



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

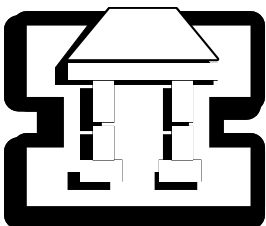
“MITOS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA”

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
E V E L Y N C Á R D E N A S L A R A**

**DIRECTOR DE TESINA:
LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CAZARES**

**ASESORES:
LIC. EDY ÁVILA RAMOS
MTRA. CRISTINA BRAVO GONZÁLEZ**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedico éste trabajo:

- ***A Dios que me ha permitido cumplir este sueño.***
- ***A mis padres Eduardo y Rubi y a mi hermano Lalo que siempre han estado a mi lado apoyándome en todas las decisiones que he tomado en mi vida, y que me han enseñado a luchar por lo que quiero, agradezco a Dios por tenerlos como mi familia, LOS QUIERO MUCHO...***
- ***A mi abuelita Josefina, que me ve y me cuida desde el cielo.***
- ***A mi abuelita Chata, que me consiente y me anima a seguir adelante.***
- ***A mis tíos, tías y primos que siempre están al pendiente de mi***
- ***A mis amigos, que siempre están conmigo en todo momento.***
- ***A mi asesor, por compartir y orientar mis ideas para realizar este trabajo.***
- ***A todas las personas que al saber que estaba haciendo este trabajo me apoyaron.***

A todos de todo corazón ¡Gracias!

Evelyn

Mitos de la Sexualidad Femenina

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 1 |
| Capítulo 1: Sexualidad en los jóvenes | 9 |
| 1.1. Educación Sexual | 9 |
| 1.2. Educación Sexual en México | 13 |
| 1.3. Educación Sexual Formal e Informal | 15 |
| 1.4. La sexualidad en la familia, escuela y sociedad | 16 |
| Capítulo 2: Mitos de la Sexualidad Femenina | 24 |
| 2.1. Los mitos de la Sexualidad | 24 |
| 2.2. La mujer y los mitos | 27 |
| 2.3. Género y Sexo | 28 |
| 2.4. Sexualidad Femenina | 29 |
| 2.5. Mito sobre la menstruación | 30 |
| 2.6. Mito de la Virginidad | 31 |
| 2.7. Mito sobre la masturbación | 33 |
| 2.8. Mito sobre la frigidez | 35 |
| 2.9. Mito sobre el orgasmo | 36 |
| 2.10. Mito sobre el deseo | 37 |

| | |
|--|-----------|
| 2.11. Mito sobre el embarazo | 39 |
| 2.12. Mito sobre los anticonceptivos | 41 |
| 2.13. Mito sobre el condón: El gran desconocido que parece conocido | 48 |
| 2.14. Mitos sobre las Infecciones de Transmisión Sexual | 49 |
| 2.14.1. Virus del Papiloma Humano | 51 |
| 2.14.2. El Sida | 53 |
| Conclusiones | 55 |
| Referencias Bibliográficas | 58 |

INTRODUCCIÓN

Como especie, el ser humano posee una serie de mecanismos y de funciones que persiguen su conservación. Alimentarse, cuidarse, reproducirse son algunos ejemplos de ello. Se trata de elementos fundamentalmente biológicos que transmitidos genéticamente, generación a generación, persiguen el mantenimiento de la especie.

Estos procesos, comunes a todos los seres vivos, toman una condición especial y distinta en los seres humanos, condicionados no sólo por cuestiones genéticas sino también por los elementos culturales como su forma última de subsistencia.

A menudo, en nuestra sociedad, el tema de la sexualidad es territorio abonado para el escándalo. Sin embargo, en las últimas décadas se ha abierto paso a la idea de que la sexualidad es un aspecto más de la cultura humana, y que por tanto, debe ser objeto de trabajo educativo como tantos otros aspectos de la cultura.

La sexualidad es un tema que ha despertado el interés de hombres de toda condición desde los tiempos primitivos hasta nuestros días, está impregnada en el arte y la literatura de todas las épocas.

No obstante, al proceder al estudio del hecho sexual desde tan variadas ópticas, debemos considerar que el aprendizaje de la sexualidad en todas sus facetas, se reduce al conocimiento del individuo y de la intrincada naturaleza del ser humano (Padilla y Silva, 1998).

La Secretaria de Salud en el 2002, define a la sexualidad como la manifestación psicológica y social del sexo. Esto quiere decir que la sexualidad es un término que incluye además de los aspectos físicos (la anatomía y fisiología), los aspectos

emocionales (los sentimientos y las emociones) y los aspectos sociales (las normas y reglas de lo que debe ser un hombre y una mujer en el área sexual).

Las finalidades de la sexualidad son diversas, y consideran la comunicación, el amor, las relaciones afectivas con otras personas, el placer y la reproducción. De igual forma, la cultura influye de manera definitiva en la manifestación de la sexualidad, a través de las diferencias de género.

Es importante mencionar que los aspectos biológicos que configuran el hecho social de nacer hombre o mujer, forman vital importancia con los factores psicológicos y sociales que empiezan a influir en el momento del nacimiento y que sigue haciéndolo por el resto de su vida.

Uno de estos factores, es la Identidad Sexual, la cual es un aspecto psicológico de la sexualidad y comprende tres elementos indivisibles; la identidad de género, el papel de género y la orientación sexual.

La identidad de género es el aspecto psicológico de la sexualidad, es sentirse hombre o mujer y manifestarlo externamente, esto se hace a través del papel de género, que es todo lo que una persona hace o dice para indicar a los otros, a si mismo, es la forma en el que se es hombre o mujer, o inclusive ambivalente, y la orientación sexual se refiere a la atracción, gusto o preferencia de la persona para elegir compañero sexual. La identidad sexual es un proceso complejo, que no se da sólo por el uso del color o por algún tipo de juguete, si no que es determinante para el niño o niña la relación con sus padres y como cada uno de ellos viva su sexualidad, ya que el ser humano es una ser social (Monroy, 1992).

Se reconoce que la adolescencia es hoy en día, un periodo en el que con el inicio de la actividad sexual, se adoptan patrones de comportamiento que tendrán efectos en

la salud sexual y reproductiva que pueden impedir el potencial de desarrollo durante la adultez, por ello, las intervenciones tempranas en general y la relacionados con la salud sexual y reproductiva en particular, son tan importantes (Stern, Fuentes, Lozano, Reysoo, 2003).

La Secretaria de Salud, afirma que el periodo de la adolescencia, es una época de rápidos cambios y por supuesto difíciles, el desarrollo físico es sólo una parte de este proceso, ya que los adolescentes afrontan una amplia gama de requerimientos psicosociales tales como la independización de los padres, consolidación de las cualidades necesarias para relacionarse con los compañeros de la misma edad, incorporación de una serie de principios éticos aplicable a la realidad práctica, fomento de las capacidades intelectuales y adquisición de una responsabilidad social e individual básica, por nombrar sólo algunos.

Pero a la vez en la que el adolescente encara tan compleja sucesión de dificultades concernientes a su evolución conjunta como ser humano, debe dirimir su sexualidad aprendiendo el modo de adaptarse a los cambiantes sentimientos sexuales, escogiendo cómo participar en las diferentes clases de actividad sexual.

Al respecto, Blos (1971) señala que la conducta del adolescente es un complejo fenómeno que depende de la historia individual y del medio ambiente en que éste se desarrolla.

La adolescencia, representa una etapa de inesperados cambios en el estado de ánimo, en la que ocurren ajustes internos necesarios para la integración de la sexualidad en forma adulta, incluyendo la función reproductiva (Vives, 1992).

En el mundo contemporáneo, los adolescentes piensan que se es adulto únicamente si se fuma, se bebe y se tiene sexo. Dado que existe un desfaseamiento

entre la maduración biológica y psicológica, se puede afirmar que el mundo moderno impide que la mente acompañe a cuerpo en el proceso de maduración (Villaseñor y Alfaro, 1996).

De igual forma, la adolescencia induce al abandono de los padres como objetos primarios de amor y lleva la búsqueda de nuevas identificaciones que enriquezcan al yo para el logro de la individualización y la consolidación de la identidad (Ibáñez, 2001).

Es así, como los jóvenes empiezan a poseer una serie de valores, intereses, actitudes, conocimientos y comportamientos en relación a su propia esfera sexual, a los cuales es importante identificar con el fin de que, a través del conocimiento de sus propias preferencias, necesidades, expectativas y vivencias de su sexualidad, se puedan establecer programas y espacios informativos y formativos que apoyen y orienten la vivencia de una sexualidad madura, coherente a su calidad humana y con una responsabilidad personal basada en el conocimiento de su ser sexual. Esto nos indica que una adecuada educación sexual ayuda a tomar decisiones más responsables y aumenta la calidad de vida (Ayala, 1999).

Si tenemos en cuenta que muchos adultos de hoy fueron objeto de una educación de la sexualidad represiva, mitificada, basada en el silencio y negadora del placer, comprenderemos que lo más natural será que tengamos dificultades para educar, y que si lo permitimos de alguna manera esta historia se repetirá.

Se podría decir que la población adolescente “actual” se encuentra en un momento privilegiado en cuanto a conocimientos y métodos que les permita gozar plenamente de una sexualidad sin tabúes, sin miedo al embarazo y más equilibrada e igualitaria, donde la mujer puede, por fin, expresarse en el intercambio amoroso y durante el acto sexual.

Al parecer esto sólo se da en la teoría porque cada año ocurren aproximadamente 200 millones de embarazos en todo el mundo y cerca de una tercera parte, es decir, unos 75 millones son no deseados. Hoy en día, el puritanismo y la virginidad, son valores muy apreciados todavía en algunos círculos, en los mismos en los que al hombre se le supone toda la sabiduría, control e iniciativa en este tema, y a veces, cuando escuchas a algún adolescente hablando con otra persona de su misma edad, te das cuenta de que todavía existen muchos conceptos erróneos referentes a la sexualidad.

En la adolescencia, los padres encaran el tema de la sexualidad con sus hijos varones y por lo general los padres limitan a hablar con las mujeres acerca de la sexualidad, y en el mejor de los casos, el momento se aprovecha para advertir de los peligros de embarazo que existe si la mujer da inicio con su vida sexual.

Es así como durante muchos años, las mujeres han sido educadas con base al siguiente cuento de hadas: “las mujeres duermen un largo sueño hasta que un varón, apuesto, noble y valiente, llegaba, se acercaba, las veía, las tocaba con su varita mágica y sólo así las mujeres comenzaban a vivir, se casaban y eran felices para siempre”; por lo general el cuento terminaba ahí, pero si alguna mujer por alguna razón quería estudiar, conocer e informarse, era sujeta a habladurías y a discriminación por parte de la sociedad, poniendo en tela de juicio en primer lugar su inteligencia y considerar que la misión fundamental en la vida de las mujeres es ser madre y cuidar el hogar.

También, se considera a las mujeres como personas que deben obedecer a las órdenes y pedidos de los varones, sin poder expresar por lo menos si estaban de acuerdo con los que se les mandaba.

A las mujeres se les ha limitado a la participación de actividades dentro de la sociedad, tal es el ejemplo del mundo laboral. Antes las mujeres nos podían por ningún motivo estar alejadas de su hogar y del cuidado de los hijos, ya que era la función que les correspondía pues por el simple hecho de ser mujer, después, con la liberación femenina y la potencialización de la participación activa de las mujeres en labores que sólo le competían a los varones, las mujeres empezaron a trabajar, pero hasta hoy en día, el hecho de trabajar es muy criticado, si una mujer tiene metas laborales, intereses e inquietudes por desarrollarse dentro del mundo laboral, es considerada como un enemigo para el varón , ya que muchos piensan que se les desplazará de su papel como único proveedor económico en el hogar.

Las mujeres también han antepuesto siempre las necesidades de su esposo antes de las suyas, a costa de su propia estima, y siempre vivir en función de otros, protegiendo al varón como por ejemplo no herir sus sentimientos, ser dulce, escuchar, perdonar y no molestarse, además, que los hijos, el esposo y la familia deben ser el centro de su vida, ser sacrificada, abnegada y sumisa.

