

# **MITOS Y TABÚES ASOCIADOS A LA SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA**

Isaac Terrero

Santo Domingo, 2013

¿Sabías que los mitos sobre la salud sexual y la salud reproductiva son informaciones erróneas que limitan y/o impiden el ejercicio de la sexualidad sin temor a ser juzgados/as?

## ¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL TEMA?

### Definición de los conceptos

Los **Mitos Sexuales** son un reflejo del “oscurantismo” con el que nuestra sociedad trata la sexualidad. Es la falta de información verídica la que crea estas creencias erróneas.

Los **Mitos y Falacias Sexuales** atentan contra la forma de vivir la sexualidad de las personas, llevándonos a pensar que

**A**remos algunos mitos y **continuidad comparti-**  
tabúes asociados a la salud sexual y la salud reproductiva, específicamente relacionados con los temas de VIH/SIDA, relaciones sexuales coitales, género y violencia, visualizando la información correcta y confiable que debes tomar en cuenta para el ejercicio sano y responsable de tu sexualidad.

# MITOS Y TABÚES SOBRE VIH Y SIDA

MITOS Y TABÚES	VERDAD
<p><b>Mito 1:</b> A la primera relación sexual sin protección con una persona con VIH no puedo adquirir el virus.</p>	<p><b>Verdad 1:</b> Puedes adquirir el virus la primera vez que tienes relaciones sexuales sin protección.</p>
<p><b>Mito 2:</b> El VIH lo adquieren únicamente las personas homosexuales.</p>	<p><b>Verdad 2:</b> Todos y todas somos vulnerables ante el VIH sin importar sexo, edad, creencias religiosas, etc.</p>
<p><b>Mito 3:</b> Si tienes relaciones orales no contraes el VIH.</p>	<p><b>Verdad 3:</b> El semen y las secreciones vaginales tienen alta concentración de VIH, cualquiera de estos líquidos en contacto con las mucosas, considerando las de la boca o con una herida abierta, son una circunstancia de riesgo.</p>
<p><b>Mito 4:</b> Si te pica un zancudo o mosquito que antes ha picado a una persona con VIH te puede transmitir el virus.</p>	<p><b>Verdad 4:</b> El virus del VIH no puede sobrevivir fuera del cuerpo humano. Por lo tanto el zancudo no puede ser un potencial portador.</p>

somos inadecuados, inadaptados o anormales, aun encontrándonos en circunstancias parecidas a las de otras personas. Ejemplo: Un hombre no debe decir nunca que “no” al sexo. **Un Tabú:** conducta, actividad o costumbre prohibida, moralmente inaceptable, impuesta por una so-

riedad, grupo humano o religión. **Los Prejuicios** implica la elaboración de un juicio u opinión acerca de una persona o situación antes de determinar la preponderancia de la evidencia, o la elaboración de un juicio sin antes tener ninguna experiencia directa o real.

