

**Viernes  
10  
de junio**

## **1° de Secundaria Ciencias. Biología**

*¿Verdad o mito?*

**Aprendizaje esperado:** *argumenta los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y practicar una sexualidad responsable, segura y satisfactoria; libre de miedos, culpas, falsas creencias, coerción, discriminación y violencia, como parte de su proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva.*

**Énfasis:** *reflexionar en torno a mitos asociados a la sexualidad.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Reflexionarás en torno a los mitos asociados a la sexualidad.

Como en todas las sesiones, ten a la mano tu cuaderno, libro de texto y tu lápiz o bolígrafo.

### **¿Qué hacemos?**

Como sabes, el acceso a la información es un derecho humano, pero también es una responsabilidad, acercarse a espacios que ofrezcan información real, científica y correcta.

Debes considerar que no toda la información que encuentres o la que te proporcionen tus amigos, compañeros y algunos familiares, es científica; muchas veces son historias falsas y creencias que ellos construyeron a partir de su experiencia o porque otra

persona les contó algo, pero no tienen evidencia científica para demostrar su veracidad.

Y es durante la adolescencia cuando la búsqueda de respuestas y de información asociada a la sexualidad, se vuelve indispensable.

La educación sexual, con base en evidencia científica, favorece vivenciar una sexualidad humana segura, saludable y libre de culpas. Los mitos, tabúes y desinformación son factores de riesgo, ya que pueden propiciar el embarazo adolescente, así como las infecciones de transmisión sexual o ITS, particularmente entre adolescentes y jóvenes.

Es por ello que en esta ocasión se analizarán algunos mitos y creencias falsas, desde una perspectiva científica, a partir de dos relatos que han enviado algunos compañeros tuyos, quienes han experimentado unos sucesos que no les han permitido disfrutar su sexualidad de forma plena y segura.

Para iniciar revisa el primer caso, para ello observa el siguiente video.

### **1. Video 1. Relato adolescente arrepentido.**

<https://youtu.be/dw9KJnMx8I8>

Estimados profesores.

Desde que comencé la secundaria, me he dado cuenta que mi cuerpo y mi forma de pensar han cambiado. Ahora me atraen las chicas, y pienso en ellas cuando me encuentro en la escuela o mientras estoy con mis videojuegos, pues los personajes femeninos últimamente me parecen muy atractivos.

Algunos días sueño con ellas, ocasionando que a la mañana siguiente encuentre mi cama mojada. Al inicio pensé que era orina, pero me di cuenta que tenía una consistencia diferente y más viscosa.

Por miedo a lo que me estaba sucediendo, me acerqué a mi primo. Cuando le platiqué sobre todo esto, él se echó a reír. Me sentí apenado y molesto por su reacción. Sin embargo, me explicó que sólo me estaba desarrollando y que para liberar toda la energía sexual que tenía acumulada, podía masturbarme.

Cuando me explicó de qué trataba eso, muchos pensamientos pasaron por mi cabeza y se generaban nuevas dudas, que me hacían preguntarme si eso estaba bien.

Tiempo después, me encontraba sólo en casa y estaba fantaseando con un personaje de videojuego, esto ocasionó que mi cuerpo reaccionara, y fue en ese momento que me acordé de lo que me había dicho mi primo.

Tenía nervios, dudaba si debía hacerlo, pero deseaba ya no volver a tener este tipo de pensamientos.

Después de haberlo hecho, sentí una gran relajación, pero inmediatamente me inundaron pensamientos de culpa y más dudas.

Pasados unos días, me reuní con mi primo nuevamente y él me preguntó si ya lo había intentado, yo sólo le afirmé con mucha pena. Él se volvió a reír de mí y me dijo que evitara hacerlo muy seguido, ya que me podían crecer pelos en la mano o que me podría desquiciar o hacerme adicto a ello. Su comentario me dejó muy preocupado y me ha hecho sentir muy mal.

Estimados profesores, me gustaría saber si lo que me comentó mi primo es cierto. Estaré en espera de su amable respuesta y ojalá puedan aclarar mis dudas.

Con estimación, un alumno arrepentido.

