



# REVISTA



SEXO  
sin duda

MITOS

MITOS

Y

TABUES



Mujeres Jóvenes de Asturias  
C/General Elorza nº68 6ºB  
Oviedo-Asturias

Hola a todos/as,

Una vez pasado el caos de las fiestas navideñas y la cuesta de enero, aquí os envío la tercera revista de “sexo sin duda”. Como os debo la de diciembre y enero esta es bastante más larga.

Hemos hecho algunos cambios en el diseño para hacerla más vistosa y atrayente como nos habíais sugerido. El tema también es algo más práctico que en revistas anteriores.

Y además os hemos incluido la información sobre el Concurso “Cuéntanos tu propio San Valentín o Santa Valentina” que estamos organizando.

Para la revista hemos tratado de hacer un resumen de los mitos y tabúes más frecuentes y que suelen aparecer en muchas de vuestras consultas. Esperamos que os sean útiles y que al menos os queden claras algunas ideas.

Espero que os resulte interesante y ya sabéis... pretendo que esto sea algo vuestro así que sería genial que las propuestas de temas saliesen de vosotros y que incluso me mandaseis cosas para incluir en la revista.

Un beso, nos vemos!!!

## “SEXO SIN DUDA”

### MITOS Y TABÚES

Cuando carecemos de información objetiva solemos superar esa carencia creando teorías, supuestos que por ser la única información de la que disponemos acaban por consolidarse como creencias muy arraigadas. El tema de la sexualidad ha sido un tema muy tabuizado, negado, del que no se podía hablar. Ya cuando somos pequeños y hacemos preguntas totalmente inocentes relacionadas con el tema solemos encontrarnos con respuestas tales como "cuando seas mayor lo entenderás", "eres demasiado pequeña para estas cosas".

Es a la edad de 3-4 años cuando hacemos nuestras primeras preguntas relacionadas con la sexualidad. A los tres años son preguntas de tipo anatómico, a los cuatro sobre el origen de los niños, a los cinco sobre el lugar por dónde nacen los niños, a los seis sobre cómo se hacen los niños, etc. Lógicamente, en función de la respuesta que obtengamos de estas preguntas volveremos a preguntar o será un tema que quedará en la oscuridad de la duda. En la etapa de la niñez ya se formulan teorías sobre por dónde salen los niños y las niñas o sobre las relaciones sexuales de sus padres y madres.

Cuando llegamos a la adolescencia es cuando empezamos a hablar de estos temas con nuestros amistades y normalmente a las dudas que tenemos tratamos de darle respuesta a través de la información que nos facilitan amigos y amigas que, normalmente, sabe más o menos lo mismo que quien plantea las dudas. Además, a veces esa información es obtenida de fuentes nada fiables como revistas, películas o comentarios jocosos que nos presentan una visión muy reduccionista e incluso dañina de la sexualidad.

En muchas ocasiones antes de experimentar ciertas situaciones se fantasea sobre ellas, rodeándolas de una especie de misterio y convirtiendo algo que es lo más normal del mundo en otra cosa totalmente diferente e idealizada. Algo así ocurre en ocasiones con la sexualidad, nos imaginamos cosas basadas en lo que se oye por ahí, que nos están condicionado a la

---

hora de tener que expresar lo que sentimos o cómo vivimos, y así establecemos relaciones con el sexo de una forma que no tiene nada que ver con la realidad y se producen situaciones que crean ansiedades y miedos y que pueden acarrear consecuencias negativas para la salud física y mental.

Los errores que provienen de una mala información o de un desconocimiento total del tema se pueden arreglar de alguna manera proporcionando precisamente lo que falta: información.

Es muy importante ofrecer información objetiva, pues estos mitos, junto con la creencia de que "a mí no me va a pasar", muchas veces son los causantes de embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, de matrimonios prematuros, de complejos, de baja autoestima, etc.

### **MITOS MÁS FRECUENTES:**

Es muy probable que alguno de ellos te parezca absurdo, pero todos ellos han sido formulados por jóvenes.

Esperamos que la próxima vez que los leas o los oigas sepas que son ideas erróneas. Y ojalá sepas corregir a quién lo comente ofreciéndole argumentos de valor.

SEXO  
sin duda

---

---

## NO ES VERDAD QUE...

### **...EL PENE CUANTO MÁS GRANDE, MÁS PLACER PRODUCIRÁ**

El placer no está relacionado con el tamaño de los genitales por varias razones:

Las paredes de la vagina son lo suficientemente flexibles como para acomodarse al tamaño del pene.

