

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Decidir sobre mi cuerpo es mi derecho,
vivir mi sexualidad con respeto y responsabilidad es mi elección.

Tengo derecho a recibir información veraz, a decidir libremente y a recibir atención de calidad, sin discriminación.

1. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y PREVENCIÓN DE ITS

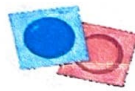
Métodos anticonceptivos

Existen diferentes métodos. Elige el que mejor se adapte a ti y a tu proyecto de vida.



Hormonales

- Pastillas
- Inyecciones
- Implante subdérmico
- Parche



De barrera

- Condón masculino
- Condón femenino
- Protegen también de las ITS.



Dispositivos intrauterinos (DIU)

- De cobre
- Hormonal



Naturales

- Ritmo o calendario
- Temperatura basal
- Moco cervical



Permanentes

- Ligadura de trompas
- Vasectomía

Prevención de ITS

Las ITS se pueden prevenir con información, cuidados y decisiones responsables.



Usa siempre condón en todas las relaciones sexuales.



Realízate pruebas de ITS de manera periódica.



Habla abiertamente con tu pareja sobre sexualidad.



Acude a los servicios de salud ante cualquier síntoma o duda.



¿Qué son las ITS?

Infecciones que se transmiten principalmente por contacto sexual. Algunas pueden no dar síntomas.

Ejemplos: VIH, sífilis, gonorrea, clamidia, VPH, herpes genital, hepatitis B.

2. MITOS Y REALIDADES SOBRE SEXUALIDAD

Infórmate, cuestiona y decide con libertad.
Tu sexualidad no debe ser motivo de culpa ni vergüenza.

MITO	REALIDAD
✗ Usar anticonceptivos es solo para personas que ya tienen relaciones sexuales.	✓ Cualquiera puede usarlos para planear su vida y protegerse si decide tenerlos.
✗ El condón reduce el placer.	✓ El condón protege tu salud y también puede aumentar la confianza y la tranquilidad.
✗ Solo las mujeres deben cuidarse.	✓ El cuidado es responsabilidad de todas las personas.
✗ No puedo quedar embarazada la primera vez.	✓ Si puedes. El embarazo puede ocurrir desde la primera relación sexual sin protección.
✗ Si mi pareja se ve saludable, no tiene ITS.	✓ Las ITS pueden no dar síntomas. La única forma segura de saber es con pruebas.
✗ Hablar de sexualidad es algo malo o vergonzoso.	✓ Hablar de sexualidad es información, autocuidado y decisiones libres y responsables.



Tu cuerpo, tus decisiones, tu vida, tus derechos.

3. SERVICIOS AMIGABLES Y RUTAS DE ATENCIÓN EN EL TERRITORIO

Tienes derecho a servicios de salud con calidad, confidenciales, respetuosos e inclusivos.



¿Qué son los servicios amigables?

Son espacios donde adolescentes y jóvenes reciben atención en salud sexual y reproductiva sin juicios, con respeto y confidencialidad.

Ofrecen:



✓ Información y orientación en salud sexual y reproductiva.



✓ Métodos anticonceptivos.



✓ Pruebas para ITS.



✓ Atención en embarazo, planificación y anticoncepción de emergencia.



✓ Orientación en diversidad sexual y de género.



✓ Apoyo psicosocial.

Ruta de atención



1. Acude al servicio de salud más cercano o punto amigable.



2. Recibe orientación y atención confidencial con personal capacitado.



3. Si se requiere, te remiten a otro servicio especializado.



4. Haz seguimiento y continúa cuidando tu salud.

TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- Decidir libremente sobre tu cuerpo y tu sexualidad.
- Recibir información veraz, clara y oportuna.
- Elegir o no tener pareja y cuándo tener hijos o hijas.
- Acceder a métodos anticonceptivos seguros y gratuitos.
- Vivir tu sexualidad sin discriminación ni violencia.
- Recibir atención en salud con calidad y confidencialidad.

¿DÓNDE PUEDES ACUDIR?



Centro de Salud / E.S.E. del territorio



Servicios amigables para adolescentes y jóvenes



IPS públicas y privadas



Líneas telefónicas y chat de orientación



Escuelas, universidades y programas comunitarios

LÍNEAS Y APOYO



Línea 123
Atención en salud y emergencias



Línea 106
Orientación en salud sexual y reproductiva (juventud)



Línea 155
Orientación a mujeres víctimas de violencia

¡No estás solo!

Pide ayuda, infórmate y cuida tu salud. Tu bienestar es importante.



Infórmate
La información es tu poder.



Decide
Tú eliges sobre tu cuerpo



Cuidate
Tu salud es hoy y siempre.



Respeto
Todas las personas merecen respeto, sin importar su

Sexualidad saludable,
vida plena y derechos