MITOS Y TABÚES

VERDAD

<p><b>Mito 5:</b> Si compartes el baño y/o una piscina con una persona con VIH puedes adquirir la infección.</p>	<p><b>Verdad 5:</b> Los únicos modos de transmisión del VIH son por contacto sexual desprotegido, la vía perinatal (madre a hijo) durante el embarazo, el parto o la lactancia, y a través de transfusiones de sangre.</p>
<p><b>Mito 6:</b> “Una persona puede adquirir el VIH al estar en contacto con el sudor de una persona con VIH”.</p>	<p><b>Verdad 6:</b> El sudor NO es una vía de transmisión del VIH. Es importante recordar además que para que el virus pueda ingresar al organismo requiere de una “puerta de entrada” al torrente sanguíneo, como por ejemplo las mucosas al interior del cuerpo, o una herida abierta sangrando profusamente en contacto con fluidos corporales con alta concentración de VIH. El sudor que secretan las palmas de la mano tampoco constituye riesgo.</p>
<p><b>Mito 7:</b> “El VIH puede contagiarse por medio del contacto físico (saludos, abrazos, caricias) con una persona que vive con VIH”.</p>	<p><b>Verdad 7:</b> El VIH, es un virus transmisible, es decir, la vía de transmisión de una persona a otra NO es aérea, (por medio de tos, estornudo o contacto de la piel), sino que se transmite de una persona a otra.</p>
<p><b>Mito 8:</b> “La manipulación de alimentos por parte de una persona que vive con VIH, es de alto riesgo”.</p>	<p><b>Verdad 8:</b> Una de las particularidades del VIH es que este virus muere al estar en contacto con el aire perdiendo la posibilidad de transmisión. Si una persona con VIH sufriera algún corte, el virus presente en la sangre muere al estar en contacto con el aire.</p>
<p><b>Mito 9:</b> Si una persona muere por causas asociadas al SIDA, su ataúd debe ser sellado para evitar la transmisión del virus.</p>	<p><b>Verdad 9:</b> NO. El VIH solo subsiste al interior de una persona viva, no existiendo proceso alguno de salida o transmisión por medio de un líquido o gas. Tampoco sus ropas o pertenencias son objetos en el cual el VIH pueda subsistir. El virus en la sangre muere después de diez minutos</p>

MITOS Y TABÚES	VERDAD
<p><b>Mito 10:</b>  “Comer de la misma manzana, u otro alimento que previamente ha sido mordido por una persona viviendo con VIH es una forma de adquirir el VIH”.</p>	<p><b>Verdad 10:</b> El único fluido que queda en estos alimentos es la saliva, la cual NO es un fluido con la capacidad de transmitir el VIH.</p>

## ¿SABÍAS QUÉ?

- El porcentaje de adolescentes alguna vez ha estado embarazadas es de 22.1%.

El porcentaje de adolescentes alguna vez embarazadas De las jóvenes que ahora se encuentran en grandes ciudades es entre 20-24 años de edad, el 13.8% se 18.9% mientras que en la unió antes de cumplir 15 años y el 39.6%, zona rural es 24.2%. antes de cumplir 18.



## MITOS Y TABÚES SOBRE SEXUALIDAD

MITOS Y TABÚES	VERDAD
<p><b>Mito 1:</b>  La mujer nunca queda embarazada en la primera relación sexual.</p>	<p><b>Verdad 1:</b> Si durante la relación sexual la mujer está fértil, puede producirse el embarazo sin importar que sea la primera, la segunda o la última relación sexual.</p>
<p><b>Mito 2:</b>  El tener relaciones sexuales de pie impide el embarazo.</p>	<p><b>Verdad 2:</b> La posición en que se tenga la relación sexual no afecta las posibilidades de no embarazarse. Basta que la mujer esté en su período fértil para que la posibilidad de embarazarse si tiene relaciones sexuales esté presente.</p>

<p><b>Mito 3:</b> Los varones, para ser más hombres, necesitan tener muchas relaciones sexuales.</p>	<p><b>Verdad 3:</b> La hombría no está dada por la cantidad de veces que se ha acostado con una mujer, ni por la cantidad de mujeres que tenga “disponible”. La hombría se mide por la responsabilidad y respeto con que el hombre vive su sexualidad, reconociendo en ella un valor y logrando una actitud de cuidado y valoración de ella. Un “verdadero hombre” es quien es capaz de respetar a la mujer y respetarse a sí mismo entendiendo la relación sexual como un acto de intimidad, amor y respeto mutuo.</p>
<p><b>MITOS Y TABÚES</b> <span style="float: right;"><b>VERDAD</b></span></p>	
<p><b>Mito 4:</b> A las mujeres que han tenido relaciones sexuales se les arquean las piernas.</p>	<p><b>Verdad 4:</b> El haber tenido relaciones sexuales no provoca ningún cambio físico en la mujer, ni en el hombre. Por lo tanto no es posible “saber” si una mujer ha tenido o no relaciones sexuales a través de su estructura física.</p>
<p><b>Mito 5:</b> Los hombres no pueden expresar sus emociones y afectos frente a los demás.</p>	<p><b>Verdad 5:</b> Los hombres no sólo tienen el derecho, sino que son capaces de expresar y manifestar sus emociones y afectos con naturalidad. Ellos, al igual que las mujeres, tienen la capacidad de ser sensibles y afectuosos. Muchas veces ellos reciben mensajes de la familia, la escuela, los medios de comunicación, que les impiden desarrollar esta capacidad. Es necesario superar estos mensajes para poder desarrollar todas las capacidades que tienen como seres humanos.</p>
<p><b>Mito 6:</b> El lavado vaginal después de la relación sexual es un método eficaz para evitar el embarazo.</p>	<p><b>Verdad 6:</b> El lavarse después de haber tenido relaciones sexuales o el tomar agüitas de hierba, no evita la posibilidad de que ocurra un embarazo. Los métodos efectivos para evitar el embarazo se basan en datos y técnicas científicamente probadas y que la pareja debe conocer antes de tener la relación sexual.</p>