Si dividimos la vagina en tres partes, sólo el tercio externo tiene las terminaciones nerviosas suficientes para hacerla una zona sensible, el resto, los dos tercios internos, son prácticamente insensibles.

Además la parte más excitable de la mujer, el clítoris, se halla en la vulva, (órganos genitales externos), y para su estimulación no interviene el tamaño del pene.

Por otro lado, los penes presentan mucha variabilidad en color, tamaño y forma, cuando están en reposo, pero cuando se ponen en erección las diferencias se minimizan.

### **... TODOS LOS CHICOS TENGAN QUE OPERARSE DE FIMOSIS**

El pliegue de piel que recubre el glande (extremo del pene) se llama prepucio. A veces este prepucio es muy estrecho, de forma que cuando un chico intenta retraer el prepucio detrás del glande le resulta imposible o muy doloroso. Esto es lo que llamamos fimosis. En este caso es aconsejable acudir a la consulta médica para que él determine si necesitamos intervención.

Por otro lado el frenillo es una tirilla que une el glande con el prepucio por la parte inferior. A veces este frenillo es muy pequeño, de forma que hace doloroso el acto de echar hacia atrás el prepucio, aunque en este caso sí se puede retraer detrás del glande. Como en el caso anterior, es conveniente acudir a especialistas.

### **... SI LA CHICA NO LLEGA AL ORGASMO, NO HAY PROBABILIDAD DE EMBARAZO**

La probabilidad de que haya embarazo no depende de si la chica llega o no al orgasmo en una relación con penetración.

### **... SI LA CHICA ESTA CON LA REGLA, NO HAY POSIBILIDAD DE EMBARAZO**

Cuando la chica está menstruando (está con la regla) hay menos posibilidades de embarazo. Pero el ciclo menstrual está influenciado, entre otros, por factores emocionales que pueden variar el ciclo hormonal y producir una doble ovulación en un mismo mes.

Es decir que siempre tenemos que hablar de mayor o menor probabilidad, pero no debemos hablar de que sea imposible.

### **... EN LA PRIMERA VEZ, NO HAY PROBABILIDAD DE EMBARAZO**

La primera vez que se mantiene una relación con penetración existe la misma probabilidad que el resto de las ocasiones. Todo depende del momento del ciclo menstrual en el que se encuentre la chica.

La primera vez no es menos peligrosa que otras

### **... SI LO HACES DE PIE, NO HAY POSIBILIDAD DE EMBARAZO**

La probabilidad de embarazo no depende de la postura. Desde el momento que hay penetración, independientemente de la postura utilizada hay probabilidad de embarazo.

### **... SI LA PENETRACION NO ES MUY PROFUNDA, NO HAY PROBABILIDAD DE EMBARAZO**

No es necesario que la penetración sea profunda para que haya embarazo.

Incluso puede haber embarazo sin que haya existido penetración. Si el chico eyacula (expulsar el semen) en la vulva (cerca de la entrada de la

vagina), aunque no haya habido penetración, existe la posibilidad de que algún espermatozoide se introduzca en la vagina a través del flujo vaginal.

### **... MIENTRAS LA MUJER ESTÁ EN EL PERÍODO DE LACTANCIA, NO HAYA POSIBILIDAD DE EMBARAZO**

Antes se creía que después de un parto, mientras la madre daba de mamar al bebe no había posibilidad de embarazo. Algo de cierto hay, ya que parece ser que la lactancia demora el retorno de la menstruación, la ovulación y la concepción después del parto.

Pero no podemos determinar con seguridad la duración de dicho periodo, con lo cual no debemos considerar la lactancia como un método anticonceptivo.

### **...LA MARCHA ATRÁS SEA UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO EFICAZ**

La marcha atrás consiste en extraer el pene de la vagina antes de eyacular. Durante mucho tiempo se ha considerado método anticonceptivo.

Como método anticonceptivo no es eficaz, pues el hombre antes de eyacular puede segregar un par de gotas que pueden llevar espermatozoides y por lo tanto tener capacidad fecundante. El hombre no nota cuando segrega este par de gotas, con lo cual no puede tener control como puede tenerlo con la eyaculación.

Además de no ser efectiva, la marcha atrás es un método incómodo, tanto para él, como para ella.

### **... UN HOMBRE QUE SE HACE LA VASECTOMIA PIERDE VIRILIDAD.**

La vasectomía es la intervención quirúrgica mediante la cual se cortan los conductos deferentes, de forma que se evita que en la eyaculación aparezcan espermatozoides.

