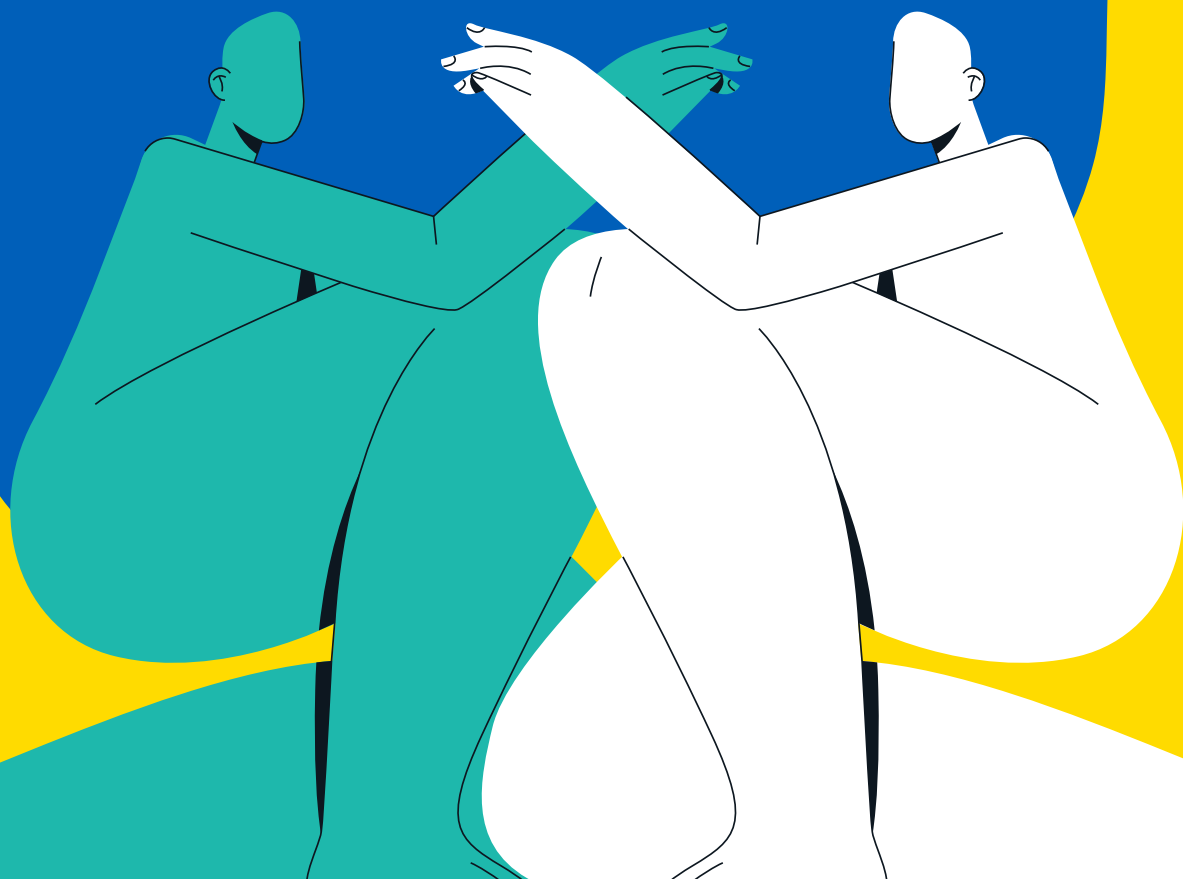




Derechos, Salud y Placer:

**Una guía sobre salud sexual
y salud reproductiva para
personas refugiadas y
solicitantes de refugio.**







**¡Hablemos
de derechos,
salud y placer!**



**UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Créditos

Consultoría y asesoría en actividades sobre salud sexual, reproductiva y VIH.

Implementado por el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, (ACNUR).

Equipo ACNUR:

Kai Odio Lagos, Anais Laura Deleglise, María José Barth Vega, Diego Perez Damasco y Austin Ramirez Reyes.

Equipo consultor:

Alina Cedeño Montoya y Silvia Elena Guzmán Sierra.

Diagramación e ilustraciones:

Marcela Rodríguez Herrera.

Tabla de Contenido

03	Presentación
04	¿Qué es la Salud Sexual y la Salud Reproductiva?
06	¿Cómo acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva?
07	Placer y disfrute de la sexualidad
08	Violencia sexual y reproductiva
10	Métodos anticonceptivos
12	Infecciones de Transmisión Sexual y VIH
14	Gestión de la menstruación
16	Glosario
17	Bibliografía



Presentación

Nuestro derecho a disfrutar de una vida sexual y reproductiva saludable, informada y responsable, no depende de nuestra edad, género, orientación sexual, lugar de origen, nacionalidad o estatus migratorio. En nuestras sociedades existe desinformación, temores, mitos y prejuicios en torno a este tema, por eso, el acceso a información confiable y veraz nos ayuda a tomar decisiones y disfrutar de manera integral nuestra sexualidad y vida reproductiva, así como a ejercer nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.

