

## MITO

Los y las adolescentes de hoy tienen información completa y adecuada sobre sexualidad y saben más que la mayoría de padres y madres, y eso es suficiente para que puedan prevenir un embarazo.

## REALIDAD

Aunque l@s adolescentes cuenten con información sobre métodos anticonceptivos, se enfrentan a diversas barreras que pueden impedir su uso tales como que la información no sea la adecuada o no sea confiable, no cuenten con recursos económicos para adquirirlos, por vergüenza o el estigma social, familiar, educativo, etc., no pueden acceder a ellos, o porque en el lugar en que viven no llegan.



## MITO

Las niñas y adolescentes son cada vez más precoces y sexualmente irresponsables, por eso no se cuidan y se embarazan sin planearlo.

## REALIDAD

Existen diversas razones para que las niñas y adolescentes queden embarazadas sin planearlo.

En ocasiones, el embarazo es el resultado de fallas anticonceptivas, del uso incorrecto de los métodos anticonceptivos, o la falta de acceso a ellos.

Hay muchos embarazos en niñas y adolescentes (10-14 años) que son resultado de una violación o una relación forzada.



## MITO

Todas las mujeres que se embarazan finalmente acaban deseando la maternidad y aceptando el embarazo.

## REALIDAD

La maternidad no es un deseo de todas las mujeres.

Debe ser reconocida como una elección que parte de la decisión libre y voluntaria de la mujer. No puede volverse una imposición social.

Todas las mujeres, incluyendo a las más jóvenes, tienen el derecho a decidir si quieren o no tener hijos, el número de hijos y el tiempo entre uno y otro embarazo.



## MITO

El aborto puede causar infertilidad sobre todo a mujeres adolescentes.

## REALIDAD

El aborto realizado en un contexto de legalidad y con las tecnologías adecuadas es muy seguro.

Su seguridad y efectividad son muy altas, sobre todo en el primer trimestre del embarazo. No provocan hemorragias, infecciones o traumas y no causan infertilidad en las adolescentes y mujeres que se atiende.



## MITO

Cuando una mujer tiene relaciones sexuales por primera vez y por una sola vez, es imposible que se embarace.

## REALIDAD

En la primera relación sexual sí puedes embarazarte.

No importa si es la primera vez, si una mujer tiene una relación sexual penetrativa, sin protección, y se encuentra en los días fértiles de su ciclo reproductivo, hay muchas probabilidades de un embarazo.

¡Pero si lo hice una sola vez!



## MITO

Cuando una mujer está menstruando no se embaraza.

