

Explorando la sexualidad Mapa #12

Mis derechos sexuales y reproductivos



Índice

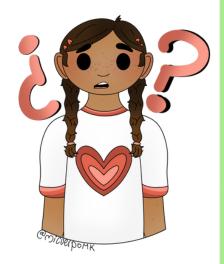
La sexualidad es más que tener relaciones sexuales ¿Los DDSSRR son uno solo? Tus derechos sexuales Tus derechos reproductivos Ahora hablemos de IVE ¿Quién se encarga de que se cumplan los DDSSRR?	9		
		Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencias Basadas en Género_	22

¿Has escuchado de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DDSSRR)?



Los derechos sexuales y reproductivos son muy importantes. Pues te protegen y te permiten decidir libremente sobre tu vida sexual y reproductiva, sin importar el color de piel, género o edad.

Es fundamental conocer tus derechos para poder defenderlos. Si no los conoces, es difícil asegurarte de que sean respetados. Pero, primero debes conocer el concepto de sexualidad.



Sabias que la sexualidad es más que tener relaciones sexuales con otra persona

La sexualidad es una dimensión amplia del ser humano en la que se encuentran diferentes aspectos físicos, psicológicos, afectivos y sociales.

Son cuatro los elementos que la componen:

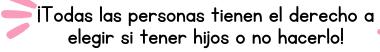
La reproductividad:

Es la capacidad para reproducirse y tener hijos, así como tener la capacidad de comprometerse con el cuidado de otras personas aunque no sean hijos biológicos.





Aquí se ubican los derechos de adoptar, independientemente del género o la orientación sexual.





El vínculo afectivo:

Es la posibilidad de amar, cuidar, acompañar y compartir intimidad con otras personas.



3

昺 🏻 El género:

conjunto de ideas, creencias y características que son impuestas y atribuidas social y culturalmente a las personas con base en su sexo.

Son las prácticas, discursos, conductas y expectativas creadas por la sociedad sobre lo que supuestamente deben ser las mujeres y los hombres.



El erotismo:

Es la capacidad de experimentar placer de diferentes formas a través de los sentidos. No sólo a través de las relaciones sexuales.





La sexualidad es cómo nos relacionamos con nuestros sentimientos, deseos y cuerpo, y cómo interactuamos con los demás. Es importante vivirla de manera respetuosa, segura y consciente de nuestros derechos y responsabilidades.

¿Los DDSSRR son uno solo?

Son dos categorías diferentes que se complementan. Se define cada categoría de derechos de la siguiente manera:



Derechos sexuales

Te garantizan el desarrollo libre de la sexualidad, la corporalidad y tus relaciones, sin relacionarlas directamente con la reproducción.

Derechos reproductivos

Te dan la capacidad de decidir libremente y sin discriminación si deseas tener hijos o no, así como cuántos y en qué momentos de tu vida adulta.



Para esto, tienes el derecho de disponer de información actualizada, adecuada y de manera oportuna sobre métodos anticonceptivos.



Por ejemplo, los preservativos, métodos de hormonas u otras opciones, como también información relacionada a la IVE. iSi no sabes qué es la IVE, no te preocupes que más adelante te lo explicamos!





Tienes el derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, prejuicios, inhibiciones, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos y la plenitud sexual.



Este primer derecho se puede considerar la base de la que se desprenden los demás derechos sexuales.

También tienes la libertad de elegir tu pareja o parejas sexuales, y decidir cuándo comenzar tu vida sexual. Siempre con consentimiento.





Además, tienes el derecho expresar vivir libre У autónomamente tu orientación sexual. Es decir, que no haya alguien o algo que te obligue a vivir tu sexualidad de cierta que decides forma, sino independiente manera presión.

Otro derecho, dice que puedes protegerte del embarazo y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Para cumplir este derecho, deberías tener acceso a servicios de salud sexual de calidad y recibir información clara. Los responsables de esto son las instituciones de salud y educativas.



iInfórmate sobre los lugares donde puedes acudir en tu ciudad!