Como consecuencia del cómo se ha considerado a las mujeres dentro de una sociedad, existen los “mitos”, los cuales son pensamientos colectivos o inventos populares que fueron creados con la finalidad de explicar lo inexplicable.

Los mitos, llevan mucho tiempo transmitiéndose de generación en generación, en nuestra sociedad y se cree que alguien con autoridad los instituyó, y por lo tanto, no deben ser cuestionados.

El termino “mito” tiene varios significados, pero en este caso, se considera como aquellas creencias que se encuentran insertas en una sociedad, sobre la cual cabe la presunción de que son verdaderas cuando en realidad no lo son.

La cuestión, es que muchas de esas creencias, son tomadas por quienes las leen, escuchan o receptan como ciertas, generando una desinformación que va pasando de boca en boca, pudiendo dar lugar a cuestiones tales como embarazos no deseados, contagios de enfermedades, o prejuicios insólitos e injustos sobre la gente que nos rodea, y que en mayor parte, las mujeres son las más perjudicadas por dichas situaciones.

Por estas razones, existen varias campañas que apoyan y luchan para que cada vez menos mujeres se vean involucradas en un embarazo no deseado, un aborto, y/o contagiadas por alguna de las infecciones de transmisión sexual que existen, por éstas y otras razones, “los mitos”, son un problema que afecta cada vez más a la sociedad femenina, y sobre todo, que impide el derecho de información de las mujeres jóvenes acerca de la sexualidad.

Los mitos sobre la sexualidad, son una parte más de las formas que el sexo toma en cada cultura y/o comunidad. En nuestro caso existen determinados esquemas sociales que, como fantasmas, limitan e inhiben el desarrollo personal de muchos individuos.

Los mitos, junto con la creencia de que **"a mi no me va a pasar"**, muchas veces son los causantes de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, de matrimonios prematuros, de complejos, de baja autoestima, etcétera.

En México, anualmente nacen más de 450,000 bebés, de madres no mayores de 20 años, esta cifra representa 16% del total de nacimientos en el país, y de acuerdo con algunos estudios, en la mayoría de los casos, las mujeres habrían preferido no tener hijos en ese momento.

Muchos de los embarazos no deseados o no planeados de mujeres jóvenes solteras tienen consecuencias negativas tanto sociales como físicas para madres e hijos. Se sabe que, por lo menos, 14% de estos embarazos terminan en aborto, los cuales se realizan en la clandestinidad y por ende, en condiciones sumamente riesgosas (Nuñez, Hernandez, Garcia, Gonzalez, Walker, 2003).

Una de las funciones más trascendentes de todos los seres humanos es la de reproducirse, si no fuera así nuestro destino sería desaparecer, por lo tanto, el término de la sexualidad toma parte fundamental en nuestra vida. Pero también es importante informarnos de todo aquello que implica la sexualidad principalmente para las mujeres, por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es, describir y analizar algunos mitos de la sexualidad, enfocada principalmente a la sexualidad femenina. En el Capítulo 1, "Sexualidad en los Jóvenes", se enfoca a la sexualidad, y como ha sido considerada por muchas personas de diferentes maneras, desde la cultura, los valores, las creencias, expectativas y necesidades de un país, que sin duda, determinarán los aspectos que engloban a la sexualidad, además, uno de los aspectos importantes dentro del desarrollo humano es sin duda la etapa de la adolescencia, el cual es un tema que ha adquirido interés en las últimas décadas.

El Capítulo 2, describe los diferentes "Mitos de la sexualidad Femenina" en nuestra sociedad, y el cómo a través de ellos, continua el alto índice de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y la desinformación sobre el uso de los métodos anticonceptivos, además de la falta de información pertinente acerca de lo que incluye la sexualidad femenina, teniendo como consecuencia, el no tener una educación con relación a la sexualidad oportuna para las mujeres adolescentes, y que sin duda, continua sin dársele la importancia necesaria.

CAPÍTULO 1

SEXUALIDAD EN LOS JÓVENES

1.1. EDUCACIÓN SEXUAL

Constantemente los jóvenes están expuestos a la influencia comercial del sexo, a la información mitificada sobre las conductas y orientaciones sexuales, a los tabúes que acompañan a la sexualidad, y al hecho de haber o no recibido una adecuada información y orientación en cuanto a su rol sexual, a los cambios fisiológicos de su cuerpo durante la adolescencia; aunado a la educación e instrucción formal que debió haber recibido al cursar la primaria y la secundaria, cuya calidad en contenido suele ser escasa, pero sobre todo, en la actitud y forma de ofrecer dichos conocimientos por parte de los docentes, situación que bien puede ser cuestionada cuando se trata de este tema.

Una de las mayores preocupaciones que tienen los adultos respecto a la juventud se relaciona con la forma como están viviendo su sexualidad y los efectos de ésta sobre su salud sexual.

La familia, la escuela, el estado y la sociedad en general esperan que los jóvenes sean "responsables" con su sexualidad y no sólo lo esperan, también lo exigen.

Sin embargo, es evidente la "irresponsabilidad" con la cual los adultos asumen sus funciones en la educación sexual. Paradójicamente la sociedad adulta pretende, a partir de "una educación sexual irresponsable", que la juventud y la adolescencia "vivan responsablemente la sexualidad". Es fácil para los adultos señalar la irresponsabilidad de la juventud en su sexualidad, pero muy difícil para ellos señalar y asumir la propia irresponsabilidad respecto a la educación sexual.

Las estadísticas relacionadas con la sexualidad de los adolescentes de ayer, es decir, la de los adultos de hoy, son muy parecidas a la de los adolescentes de hoy. En los talleres realizados con adultos sobre sexualidad y educación sexual, se ha detectado que entre un 50% y 80% de la población participante habían tenido relaciones coitales antes del matrimonio, una gran mayoría de ellos, al igual que los adolescentes de hoy, no habían usado algún método para protegerse de un embarazo en sus primeras relaciones coitales y una proporción similar a la de los jóvenes de hoy también abortó.

Igualmente, los padres de estos adultos, en su momento, no se enteraron de las relaciones sexuales, tal y como está sucediendo con una buena proporción de los adolescentes y jóvenes de hoy. Esto indica que la historia de "la sexualidad irresponsable" producto de "una educación sexual irresponsable" continua repitiéndose.

Para los adultos es difícil asumir la sexualidad coital y no coital en la edad adolescente, algunos preferirían que no tuviesen experiencias y relaciones sexuales, otros suponen que NO las tienen, aunque sospechan que SI, prefieren no saber sobre eso y se hacen los locos; otros adultos pretenden que la juventud lleve, si así lo deciden, una vida sexual, pero responsable.

Se puede afirmar que la ideología adulta tradicional y todavía imperante en nuestra sociedad es educar a la juventud para que no tenga relaciones sexuales antes del matrimonio.

La educación sexual, trata de impartir una información progresiva y adecuada de lo que es la sexualidad para su formación, tanto en lo biológico como en lo afectivo-social.

Debe perseguir la realización de una sexualidad plena y madura que permita al individuo una comunicación equilibrada con el otro sexo, dentro de un contexto de afecto y responsabilidad.

Por lo tanto se considera a la sexualidad como una experiencia de comunicación entre dos personas y no sólo como un mecanismo de reproducción de la especie humana.

Si consideramos que la educación sexual no consiste únicamente en la transmisión de información, sino que fundamentalmente implica la reflexión de nuestra forma de vivenciarnos, tanto individual como socialmente, entenderemos que es imposible no hacer educación sexual, ya que con cada gesto, caricia, comentario, mirada, silencio, estamos educando (Castro, 1996).

El agente principal de la educación sexual, es la familia, los padres, transmiten valores, modelos, actitudes, comportamientos, etcétera., que son la base primordial de la educación sexual, considerando que esa formación debe ser complementada en la escuela desde su comienzo.

Por otro lado, se pretende desmitificar la idea de que ofreciendo educación sexual se incite y promueva la curiosidad, acelerando el comienzo de las experiencias sexuales. Lejos de esto, aquellos países que han incluido la educación sexual en sus escuelas, presentan tasas más bajas de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Los conocimientos sobre sexualidad significan algo más que una simple información, quiere decir conceptos, comprensión, significados, razonar, comunicar, aprender, etcétera, sobre los aspectos que engloban educación de la sexualidad (Ayala, 1999).

Hoy en día tenemos como consecuencia que los padres de familia carecen de esta información y están mal informados, y esperan que sea en la escuela y por personal capacitado que se les oriente a sus hijos en materia de sexualidad.

De ahí, la necesidad de implementar educación de la sexualidad en los programas oficiales en todos los niveles educativos, e impartirse por personas capacitadas.

Para obtener una amplia y mejor educación sexual, es importante incrementar los lugares en donde los jóvenes puedan acudir y así obtener más información sobre dicho tema.

Para realizar esto, diversas instituciones públicas y privadas han venido desarrollando materiales didácticos de Educación Sexual, fruto generalmente de la experimentación y la investigación, las cuales, tienen como elemento común que están organizados con el propósito de mostrar una panorámica general de la sexualidad humana y para ello recopilan diversas informaciones temáticas como pueden ser la fisiología sexual, anticoncepción, infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, comunicación, adolescencia, etcétera (Pick, 1998).

Además de recoger este tipo de contenidos, estos programas incluyen una serie de actividades para realizar con los jóvenes basados en dinámicas de grupo y metodologías lúdicas. En ocasiones se incluyen materiales audiovisuales (videos, diapositivas, etcétera) y frecuentemente guías para el profesor, donde aparecen orientaciones didácticas.

Por otro lado, muchos jóvenes que toman la decisión de informarse no saben dónde acudir, y cuando lo saben, no lo hacen por vergüenza, o porque no se atreven.

Con la misma dificultad se encuentran a la hora de adquirir un método anticonceptivo, (por norma general el preservativo).

No obstante, el creciente número de embarazos en adolescentes, los matrimonios forzados, el progresivo número de madres solteras, los abortos y las infecciones de transmisión sexual como el VIH/Sida que diariamente adquieren 37 personas en nuestro país, ha demostrado que se deben proporcionar a los jóvenes más medios en los que puedan obtener una información clara y oportuna sobre las preguntas que ellos mismos se realizan en cuestión a su sexualidad (Nuñez, 2003).

Los jóvenes, deben de tener plena conciencia de la responsabilidad que implica poner en práctica su sexualidad en cuanto a las relaciones sexuales.

Es importante que los jóvenes al iniciar su vida sexual, piensen sobre las consecuencias que puede el tener relaciones sexuales en cuanto a un embarazo no deseado o, en mayor consecuencia una "infección de transmisión sexual", por esta razón es conveniente que las personas se encuentren informadas de las diferentes vertientes que existen de la sexualidad y sus consecuencias.

1.2. EDUCACIÓN SEXUAL EN MÉXICO

En los últimos siglos de la historia de la educación, nada ha sido tan controvertido que haya llegado hasta la quema pública de libros y despido de maestros, como la enseñanza de la teoría de Darwin sobre la evolución de las especies y el origen del hombre, a finales del siglo XIX, y la educación sexual durante el siglo XX.

En nuestro país se tiene el antecedente dejado por el intelectual Narciso Bassols, quien siendo secretario de Educación Pública (1931-1934) presentó la iniciativa de incluir la educación sexual en las escuelas. Sin embargo, este asunto quedó dormido

por cerca de cuatro décadas, hasta que en la reforma educativa de los años sesenta y principios de los setenta se retoma al hacer algunas inclusiones de anatomía en los libros de texto gratuitos de sexto año de primaria, en los que aparecen dibujos del cuerpo humano, aunque están cubiertos con ropa.

Por otro lado, la realidad mostraba que era imposible seguir ignorando la necesidad de la educación sexual integral y completa, siendo de todos conocido que en las últimas dos décadas se ha visto un aumento de embarazos en adolescentes, generando con ello la primera causa de muerte en las adolescentes de países en desarrollo, y el incremento de infecciones de transmisión sexual (Elias, 1993), ya que los y las jóvenes son uno de los grupos más vulnerables para la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana VIH-SIDA (UNAIDS, 2000).