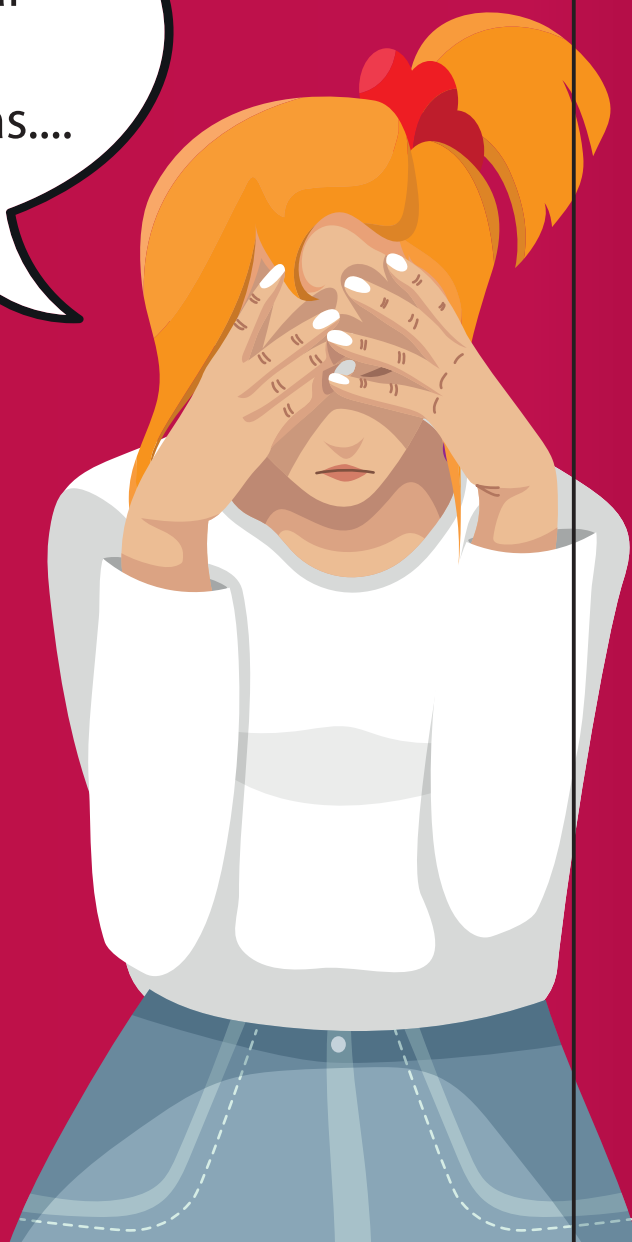
## REALIDAD

Cuando estás menstruando sí puedes embarazarte.

El ciclo reproductivo no es igual en todas las mujeres.

Durante la menstruación puede presentarse una ovulación, por lo tanto, existe un óvulo listo para fecundar. A pesar de estar menstruando, puede producirse el embarazo.

¡No debería estar embarazada!, lo hice en mis días....



## MITO

Si el hombre termina (eyacula) fuera de la vagina, la mujer no se embaraza.

## REALIDAD

Si el hombre termina afuera si puedes embarazarte.

Terminar afuera o el "coitus interruptus" NO es seguro para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual. El líquido pre seminal (líquido presente antes del semen) también tiene espermatozoides.

¿Cómo?  
¡Pero si él acabo afuera!



## MITO

Si la mujer lava sus genitales inmediatamente después de tener relaciones sexuales sin protección, no se embaraza.

## REALIDAD

El lavado vaginal luego de las relaciones sexuales **NO** evita un embarazo.

El hecho de que laves tu vagina con agua caliente, jabón, o aguas de hierbas medicinales, te metas en el río o en el mar, no evita un embarazo.

Pero...  
¡si yo me lave  
inmediatamente...!