Tras la vasectomía el hombre sigue eyaculando, y la eyaculación tiene el mismo aspecto que antes, ya que lo único que no lleva el semen eyaculado son espermatozoides, pero como estos son microscópicos, el aspecto externo del semen no cambia.

Como vemos, la vasectomía en ningún momento tiene que interferir en la respuesta de la erección, ni en la "virilidad". En aquellos casos que sí ha interferido es por causas psicológicas y de autosugestión.

### **... UN HOMBRE QUE ES IMPOTENTE NO PUEDE TENER HIJOS**

A las personas que no pueden tener hijos se las denomina estériles. La impotencia es la incapacidad para obtener o mantener una erección. Como vemos son dos términos que comúnmente se suelen confundir

### **... LOS PRESERVATIVOS SON UN MAL MÉTODO ANTICONCEPTIVO PORQUE SE ROMPEN FRECUENTEMENTE**

Los preservativos son los únicos métodos que, además de prevenir un embarazo no deseado, nos pueden prevenir de enfermedades de transmisión sexual.

Para evitar su rotura debemos primero asegurarnos de que están homologados, y no caducados, y segundo, guardarlos y colocarlos correctamente. La mayoría de las roturas de los preservativos se deben al uso incorrecto que hacemos de ellos.

El preservativo utilizado correctamente es un método preventivo muy eficaz.

### **... LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA SE TOME SOLO EL DÍA QUE VAYAS A MANTENER UNA RELACIÓN**

Una creencia errónea muy extendida entre la gente joven, es que la píldora anticonceptiva sólo hay que tomarla el día que vayas a mantener una relación.

La píldora ha de tomarse todos los días mantengas o no relaciones. Para ello es imprescindible que vayas al ginecólogo/a.

### **... LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA PREVIENE DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**

La píldora anticonceptiva es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces, pero no previene de enfermedades de transmisión sexual, sólo nos previene de un embarazo no deseado.

---

---

### **... QUE SÓLO PUEDES CONTAGIARTE DE UNA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL SI MANTIENES MUCHAS RELACIONES SEXUALES EN POCO TIEMPO Y CON PERSONAS QUE NO CONOCES**

Con una sola relación, con una persona que esté infectada de alguna enfermedad de transmisión sexual (E.T.S.) es posible el contagio.

Las ETS se llaman así porque su principal vía de contagio es la sexual. Los principales síntomas son picores en la zona genital, ulceraciones, irritaciones.... Si te encuentras con alguno de estos síntomas acude a la consulta médica.

### **... A UNA PERSONA QUE ES SEROPOSITIVA DEL VIH SE LE NOTE**

A una persona seropositiva del VIH, no se le nota nada. Ya que puede que todavía no haya empezado a desarrollar la enfermedad o incluso que no se le desarrolle nunca. Esa persona puede ignorar su estado, si no se ha hecho análisis especiales.

### **... EL SIDA SEA UNA ENFERMEDAD QUE SOLO AFECTE A HOMOSEXUALES, HEROINÓMANOS Y HEMOFÍLICOS, Y QUE LOS HETEROSEXUALES NO TENGAN DE QUÉ PREOCUPARSE**

En un principio los primeros casos de SIDA se encontraron en hombres que cumplían alguna de esas características: homosexual, heroinómano o hemofílico. Esto era lo que se llamaban grupos de riesgo.

Hoy hablamos de prácticas de riesgo, ya que el VIH no entiende de lo que somos, sino de lo que hacemos.

### **... LA DESAPARICIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE UNA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL IMPLIQUE QUE ÉSTA ESTÁ CURADA**

Si sentimos algunos de los síntomas característicos de una ETS, debemos acudir a la consulta médica lo antes posible.

Puede darse el caso, de que, sin ir a la consulta, los síntomas remitan en pocos días. Sería un error pasarlo por alto pues los síntomas volverán a reincidir con más fuerza y con efectos secundarios más severos.

### **... SEA POCO SALUDABLE QUE LA CHICA SE BAÑE O SE LAVE LA CABEZA CUANDO ESTÁ CON LA MENSTRUACIÓN**

Durante mucho tiempo han existido muchos mitos en torno a la menstruación, por ejemplo, que la mujeres con regla no podían hacer chorizos, que la mayonesa se cortaba, que las plantas se ponían mustias, que no era conveniente lavarse la cabeza...

