

Calendario Menstrual

Conoce tu ciclo y tu cuerpo

¿Para qué sirve?

Te ayuda a identificar las etapas de tu ciclo menstrual, tus días fértiles, los cambios, físicos, hormonales y emocionales que experimentas.

¿Cómo se usa?

Mediante los stickers marca el primer día de tu menstruación.

Registra la duración de tu ciclo en días. (Usualmente entre 21 - 35 días)

Identifica tus días fértiles. (Aproximadamente del día 11 al 17)

Observa y registra tu síntomas como: Cambios de humor, sensibilidad, dolor y/o energía.

Beneficios

Te permite planear y anticiparte al inicio de tu ciclo menstrual.

Ayuda a identificar irregularidades o signos de alarma.

Fomenta el auto-conocimiento corporal.

Te ayuda a identificar cambios y reacciones.

Rutas de atención en Salud Sexual y Reproductiva

En Los Mártires puedes consultar en:

Hospital Universitario San José

Atención médica general y especializada.
Calle 10 # 18 - 75

Hospital Universitario Mayor - Méderi

Servicios de ginecología, planificación familiar obstetricia y atención integral.
Calle 24 # 29 - 45

Centro de Salud Samper Mendoza

Atención básica en salud, vacunación, pruebas rápidas de ITS, planificación familiar y orientación en salud sexual.
Carrera 22 # 22A - 26

Clínica Centenario

Servicios médicos generales y ginecológicos.
Calle 13 # 17 - 21

Hospital Santa Clara E.S.E.

Atención médica general y especializada. Imagenología diagnóstica y servicios de alta complejidad.
Carrera 14b # 1 - 45 Sur (Antonio Nariño)

Línea de Orientación Sexual y Reproductiva

(601) 364 90 90

Centro de Orientación en Salud Mártires

(601) 243 14 94



www.saludcapital.gov.co
www.martires.gov.co

Conociendo tu cuerpo – cuidando tu salud

¿Qué es este kit?

Este kit fue creado para ayudarte a conocer tu cuerpo, proteger tu salud sexual y vivir tu sexualidad con responsabilidad y placer.

Cada elemento tiene una función importante.

¡Vamos a descubrirlo juntos!



Contenido del Kit

Copa Menstrual:

Tu aliada durante el ciclo

¿Qué es?

Es una copa de silicona médica que se inserta en la vagina para recolectar el flujo menstrual. Es reutilizable, cómoda y ecológica.

¿Cómo se usa?

1. Antes del primer uso:

Esterilízala en agua hirviendo por 3 - 5 minutos.

2. Lávate las manos:

Busca una posición cómoda (cuclillas, sentada, una pierna arriba)

3. Dobla la copa:

(en forma de "C" o "V") e insértala suavemente en la vagina.

4. ¿Cómo saber si está bien puesta?

No debes sentirla. Si molesta, retírala y vuelve a intentar.

5. Vacía cada 8 - 12 horas:

Enjuágala con agua y vuelve a colocarla.

6. Al terminar tu periodo:

Esterilízala y guárdala en su bolsita.

Beneficios

Dura hasta 10 años

No reseca ni altera tu flora vaginal.

Te permite conocer tu cuerpo y tu flujo.

Condomes Texturizados:

Protección con placer

¿Qué son?

Son preservativos con puntos repujados que aumentan la sensación y el placer durante el acto sexual; protegen contra embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

¿Cómo se usan?

1. Revisa la fecha de vencimiento:

Verifica que el empaque esté intacto.

2. Ábrelo con cuidado:

Sin tijeras ni dientes, usa las fisuras que tiene el empaque.

3. Colócalo sobre el pene erecto:

Hazlo antes de cualquier contacto genital.

4. Deja espacio en la punta:

Para el semen y desenróllalo hasta la base.

5. Después del acto:

Retíralo con cuidado, haz un nudo y tíralo a la basura.

Tips

Úsalo desde el inicio de la relación sexual.

No lo reutilices

Combínalo con lubricante para mayor comodidad

Lubricante Íntimo

Comodidad y disfrute

¿Qué es?

Es un gel a base de agua que se aplica en el área genital para reducir la fricción durante el sexo, haciendo que sea más cómodo y placentero.

¿Cómo se usa?

Aplica una pequeña cantidad en el condón o directamente los genitales.

Es compatible con condones de látex.

No es espermicida ni anticonceptivo

Ideal para

Evitar molestias o resequedad.

Mejorar la experiencia y sensación sexual.

Usar con juguetes sexuales.

Pastilla del día después

¿Qué es?

Un anticonceptivo de emergencia, que previene el embarazo después de una relación sexual sin protección.

¿Cuándo Usarla?

Si el condón se rompió o no se usó, si olvidaste tomar tus anticonceptivos, si hubo una situación de riesgo.

Debe usarse lo antes posible, idealmente dentro de las primeras 72 horas. No debe usarse como método habitual de anticoncepción.