Se presenta el notable incremento actual de prostitución y pornografía infantil (UNICEF, 1999), así como el acceso libre e indiscriminado a la red computacional, entre otros tantos cambios de la vida moderna de los mexicanos y de los adolescentes en particular.

Ante esta situación, es a mediados de los años noventa cuando la Secretaría de Educación Pública en México y la Secretaría de Salud y otras instituciones públicas y privadas, al elaborar los nuevos libros de texto gratuito para la educación primaria, abordan el desarrollo sexual humano integrando las esferas física, emocional y social. Así, vemos que en el libro de Ciencias Naturales de cuarto año de primaria, en la lección “Ellas y ellos” se revisa la diferencia física entre machos y hembras, además de algunos aspectos de la atracción y reproducción animal (SEP, 1997). En 1998, en el libro de Ciencias Naturales de quinto año de primaria se incluyen seis lecciones con temas como la ovulación, la menstruación, la higiene, se mencionan las relaciones

sexuales, el amor a la pareja, la erección, la eyaculación y la circuncisión, el respeto y la comprensión, y un poco sobre diversidad en general (SEP, 1998). En el libro correspondiente a sexto de primaria, se retoman estos temas y se profundiza en el conocimiento de forma importante, hablando más explícitamente de las relaciones sexuales, de la cultura de la prevención, la identidad, la amistad, la convivencia, la equidad y el respeto, las adicciones, y las infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por VIH-SIDA, (SEP, 1999). Este avance en los libros de texto gratuitos puede marcar un cambio muy importante para la sociedad mexicana que tendrá que ser evaluado en su momento.

1.3. EDUCACIÓN SEXUAL FORMAL E INFORMAL

La educación sexual que prevalece en muchos países de habla hispana, proviene de una fuente que no siempre es adecuada, y que se conoce como educación informal, es decir, aquella que se transmite por todos a todos, la difundida por los medios de comunicación masiva y la que se transmite con el ejemplo.

La educación de la sexualidad se manifiesta en dos categorías, la *informal* que todos y todas impartimos y recibimos en la cotidianidad, en el seno de la familia, por la influencia de los medios de información, etcétera, y la *formal*, que es el proceso de enseñanza aprendizaje con una estructura, un programa, con propósitos y contenidos, en la que existe una relación didáctica docente-educando.

De hecho la primera se imparte, es recibida y asimilada por todas y todos, pero con las características básicas de que frecuentemente se basa en mitos, propicia los prejuicios y refuerza roles o papeles genéricos rígidos y estereotipados.

La propuesta de la educación formal profesionalizada, en contraste con la informal, es que se fundamenta en información científica, propicia el respeto a la diferencia y flexibiliza los roles de género e incluso busca desaparecer los estereotipos de género (Álvarez-Gayou, 2004).

La educación de la sexualidad debe trascender el abordaje exclusivo o incluso predominante, de los aspectos eróticos y coïtales y permear la totalidad de la vida de los seres humanos, sin inferir con los valores familiares y propiciando el respeto, la responsabilidad, el amor y la tolerancia, es decir, esta enseïanza debe estar libre de prejuicios y dar respuesta a las verdaderas dudas de los adolescentes.

La informaci3n que provee la educaci3n sexual formal puede ayudar a prevenir diversos problemas, desde las infecciones de transmisi3n sexual, disfunciones sexuales y conflictos de pareja, adem1s de los embarazos no deseados en la adolescencia.

1.4. LA SEXUALIDAD EN LA FAMILIA, ESCUELA Y SOCIEDAD

La sexualidad es un elemento que considera todos los aspectos de la persona, los cuales a su vez se manifiestan a trav1s de la cultura existente, as1, cualquier cambio que se opere en el sistema social tiene efectos en el sistema de valores del grupo. Los canales de mayor influencia en el proceso de socializaci3n son la familia y la escuela (Monroy, 1992).

La familia y la escuela como instituciones sociales ejercen irresponsablemente su funci3n formadora, le exigen a los y las adolescentes que sean responsables, que no se embaracen, que no tengan relaciones sexuales, pero sin hacer lo suficiente para habilitarles en los repertorios que se requieren para vivir responsablemente la sexualidad.

El hecho es que la familia y la escuela exigen pero no dan, hacen muy poco para que las expectativas que tienen respecto a la vida sexual de los y las adolescentes sean como las desean.

El 100% de los adultos no les gustaría que sus hijos adolescentes tuvieran un embarazo temprano o una infección de transmisión sexual, sin embargo, es interesante analizar las actitudes que asumen y las estrategias ineficaces que usan para evitar los embarazos.

Una parte de los adultos reconoce con sinceridad que no ha hecho realmente nada que sea efectivo para que sus hijos puedan vivir responsablemente su sexualidad.

Otra gran parte ha hecho cosas como las siguientes que por supuesto son inefectivas: "Les digo que se cuiden" , "Le he dicho, cuidado con el SIDA, ah!, usa condón" , "Les he hablado, le he dicho sobre los peligros de un embarazo" , "Yo les he advertido y les muestro lo que ha pasado a otros en la familia" , "Le hablo, les digo que se cuiden" , "Les digo que tienen que ver bien que es lo que hacen" , "Les hablo del amor... , "Les digo que deben ser responsables...", pero existen casos en que a veces estas frases nunca llegan a los oídos de los jóvenes por sus padres, si no que son los amigos de la escuela los que transforman y dan un sentido totalmente diferente a los relacionado con la sexualidad, haciéndolo parecer algo sin importancia en la vida de cada ser humano, y enfocándolo solamente al placer, y no quiero decir con esto que la satisfacción sexual no es importante, si no que es parte de una responsabilidad que cada persona debe asumir.

La mayor parte de los adultos dicen que se cuiden pero muy pocos enseñan realmente cómo hacerlo y cómo protegerse de los riesgos naturales de la vida coital: embarazo no deseado, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el Virus del Papiloma Humano (VPH), Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) o el Sida.

Por ejemplo, sugieren a los jóvenes que usen el condón, pero en el 90% de los casos NO enseñan cómo hacerlo, algunos padres y algunas madres dicen, **"ah No!, eso si que lo aprenda él"**, (generalmente se refieren a ellos, no a ellas).

Los padres y las madres esperan que sus hijos varones se protejan, pero no les enseñan cómo protegerse usando un condón, además se espera que sus hijas no tengan sexo, y por lo tanto, ni siquiera les dicen que se cuiden usando un condón. En ambos casos es una respuesta irresponsable por parte de los padres.

En los adultos existe el temor irracional de que la enseñanza de los métodos para regular la fecundidad (anticoncepción) "incita" el inicio coital, esto se considera como una forma dar "vía libre" para que tengan sexo, los padres suponen irracionalmente, que esto es como una forma de animar a los jóvenes a tener sexo, ignorando que el hecho de tener sexo o no, es fundamentalmente una decisión de cada persona, y que sería preferible informarles a los jóvenes para regular responsablemente su fecundidad para cuando lo necesiten, porque ésta ha sido su decisión.

Si se les habilitara para el manejo adecuado de estos métodos podrían vivir el sexo coital realizante y responsablemente.

La familia y la escuela no están educando, ni para una sexualidad responsable o irresponsable, Informar y enseñar sobre métodos anticonceptivos no expone a los jóvenes para que inicien su vida coital, pero iniciar la vida coital sin ésta información, si es de riesgo para la vida sexual de los adolescentes.

Por otra parte los adultos han sobredimensionado la función preventiva de la educación sexual, la sexualidad en los adolescentes se está considerando predominantemente desde "el discurso de las prevenciones".

La educación sexual tiene sentido por sí misma, tiene una función que trasciende lo preventivo y la supresión de los problemas de la vida sexual (embarazos no deseados, VIH SIDA, aborto, etcétera), consecuencia de una vivencia irresponsable de la sexualidad, ocasionada a su vez, por una mala, inadecuada y negativa educación sexual.

La educación sexual como parte de una educación integral tiene sentido porque la sexualidad es aprendible, porque es una necesidad humana y es un **derecho**. Si la sexualidad es aprendible, debe entonces hacerse parte del potencial humano a desarrollar en la niñez y la adolescencia a través de una buena educación sexual (Romero, 2000).

Desde la perspectiva de la promoción del bienestar sexual será mucho más importante educar para aprender a amar, para aprender actitudes, valores y habilidades para la maternidad responsable y eficaz, para ser padre y madre como consecuencia de una opción consciente, para ser padres y madres de mayor calidad, para aprender a ser mejores hombres y mujeres, para aprender a ser mejores parejas, para ser seres felices y realizados a partir de la sexualidad, el afecto, el amor y el erotismo.

Se confunde educar la sexualidad con la prevención, se desconoce la diferencia entre el enfoque supresivo y el enfoque centrado en la promoción del bienestar. Si bien es cierto que la educación sexual tiene una función preventiva, su función primordial es la formativa. Una cosa es prevenir la incidencia de embarazos tempranos en los jóvenes y otra es la promoción de la paternidad y la maternidad como una opción, que

requiere ser ejercida responsable y eficazmente. La promoción de actitudes, valores, conocimientos y habilidades para una paternidad responsable además de ir mucho más allá de la prevención tiene un efecto preventivo de los embarazos, pero un programa de prevención de embarazo no implica necesariamente la promoción de la paternidad y la maternidad responsable. Enseñar a tener sexo sin tener hijos no es lo mismo que formar para desempeñarse con excelencia en el complejo arte de criar hijos y formar una familia. La promoción de la planificación familiar como "el conjunto de decisiones que una pareja hace para definir el tipo de familia que desean construir" (Romero, 1999) implica la decisión de un determinado método para la regulación responsable de la fecundidad, pero la enseñanza del uso adecuado de estos métodos, es otra cosa, importante si, pero diferente. La educación sexual que se hace todavía tiene un enfoque fundamentalmente "supresivo" y "preventivo" desconociendo la dimensión de la promoción del bienestar y la realización sexual.

En vez de reprimir e intimidar con el objetivo de impedir que los y las adolescentes tengan relaciones coitales, sería más efectivo formarles para que desarrollen su autonomía y conciencia interna, para que estructuren valores, actitudes, conocimientos habilidades que les sirvan para diferenciar, identificar y discriminar por si mismos lo bueno y lo malo, lo conveniente y lo inconveniente, lo saludable de lo no saludable, la responsabilidad y la irresponsabilidad, lo constructivo y lo destructivo, el placer y la conveniencia de postergarlo cuando no es conveniente, etcétera.

La formación en autonomía conduciría a que los adolescentes estructuren recursos internos para afrontar responsablemente la vida sexual. Este objetivo no podrá lograrse en unas cuantas sesiones de educación sexual, será el producto de un

proceso complejo e intencional de formación que debe iniciarse a edades tempranas, tanto en la familia como en la escuela.

La misión de la familia, la escuela, el estado y la sociedad sería el brindar todos los repertorios en conocimientos, valores, actitudes y habilidades para que en forma autónoma puedan iniciar responsable y constructivamente su vida coital, en el momento que cada quien lo considere.

La sexualidad puede ser fuente de crecimiento o malestar, satisfacción o insatisfacción, realización o frustración, etcetera. Dependiendo de la capacidad para conducir su vida sexual cada quien será autor del propio destino. Se hace necesario preparar a los adolescentes para que sean artífices de su destino sexual y amoroso, para que puedan ser constructores de un proyecto de vida sexual bueno.

Todo proceso de educación sexual implica una posición de fondo, que modula, matiza y se refleja en el tipo de intervención. Existen diferentes posiciones y por tanto variadas perspectivas de la educación sexual. Cada una, refleja una ideología con respecto a la sexualidad (Romero, 1999).

Es por ello que existen diferentes posturas ideológicas respecto a la educación sexual, sin embargo, todas podrían coincidir en un objetivo común: educar para una vida sexual gratificante, responsable, constructiva y realizante, vivida ésta, antes o después del matrimonio, lo cual sería parte de las opciones personales de vida, sin la pretensión de que toda la población practique un mismo valor.