## MITO

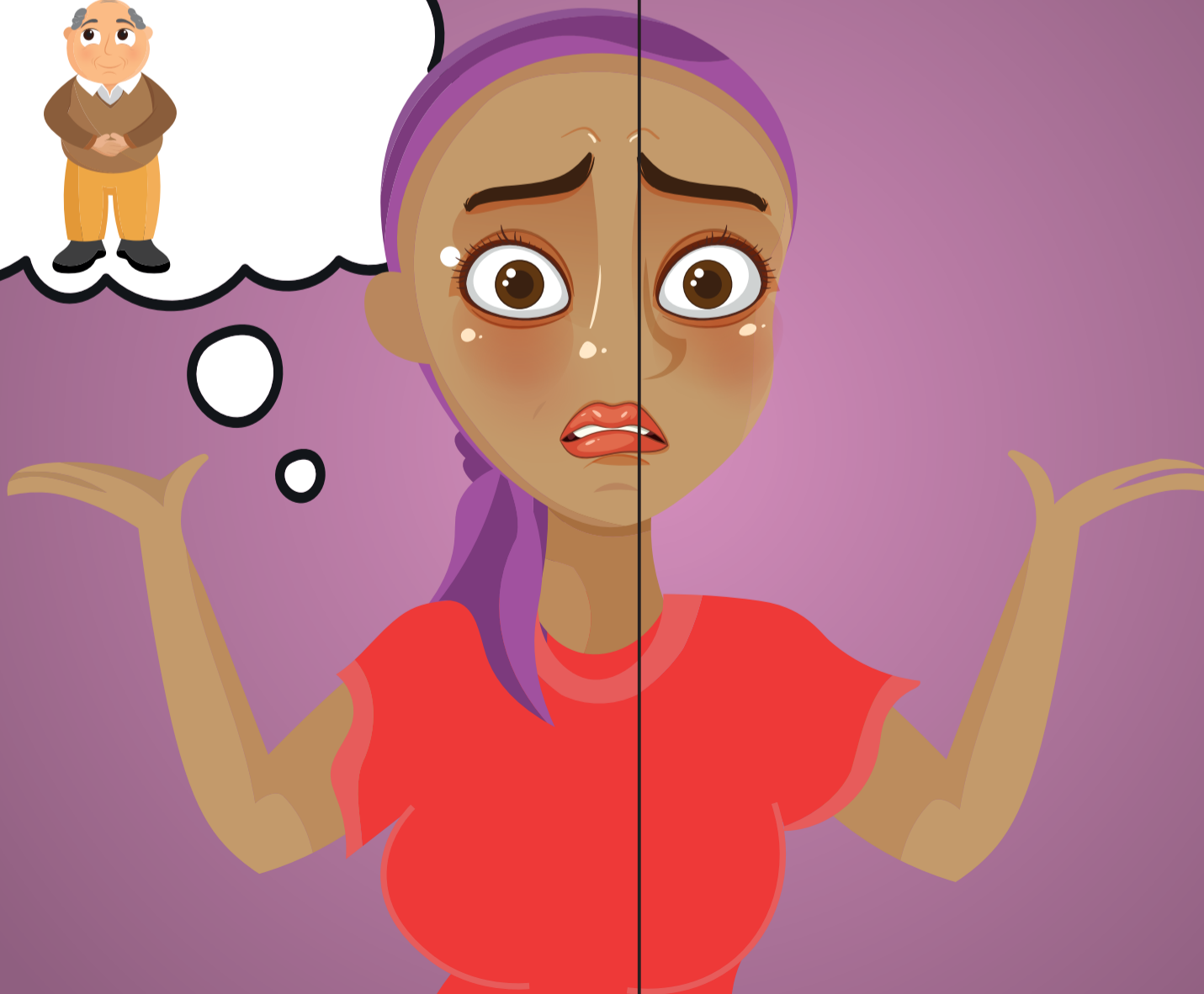
Si una adolescente tiene relaciones sexuales con un hombre mayor no se embaraza.

## REALIDAD

Los hombres tienen capacidad de producir espermatozoides fértiles desde su pubertad hasta muy avanzada su adultez, por tanto, un hombre adulto mayor es plenamente capaz de embarazar a una mujer si esta se encuentra ovulando, sin importar la edad que ella tenga.

Es importante recordar que un embarazo en una adolescente menor de 14 años, es violación.

¡Pero si era un mayor!  
¿Cómo pudo embarazarme?