También tienes el derecho de contar con espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad, aunque puede ser incómodo o difícil hablar con familiares acerca de este tema con tu familia, suele ser mejor recibir un consejo de un adulto responsable que de una persona de tu misma edad.





Por último, tienes el derecho de recibir protección ante la amenaza o la violación de los Derechos Fundamentales, Sexuales y Reproductivos.

En la página 20 encuentras una lista de organizaciones y entidades del estado que te pueden apoyar si has vivido una situación de vulneración de derechos.



Tus derechos reproductivos



Tienes el derecho a decidir de manera libre y responsable la posibilidad de ser padre o madre, cuántas veces, y el intervalo entre cada vez.

Nadie te debe criticar por eso u obligarte a vivir de forma que tu no desees.

Para poner en práctica estos derechos, debes tener acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces. Por ende, tienes el derecho a la información necesaria para iniciar tu vida sexual de forma tranquila y sin el riesgo de un embarazo no deseado o de una ITS, así como acceso a servicios médicos de calidad.



Otro derecho es el acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos en los períodos de gestación, en el parto y la lactancia.





Otro derecho dice que si estás esperando un hijo, no pueden despedirte o no contratarte en un empleo. Además, tienes el derecho a pasar cierta cantidad de tiempo con tu bebé después del parto sin que haya consecuencias negativas laborales.

Si prefieres interrumpir el embarazo, tienes el derecho a un trato digno y con respeto durante todo el proceso.

Ahora hablemos de la IVE



La IVE es la Interrupción Voluntaria del Embarazo, la cual es un proceso que desde el 2022 ha sido despenalizado en Colombia hasta la semana 24; es decir, es legal sin ninguna condición.

Después de las 24 semanas, se realiza si se cumple alguna de tres condiciones:

- .El feto viene con condiciones que no son compatibles con la vida
- El embarazo es producto de una violación.
- Si el embarazo pone en riesgo la salud física o mental de la mujer.





Lo importante es recordar que eres libre de elegir sobre tu propio cuerpo.



Las entidades de salud deben estar preparadas para realizar una IVE correctamente. Deben remitirte a otro profesional dispuesto si hay resistencia por creencias personales del personal médico, porque es tu derecho.



¿Sabías que, si donde vives, no hay centro médico cerca con el medicamento o instrumental, o medicamento o instrumental, o con el personal capacitado para IVE, tu EPS llevar a cabo una IVE, tu EPS tiene la obligación de pagarte el tiene la obligación de pagarte el pasaje a un centro médico donde sí puedan garantizar este derecho?

¿Quién se encarga de que se cumplan los DOSSRR?



Todas las personas son coresponsables del cumplimiento de los derechos de las infancias y adolescencias.

Para hacer que se cumplan, el primer paso es conocerlos.

En tu vida cotidiana puedes asegurarte de establecer relaciones de respeto y cuidado mutuo, incluyendo a la familia, amigos y pareja.





También, es importante contar con una red de apoyo de familiares o amigos que puedan ayudarte cuando lo necesites.

Y de último, saber a qué organizaciones puedes acudir en búsqueda de ayuda cuando lo necesites, como la policía o institución de salud.

¿Dónde puedo aclarar dudas?

¿Qué puedes hacer cuando tienes dudas sobre tu salud sexual y reproductiva? Por ejemplo, ¿cómo usar un método anticonceptivo?

Todas estas dudas hacen parte de tus DDSSRR y tienes el derecho de conocer las respuestas a TODAS tus preguntas y curiosidades.



Para esto, puedes asistir a consulta médica u organizaciones como Profamilia.

¿Sabías que después de los 14 años no es obligatorio que te acompañe un familiar en consultas sobre planificacion?

En cuanto a la cita médica...



La EPS cubre el gasto de los métodos anticonceptivos y no tienes que pagar por ellos.

Siempre debes asistir a las citas programadas de control, tanto para empezar con un método como a lo largo del proceso.

Ten en cuenta que agendar cita para planificación o exámenes de ITS en EPS puede tomar más tiempo del esperado, ten paciencia.

También, es normal que primero tengas una cita para revisión general y actualizar tu historia médica antes de comenzar la planificación en EPS.