Se considera que no existe una "única", "válida" y "aceptable" alternativa de educación de la sexualidad. Cualquiera de las alternativas de educación sexual es válida siempre y cuando no se basen en una posición represora de la sexualidad y esté orientada a promover elecciones autónomas y concientes de las conductas sexuales.

Para algunos, la educación sexual debe centrarse en promover el sexo seguro, para otros, en la promoción de la sexualidad responsable, y otros cuantos, la postergación y la abstinencia etc. La perspectiva tradicional adulta ha sido educar la sexualidad basándose en la promoción de la abstinencia y postergación coital. Los estudios indican que los programas de educación sexual que enseñan solamente la abstinencia y la postergación no han demostrado científicamente su eficacia.

Una meta importante a trabajar en los adultos es la intencionalidad en la educación sexual para que familia y escuela no dejen al azar la educación sexual de los hijos o estudiantes, sino que asuman una actitud proactiva tomando la iniciativa para educar la sexualidad sin permitirse delegarla a otras fuentes que probablemente sean menos confiables. No es necesario esperar a que hayan embarazos adolescentes para preocuparse por la educación sexual, es importante tomar la iniciativa y de manera intencional formar valores, virtudes, actitudes, conocimientos y habilidades relacionadas con la sexualidad. Los adultos proactivos en la educación sexual saben que si no toman la iniciativa otras personas lo harán por ellos.

Mientras se siga evitando hacer una educación sexual abierta, basada en la verdad, centrada en la promoción de valores y actitudes para una sexualidad responsable, realizante y constructiva, no se podrá esperar que las futuras generaciones tengan una salud superior a la que han tenido las generaciones anteriores.

La irresponsabilidad con que la adolescencia de hoy y del mañana viva su sexualidad será parte de la irresponsabilidad con que los adultos asuman la formación de la sexualidad.

Vale la pena hacer, lo que haya que hacer, como haya que hacerlo y cuando haya que hacerlo, con tal de lograr una educación sexual abierta, basada en la verdad y el diálogo, sistematizada, intencional y permanente.

En resumen, es muy importante para los adolescentes tener una adecuada educación sexual, la cual debe ser clara y oportuna, se debe promover la sexualidad responsable y enfocada al aprendizaje de valores, actitudes y habilidades que llevarán a tomar decisiones certeras, que repercutirán en sus vidas, y no enfocarla solamente como medida de prevención. Los adolescentes, se enfrentan a un mundo el cual carece de información respecto a la sexualidad, y la sociedad debe proveer de información clara y precisa sobre uno de los temas más controvertidos de todas las épocas: "la sexualidad", los adolescentes, deben recibir educación sexual para poder formarlos en tomar decisiones precisas con relación a como manejar su sexualidad, considerando a los padres, y la escuela como medios de educación primarios para el desarrollo de los adolescentes, e integrarse verdaderamente en el tema, dejando a un lado los prejuicios y mitos que por generaciones se han ido transmitiendo en todo el mundo y que lo único que ocasionan son confusiones sobre el tema de sexualidad.

CAPÍTULO 2

MITOS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA

2.1. LOS MITOS DE LA SEXUALIDAD

No es raro que una persona diga “**Esto es así**” y si alguien le pregunta por qué o cómo lo sabe, la respuesta sea: “**no sé, pero sé que es así**”.

Esta es la estructura de los “**mitos**”, que no están sustentados más que en falsedades y en la información que repetimos sin conocer su origen.

La palabra “**mito**” tiene hoy en día una connotación negativa de cuento, de engaño. Cuando se dice: “eso es un mito” de plano se está despreciando por ser falso, pero no siempre fue así.

Los mitos originalmente son leyendas que se transmiten verbalmente generación tras generación, que tratan de enseñar en un cuento de hadas las verdades de la vida para dar buenos consejos.

En el presente trabajo, la palabra “mito” supone algo nefasto, una versión que desfigura la verdad, que exagera desde el desconocimiento y da la apariencia de ser lo que no es.

De hecho, el “mito” es también un invento de los humanos cuando trataban de hacer explicable lo que no se explicaban, una manera de tranquilizarse y de poder responder preguntas que se empiezan hacer desde niños (Ochoa, 2004).

Por ello, “mito”, puede sonar lógicamente a cuento en vez de sabiduría, suena a mentira fabulada, a versión impregnada por nuestros ancestros, que resultan obsoletas hoy en día, por falta de actualización, por hablar de un mundo que no es éste, y que

resulta dañino en vez de útil. Esto último es particularmente comprobable en el terreno de la sexualidad.

Parece que lo humano evoluciona vertiginosamente en ciencia y tecnología, pero se congeló en su sabiduría sexual, se ocultó y silenció tanto tiempo que no progresamos con información buena, clara, completa y veraz.

Ante este vacío, cada vez que las mujeres jóvenes se preguntan algo relacionado con su sexualidad, la única respuesta son los “mitos”, que resultan explicaciones inadecuadas o mentirosas la mayoría de las veces.

Existen casos en que por los mitos, las mujeres adolescentes se enfrentan a una serie de limitantes dentro la sociedad, no tienen la información necesaria para poder tomar la decisión de iniciar sus relaciones sexuales, las mujeres adolescentes se encuentran en un dilema porque escuchan cosas buenas y malas de la sexualidad, pero en la mayoría de los casos son cosas malas las que se escuchan, por ejemplo: “si tienes relaciones sexuales, se te va a notar en el cuerpo, o que el sexo es malo y sólo las mujeres casadas pueden tenerlo”, pero en la realidad de las mujeres adolescentes es que a pesar de todos estos mitos con respecto a lo que va a pasar si se empieza con las relaciones sexuales a una edad temprana, ocasiona que crean al cien por ciento lo que las amigas, revistas o la pareja les dice, volviéndose fuentes de información falsas y carentes de sustento científico.

Existen muchos mitos entorno a la sexualidad y la mayoría de ellos están enfocados a la sexualidad femenina, es la mujer la persona que juega el papel de responsable de toda aquella consecuencia que se pueda dar por las relaciones sexuales como son los embarazos prematuros y las infecciones de transmisión sexual.

Los mitos de la sexualidad femenina ocasionan frustraciones en la vida sexual de cada mujer, existen casos en los que las mujeres creen en los mitos que se han repetido durante mucho tiempo, y los cuales ocasionan miedo con el simple hecho de pensar en la sexualidad.

Muchas madres de familia nos han hecho creer que el sexo es algo malo cuando en realidad es un acto que todo ser humano debe disfrutar, obviamente con responsabilidad, pero las mujeres se encuentran entre la espada y la pared con el simple hecho de pensar en quedar embarazada, cuando en realidad por los tiempos modernos en los que nos encontramos, la reproducción debería estar en segundo término y la satisfacción sexual en primero, no porque a las mujeres no les interese el tema de la maternidad, si no que existen antes de ello, todo un mundo por descubrir en relación con la satisfacción sexual.

Los mitos sobre la sexualidad femenina, denigran y desvalorizan a cada mujer por el simple hecho de que existen, el daño psicológico que ocasionan frases como: “la mujer es la única responsable en cuestiones de reproducción, la mujer no es digna por no ser virgen, la mujer no puede tocar su cuerpo porque es pecado, etcétera”, limitan y ocasionan que las mujeres se sientan mal por el simple hecho de pensar en el sexo.

Las mujeres tienen derecho a erradicar estos mitos con información clara y oportuna, es necesario e indispensable para el ser humano contar con educación sexual que permita tomar decisiones importantes con respecto a la sexualidad

2.2 LA MUJER Y LOS MITOS

“Mito es que una mujer tenga que ser virgen e inexperta, y que si ya no lo es, no vale nada, mito es que una mujer no pueda cocinar cuando está menstruando o tener relaciones sexuales o peor aún, que crea que por estar menstruando no se puede embarazar, mito es creer que existen mujeres frías cuando se confunden con la falta de conocimiento de su cuerpo y del placer al cual tiene derecho, mito es decir que sólo en la mujer recae la responsabilidad de cuidarse para no embarazarse cuando en realidad la relación sexual es de los dos, mito es creer que la mujer siempre tiene que ser pasiva y el hombre activo, mito es creer que la masturbación es peligrosa, mito es aquel que gobierna nuestra vida y que nos impide poder desarrollarnos a plenitud en el nuestra vida sexual” (Ochoa, 2001).

Si bien los mitos prevalecen entre la población general, muchas veces incluso entre profesionales, la presencia de éstos entre los adolescentes puede llevarlos a realizar actos que tengan graves consecuencias en su vida.

Esto se debe a que la principal fuente de información de muchos jóvenes incomunicados con los adultos, son sus propios compañeros y compañeras de su misma edad.

Cabe señalar que por dichos “mitos”, las infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados se encuentran a la orden del día entre nuestros adolescentes, y que esto se puede evitar, si se le diera la importancia necesaria para combatirlos.

Durante siglos inmersos en un contexto patriarcal, ha tendido a ignorar, negar u ocultar todo lo referido a la sexualidad femenina. Apenas tres o cuatro décadas atrás, nociones elementales como la igualdad de derechos al placer, la elección y la iniciativa

en la práctica sexual eran tan extrañas en la mentalidad, como el acceso de la mujer a tareas profesionales o decisiones particularmente asignadas al mundo masculino.

2.3. GÉNERO Y SEXO

Cuando un bebé nace, un nuevo ser que lo único que debería brindar a la familia es felicidad. Pero lo primero que piensa todo el mundo: “es niña o varoncito”, desde ahí, automáticamente se empieza un mundo social donde existen patrones de conducta predeterminados, es decir, creará la expectativa de un género: “masculino o femenino”, obviamente concordante con el sexo.

Aunque las palabras “género y sexo” a veces se usan para referirse a lo mismo, existen diferencias importantes entre ambas. El sexo se refiere a las diferencias biológicas que diferencian a hombres y mujeres; el género en cambio, se refiere a todas las características que socialmente se atribuyen a las persona en función de su sexo.

Por ejemplo las mujeres aprenden a maquillarse, usar falda, a llorar, a ser tiernas, etc., mientras que los hombres aprenden a ser fuertes, agresivos e independientes, entre otras cosas.

De estas diferencias se desprenden los llamados “roles de género”, que son las conductas que socialmente se esperan que tengan los hombres y las mujeres.

Desde la niñez, los hombres y mujeres son educados de acuerdo con estos roles y se espera que se comporten, vistan y piensen de cierta manera. De la mujer por ejemplo, se espera que sea cariñosa, tierna, cuidadosa, romántica, débil sensible, etc., sin embargo, un aspecto perjudicial de estos estereotipos es que conducen a la creación de prejuicios y expectativas imposibles de cumplir, ya que no toman en cuenta las cualidades individuales. Al etiquetar algunas características como femeninas y otras

como masculinas, se pierde de vista que todas son características humanas que cualquier persona puede poseer (Álvarez- Gayou, 2004).

Lo que si es cierto, es que lo único que la naturaleza trae consigo es la anatomía y la fisiología, todo lo demás es producto de cada cultura y de cada grupo social.

Si bien el hacer hombre o mujer nos marca de por vida el papel que jugaremos en la sociedad, esto no debe alejarse del todo del papel que jugaremos pero con la sexualidad, es importante mencionar que todos tenemos los mismos derechos en cuestión de información de sexualidad, es necesario y justo tener medios e instituciones los cuales nos proporcionen, por igual hombres y mujeres, las herramientas en cuestión de información para las decisiones que se tomen con respecto a nuestra sexualidad, es de vital importancia que no se pase por alto la educación sexual por igual , para hombres y mujeres, y que nos llevará a una mejor calidad de vida con relación a nuestra sexualidad.

2.4. SEXUALIDAD FEMENINA

Las mujeres, están viviendo un renacimiento sexual: después de muchos siglos de culpabilidad y represión, el placer sexual se ha separado finalmente de la reproducción.