<p><b>Mito 7:</b> Durante la menstruación la mujer no debe practicar deportes, o lavarse el pelo, porque si lo hace se le puede cortar la regla.</p>	<p><b>Verdad 7:</b> Durante su menstruación, o regla, la mujer puede realizar todas las actividades que desee en forma normal y natural. Los cuidados que ella deberá tener tienen que ver con mantener su higiene personal, por lo que el bañarse, lavarse el pelo, etc. Durante la regla son acciones recomendadas. Sólo en caso de que sienta molestias específicas, puede disminuir la actividad deportiva y tomar algún analgésico.</p>
<p><b>Mito 8:</b> La falta de himen en la mujer es la prueba de que ella ya no es virgen.</p>	<p><b>Verdad 8:</b> El himen es una membrana muy delgada y frágil que se encuentra a la entrada de la vagina de la mujer. El que una mujer no lo tenga o se le haya perforado no es un signo de que ella ya haya tenido relaciones sexuales. Un ejercicio físico, una maniobra brusca o un accidente pueden hacer que se rompa; también hay mujeres que tienen el himen perforado desde su nacimiento y nunca han tenido relaciones sexuales y otras con la condición de himen complaciente, presenta un orificio que permite el paso del pene o de dedos sin romperse y vuelve a las dimensiones normales una vez que aquél o aquellos se retiran. La mujer debe valorar y cuidar su sexualidad más allá de los mitos que existan en torno a ella.</p>



MITOS Y TABÚES	VERDAD
<p><b>Mito 9:</b> Si la mujer no sangra en su primera relación sexual, quiere decir que no es virgen.</p>	<p><b>Verdad 9:</b> El sangrado durante la primera relación sexual tampoco es un signo de virginidad. Si ha habido una buena estimulación y lubricación vaginal en los momentos previos a la penetración, no tendría por qué haber sangrado ni dolor de ningún tipo. Esto podría llegar a ocurrir cuando no ha habido una buena preparación y estimulación, produciéndose algún tipo de sangrado o dolor producto del roce o de la tensión con que se esté viviendo la relación sexual.</p>
<p><b>Mito 10:</b> Todo contacto físico con la pareja lleva necesariamente a la relación sexual.</p>	<p><b>Verdad 10:</b> el contacto físico es algo esencial entre los seres humanos. Besarse, abrazarse, etc. forman parte de la relación normal de cualquier pareja y no necesariamente es provocador de una relación sexual. La posibilidad de tener una relación sexual está dada por la intención o deseo de uno o ambos miembros de la pareja, cuando se da un ambiente más íntimo que propicia el deseo sexual. Si la pareja es consciente de ello, podrá darse cuenta de cuáles son los momentos, lugares o situaciones en que ellos están más proclives a que se dé la relación sexual, y cuáles no. De esta manera podrán manejar la situación.</p>

## ¿SABÍAS QUÉ?

- El 51% de las jóvenes y el 71.8% de los hombres que ahora tienen entre 20-24 años, han tenido relaciones sexuales antes de cumplir 18 años.
- Entre las más pobres el porcentaje de adolescentes alguna vez embarazadas es tres veces mayor a de las más pudientes.
- Las adolescentes con nivel de instrucción básico o primario presentan un porcentaje de adolescentes alguna vez embarazadas siete veces mayor a las que tienen nivel universitario.