Es por eso por lo que el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) presenta ***“Derechos, Salud y Placer: Una guía sobre salud sexual y salud reproductiva para personas refugiadas y solicitantes de refugio”***, con información adecuada, integral, laica y científica sobre el disfrute de los derechos sexuales y derechos reproductivos para personas refugiadas, solicitantes de refugio y las comunidades donde se encuentran.

Para la creación de este material, un grupo de personas refugiadas y solicitantes de refugio en Costa Rica fueron consultadas mediante un proceso participativo sobre los retos que existen para acceder a información y servicios en salud sexual y salud reproductiva, así como sobre cuál es la mejor forma de comunicar estos temas en sus comunidades, según sus necesidades y formas de ver el mundo. De acuerdo con las personas consultadas, algunos de los principales obstáculos para un acceso digno a salud sexual y salud reproductiva son:

- Las diferencias culturales en el manejo de la información sobre la sexualidad y la reproducción.

- La desinformación sobre los servicios disponibles relativos a los derechos sexuales y los derechos reproductivos para las personas refugiadas y solicitantes de refugio.
- Trámites burocráticos de difícil comprensión.
- Violencia racista, xenofóbica, sexista y machista que reciben en los centros de salud pública.

Además, consideran que las formas más efectivas para poder informar a las personas refugiadas, solicitantes de refugio y las comunidades que les acogen son:

- WhatsApp.
- La colocación de materiales impresos en puntos claves.
- El perifoneo.
- Y las redes sociales.

Este cuadernillo se elaboró entonces como parte de una serie de productos comunicacionales, elaborados para suministrar información confiable y clara que pueda llegar de manera idónea a la mayor cantidad de personas refugiadas, solicitantes de refugio y las comunidades que les acogen.

En esta guía, las personas podrán encontrar información sobre aspectos generales de derechos sexuales y reproductivos, acceso a servicios de salud sexual y salud reproductiva, placer y disfrute de la sexualidad, métodos anticonceptivos, violencia sexual, infecciones de transmisión sexual, VIH y gestión de la menstruación.

¿Qué es la Salud Sexual y la Salud Reproductiva?

Solemos pensar en la salud sexual y la salud reproductiva como sinónimos, esto porque existe la costumbre de pensar que la sexualidad tiene como fin únicamente la reproducción. Sin embargo, la sexualidad va más allá de la reproducción y abarca aspectos físicos, pero también sociales, culturales, psíquicos y emocionales.

La salud sexual la podemos entender como una experiencia continua de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

Esta depende de la satisfacción de nuestras necesidades básicas humanas como lo son el deseo, el contacto físico, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor. Una conducta sexual saludable además implica la capacidad de tomar decisiones a favor de la propia integridad y en respeto a la integridad de las otras personas.

Mientras que la salud reproductiva se define como un estado general de bienestar físico, social y mental en relación con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual en la que se puede decidir cuándo procrear y cuándo no hacerlo.

La salud sexual y la salud reproductiva son derechos humanos, lo que quiere decir que nadie debería ver limitadas sus necesidades reproductivas y sexuales, independientemente de su género, edad, nacionalidad, cultura o lugar de origen, estatus migratorio o estado de la solicitud de refugio.

Todas las personas somos seres sexuados, por lo que tenemos el derecho a la libre expresión de nuestra sexualidad con responsabilidad y capacidad de decisión.

Las personas refugiadas y solicitantes de refugio tienen derecho a la salud y con ello a la salud sexual y salud reproductiva, sin que medie de por medio ningún tipo de discriminación.

¿Qué derechos tienen las personas refugiadas y solicitantes de refugio sobre su sexualidad y su reproducción?

Los derechos humanos son garantías que tenemos todas las personas, establecidas a fin de que vivamos en dignidad e integridad. Estos se encuentran en la constitución política de Costa Rica y tratados internacionales. El Estado Costarricense tiene la obligación de asegurarse que todas las personas que viven en el país puedan disfrutar de estos derechos. Los derechos humanos nos protegen a todas las personas sin que medie ningún tipo de discriminación.