Las mujeres pueden disfrutar de la sexualidad cuándo y cómo quieran ya que tienen el derecho a ejercer la sexualidad con independencia de la reproducción. Antes de ello el hecho de ser mujer se ligaba única y exclusivamente a la procreación.

Ser madre, dar vida, era la única función para la cual la mujer tenía un lugar en este mundo. Sus potenciales como ser humano y su desarrollo y por supuesto su placer de disfrutar la sexualidad a plenitud estaban quedando relegados al silencio.

Las mujeres, independientemente de la clase social que sea, tienen sensaciones, emociones, sentimientos y problemas en común con respecto al papel en la vida, a los peligros que implica decidir, disentir y a ser dueñas de su cuerpo y de su sexualidad (Kusnetzoff, 2003).

Se ha demostrado que existe una importante correlación entre la educación sexual y los bajos niveles de culpa sexual, y para que el sexo sea satisfactorio y placentero, debe estar libre de culpas o de cargos de conciencia.

Las personas que adquieren conocimientos sexuales por vías diferentes y variadas, como lecturas grupos de mujeres de autoayuda, de reflexión o terapéuticos, conversaciones y practicas, están capacitadas para gozar de sus sentimientos sexuales y para obtener y brindar placer de maneras diferentes y enriquecidas.

Contar este tipo de información, ayuda a las mujeres a vivir plenamente su "sexualidad" a no tener ningún tipo de culpa por tener relaciones sexuales y de gozarlas plenamente, la información sobre la sexualidad, es un derecho que todo ser humano tiene, y las mujeres con el derecho de la información, deben derribar los mitos que se mencionan a continuación para poder vivir plenamente.

2.5. MITO SOBRE LA MENSTRUACIÓN

En algún momento de la pre-pubertad, los progenitores encarnan el tema de la sexualidad con sus hijos. Por lo general, las madres se limitan a hablar con las niñas sobre el mecanismo de la menstruación por ejemplo y en el mejor de los casos, el momento se aprovecha para advertir sobre el peligro que tiene la mujer de embarazarse.

Eso pone las cosas en términos de que “la única perjudicada con las relaciones prematuras, es la mujer”, e implanta, a través de las advertencias de que “todos los varones quieren lo mismo” su descontento para que las mujeres no empiecen su vida sexual, además, el mito que se relacionan con esto, es por ejemplo: “si empiezas a tener relaciones sexuales se te van a ensanchar las caderas”, cuando en realidad el cuerpo de la mujer cambio durante la adolescencia por el crecimiento natural y que no se relaciona en nada con tener o no actividad sexual (Lerer, 2004).

La menstruación es algo totalmente normal en la vida de todas las mujeres, pero existen casos en los que a la menstruación es catalogada como el terrible inicio de poder tener relaciones sexuales. La menstruación marca en la vida de la mujer la pauta para poder reproducirse, y no debe verse como algo malo por el simple hecho que al inicio de la menstruación, las mujeres se pueden embarazarse, es algo normal a toda mujer le pasa, “la regla es normal”, a todas las mujeres “les baja”, sólo es necesario informar a las mujeres adolescentes que es algo totalmente normal en la sexualidad femenina.

2.6. MITO DE LA VIRGINIDAD

En el juego de lo visible y lo invisible, la pérdida de la “virginidad” es fácilmente detectable en las chicas e imposible de determinar en los varones.

Ambos hechos parecen autorizar a los varones a la práctica sexual, que no tendrá consecuencias manifiestas, y por el contrario, para las mujeres, la pérdida de a virginidad se vivirá con temor y culpa.

La “virginidad”, es un tema el cual ha trascendido desde hace muchos años. Antes, las mujeres se casaban muy jóvenes y por eso su desfloración ocurría a edad

temprana, pero hoy en día no hay una edad reglamentaria para que la virginidad desaparezca, cabe con estar algunos meses con un novio y que éste diga que la ama con pasión y locura para la mujer acepte a tener relaciones sexuales y perder su virginidad con el ser amado (Lerer, 2004).

Pero ellos en realidad no se dan cuenta que tan difícil puede ser para la mujer el tomar la decisión de tener una primera relación sexual, y es tan importante ya que en nuestra sociedad la virginidad ha sido símbolo de buena reputación y de orgullo, y que no cualquier persona tiene el honor de obtenerla, y aun más, de que la prueba es cuando la penetración se vuelve difícil y que logra romper el himen, provocando sangrado por parte de la mujer.

El “mito” de que la mujer tiene que sangrar en su primera relación sexual esta ligado a la ruptura del himen, pero en realidad, no todas las mujeres sangran la primera vez, sólo algunas (Ochoa, 2001).

El himen, es un tejido que puede romperse con cualquier cosa y que no necesariamente tiene que haber un sangrado para darse cuenta de que ya no existe, y mucho menos por haber tenido relaciones sexuales.

Muchas mujeres perdieron este tejido sin darse cuenta, simplemente por hacer ejercicio, montar a caballo o practicar alguna danza.

Pero la virginidad va más allá de eso. El que haya una penetración no quiere decir que la mujer no haya disfrutado o experimentado antes el placer sexual, que no sólo con la penetración se obtiene.

Existen casos en los cuales la virginidad es algo supremo, un tesoro que se debe ocultar hasta que llegue la persona indicada para poder entregarlo, la virginidad es la “dignidad de la mujer”, si no se tiene, es presa fácil a malas referencias de las mujeres,

el mito de la virginidad, ha orillado a las mujeres a guardar a veces por todo su vida la virginidad, sin haber experimentado la dicha de poder sentir placer al tener relaciones sexuales y estar atado a la depresión que la sociedad hace al saber que una mujer ya no es virgen.

Una mujer que no es virgen, “sigue teniendo dignidad, tiene derechos como cualquier otro ser humano, tiene oportunidades de crecimiento en cualquier ámbito tanto profesional como personal etcétera, tiene expectativas de vida, tiene una sexualidad la cual puede ejercer como mejor prefiera, sin dejar a un lado la responsabilidad que esto conlleva, una mujer sin virginidad sigue siendo mujer”

2.7. MITO SOBRE LA MASTURBACIÓN

La mayor parte de las mujeres se han masturbado en el curso de su vida, acariciarse forma parte de sus sensaciones y de su propio cuerpo.

Es prácticamente imposible y no deseable tratar de impedir que una niña no se explore, no se mire, no se toque. La palabra masturbación, lamentablemente, está desprestigiada y provoca evocaciones desagradables.

Desde niños, nos han enseñado, hemos oído relatos y cosas terroríficas asociadas con la palabra masturbación. El escuchar que nos van a salir pelos en la mano o que incluso de que se nos caería, son sumamente comunes entre los jóvenes.

Tales cosas carecen de calidad científica, jamás han sido comprobadas, ninguna autoridad médica o psicológica ha publicado algún caso de “pelos en la mano de una persona por masturbarse”.

La materia pertenece al dominio de los mitos y del folklore popular, la verdad muy entretenidos, pero despreciables como valor educativo y formativo de conciencias e inteligencias modernas.

Las investigaciones clínicas, las encuestas sociológicas serias y la experiencia de profesionales de la salud en cualquier parte del mundo, constatan que la masturbación alivian placenteramente la angustia y la tensión, además de que enseñan a apropiarse del propio cuerpo y a que las mujeres, tengan contacto con el clítoris y el orificio vaginal.

El masturbarse, constituye un paso a veces necesario para poder alcanzar el o los orgasmos en la relación sexual con el compañero.

Aunque todos los genitales conforman un aparato, y por ende cada uno de ellos funciona fuertemente interrelaciones con los demás, podría decirse que los genitales internos conciernen particularmente a la reproducción, y los externos al placer sexual.

Esta distinción ha dado como resultado que la mitología más abundante y disparatada se refiere, paradójicamente a las partes visibles y tangibles, puesto que están relacionadas con prejuicios y tabúes milenarios.

Una buena educación sexual debería pues comenzar con el conocimiento e identificación de los órganos que interviene en la sexualidad, y por cierto de su funcionamiento.

Esto quiere decir, que existe un órgano en las mujeres el cual al ser estimulado por algún objeto o con las mismas manos, puede dar más placer que la penetración misma, estamos hablando del clítoris, el cual es el órgano primario sexual de la mujer.

La sexualidad femenina es eso: femenina, privativa de las mujeres. Si bien sus etapas son análogas a las de la respuesta sexual masculina, se diferencia de ésta en

multitud de rasgos que ambos integrantes de cada pareja deben conocer y recordar para lograr la máxima armonía y el máximo placer en sus relaciones, algo a lo que toda mujer, y todo varón, tienen derecho.

El conocimiento de si mismo y del otro, el diálogo abierto y sincero, la superación de pretextos, excusas y fingimientos, la exploración propia y mutua, son los elementos imprescindibles de una vida sexual satisfactoria.

La responsabilidad de que la mujer conozca su cuerpo, es sumamente enorme, además de que conducirá a la mujer a relaciones sexuales más satisfactorias con los hombres, ya que ella misma guiará su propia satisfacción sexual al estar con su pareja.

2.8. MITO SOBRE LA FRIGIDEZ

No existe mujer frígida, la mujer es dueña de su propia satisfacción sexual, y sólo es el poder comunicar al otro que es lo que le gusta para dar pie a relaciones sexuales satisfactorias y a no dejar que el hombre (en este caso) denigre el placer de su pareja y que debe hacer un importante esfuerzo para que propicie placer a la mujer.

El mito de la frigidez va de muy de la mano con el mito de la masturbación, es necesario e indispensable que la mujer conozca su cuerpo, que lo toque, que sienta placer al tocar sus zonas erógenas, no es malo, es necesario, el cuerpo lo pide porque es una necesidad fisiológica el descargar energías de nuestro cuerpo y el masturbarse para conocer que produce placer a la mujer es algo totalmente normal, esto nos llevará a radicar el mito de que la mujer es frígida, esa palabra la cual suele ocuparse para insultar a las mujeres, y que sólo con el hecho de escucharla, la mujer se siente humillada, despreciada, pero esto si tiene solución, y esa es cuando las mujeres dejen

de sentirse inferiores al hombre y que se sientan en el mismo nivel de derechos sexuales que los varones.

2.9. MITOS SOBRE EL ORGASMO

Muchas mujeres se sienten presionadas y fingen tener orgasmos. Algunas piensan que los varones abandonan a las compañeras que no alcanzan el orgasmo, o por lo menos las humillan.

La falta de placer sexual en muchas mujeres no implica la incapacidad de gozar en condiciones emocionales o afectivas más favorables. No existe la frigidez como un estado natural e inmodificable, por lo tanto, no hay ningún tipo de mujer incapaz de placer, sólo que cada una debe descubrir el camino para llegar a él.

La mala educación ha deshumanizado el sexo, mostrándose como algo sucio y malo, y al sentir esto, es difícil abrirse a experiencias sexuales y alcanzar el placer.

De esta situación derivaron los estereotipos de la virilidad masculina y el desinterés sexual atribuidos a la mujer. El papel a desempeñar por el varón se tomaba como una conjunción de actividad, agresión, mayor frecuencia de deseo y rechazo de emociones y afectos.

Él, era el ser activo que tomaba adaptarse a su carácter y a sus exigencias. Se reducían los momentos sexuales a la erección y por lo tanto a lo genital y a la penetración.

Pero el mito radica en que la mujer no tiene interés por su satisfacción sexual, dejando a un lado todo aquello relacionada para encontrar el orgasmo, y se centra solamente en la penetración, sin embargo, se ha demostrado que cuando una mujer alcanza un orgasmo libera tensiones y emociones propias de la actividad física y

emocional y que por lo tanto, encuentran más motivación en las actividades que lleva a cabo y es capaz de expresar sus sentimientos de una forma satisfactoria (Ochoa, 2001).

Cuando se menciona el hecho de que una mujer puede alcanzar una cantidad de orgasmos, no suele especificar cómo y en qué circunstancias estos orgasmos han sido obtenidos.

Es preciso saber que si toda mujer puede, con cierta experiencia, amor y paciencia del compañero, ser multiorgásmica, casi todas quedan profundamente satisfechas con un solo orgasmo por relación sexual.