Se agradece que te hayas acercado para informarte sobre el tema. Sin embargo, no debes estar arrepentido, ni sentirte culpable, pues lo que te comentó tu primo sólo son mitos.

Los mitos son creencias que muchas personas aceptan como verdaderas, sin análisis y reflexión racional. Que no se verifican, y se transmiten incluso de generación en generación, justamente como lo que se comenta en el relato de tu compañero.

Es común que este tipo de ideas sobre la sexualidad generen miedo, confusión, culpa, vergüenza o ansiedad, pues al ser un tema prohibido o poco tratado en el seno familiar, hay personas que generan historias fantasiosas con frases que expresan aspectos erróneos sobre la sexualidad.

Al escuchar estas frases, alguien que no cuenta con información científica verídica puede impactarse por su contenido, y se le puede complicar comprobarlo, ya que, al buscar respuestas sobre ello, se pueden encontrar con personas que desconocen del tema, transmiten información errónea y por lo tanto, generan desconfianza o culpabilidad en quien desea conocer sobre este aspecto, reforzando los sentimientos negativos de personas jóvenes como el alumno que mando su inquietud.

Pero tener el valor de ejercer tu derecho a la información, te permitirá distinguir lo que es cierto entre todo el mar de creencias falsas o mentiras que se relacionan con la sexualidad humana.

Relacionado a lo que tú compañero ha contado, en ocasiones, los recuerdos y las fantasías pueden provocar en los hombres las eyaculaciones nocturnas o sueños húmedos, las cuales son normales en esta etapa de la vida y son una característica del desarrollo de la madurez biológica.

Estas fantasías pueden conducir a conocerse, tocarse y experimentar sensaciones agradables y placenteras, especialmente en el área genital. A esta actividad se le

conoce como masturbación o autoerotismo. Es normal y muy común, ya que sólo se trata de una práctica íntima en la que una persona aprende a identificar qué le causa placer y cómo prefiere experimentarlo.

No obstante, a este acto se le han inventado diversos mitos para que las personas lo consideren incorrecto.

Además, debes saber que esta acción no es exclusiva del sexo masculino, pues es algo común en hombres y mujeres de todas las edades.

En general, los mitos sobre la sexualidad no tienen evidencia científica. Por ejemplo, la masturbación no puede hacer que te crezcan pelos en la mano, ya que en esta área del cuerpo no hay folículos pilosos, los cuales darían origen al vello como el que se encuentra en los brazos o piernas. Es imposible ver crecer vellos en lugares donde no existen las células indicadas para ello.

De igual manera, este acto no te puede ocasionar una enfermedad mental o adicción, sin embargo, debe hacerse en confidencialidad, con higiene y moderación, ya que puede afectar las responsabilidades diarias de una persona y relaciones o actuar como reemplazo de experiencias en la vida real.

Si consideras que la práctica de la masturbación está afectando negativamente en tus actividades diarias, te convendría hablar con un profesional de la salud.

Muy contrario a lo que se dice de este mito, diversas investigaciones han demostrado que en los hombres este acto puede ayudar a renovar el esperma; favorecer la limpieza de las vías y los conductos deferentes, disminuyendo las infecciones bacterianas, e incluso previene la disfunción eréctil. En las mujeres, ayuda a la incontinencia urinaria y puede reducir el dolor de los ciclos menstruales.

Se espera que se haya brindado el apoyo esperado y se recomienda que, al escuchar un mito, primero te informes.

También se sugiere consultar tus derechos sexuales, los cuales te ayudarán a reconocer que la sexualidad constituye una parte fundamental de tu ser como persona.

Ahora, el siguiente mensaje viene de una adolescente que afronta nuevas dudas y trata de comprender lo que le sucede en esta etapa llena de cambios. Revisa el siguiente video.

## **2. Video 2. Relato adolescente preocupada.**

<https://youtu.be/vsyHlbfSzlQ>

Estimados maestros.

Hace unos días realicé una videollamada con mis amigas. Estábamos platicando de lo que hemos hecho y cómo nos ha ido en nuestras nuevas escuelas.

Ahora que tenemos 12 años, la pubertad hizo que ¡cambiáramos mucho! Somos más altas, nuestros cuerpos son diferentes y casi a todas ya nos llegó nuestra menstruación.