## MITOS Y TABÚES SOBRE VIOLENCIA

MITOS Y TABÚES	VERDAD
<p><b>Mito 1:</b> Si la mujer es golpeada es porque se deja, si realmente quisiera, podría dejar a su abusador.</p>	<p><b>Verdad 1:</b> Generalmente cuando una mujer trata de defenderse, es golpeada con mayor fuerza, a nadie le gusta ser amenazada o golpeada, existen razones sociales, culturales, religiosas, económicas que mantienen a las mujeres dentro de la situación. El miedo es otra de las razones que las hace permanecer en sus hogares. Los peores episodios de violencia suceden cuando intentan abandonar a su pareja. Los golpeadores tratan de evitar que las mujeres se vayan a través de amenazas de lastimarlas o de lastimar a sus hijos o a ellos mismos. También influyen las actitudes sociales, tales como la creencia de que el éxito del matrimonio es responsabilidad de la mujer y que las mujeres dañan a sus hijos si los privan de su padre, sin importar cómo actúe él.</p>

<p><b>Mito 2:</b> La violencia intrafamiliar es provocada por el alcohol y las drogas.</p>	<p><b>Verdad 2:</b> El alcohol y las drogas son factores de riesgo, ya que reducen los umbrales de inhibición frecuencia pero muchos golpeadores no abusan ni de las drogas ni del alcohol y muchos abusadores de drogas o alcohol no son violentos.</p>
<p><b>Mito 3:</b> Si se porta mal merece ser golpeada, hay gente que se gana los golpes.</p>	<p><b>Verdad 3:</b> Nadie merece ser golpeado no importa qué haya hecho. Los golpeadores comúnmente culpan de su comportamiento a frustraciones menores, al abuso de alcohol o drogas o a lo que su pareja pudo haber dicho o hecho. La violencia, sin embargo, es su propia elección. La violencia intrafamiliar no puede ni debe estar justificada en ningún caso, cualesquiera que sean las circunstancias.</p>
<p><b>Mito 4:</b> Los trapitos sucios se lavan en la casa, La violencia intrafamiliar solo concierne a la familia.</p>	<p><b>Verdad 4:</b> La violencia intrafamiliar es un problema de todos. Todos debemos proponernos detenerla. El agresor, no por ser parte de la familia tiene derecho a agredir y dañar, esto está mal y es ilegal, las víctimas deben tener y sentir el apoyo social para que de esta manera pierdan el miedo y se decidan a denunciar, la violencia es un asunto público y no privado, que afecta todas las áreas de nuestras vidas.</p>
<p><b>Mito 5:</b> La violencia intrafamiliar es un problema de familias pobres y sin educación.</p>	<p><b>Verdad 5:</b> La violencia intrafamiliar se produce en todas las clases sociales, sin distinción de factores sociales, raciales, económicos, educativos o religiosos. Las mujeres maltratadas de menores recursos económicos son más visibles debido a que buscan ayuda en las entidades estatales y figuran en las estadísticas. Suelen tener menores inhibiciones para hablar de este problema, al que muchas veces consideran “normal”. Las mujeres con mayores recursos buscan apoyo en el ámbito privado, cuanto mayor es el nivel social y educativo de la víctima, sus dificultades para develar el problema son mayores. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la carencia de recursos económicos y educativos es un factor de riesgo, ya que implican un mayor aislamiento social.</p>

**Equipo de producción:**

Vladimir Encarnación Jacques | Rodolfo Coiscou | Steel Martínez | Isaac Terrero