Sobre todo si ha pasado un preámbulo de juegos amorosos, donde ha predominado la ternura, la comunicación y la atención recíproca. Así, muchas mujeres que en circunstancias especiales de tranquilidad, de alegría, de comodidad y de sintonía con su pareja, son capaces de alcanzar cinco, seis o más orgasmos, pero lo cierto es que probablemente una de cada cinco mujeres se siente realmente satisfecha después del segundo o tercer orgasmo.

Pero aclaremos: estas mujeres alcanzan tal cantidad de orgasmos no sólo con un pene introducido en su vagina, sino también por excitación manual u oral. De ahí la importancia del conocimiento y la confianza mutua de los amantes.

2.10. MITO SOBRE EL DESEO

Muchas de las abuelas o incluso madres, habían decidido por mucho tiempo, estar a la expectativa de que el hombre es la persona que debe iniciar el cortejo sexual y de no ser, es decir que la mujer empezará el encuentro sexual, sería considerada como una mujer “fácil o de cascos ligeros”, pero afortunadamente en la actualidad

desde que se inventaron los anticonceptivos se ha abierto una puerta la cual deja el libre albedrío a la mujer de poder disfrutar su sexualidad sin la preocupación o el estigma de la reproducción y se abre un panorama de la sexualidad como placer.

Sin embargo, el mito de que la mujer debe ser pasiva y el hombre activo respecto a las relaciones sexuales también está muy presente hoy en día.

Cuando la mujer abandona su papel pasivo en lo conveniente a lo sexual, simultáneamente el varón se libera de sentirse el único responsable del éxito del encuentro. Un montón de presiones que el varón sufre tradicionalmente se desvanece.

La preocupación por el orgasmo, por llegar a él, por mejorar su calidad, por prolongarlo, por tener más de uno, puede perder de vista todo lo demás: el placer del contacto, del intercambio de afecto, de dar placer a otro.

Como todo lo referido a la sexualidad humana, es necesario platicar el sentido común y tratar de que las cosas sucedan en la forma más natural y espontánea posible.

Si bien es conveniente y en algunos casos necesario, saber, instruirse, leer sobre estos temas, la información no puede superponerse a la experiencia y la modulación exigida para cada caso, porque cada persona, cada fisiología, cada situación, es siempre diferente.

Disfrutar, gozar de los momentos de estar juntos es, seguramente indispensable. Tener orgasmos es un derecho que le cabe a cualquier mujer, pero tenerlos con la condición de un clima de amor y ternura antes, durante y después es más satisfactorio para la pareja.

La mujer puede tener uno o más orgasmos cuando aún esta vestida, si el compañero hace presión provocando el roce de la ropa interior con el clítoris y la zona genital.

Es decir, no importa la forma en que se den las circunstancias del acercamiento sexual, lo importante es alcanzar tal grado de excitación por parte de la mujer tomando en cuenta que su órgano principal para llegar a ello, es el clítoris.

Muy pocos hombres lo perciben, y por eso es clásico que la mayoría de ellos comiencen el acto sexual directamente con la penetración o, en el mejor de los casos, tocando los genitales sin preámbulos, y eso es lo que justamente inhibe y disgusta a las mujeres.

Es por ello el hincapié de que la mujer necesita conocerse, saber que si se toca de determinada manera su cuerpo, ya sea pechos, caderas, clítoris, le conlleva a un conocimiento total de su sexualidad, qué le causa placer y qué no le agrada, de esta forma, y la comunicación con su pareja, podrá alcanzaran su placer sexual.

La idea del goce sexual exclusivamente con el pene del hombre es genital, no – sexual, y profundamente machista, aunque muchas mujeres la sostengan.

Lo sexual no reduce al pene. El pene es una parte, pero sólo una parte; no lo es todo. En el juego sexual, todo está permitido, en tanto haya respeto y no provoque daño.

2.11. MITO SOBRE EL EMBARAZO

Cada año, millones de mujeres adolescentes entre los 15 y 19 años, dan a luz en el mundo. Las causas del embarazo adolescentes están determinadas por factores socioculturales y también cuentan los elementos psicológicos, el no tener los medio de comunicación necesarios para obtener información de los métodos anticonceptivos que existen, hace que los embarazos sean más frecuentes, o con la frase “a mi no me va a pasar”, muchas mujeres quedan embarazadas sin haberlo deseado.

Las mujeres si se pueden embarazar desde el primer momento que inician relaciones sexuales, en cuestiones de fecundación no hay frases de “ a mi no me va a pasar” o “ él me va a cuidar”, es mejor que las mujeres empiecen a preocuparse por buscar información clara y oportuna de cómo evitar un embarazo, y no caer en el “mito” de que su pareja las va a cuidar o que jamás se van a embarazar y no utilizar ningún método anticonceptivo porque “hacen daño” o “no se siente igual”, las relaciones sexuales tiene que realizarse con responsabilidad y asumir que al tenerlas, puede darse un embarazo.

En México, algunas evidencias indican que el embarazo adolescente “tiende a concentrarse en los grupos de la población que presentan condiciones inadecuadas de salud de la madre y en los que ésta no cuenta con el apoyo y la atención necesarios (Stern, 1997).

Pero aun así, existen casos en los que las mujeres en condiciones de obtener información con mayor facilidad no lo hacen, por pena o por miedo a ser juzgadas por la sociedad, el acercarse a Instituciones que brindan orientación sobre los métodos anticonceptivos que existen, les da pavor, además que aún no existen programas que atiendan las principales dudas e inquietudes de las mujeres respecto a su sexualidad y la forma de ejercerla sin riesgos.

El embarazo en mujeres adolescentes representa un problema social debido a que no sólo afecta a las personas y familias involucradas, sino también a la sociedad en conjunto. La maternidad precoz disminuye las oportunidades de educación y trabajos futuros de la mujeres jóvenes (CONAPO, 1996).

Es por eso importante que las mujeres tomen como tema importante el embarazo, y dejar a un lado los mitos “de que no se pueden embarazar en su primera relación sexual (o su primera vez), o porque su pareja las quiere mucho etcétera”.

Existe un riesgo de embarazo al momento en que se inicia las relaciones sexuales, desde la primera, con el primer novio o con la primera persona con la que la mujer ha decidido tener relaciones sexuales, todas estas situaciones pueden derivar en un embarazo no deseado

2.12. MITOS SOBRE LOS ANTICONCEPTIVOS

Otra condición que inhibe a la mujer a no gozar de su sexualidad es: quedar embarazada. De hecho no es nada loco pensar de esta manera.

Toda experiencia indica que los embarazos no deseados, no planificados, producidos cuando no hay estructura emocional, madurativo o incluso económico-social mínima para tener bebés, criarlos, hacerse cargo de ellos en todo sentido en forma responsable, es absolutamente perjudicial para todos, y en primer lugar para el niño mismo.

Partimos del supuesto básico de que la mujer moderna desea tener relaciones sexuales gozosas con el hombre que ha elegido y no necesariamente desea quedar embarazada.

Los anticonceptivos permiten un ejercicio más libre, placentero y plenos de la actividad sexual. La naturaleza ha diseñado la fisiología femenina con precisión milimétrica y exacta. Todo esta contenido de tal manera que una mujer sana tiene altísimas posibilidades de quedar embarazada una vez por mes.

Si bien existen métodos anticonceptivos masculinos, es la mujer la necesitada de llevar adelante una política personal de cuidado anticoncepcional. En primer lugar, es ella quien queda embarazada, en segundo lugar porque necesita informarse sobre todo lo referente al tema para obtener los máximos beneficios con los mínimos riesgos, y en tercer lugar, utilizar esta información y luchar adecuadamente entendiendo a la finalidad de conseguir, compartir y repartir responsabilidades con el compañero, en cuarto lugar debe saber que alrededor de los métodos anticonceptivos hay enormes intereses creados de todo tipo y que por lo general se encuentran íntimamente ligados.

Una vez que la mujer ha decidido protegerse con algún método anticonceptivo para evitar un embarazo, la tarea a seguir es saber cuál es el método más adecuado para ella, sobre todo el saber que grado de efectividad tendrá en su organismo.

El siguiente paso, es informarse sobre todos y cada uno de los métodos que existen. Es en esta búsqueda de información en todo nacen los mitos sobre los anticonceptivos.

La mujer adolescente debe platicar con su pareja acerca de que método es el más adecuado de usar dependiendo de sus acercamientos sexuales, pero en ello encuentra una serie de dificultades con él, ya que la mayoría de los veces el varón delega en la mujer esta responsabilidad.

Por supuesto que la castidad es un método anticonceptivo eficiente al 100%, porque la gente no se fecunda con el aliento, pero es como decir que lo mejor para no engordar es “no comer”, pero existen casos en que una vez iniciada la vida sexual en la mujer, es muy difícil no continuar con ellas.

Obviamente las jóvenes despiertan a su sexualidad y eso conlleva a empezar sus relaciones sexuales, y es preferible que sepan y se cuiden a que digan “a mi no me va a pasar” y traigan cientos de bebés al mundo no deseados.

El mejor anticonceptivo es el mejor método que la mujer tome en cuenta en circunstancias vitales, personales e íntimas, que no son las mismas para otra persona.

Elegir el método anticonceptivo ideal, depende de la historia interna de salud de la mujer. En todos los métodos habrá una serie de ventajas y algunos inconvenientes y lo único justo es conocerlos para que la mujer opte por alguno de ellos.

La mayoría de ellos se basa en interceptar la fertilidad de la mujer y muy pocos la del hombre. Lo ideal es pedir un consejo ginecológico para tomar esta decisión, después de un reconocimiento y una plática en pareja junto con el médico.

Para muchas mujeres no es tan fácil decírselo a su pareja y mucho menos acudir con un ginecólogo, añadiéndole a esto que si es una mujer joven la que tiene que enfrentar estas situaciones, más bien se enfrenta a una serie de miedos y temores a que va decir la gente si sabe que va a un ginecólogo y más aún para informarse de qué método anticonceptivo es el más adecuado para ella, la mujer siente pena desprecio por la sociedad porque como un “mujer decente” tiene que acudir al médico a consultar acerca de los métodos anticonceptivos que hay, es por eso que se sumerge en esta pena y no pregunta, no se informa, no conoce y por ende se embaraza.

Usar anticonceptivos es “denunciar” que se tiene vida sexual, y si ya el tema es oculto desde la infancia, no es enseñado con claridad y sin tapujos.

Un buen asesoramiento sexual, una buena aproximación educativa, propondrá compartir el o los métodos adecuados con el compañero, es de ahí la importancia de la comunicación con la pareja, de ese conocimiento que se debe tener del otro, de aquel

con el cual se tiene relaciones sexuales, porque al final de cuentas son dos los que tienen sexo.

Cada pareja debe decidir cuál método anticonceptivo son los que más le conviene en la función de la edad, estado salud, de estabilidad, etc. Muchos métodos tiene una confiabilidad elevada, pero gran parte de su eficiencia depende de que sean utilizados adecuadamente.

Saber sobre el uso adecuado de los métodos para regular la fecundidad y las formas concretas para tener sexo seguro y protegido si no se desea que haya embarazos y VIH en la población adolescente, esto por supuesto en un contexto de formación de valores y actitudes positivas. Si no se enseña el uso efectivo de estos métodos no será posible el logro de esta meta.

A lo largo de nuestra vida podemos disfrutar de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, pero la fertilidad, que es la capacidad para tener hijos o hijas, es posible sólo en un periodo que va de los once a los cincuenta años de edad aproximadamente.

Los métodos anticonceptivos permiten decidir cuántos hijos se quieren tener y cuando, porque son procedimientos que sirven para evitar un embarazo, para decidir el tiempo de espera entre un embarazo y otro y también para cuidar la salud de la mujer.