Pero a diferencia de lo que he escuchado, desde que inicié con mi ciclo menstrual me siento insegura porque no me baja cada mes, varía constantemente y en ocasiones he tenido ciertos accidentes.

Además, mi mamá me comentó que durante ese tiempo no debo practicar ningún deporte porque se me puede "cortar la regla" Lo cual me desagrada mucho a mí siempre me ha gustado el basquetbol, pero lo único que hago es dejarlo pasar, para evitar que algo malo me suceda.

En un momento de la plática, salió el comentario de que una excompañera ¡Ya no era virgen! Esto me sorprendió mucho, porque realmente no entendía a qué se referían con esa palabra. Pero mis amigas mencionaron que al ver su perfil se notaba en sus fotografías que sus caderas se le habían ensanchado y sus piernas se veían más curvadas -lo cual dijeron- es señal de que ha perdido la virginidad, y como ya ha tenido novio, yo creo que sí es verdad.

Debido a las dudas que tenía sobre la virginidad, les quise preguntar sobre esto.

Ellas me comentaron que al tener la primera relación sexual las mujeres siempre sangran y con ello pierden su virginidad. Esto es lo que observan los hombres para reconocer que no has estado con otros chicos. Una de ellas agregó que, si es tu primera vez, no hay posibilidad de quedar embarazada, sin embargo, las demás negaron que eso fuera verdad y que esto sólo ocurría si aún no habías menstruado.

Todo esto me preocupó, ya que aún desconozco mucho sobre las relaciones sexuales y me da miedo la posibilidad de quedar embarazada.

Buscamos en internet, pero en realidad, no sé qué creer y se nota que mis amigas también tienen dudas sobre lo que pasa. Les agradecería mucho su ayuda porque todo esto nos tiene muy confundidas.

Estaré en espera de sus respuestas. Saludos.  
La estudiante preocupada.

Qué bueno que esta compañera tuya decidió acercarte. Se le agradece mucho por la confianza. No hay que olvidar que es fundamental recurrir a fuentes de información directa como médicos, psicólogos, sexólogos, orientadores, etcétera, que te guíen en la búsqueda de información confiable, pues se entiende que, a veces al recurrir a internet para buscar respuestas, se presenta una inmensa cantidad de páginas de dudosa procedencia y, al no existir un control sobre los contenidos, cualquier persona puede publicar relatos fantasiosos, noticias falsas o alteradas, o videos que resultan grotescos.

Para iniciar con la explicación, es necesario recordar que el nuevo equilibrio hormonal que se desarrolla durante la pubertad, ocasiona en las mujeres el inicio de su menstruación, también conocida como “la regla”.

El ciclo menstrual es causado por cambios en los niveles de las hormonas que son segregadas por la glándula hipófisis y por los ovarios.

Cada organismo es diferente y por lo tanto, también el momento en que se producen las hormonas sexuales, es por ello que algunas de tus amigas ya iniciaron con este ciclo y otras no. Pero eso es normal.

Asimismo, algunas personas creen que “Todos los ciclos menstruales son iguales” pero esto es incorrecto.

Las menstruaciones irregulares forman parte de los cambios normales propios de la adolescencia. Con los años, tu ciclo menstrual adquirirá probablemente un patrón reconocible y previsible.

Mientras tanto, se recomienda llevar siempre compresas o toallas femeninas en la mochila o bolso, solo para tenerlos a la mano, y quizá convenga llevar ropa interior extra, en caso de ser necesario.

Como se menciona en el relato, cuando llega la primera regla surgen una serie de dudas que se tratan de resolver con comentarios o afirmaciones de familiares y amigos. Uno de los más comunes es que “no se debe hacer ejercicio físico durante el periodo” pero esto es falso.

Hacer deporte no altera la producción de las hormonas sexuales, por lo que no afecta ni el ciclo menstrual, ni la menstruación. De hecho, realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo el dolor.

Otro aspecto que se menciona y que suele ser tabú en algunas familias o culturas es la “virginidad”.

No obstante, para la Organización Mundial de la Salud, la "virginidad" no es un término médico ni científico, sino un concepto social, cultural y religioso que refleja la discriminación de género contra las mujeres y las niñas, al querer controlar su libertad sexual con este tipo de creencias. Por ello hacen un llamado mundial para prohibir las pruebas de virginidad, ya que son humillantes y traumáticas para las mujeres.

Lo anterior se debe a que, en la mujer, la existencia de la virginidad se ha relacionado de manera errónea con una base física, pues se dice que deben conservar la integridad del himen para comprobar que aún no han tenido relaciones sexuales.

El himen es una fina membrana que cierra parcialmente la entrada de la vagina. Pero esta membrana puede presentarse en formas muy diferentes: algunos tienen apariencia de rosquilla, mientras que otros parecen panales por tener varias perforaciones.

El sangrado, que puede aparecer en la primera relación sexual, se presenta cuando el himen se estira y se rasga. Sin embargo, algunas niñas nacen sin mucho himen y por tal motivo no hay sangrado. En ambos casos es normal.

Además, el himen se puede romper antes de que se tenga una relación sexual o coito por primera vez, al realizar actividades como montar a caballo o al practicar ciertos deportes. Una mujer puede no saber que su himen se ha roto, porque no siempre causa dolor o sangrado notable.

Así que, tener un himen roto no significa necesariamente que ya se haya perdido la virginidad.

Hablando de las relaciones sexuales, también aquí hay varios mitos que refutar. Muchas y muchos creen que “No es posible quedar embarazada en su primera relación sexual” o que esto “No puede pasar si aún no han tenido su primera menstruación”, pero esto está lejos de la realidad. De hecho, una niña puede quedar embarazada justo antes de que le venga la primera menstruación.

Esto se debe a que las hormonas de la niña ya estaban activas antes de tener su periodo, y por lo tanto, provocaron la ovulación y el aumento del recubrimiento interno del útero. Si ella mantuviera relaciones sexuales, podría quedar embarazada, incluso sin haber tenido su primera menstruación, y también en su primera relación sexual.

Por ello, es importante que en todos los encuentros sexuales se utilice siempre un método anticonceptivo, como el preservativo o condón, ya que, además, si se tiene relaciones sin protección, aumenta la posibilidad de contraer una ITS.

Como sabes las hormonas son las responsables de despertar el interés sexual y el deseo de conocer lo antes inexplorado, que es el propio cuerpo y la sexualidad. Pero conviene que la decisión de tener relaciones sexuales se base en una madurez física, psicológica y económica.

Cuando tengas la edad suficiente y decidas tener relaciones sexuales, sabrás más sobre tu sexualidad, por lo que estarás tranquila, ya que comprenderás que esto no te ocasionará ningún cambio físico. El cuerpo seguirá siendo el mismo después de tener relaciones sexuales por primera, segunda o quincuagésima vez.

Pero no debes estar preocupada o presionada en este momento por lo que ocurra en tu primera relación sexual, la adolescencia es una etapa llena de experiencias que compartirás con amigas, amigos y familiares, favoreciendo tu desarrollo personal y social.

Tú y tus amigas deben tomar en cuenta que las relaciones sexuales a esta edad podrían ocasionar un embarazo adolescente no deseado que pondría en riesgo su salud y la del bebé, debido a que no han alcanzado su madurez sexual, obstaculizando, a la vez, su proyecto de vida.

Independientemente de los comentarios y presiones de familiares, amigos y parejas, lo recomendable es tener relaciones sexuales cuando logres tus propósitos planteados y puedas atender con responsabilidad las obligaciones y consecuencias que conlleva el ejercer una sexualidad de forma libre y plena, tal como lo es el cuidado de otra persona, o la posibilidad de contraer una ITS. Recuerda, nadie te puede obligar a hacer algo que no quieras.

Al parecer son muchos los mitos que andan rondando por ahí, y son serias las consecuencias que pueden originar, dado que las y los adolescentes verían afectada su integridad, su salud, su estilo de vida y sus relaciones sociales y sentimentales.

Se les agradece a los alumnos, que hayan tenido la confianza de preguntar. Pues así todos aprenden mucho acerca de lo que realmente pasa con su cuerpo y su sexualidad.

Recuerda que, si algo que te cuentan o que veas en Internet te parece ridículo, absurdo, poco probable o te genera alguna duda, debes acercarte a quien te pueda ayudar a desmitificarlo y no contribuir a que los mitos sigan difundiéndose, ya que el creerlos o practicarlos te puede poner en situaciones de riesgo.

Pero seguramente te preguntarás: ¿Por qué existen tantos mitos acerca de la sexualidad?

Una de las razones es porque la sexualidad es un aspecto que la mayoría de las culturas y las personas consideran íntimo y que son temas que no se deben platicar.

Esto fomenta que las personas recurran a fuentes poco confiables. En lugar de aclarar sus dudas, distorsionan la realidad, como con las siguientes frases.

¿Qué te parece si se va identificando si son verdaderas o falsas?

<b>Frases.</b>	<b>¿Verdad o mito?</b>
Las mujeres son más miedosas que los hombres.	Es Mito. El miedo es una respuesta ante el peligro que está vinculado a un instinto de supervivencia, no al género. El no sentir miedo puede poner en riesgo tu integridad. Tanto hombres como mujeres sienten miedo.
Usar doble condón en una relación sexual aumenta la protección contra las ITS.	Mito. Sólo se debe usar un preservativo a la vez, hasta que termina la relación sexual. Si se usa doble, hay más



	probabilidades de que se rompa debido a la fricción. Basta con usar un condón de manera adecuada.
Todas las infecciones de transmisión sexual se manifiestan con síntomas y por eso no es necesario hacerse exámenes de laboratorio preventivos.	Mito, pues en algunas ITS no siempre se manifiestan los síntomas o tardan mucho tiempo en aparecer. Por eso, aunque creas que estás sano, si has tenido relaciones sexuales sin protección, debes hacerte revisiones de manera periódica. El diagnóstico temprano es muy importante para controlar las ITS, especialmente en el caso del VIH.

No siempre es fácil para los adultos hablar de estos temas con sus hijos. Pero si nadie habla de ello ¿A quién preguntarle cuando se tiene dudas? ¿Cómo distinguir entre los mitos y la realidad?

Se te invita a platicar con tus padres o tutores, o una persona adulta de tu confianza, quienes podrán guiarte y ayudarte.

En el caso de que ellos no tengan las respuestas a todos tus cuestionamientos, tienes la oportunidad de acercarte a los profesionales de la salud o a tus maestras o maestros, quienes te brindarán información a la luz de los conocimientos y las investigaciones actuales, en un ambiente de confianza.

Es posible que durante tu vida continúes escuchando más mitos relacionados a la sexualidad. Sin embargo, siempre será mejor poner esa información en tela de juicio, practicar el escepticismo informado y contrastarla con datos fidedignos para tomar la mejor decisión posible.

Como viste en esta sesión, el ejercicio de la sexualidad es un derecho, pero también tiene sus obligaciones debido a los riesgos que conlleva. Es importante que te informes lo más que puedas, con el fin de evitar que el inicio de tu vida sexual sea involuntario, desprotegido y no elegido.

Ahora se revisará el concepto del día de hoy que se agregará a tu “Abecedario biológico”.

Considerando lo que se ha tratado en esta sesión, se propone que el concepto de “Mitosis sexuales”, se agregue a tu “Abecedario biológico”. Así que busca su definición, descríbela e ilústrela en tu cuaderno.

## **El reto de hoy:**

Investiga con tus familiares y amigos qué mitos relacionados con la sexualidad conocen y enlístalos en tu cuaderno. Después, busca información en fuentes confiables que te permitan determinar si son verdad o mito y describe su explicación científica.

Se te recomienda visitar el sitio web del IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social, explora sus apartados y pon atención a la actividad que se muestra en el botón llamado "Sexómetro" El cual te brindará más información sobre este tema.

Al finalizar, responde la siguiente pregunta:

- ¿Qué riesgos en tu salud física y emocional pueden acarrear los mitos relacionados con la sexualidad?

Reflexiona sobre tus investigaciones y si es posible plátalo en familia.

Asimismo, no olvides realizar la actividad relacionada con el concepto de tu Abecedario Biológico.

**¡Buen trabajo!**  
**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/secundaria.html>