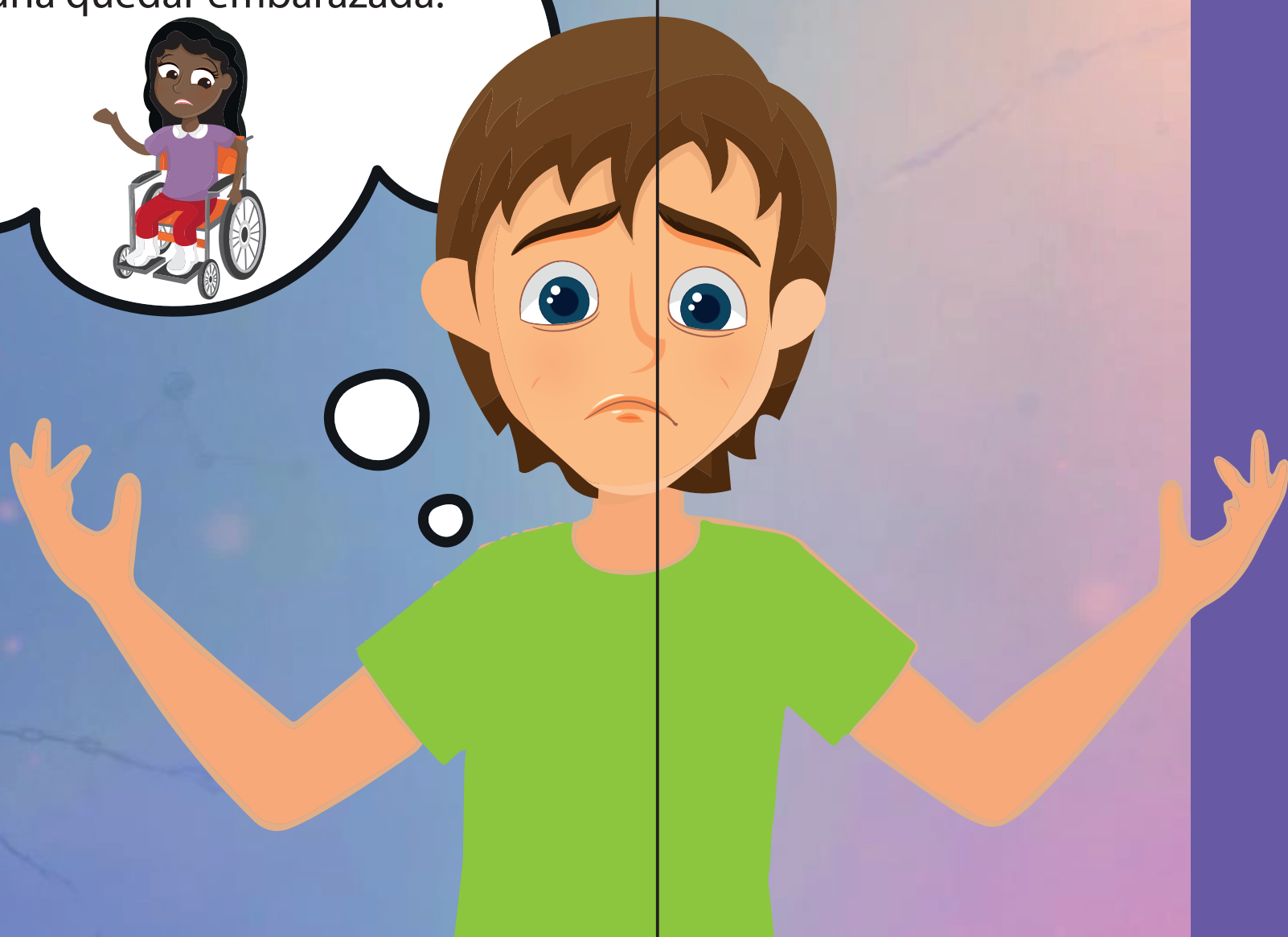
## MITO

Si una adolescente con discapacidad tiene relaciones sexuales no se embaraza.

## REALIDAD

Las mujeres con discapacidad intelectual o física no pierden su fertilidad y su capacidad de embarazarse. Su condición física y mental las pone en mayor vulnerabilidad de ser violadas y tener un embarazo forzado en estas circunstancias.

¿Pensé que por tener discapacidad no podría quedar embarazada!




## MITO

Para prevenir un embarazo no planeado, es suficiente el uso de la pastilla del día después luego de la relación sexual sin protección.

## REALIDAD

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




¡Con la pastilla del día después ya no pasará nada!

## MITO

El uso del condón previene totalmente un embarazo no deseado.

## REALIDAD

Ninguno de los métodos anticonceptivos es un 100 % efectivo y muchas veces se hace un uso incorrecto de estos métodos de prevención, provocando que se llegue a un embarazo no deseado.



¡Vamos!, ¡si uso condón no pasa nada!

## MITO

Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres.

## REALIDAD

No existe un mayor deseo sexual en las mujeres u hombres, lo que sí es cierto es que, culturalmente, el género masculino se ha podido expresar sin represión alguna, contrario a como a las mujeres se expresan de su sexualidad. Es imprescindible cambiar estos micromachismos para lograr la igualdad entre ambos sexos.