No existe ningún estudio científico que pueda sostener las creencias anteriores.

Cuando una chica está con la menstruación, no sólo no es malo, sino que es aconsejable que en estos días aumente la higiene.

### **... EL CONTROL DE LA NATALIDAD SEA COSA DE MUJERES**

Ciertamente la que desarrolla el embarazo es la mujer, pero la situación embarazosa es del hombre y la mujer. Por lo tanto, el control de la natalidad es una decisión que implica a los dos miembros de la pareja, así como la elección del método anticonceptivo.

### **... LA HOMOSEXUALIDAD SEA UNA ENFERMEDAD**

Homosexual es aquella persona que orienta su deseo sexual hacia personas de su mismo sexo.

Hasta hace no mucho tiempo la homosexualidad se consideraba como una enfermedad, por eso es posible que todavía se mantenga esta idea. Fruto de esta idea, se han creado muchos términos para denominar a estas personas: marimacho, tortillera, maricón, marica, afeminado... todos ellos términos peyorativos que denotan ignorancia y falta de respeto.

Son muchas las teorías que han intentado explicar el origen de la homosexualidad, desde factores genéticos, hormonales, de aprendizaje social, relación paterno-filial, etc. No existe acuerdo unánime sobre las causas que determinan que la orientación del deseo sea homosexual o heterosexual.

Hoy en día no se considera como una enfermedad, ni como una alteración. Es simplemente una alternativa más de vivir la sexualidad. Una alternativa tan respetable como cualquier otra.

### **... LAS LESBIANAS SEAN MASCULINAS Y LOS GAYS SEAN AFEMINADOS Y SE LES NOTE A SIMPLE VISTA.**

Una lesbiana no necesariamente será “marimacho” y un gay no necesariamente será afeminado.

A una persona homosexual, sea chico o chica, no hay nada que se le tenga que notar.

### **... LA MASTURBACIÓN SEA UNA ENFERMEDAD**

Entendemos por masturbación la autoestimulación como búsqueda de placer.

La masturbación no es una enfermedad, ni tampoco crea enfermedades.

Por otro lado, también hay que ser conscientes de que la masturbación es una forma de autoexplorar y conocer tu cuerpo, así como una forma de disfrutar con él.

La masturbación ni es buena, ni mala, todo depende de cómo tú la vivas.

### **... LA MASTURBACIÓN SEA UNA CONDUCTA EXCLUSIVA DE ADOLESCENTES**

La masturbación no es una conducta exclusiva de adolescentes. Las personas maduras, con o sin pareja, también se masturban. Esto no significa en ningún momento que sus relaciones sexuales no sean satisfactorias.

### **... SI UNA MUJER NO LLEGA AL ORGASMO A TRAVÉS DE CONDUCTAS CON PENETRACIÓN, ES UNA FRÍGIDA**

La parte más excitable de la mujer está en la vulva, es el clítoris. A través de las conductas con penetración el clítoris se estimula indirectamente, pero a veces esta estimulación no es suficiente para que la mujer llegue al orgasmo.

Por eso no podemos concluir que la mujer sea frígida, si no más bien que está siendo estimulada deficientemente.

Además el término frígida está en desuso por ser muy inespecífico.

### **... EL ALCOHOL MEJORE LA ACTIVIDAD SEXUAL.**

El alcohol produce desinhibición, pero dificulta el desempeño de la actividad sexual, sobre todo en el hombre, pues le puede producir impotencia.

### **... PARA QUE LA RELACIÓN SEXUAL SEA TOTALMENTE GRATIFICANTE HAN DE LLEGAR LAS DOS PERSONAS A LA VEZ AL ORGASMO**

Cuando estamos manteniendo una relación sexual estamos juntando dos cuerpos totalmente diferentes, con apetencias diferentes y ritmos diferentes. Hacer coincidir ese ritmo puede ser muy difícil y absurdo si llega a obsesionarnos.

Puede ser mucho más gratificante el establecer turnos, y actuar como persona pasiva, centrándonos en la estimulación que nos produce la otra persona, y posteriormente como persona activa, centrándonos en la estimulación que producimos en nuestra pareja.