¿Qué hacer cuando alguien vulnera tus derechos?



Tienes derecho a recibir acompañamiento, asesoría y otras ayudas según tu situación. Puedes acudir a organizaciones o entidades estatales para recibir orientación y apoyo.

Organizaciones:

- Mesa por la vida y la salud de las mujeres: https://despenalizaciondelaborto.org.co/: 3202733179
- Consultorios Jurídicos Universitarios
- Fundación Sí Mujer: 315 435 8656
- También nos puedes escribir y te podemos asesorar.

Entidades estatales

- Línea de emergencia, donde se puede denunciar y solicitar ayuda inmediata: 123
- Línea nacional de orientación a mujeres víctimas de violencias: 155
- Línea gratuita nacional ICBF para reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación sobre casos de maltrato infantil, escolar, trabajo infantil o consumo de sustancias: 141
 - Fiscalía, línea denuncia penal: 18000916999
 - Línea de Atención Dirección de Protección y Asistencia: 018000912280 ó 7910758
 - Comisaría de familia: 01 8000 222 195
 - Atención en salud mental: 106
 - Defensoría del pueblo: 018000 914 814
 - Profamilia

El Estado es un recurso que te debe apoyar cuando alguien vulnera tus derechos.



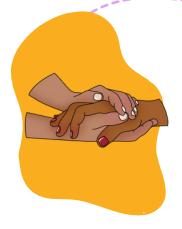
A veces, instituciones gubernamentales también vulneran los derechos.

Aquí hay una opción para esos casos:

Tutela

La tutela es una forma de proteger los derechos fundamentales. Por medio de esta, cualquier persona puede reclamar la protección de sus derechos.





Si necesitas ayuda en la creación y radicación de esta, existen muchos espacios de abogados y profesionales que prestan apoyo pro bono (ejemplo; universidades, bufete de abogados, organizaciones sin ánimo de lucro, etc.).

Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencias Basadas en Género

Cuando ocurren casos de violencia sexual o violación, el Estado debe defender tus derechos y que tu caso sea tratado con urgencia, para esto se activa la ruta de atención.





La ruta de atención se activa para personas de todas las edades y para cualquier género. Es el derecho de la ciudadanía recibir este.

En un caso de abuso sexual o de violación hay dos posibles rutas:

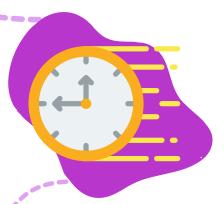
Si puedes ve a un puesto de policía, al ICBF o la comisaria de familia, comentas lo que pasó y poner la denuncia. Estas entidades tienen la obligación de llevarte de urgencia a atención médica.





También puedes acudir a un puesto de salud donde te atenderán de urgencia y la fiscalía hará las averiguaciones pertinentes.

Si es posible, siempre es recomendable ir dentro de las primeras 72 horas después del abuso o violación. Para poder recolectar pruebas, pero también para prevenir una posible transmisión de VIH.





Si te sientes mal emocional o físicamente, puedes pedirle la compañía a una persona de confianza que te acompañe en todo el proceso. En el puesto de salud, el personal médico y de enfermería llevará a cabo varios procedimientos. Si han pasado menos de 72 horas, no te has cambiado, ni bañado desde la situación de abuso, recogen evidencias como ropa y otras muestras.





Si es necesario, se hace prueba de embarazo y se da la pastilla del día después.

Uno de los procedimientos más importantes, es llevar a cabo exámenes para revisar si tienes una ITS. Si sale positivo alguno, llevarán a cabo el tratamiento adecuado.



Tienes derecho a otros servicios, no sólo médicos o legales, también a recibir acompañamiento psicológico.



No olvides que, durante todo este proceso, tienes derecho a que una persona de confianza te acompañe y a recibir toda la información que desees y a conocer los pasos y procedimientos a seguir.

iConoce tus derechos y hazlos valer!

Mis Derechos Sexuales y Reproductivos



Texto: Shanon Joerns & Salka Wollesen Breum Ilustraciones: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido