**1) Hablar de sexualidad es igual a hablar de relaciones sexuales .**

Con frecuencia se confunde sexualidad con coito y se reduce la sexualidad a esto.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida (desde antes de nacer). Abarca el sexo, las identidades, el género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

- La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006). En otras palabras, la sexualidad no se reduce a la atracción física o a tener relaciones sexuales, va más allá de los órganos sexuales externos, de las relaciones sexuales y de los embarazos. En realidad, abarca todo lo que una persona es y siente[U2] .

Fuente: OPS<https://www.paho.org/es/temas/salud-sexual-reproductiva>

**2) “La educación sexual estimula el interés en las relaciones sexuales a temprana edad”**

La educación sexual integral va mucho mas allá de las relaciones sexuales o el coito, pues nos prepara para la vida fortaleciendo nuestras habilidades para ser mas autónomos, ser asertivos, tomar buenas decisiones entre otras.

La ciencias que estudian la evolución psicológica de los niños y niñas demuestran que a partir del nacimiento comienzan a reconocerse como seres sexuados (que tenemos genitales), se interesan por las diferencias en los órganos genitales de uno y otro sexo, e indagan activamente sobra la reproducción, nacimiento y otros temas relacionados.

Nuestro proceso de crecimiento y nuestro interés en la sexualidad debe ser acompañado de la formación de conocimientos, valores y habilidades necesarias - acordes con nuestra edad- para vivir nuestra sexualidad con bienestar.

La educación sexual integral contribuye a tomar decisiones sobre su cuerpo, sobre las relaciones sexo-afectivas, sobre su salud sexual y reproductiva de una forma informada. Es una herramienta de protección que nos permite adquirir conocimientos, aptitudes y competencias para cuidar nuestra salud, desarrollarnos plenamente y contribuir a nuestra sociedad.

#### **3) Con condón no se siente placer**

Este mito es falso. Es una de las afirmaciones más usadas en los jóvenes, sin embargo, el placer sexual no depende del condón, si bien la sensación puede no ser la misma, al usar condón te proteges y evitas adquirir enfermedades de transmisión sexual.

Nuestros cuerpos están diseñados para sentir placer, por medio de todos los sentidos. Cuando hablamos de placer sexual nos referimos a sensaciones de disfrute, gusto, satisfacción que podemos experimentar en una relación afectivo-sexual. “la satisfacción y disfrute físico y psicológico derivado de experiencias eróticas compartidas o solitarias, en la que se involucran o entran en juego pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sentimientos” (WAS, 2019).

#### **4) Tomar alcohol o emborracharse garantiza tener mejor sexo**

Este mito es falso, incluso puede llegar a dificultar la excitación y el orgasmo. Además, si ese consumo es crónico, es probable que cause otras afectaciones, una de ellas es que impide la toma consciente de decisiones, como la capacidad de dar consentimiento en situaciones íntimas y sexuales de manera plena y consciente; o el uso de condón.

#### **5) Masturbarse es malo para la salud y puede causar infertilidad.**

Falso. Es una práctica natural de los seres humanos para lograr conocer, explorar y satisfacer su deseo sexual. Puede ayudar a las personas a comprender su propio cuerpo y sus respuestas sexuales, lo que a menudo contribuye a una vida sexual más satisfactoria. Actualmente no existen investigaciones científicas que demuestren que esta práctica produzca enfermedades físicas o psicológicas.

#### **6) La pastilla del día después es un método para planificar**

Falso, la pastilla del día después es un método de emergencia para cuando se tienen relaciones sexuales sin protección, pero no debe ser usado como un anticonceptivo permanente ya que contiene una carga hormonal alta y si es usado de manera recurrente, puede dejar de funcionar.

#### **7). El tamaño del pene importa**

Es un mito falso. El hecho de que un pene mida más o menos centímetros no es relevante para el placer, ya que los puntos eróticos en la vagina no se encuentran en lugares muy profundos. Esta idea también refleja una creencia en donde se asocia el tamaño con la potencia lo cual es muy característico de sociedades patriarcales en donde la fuerza y el tamaño son parte de las definiciones de masculinidad.

**8)**  **Con la cantidad de métodos anticonceptivos que existen, las mujeres quedan embarazadas porque quieren**

Este mito es falso. Esta afirmación tiene que ver con la falta de acceso a los métodos anticonceptivos, también con que ninguno de los métodos es un 100 % efectivo y muchas veces se hace un uso incorrecto de estos métodos de prevención. Por otra parte asigna la responsabilidad de la anticoncepción sólo en las mujeres cuando los hombres también son responsables de su conducta sexual

**9) Hay adultos a quienes nadie les enseñó sobre sexualidad, aprendieron solos y les fue bien.**

Estas personas que no tuvieron la oportunidad de recibir una formación integral en la escuela conservan muchas dudas que les impide disfrutar su sexualidad plenamente, por ello es importante que recibamos educación sexual integral.

Una formación integral contribuye a desarrollar un pensamiento crítico, a distinguir y analizar lo verdadero de lo falso, a discernir entre la fantasía y la realidad a ser más solidario/a, más autónomo e informado/a.

**10) Si se tiene relaciones con la menstruación, no hay posibilidad de embarazo**

Falso. Sí existe una probabilidad de quedar embarazada durante el periodo pues el ciclo menstrual de cada mujer es distinto. Además, no debemos olvidar que el esperma puede sobrevivir por más de 72 horas en el cuerpo de la mujer. Es recomendable siempre usar un método anticonceptivo de barrera (preservativo) para evitar enfermedades de transmisión sexual o un embarazo no deseado.