Existen diferentes métodos anticonceptivos para la mujer, algunos son temporales, (evitan el embarazo cuando se usan pero no si se dejan de usar) y otros permanente (ya no permite tener hijos)

No existe un método un método adecuado para todas las mujeres pues cada una tiene necesidades distintas (unas tiene relaciones sexuales muy seguido y otras no por ejemplo), pero lo recomendable es acudir con un especialista que determine cuál es el que más conviene.

Los métodos anticonceptivos temporales se clasifican en tres grupos: de barrera, hormonales y naturales. Los anticonceptivos de barrera incluyen el condón femenino y el masculino, el dispositivo intrauterino (DIU) y los óvulos, los métodos hormonales implican el uso de pastillas, inyecciones, implantes o pastillas anticonceptivas de emergencia. Finalmente los métodos naturales se conocen como el ritmo, coito interrumpido y método de billings

Cada método anticonceptivo tiene sus ventajas y desventajas, es por eso que se mencionan algunas de ellas:

Espermicidas

Jaleas, cremas, espumas u óvulos que al colocarse en la vagina destruyen o inmovilizan a los espermatozoides. Se colocan en el fondo de la vagina, con los dedos o un aplicador. Se aplican antes de cada coito, y la ventaja es que son fáciles de usar y adquirir, no requieren receta médica, son económicos y su grado de efectividad es de 79-97%. Algunas mujeres presentan irritación vaginal, la cual se resuelve cambiando de marca.

Condón o preservativo

Es una pequeña bolsa, delgada de látex que recubre al pene durante la relación sexual, y funciona reteniendo el semen que es eyaculado. Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina. Se coloca sobre el pene erecto antes de introducirlo en la vagina. Después de la eyaculación se debe retirar el pene, antes de que desaparezca la erección. Sólo se usa uno cada vez. Usar dos no aumenta la protección y se rompen. Además ayuda a evitar el embarazo y a prevenir el contagio de

Infecciones de Transmisión Sexual. Su efectividad es de 88-98%. Una desventaja para la pareja es que puede romperse si no se usa correctamente, aumentando así, que el semen pueda llegar a fecundar el óvulo.

Coito Interrumpido

Este método es por el cual existen más adolescentes embarazadas ya que no tiene un amplio conocimiento de cómo se lleva a cabo.

El hombre retira el pene del interior de la vagina antes de eyacular. Es útil si no hay otro método disponible, no requiere preparación previa y no tiene costo.

Pero realmente la práctica del coito interrumpido debe ser tomada más en serio de lo que ha sido hasta ahora. Muchas mujeres creen que porque su pareja se retira antes de la eyacuación no se pueden embarazar, esto recae en algo llamado "mito", ya que además de la eyacuación, el varón libera antes de ella gotas de semen que contiene cientos de espermatozoides dispuestos a fecundar. Tiene baja eficacia en la prevención de embarazo y no hay protección para las Infecciones de Transmisión Sexual.

Método de Ritmo

Este método permite calcular los días fértiles del ciclo menstrual, con el objeto de no tener relaciones sexuales esos días, no tiene costo, no representa riesgos para la salud. Pero la mujer debe conocer perfectamente su cuerpo para evitar tener relaciones durante los días que sea más fértil. El día de la ovulación varía ya que los cambios emocionales, climáticos y enfermedades lo alteran.

Temperatura Basal

La temperatura basal consiste en tomarse la temperatura al despertar antes de iniciar cualquier actividad, durante tres minutos. No es seguro para mujeres de ciclos irregulares. La temperatura varía con una enfermedad, por ingerir bebidas alcohólicas o realizar alguna actividad antes de tomar la temperatura.

Billings, o del moco cervical

Está basado en los cambios que tiene el moco del cuello uterino. El moco cervical puede alterarse por: medicamentos, espermaticidas, Infecciones, lavados y desodorantes vaginales, y por residuos del semen.

Píldora anticonceptiva

Las pastillas con hormonas que la mujer debe ingerir a diario, mientras no quiera que sus ovarios liberen óvulos. Vienen en paquetes de 21 o 28 comprimidos. Es el método más eficaz y de uso sencillo. Se pueden tener relaciones sexuales en cualquier momento. Es reversible. Reduce la aparición de quistes ováricos. Reduce el cáncer ovárico y endometrial y su efectividad es de 97-99%.

Inyectables Hormonales

De larga duración con una mayor eficacia a largo plazo. Alta eficacia. No interrumpe la actividad sexual. Efectos benéficos contra las enfermedades inflamatorias pélvicas y endometriales, cánceres de ovario y endometrio, su efectividad es de 97-99%.

Anticoncepción de emergencia

Se emplea después de contacto sexual sin protección de ningún tipo. Es una opción importante cuando no se usó ningún método anticonceptivo o el empleado presentó algún error en su aplicación. Su efectividad es de un 98%. Debe ser recetado por trabajadores de la salud porque su uso frecuente puede causar daños a la salud.

Existen variados métodos anticonceptivos para separar a la mujer de la procreación, pero el mejor método a utilizar tendrá que ser definido por la pareja con base a la comunicación que tenga y la confianza.

De igual forma los métodos anticonceptivos tales como el condón, evita el contagio de las enfermedades venéreas tales como el virus del papiloma humano, que es un virus que afecta tanto a hombres como a mujeres.

2.13. MITOS SOBRE EL CONDÓN: EL GRAN DESCONOCIDO QUE PARECE CONOCIDO

Uno de los métodos anticonceptivos utilizados por los jóvenes, es el condón, los cuales hay de diferentes precios, marcas y presentaciones.

El condón es una funda de látex muy delgada que el hombre se coloca cubriendo el pene durante la relación sexual, además de que existen condones que pueden estimular aún más a la mujer en el momento de la penetración.

Pero el buen uso de los condones no sólo inhibirá el paso de los espermatozoides para la fecundación del óvulo, sino también protege a las enfermedades de transmisión sexual.

Existe un mito acerca de que no se siente igual cuando se usa el condón en las relaciones sexuales, pero realmente las sensaciones físicas están relacionadas a los

preámbulos en los que se de la relación sexual como tal, no olvidemos que lo que importa es el placer sexual, el cual, es el resultado de los besos, caricias, tocamientos y estimulaciones por parte de su pareja, y no sólo enfocarse a la penetración.

Algunos mitos del uso del condón, mencionan que tendrán más efectividad si se usan 2 a la vez, pero usar dos condones no significa mayor protección, de hecho es totalmente lo contrario, pues la fricción que ejerce un condón contra otro durante el coito, los dos condones podrán romperse y no servir de nada.

Existen casos en los que las mujeres exigen a sus parejas el uso del condón, y más aún, que ellas se imponen en colocarlo al pene del hombre en el momento de mayor pasión entre la pareja, pero muchas de las mujeres no saben cómo ponerlo, y en vez de beneficiar, perjudica colocándolo de una manera inadecuada, es por eso importante que la mujer participe mucho en la elección del método anticonceptivo, y más aún si el método elegido ha sido el condón.

Existen muchas parejas que eligen el condón por ser un método fácil en su accesibilidad y por el costo que tiene en el mercado, es por eso importante “saber cómo ponerselo”.

2.14. MITO SOBRE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La sexualidad, como cualquier cosa que ejerza el humano, conlleva un contacto y un riesgo de contraer enfermedades, la cuestión es saber, conocer y protegerse en vez de juzgar a muchas de mujeres que tienen alguna enfermedad de transmisión sexual, etiquetándola como “una fácil”, cuando existen casos de que las mujeres son contagiadas por sus parejas.

Los adolescentes son considerados de alto riesgo para adquirir Infecciones de Transmisión Sexual, y las mujeres no están exentas a estos padecimientos. Los motivos pueden ser que inician a muy temprana edad sus relaciones sexuales, las cuales son sin protección y que son muy susceptibles a infecciones, pero otro factor que influye a no poder combatir con estas infecciones, son los servicios de atención médica, que son insuficientes para poder dar información acerca de las muchas infecciones que existen hoy en día (Calderón, 1999).

Las cifras sobre las consecuencias del sexo sin protección en la adolescencia son inquietantes, es por ello que la población se ha enfocado al uso del condón para poder evitar algún tipo de Infección de Transmisión Sexual, ya que la efectividad del condón como método anticonceptivo es del 85% (Grunseit y Kippaz, 1993).

Pero esta situación resalta la importancia de reforzar las intervenciones de prevención, de manera que la publicidad del condón sea sólo una parte de la estrategia y no la respuesta (Torres, Walker, Gutierrez, Bertozzi, 2006). La respuesta radicaría en que las mujeres deben tener en cuenta la importancia de cuidarse cuando tiene relaciones sexuales, es decir, debe pedirle a su pareja que use un condón, el cual es el método anticonceptivo que puede prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual y no dejarse intimidar por su pareja de que se tendrá relaciones sexuales con otra mujer que no le pida usar condón, ese es otro mito, las mujeres creen que por no acceder a las peticiones de su pareja son menos mujeres y que el hombre saldrá corriendo a buscar otras mujeres para tener sexo con ellas, y si fuera así, la ocasión permitiría que la mujer se diera cuenta de que su pareja no está respetando su decisión y que no le importa las consecuencias se puedan dar si se tiene relaciones sexuales sin protección, el hombre intimida y amenaza a las mujeres de que “no se siente igual con condón” cuando hoy en

día hay muchos condones de colores y sabores que son diseñados con el único fin de brindar satisfacción sexual, lo importante del uso del condón es que puede evitar en un gran porcentaje que se adquieran infecciones de transmisión sexual, más aún cuando las parejas son ocasionales o se tiene antecedentes de infidelidad por parte del hombre, por estos motivos es aún más importante el uso del condón.

2.14.1 VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Existe un Virus llamado: “Virus del Papiloma Humano” (VPH) el cual, probablemente es más común de lo que se piensa. En el 2001, la Organización Mundial de la Salud calculó que alrededor de 630 millones de personas en todo el mundo estaban infectadas con el Virus. Para el año 2002, La Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC), registró 12,516 nuevos casos y 5,777 muertes por este padecimiento en México, es decir, 12 mujeres mueren diariamente por cáncer cervicouterino en nuestro país.

Cualquier persona con algún tipo de actividad sexual que implique contacto genital podría contagiarse por el Virus del Papiloma Humano. Es posible contagiarse con el virus sin tener relación sexual con penetración. Debido a que muchas personas que tienen el Virus del Papiloma Humano no presentan ningún signo o síntoma, pueden transmitir el virus incluso sin saberlo.

El Virus del Papiloma Humano es altamente contagioso, así que es posible contagiarse al exponerse al virus una sola vez. Se calcula que mucha gente se contagia con el Virus del Papiloma Humano en los primeros 2 a 3 años de haber iniciado su actividad sexual. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud dos terceras

partes de las personas que tienen contacto sexual con una persona infectada desarrollarán una infección por el Virus del Papiloma Humano en 3 meses.

Las mujeres que no eliminan ciertos tipos de virus pueden presentar cambios anormales en el revestimiento del cuello uterino. Si estas células anormales no son detectadas o tratadas, pueden avanzar y provocar cáncer.

Frecuentemente, el desarrollo del cáncer cervicouterino puede tardar varios años, aunque en casos raros puede ocurrir en un año. Por esta razón la detección temprana es muy importante. Es por eso que necesario acudir con el medico a hacerse la prueba de Papanicolau que puede ayudar a detectar cambios celulares sospechosos en el cuello uterino.

Debido a que el Virus del Papiloma Humano generalmente no muestra ningún signo o síntoma, probablemente la persona no esté enterada de que lo tiene. La mayoría de las mujeres se enteran que tienen el Virus del Papiloma Humano después de un resultado anormal de la prueba de Papanicolau. Una prueba de Papanicolau (también conocida como frotis de Papanicolau) es parte de una exploración ginecológica y ayuda a detectar células anormales en el revestimiento del cuello. Los doctores realizan pruebas de Papanicolau para detectar y tratar estas células cervicales anormales antes de que puedan convertirse en células precancerosas o cáncer. Muchas células anormales relacionadas con el Virus del Papiloma Humano y células cervicales precancerosas pueden tratarse exitosamente si se detectan en una etapa temprana. De hecho, el cáncer cervicouterino es uno de los cánceres más prevenibles. Por eso es importante seguir la recomendación del médico sobre las pruebas de Papanicolau.

Para ayudar a prevenir la infección por el Virus del Papiloma Humano genital, se encuentra la abstinencia sexual o la practica de sexo seguro, que consiste entre otras cosas, el limitar el número de parejas sexuales y la utilización de condones.

De igual forma, las mujeres deben acudir frecuentemente con el ginecólogo a hacerse revisiones medicas con la finalidad de poder evitar este Virus y no caer en el mito de que su novio o esposo es el único que puede ver su vagina o explorarla, es por salud y a que todo ser humano tiene derecho a recibir atención médica, las mujeres no deben sentir pena o vergüenza por tener interés en su salud sexual.

2.14.2. EL SIDA

Es importante hacer mención sobre el SIDA, virus el cual está rodeada de mitos. Cuando se habla de SIDA en los medios, más que una intención didáctica, existe un objetivo sensacionalista, de este modo sus formas de transmisión, los síntomas que producen y sus consecuencias, van pasando de boca en boca en forma nebulosa hasta deformarse en mitos.

Es mito el decir que el SIDA se transmite al besar a las personas, o comer en los mismos platos que la persona que esta infectada, y que sobre todo una mujer casada no puede contraer SIDA, ¡como si es casada!, si lo tuviera, quiere decir que es “una loca” y que tuvo un romance no precisamente con su esposo y que por “castigo divino” esta enferma de SIDA, pero lo que hay que pensar es que existen casos en los que las mujeres casadas son contagiadas por sus esposos, y que por el embarazo o por la sangre se puede contraer dicha enfermedad.

Es importante que nos preocupemos por los peligros reales que provoca el SIDA y que no perdamos el tiempo denigrando a mujeres, amigos, parientes, etcétera. Esta

actitud además de no estar justificada como prevención contra el virus, promueve la discriminación, que es una de las extendidas enfermedades sociales de hoy, por este camino no lograremos una lucha eficaz contra el SIDA (Lerer, 2004)

Los mitos son frases inventadas por el ser humano para poder dar respuesta a cosas que no tiene respuesta, en específico, los mitos de la sexualidad femenina, imposibilitan a las mujeres ejercer libremente su sexualidad. En resumen, si los mitos de la sexualidad femenina siguen presentes en nuestra sociedad, llegará un momento en que toda la información que tengamos sobre la sexualidad, sea basada en mentiras que no ayudan a poder estar realmente informados sobre el tema, los mitos de la sexualidad, les quitan a las mujeres sus derechos como persona, su derecho a sentir, a amar sin prejuicios, a sentir placer con su pareja, a vivir con miedo cada vez que se va a tener relaciones sexuales, a enfrentar burlas por parte de la sociedad, a no estar educadas y a no tener una sexualidad plena, los mitos de la sexualidad femenina, deben desaparecer para que las mujeres asuman su responsabilidad y derecho a decidir cómo ejercerla.

CONCLUSIONES

Desde que nacemos hasta que morimos, la sexualidad es un tema el cual ha sido y seguirá siendo prohibido por muchas culturas, el hablar de sexualidad es hablar de algo malo, algo sucio, algo por lo que nos tendremos que avergonzar, pero la finalidad de la sexualidad no es esa, la sexualidad no es motivo de pena ni de rechazo en una sociedad, la educación de la sexualidad es un derecho a la información que todos los seres humanos tenemos desde que nacemos.

La adolescencia, es una etapa en la que surgen grandes cambios físicos y biológicos, desde que nace un niño o niña, el rol de género por ser mujer u hombre, es precursor en el comportamiento de todo ser humano en una sociedad, pero uno de los cambios más significativos para la vida de todo adolescente, está relacionado a la sexualidad. Los adolescentes, crecen sin conocer su derecho a informarse clara y oportunamente de todo aquello que pueda pasar con relación a su sexualidad, el adolescente, se encuentra con los ojos cerrados cuando empieza a sentir cosas que nunca antes se había sentido, o que no sabe que hacer cuando empieza a sentir gusto por el sexo opuesto, todos estos cambios físicos, biológicos y psicológicos, provocan incertidumbre, miedos y frustraciones ya que los adolescentes sienten que lo que están viviendo es malo, o por lo menos eso es lo que los padres les han hecho creer y como consecuencia, el tema debe ser callado, pero lo que no podemos callar o dejar de ver es que existen miles de mujeres adolescentes que cada año tienen un embarazo no deseado, que tienen Infecciones de transmisión sexual porque no saben cómo cuidarse del contagio o porque no conocen un condón y piensan que eso “nunca les va a pasar”, o que existen miles de adolescentes, que son infelices porque “tuvieron que casarse

porque la mujer ya salió con su domingo siete o porque la mujer no se cuidó al tener relaciones sexuales”, cuando la responsabilidad de tener sexo es de dos personas, como una mujer no se va embarazar si no sabe cuál es el ciclo menstrual, si sus padres no tuvieron la delicadeza de informarle que a determinada edad, y por desarrollo físico y biológico, llegaría la “menstruación”, la cual está relacionada con el ciclo de reproductivo de la mujer, no podemos callar que existen mitos que delimitan el derecho a informarse, que lo único que hacen es explicar lo inexplicable, y que además es información falsa y sin ningún sustento lógico.

Todos los seres humanos tenemos derecho a estar bien informados, a no quedarnos con dudas, al hacerlo, sólo estaríamos negándonos el conocimiento, la posibilidad de saber que puede pasar si se tienen relaciones sexuales sin protección, que las mujeres se pueden embarazar desde el primer contacto sexual y que existen muchas Infecciones de Transmisión Sexual que se pueden contraer, si no se tiene educación adecuada formal e informal, es decir, por parte de las escuelas y por parte de los padres, jamás se podrá evitar que existan embarazos no deseados, no evitaremos que existan mitos que dañan y se burlan de las emociones de las mujeres, que denigran y desvalorizan su derecho como seres humanos a poder gozar libremente su sexualidad, a vivir siempre tras la sombra de que el hombre es el único que debe gozar con las relaciones sexuales, las mujeres deben tener en cuenta que la sexualidad es algo normal, algo que todo ser humano va a vivir toda su vida, la sexualidad, no debe ser causante de pena o vergüenza cuando un niño o un adolescente pregunta del tema, las mujeres deben librarse de todos los mitos de la sexualidad femenina, a través de información y educación que ayuden a las mujeres a despojarse de temores y miedos acerca de la sexualidad, las mujeres son personas, no son sólo objetos de

procreación, son seres humanos con derechos de informarse, con derecho de decisión y elección de vivir de manera libre la sexualidad, sin mitos que lo único que ocasionan son frustraciones, es momento de que las mujeres vivan y gocen plenamente su sexualidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ayala, M., M., G. (1999). Actitudes que Presentan los Padres y Madres de Adolescentes Acerca de que se les Imparta Educación de la Sexualidad a sus Hijos e Hijas en la Escuela. Archivos Hispanoamericanos de Sexología, Vol. 5, Num. 2: 165-183.
2. Alvarez- Gayou, J. L.; Jugerson y Millan A. P. (2004). Sexualidad: Los Jóvenes Preguntan. México: Paidós.
3. Blos, P. (1971). Psicoanálisis de la adolescencia. México: Joaquín Mortiz
4. Calderon, J., Ernesto (1999). Tratamiento y prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Salud Pública de México. Vol. 41, num.
5. Castro, M. (1996). Crecer en la adolescencia. México: Plaza y Valdez.
6. Cerruti, S. (1997). Educación para la sexualidad en el contexto de la salud integral en la adolescencia. Organización Panamericana de la Salud.
7. Comisión Nacional de Población. (1996). Indicadores básicos de la salud reproductiva y planificación familiar. México.
8. Elias, C. (1993). Enfermedades transmitidas sexualmente y la salud reproductiva de las mujeres en países en vías de desarrollo, Documentos de trabajo, The Population Council. Oficina Regional para Latinoamérica y el Caribe, México.
9. Grunseit, A., Kippaz, S. (1993). Effects of sex education on young people's sexual behavior. Ginebra: OMS.

10. Ibáñez, B., B. (2001). Factores Psicológicos Relacionados con el Embarazo en la Adolescencia. Sexualidad y Salud Reproductiva de Adolescentes y Jóvenes en México. México: Colegio de México.
11. Kusnetzoff, J. C. (2003). La mujer sexualmente feliz: Del mito a la verdad científica. Buenos Aires: Paidós.
12. Lerer, M. L. (2004). Sexualidad Femenina: Mitos y Realidades. Buenos Aires, Argentina: Paidós,
13. Núñez U R., Hernández-Prado B, García-Barrios C, González D, Walker D. (2003). Embarazo no deseado en adolescentes y utilización de métodos anticonceptivos posparto. Salud Pública de México, Vol. 45, Supl 1:S92-S102.
14. Monroy, A. (1991). Sexualidad en la Adolescencia. Sexualidad Humana: Algunos Aspectos de Educación Sexual. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
15. Ochoa, A. (2001). Mitos y realidades del sexo joven., México D , F: Aguilar
16. Ochoa, A. (2004). Los mitos: todas esas mentiras que todavía creemos. Mitos y realidades del sexo joven. México D, F: Aguilar.
17. Ochoa, A. (2001). Los anticonceptivos: la oferta confusa. Mitos y realidades del sexo joven. México D, F: Aguilar.
18. Padilla, S., E.; Silva, R., M. (1998). Sexualidad y Adolescencia. Santiago, Chile: Universidad Católica de Chile.
19. Pick S, Givaudan (1998). Family life education Increases contraceptive knowledge and use by Mexican youth. Operations Research Summaries. New York: The Population Council,

20. Romero, L. (1998). Elementos de sexualidad y educación Sexual. Centro de Asesoría y Consultoría. Barranquilla-Colombia.
21. Romero, L. (1999). Elementos de sexualidad y educación sexual. Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla – Colombia.
22. Romero, L. (1999). Reflexiones sobre educación sexual. Documento, Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla – Colombia.
23. Romero, L. (2000). Conocimientos y comportamientos sexuales en estudiantes de 11 grado. Consejo Asesor y Consultor. Barranquilla-Colombia.
24. Secretaria de Salud. (2002). La salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia: Un Derecho a Conquistar. México: Dirección General de Salud Reproductiva.
25. SEP. (1997). Ciencias Naturales, Cuarto Grado, Secretaría de Educación Pública, México
26. SEP. (1998). Ciencias Naturales, Quinto Grado, Secretaría de Educación Pública, México.
27. SEP. (1999). Ciencias Naturales y Desarrollo Humano, Sexto Grado, Secretaría de Educación Pública, México.
28. Stern, C. (1997). El embarazo en la adolescencia. Salud Pública de México. Vol. 39, num. 2.
29. Stern, C., Fuentes, Z., C., Lozano T., L., R., Reysoo, F. (2003). Masculinidad y Salud Sexual y Reproductiva: un estudio de casos con adolescentes de a Ciudad de México. Salud Pública de México, Vol. 45, supl. 1: S34-S43.
30. Torres, P., Walker, D.M., Gutierrez, J.P., Bertozzi, S.A. (2006). Estrategias novedosas de prevención de embarazo e ITS/VIH/SIDA entre adolescentes escolarizados mexicanos. Salud Pública de México. Vol. 48, Num. 4: 308-316.

31. UNAIDS, (2000). Report on the global HIV/AIDS Epidemic, Naciones Unidas, Génova.
32. UNICEF, (1999). Protection of Children from Sexual Exploitation., Staff Working Papers. Evaluation, Policy and Planning Series.
33. Villaseñor, M., Alfaro, N. (1996). Factores Socioculturales que interviene en la determinación del deseo o no deseo del embarazo en la adolescencia. Sexualidad y Reproducción Humana en México, Vol. 1, pp. 143-162.
34. Vives, J. (1992). Factores precipitantes del embarazo adolescente. Revista del Departamento de Psicología. Universidad Iberoamericana, Vol. 5, num. 3-4, pp. 77-89.