### **... LA PRIMERA VEZ QUE SE MANTIENE UNA RELACIÓN SEXUAL CON PENETRACIÓN TENGA QUE SER NECESARIAMENTE DOLOROSA.**

En la entrada vaginal hay una telilla que se llama himen. Esta telilla normalmente se rompe con la primera relación coital. Pero no tiene porqué ser así, pues también puede romperse haciendo un ejercicio físico brusco. Puede ser que al romperse haga un poco de daño y se sangre, pero tampoco tiene que ser así, ya que hay hímenes que son lo suficientemente flexibles como para permitir el paso del pene sin romperse, con lo cual a esta chica no tiene porque dolerle, ni tiene porqué sangrar. A veces el dolor que se produce en la primera vez es probablemente debido a que al enfrentarnos a una situación novedosa nos encontremos un poco nerviosas, y eso hace que contraigamos involuntariamente los músculos de la vagina dificultando la penetración.

### **... LAS VERDADERAS Y ÚNICAS RELACIONES SEXUALES PLACENTERAS SEAN LAS QUE IMPLICAN PENETRACIÓN**

Las relaciones sexuales sin penetración pueden ser igual, o incluso más placenteras que las relaciones que implican penetración. Debido a que

las zonas más excitables se hallan en los órganos genitales externos, y por lo tanto, para su estimulación no es necesaria la penetración.

Además, para que las conductas con penetración sean satisfactorias es conveniente un mayor conocimiento de nuestro cuerpo y del de nuestra pareja.

Otra de las grandes ventajas de las conductas sin penetración es que evitan embarazos no deseados y muchas enfermedades de transmisión sexual.

### **... LAS FANTASIAS SEXUALES SEAN PELIGROSAS**

Las fantasías no necesariamente son perjudiciales. Pueden servir para aumentar la excitabilidad del momento. Por otro lado la fantasía no es realidad, y el fantasear con alguna situación no implica que deseemos llevarla a cabo.

### **... LOS ANCIANOS Y ANCIANAS QUE TIENEN INTERESES SEXUALES SEAN UNAS PERSONAS PERVERTIDAS**

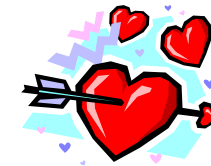
Las personas de edad avanzada también tienen intereses sexuales y sienten atracción. Lo único que cambia es la forma en que se manifiesta la sexualidad.



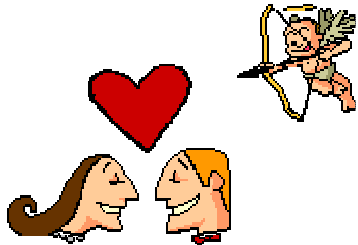
[sexosinduda@mujoas.org](mailto:sexosinduda@mujoas.org)



# Cuentanos tu propio



## "San Valentín o Santa Valentina"



Si te consideras una persona romántica, si crees que tu pareja se merece más de un día del año, si piensas que estar enamorado no es sólo regalarse colonias, flores y anillos, si tienes imaginación como para "montarte" tu propio San Valentín o San Valentina y quieres contárnoslo... **A nosotros/as nos interesa tu historia**

Puedes participar si eres **menor de 35 años**, no importa sexo ni tu orientación sexual, tampoco si tienes actualmente pareja.

Con el Concurso "Cuéntanos tu propio San Valentín y San Valentina", queremos promover la reflexión acerca de la visión consumista, estereotipada y poco igualitaria del amor y el enamoramiento.

Se admiten todo tipo de soportes, desde **fotos a cuentos**, pasando por **poesías, canciones, pequeñas piezas de teatro y cualquier tipo de desahogos narrativos o artísticos**. Tampoco importa la extensión de tu trabajo.

Los premios serán dos: estarán sujetos a las retenciones del IRPF

**Primer premio:** Un fin de semana para dos personas en un Hotel Rural, a elegir entre un listado de 10 dentro de la provincia de Asturias, en régimen de alojamiento y desayuno. Y una bolsa de viaje de 200€.

**Segundo premio:** Una cena romántica en un Restaurante a elegir entre una lista de 10 establecimientos recomendados. Y una bolsa de viaje de 100€.

Los trabajos se presentarán firmados con pseudónimo y replica aparte con nombre, edad, dirección, teléfono de contacto y profesión. En todo momento se guardará la confidencialidad de aquellas participantes que no quieran hacer público su nombre.

**El plazo de presentación es del 14 de febrero al 14 de marzo.** El fallo será el 16 de marzo y la entrega de premios se realizará el 23 de marzo.

Los trabajos se pueden enviar por correo electrónico a [info@mujoas.org](mailto:info@mujoas.org) y por correo postal o en persona a la sede de la **Asociación Mujeres Jóvenes de Asturias** en la calle General Elorza, 68, 6ºB, 33001 de Oviedo.