## MITO

La educación sexual es nociva para niños, niñas y adolescentes y los conduce a prácticas precoces.

## REALIDAD

La educación sexual adecuada y basada en la realidad tiene múltiples beneficios y no está asociada con un aumento de prácticas sexuales precoces; por el contrario, proporciona a las y los adolescentes información precisa y confiable sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y sus consecuencias, los embarazos no deseados, la prevención de violencia, de discriminación y de enfermedades de transmisión sexual; ayudándolos a tomar decisiones informadas y mejorando su salud mental y emocional.

Además, cuando la educación sexual involucra a padres y cuidadores, fomenta una comunicación abierta entre estos y sus hijos/as y fortalece las habilidades parentales.



Nosotros contamos con una adecuada educación sexual

## MITO

Las personas siempre tienen que estar dispuestas a tener relaciones sexuales con su pareja.

## REALIDAD

Las personas tienen diferentes niveles de deseo sexual, y la disposición para tener relaciones sexuales puede variar en función de diversos factores, incluyendo el estado emocional, físico y las circunstancias individuales.

Es esencial priorizar el respeto mutuo, la comunicación abierta y el consentimiento, reconociendo y respetando las diferencias individuales en el deseo sexual.



## MITO

El condón disminuye el placer durante la relación sexual.

## REALIDAD

El uso del condón no debería disminuir el placer de manera significativa si se utiliza de manera adecuada.

La experiencia sexual es altamente subjetiva y varía entre las personas.

Algunas personas pueden no notar una diferencia significativa en el placer con el uso del condón, mientras que otras pueden tener preferencias específicas.

Lo importante es que los condones son una herramienta eficaz para prevenir embarazos no deseados y la transmisión de enfermedades de transmisión sexual (ETS), y su impacto en la experiencia sexual puede ser gestionado de diversas maneras.

La importancia de la seguridad sexual y la prevención de ETS y embarazos no deseados debe ser priorizada para garantizar una experiencia sexual saludable y responsable.

Mejor no, con el condón yo no siento igual



## MITO

La vasectomía en el hombre o la ligadura de las trompas en la mujer reduce el apetito sexual.

## REALIDAD

La vasectomía y la ligadura son procedimientos de esterilización que impiden la concepción, pero no deben tener un impacto directo en el deseo sexual o la función sexual de manera significativa; el impacto en el apetito sexual puede deberse más a factores psicológicos y emocionales que a cambios fisiológicos directos.



## MITO

El control de la natalidad es cosa de mujeres.

## REALIDAD

El control de la natalidad es una responsabilidad compartida y debe involucrar a ambos miembros de la pareja.

Aunque las opciones anticonceptivas a menudo se centran en métodos dirigidos a las mujeres (píldoras anticonceptivas, DIU y métodos de barrera), estas no excluyen de la responsabilidad y participación activa en la toma de decisiones a los hombres, tanto a través del uso de sus propios métodos (preservativos, inyecciones hormonales, etc.), como al mantener una comunicación abierta entre los miembros de la pareja para la toma de decisiones compartidas. Esto se logra cuando la pareja cuenta con información sobre los beneficios y riesgos de cada método de anticoncepción, así como una comunicación asertiva en donde se respete las necesidades, los deseos los derechos y el proyecto de vida de ambas partes.



## MITO

Los y las homosexuales tienen más trastornos psicológicos que las y los heterosexuales.

## REALIDAD

La orientación sexual no está relacionada íntimamente con la salud mental, y numerosos estudios han demostrado que no hay diferencias significativas en las tasas de trastornos psicológicos entre personas homosexuales y heterosexuales.

Al igual que en la población heterosexual, la salud mental de las personas LGBTQ+ es diversa y varía según múltiples factores individuales y contextuales.

Es crucial desafiar y desmitificar estos estereotipos negativos, ya que perpetuarlos puede contribuir al estigma y la discriminación hacia las personas LGBTQ+. Es importante fomentar entornos inclusivos y de apoyo que respeten la diversidad de orientaciones sexuales y promuevan el bienestar mental para todos.

