



Figura 3.13 Estar informada te permitirá tomar tus propias decisiones. ¡Que nadie decida por ti!

Creencias sobre la sexualidad

Existen distintas creencias sobre la sexualidad que no necesariamente son ciertas. Es importante contrastar esas creencias con información actualizada, veraz y científica, la cual puedes consultar en libros, revistas, folletos (figura 3.13), portales web de instituciones del sector salud o directamente con profesionales de la salud.

Estar bien informado ayuda a tomar decisiones responsables sobre tu sexualidad y a cuidar tu salud sexual y reproductiva.



Para que conozcas algunas creencias en torno a la sexualidad, puedes ver el recurso audiovisual [¿Creencias o verdades?](#)

Actividad 5

¿Creencias falsas o ciertas?

1. En los siguientes enunciados escribe una F si consideras que es una creencia falsa o una V si piensas que es verdadera.

Yo creo que...	Es...
Los hombres no deben expresar sus emociones.	
La decisión de iniciar una relación sexual depende de las dos personas.	
Las mujeres nunca quedan embarazadas en la primera relación sexual.	
Todos los anticonceptivos previenen la transmisión de infecciones sexuales.	
Las mujeres y los hombres tienen derecho a una relación respetuosa y libre de violencia.	
Antes de iniciar mi vida sexual debo considerar las consecuencias emocionales, escolares, familiares y económicas.	
La sexualidad inicia en la adolescencia.	
Tener relaciones sexuales me garantiza la permanencia con mi pareja.	
El embarazo precoz, durante la adolescencia, afecta la posibilidad de mejorar mis condiciones educativas, económicas y sociales.	

2. Compara tus respuestas con las de tus compañeros y coméntenlas. ¿En cuáles coincidieron? ¿En cuáles tienen diferencias?

3. Tomen una creencia falsa y una cierta y argumenten por qué lo son. ¿Conoces otra creencia sobre la sexualidad? ¿Cuál?

4. En equipos, elaboren carteles acerca de las creencias sobre la sexualidad, con ellos formen un periódico mural. Expliquen por qué son ciertas o por qué son falsas.

Las potencialidades de la sexualidad humana están estrechamente ligadas a las relaciones afectivas que se establecen, al desarrollo de actividades y roles distintos en hombres y mujeres (figura 3.14), al respeto y apego mutuo, a la comprensión de los intereses y necesidades comunes, a alcanzar acuerdos y evitar la violencia en nuestras relaciones, al no discriminar a nadie y estar informados para evitar miedos, culpas, creencias falsas y decisiones precipitadas. El ejercicio de tu sexualidad conlleva responsabilidad e implica considerar tu bienestar y el de las personas que te rodean, por lo tanto, se encuentra en el ámbito del cuidado de la salud.

En la siguiente actividad reflexionarás en torno a ejercer una sexualidad responsable para ti y para los demás.



Figura 3.14 La sexualidad se construye a partir de componentes biológicos, socioculturales y psicológicos.