Si sos una persona refugiada o solicitante de refugio te protegen unas garantías adicionales contempladas en el Decreto N° 36831-G Reglamento de Personas Refugiadas, del 28 Septiembre 2011. Por ejemplo, este reglamento

garantiza el principio de no devolución, el cual protege a las personas apátridas, solicitantes de refugio y refugiadas ante la devolución a sus países de origen. Cualquier persona al llegar a suelo costarricense tiene el derecho de reclamar la condición de refugio y llevar a cabo el proceso correspondiente.

A las personas menores de edad también les protegen garantías adicionales, siendo la más importante el principio conocido como interés superior del niño que, según el código de niñez y adolescencia de Costa Rica, asegura que cualquier acción que involucre a una persona menor de edad debe garantizar un ambiente físico y mental sano, para su pleno desarrollo personal.



Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son derechos humanos, por lo que el Estado tiene el deber de garantizarlos. Algunos de ellos son:

Derechos Sexuales

- Reconocernos como seres sexuados.
- Intimidad personal y a la vida privada.
- Explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin temores, vergüenzas, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud sexual.
- Integridad física, psíquica y social. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social, es decir en armonía con nuestras creencias y valores.
- Libertad.
- Demandar información y conocimiento adecuado y suficiente acerca de la sexualidad y acceder a una educación integral de la sexualidad oportuna, laica, científica y con enfoque de género y diversidades.
- Recibir protección ante la amenaza o la violación de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Derechos Reproductivos

- Demandar información y conocimiento adecuado y suficiente acerca de la reproducción.
- Asesoría científica que no se limita únicamente a la distribución de anticonceptivos.
- Protección y atención al embarazo.
- Protección y atención al parto.
- Lactancia.
- Acceso a métodos anticonceptivos (incluida la anticoncepción de emergencia).
- Planificación familiar.
- Fecundidad.
- Esterilización.
- Atención de calidad.
- Paternidad responsable.

¿Cómo acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva?

Si sos una persona refugiada o solicitante de refugio, tenés derecho a acceder al seguro social otorgado por el Estado Costarricense a través de la Caja Costarricense del Seguro Social y de esta manera a los servicios de salud sexual y salud reproductiva que ofrece esta institución. En caso de no tener seguro social, podés acceder a los servicios y pagar con posterioridad la consulta médica.

¿Qué debés presentar para recibir atención en los servicios médicos de la Caja?

- Previamente debés realizar el proceso de afiliación al seguro social.
- En el momento de la atención, debés portar tu documento de identidad.
- Si no se ha podido realizar la afiliación previa y existe una emergencia médica se debe presentar un documento de identidad, cualquiera que sea este sin importar la condición migratoria.

Sin embargo...

Toda mujer embarazada hasta los tres meses de lactancia, así como las personas menores

de edad, tienen derecho a recibir todos los servicios públicos de salud requeridos sin importar si existe una afiliación a la Caja Costarricense del Seguro Social.

Además...

Aunque no tengas seguro social, podés preguntar en el EBAIS por la persona Asistente Técnico de Atención Primaria (ATAP) de tu comunidad para obtener métodos de protección como el condón interno o femenino y el condón externo o masculino

Los servicios de atención en salud sexual y salud reproductiva no deben verse interrumpidos en el contexto de la pandemia.

Placer y disfrute de la sexualidad

El placer es el goce de la experiencia de la vida y no es exclusivo a la sexualidad, existen muchas otras actividades o experiencias que nos pueden generar placer. El placer como una posibilidad del cuerpo aumenta a medida que conocemos nuestros gustos y preferencias. Pero también está relacionado a nuestra libertad, comodidad y seguridad emocional, psíquica y social.

Por lo tanto, para vivir una vida sexual placentera es importante que conozcas tus propios gustos y preferencias sexuales, pero también tus necesidades emocionales, culturales y sociales.

Algunos elementos fundamentales cuando hablamos de placer y sexualidad son:

- La elección y expresión de prácticas y preferencias sexuales, libres de estereotipos, mitos o tabúes.
- La libre expresión de la orientación sexual y afectiva, así como la libre expresión del género.
- La integridad, dignidad, salud física y emocional de todas las personas involucradas en la actividad sexual.
- El consentimiento. Toda práctica o actividad sexual debe darse por mutuo acuerdo y deseo de las personas involucradas.

Si por algún motivo, alguna persona, sin importar si es una persona desconocida o que conocés previamente, incluso si es tu pareja sexual, te obliga o te pide que tengas cualquier tipo de actividad sexual que no querés, no te guste, o de la que no te genere placer participar esa actividad es una práctica violenta.

Vos tenés derecho a decir que no y en caso de que exista irrespeto a tu decisión, tenés derecho a denunciar la violencia sexual.

Violencia sexual y reproductiva

Este tipo de violencia se asocia con el hecho de obligar a una persona a una actividad sexual en contra de su voluntad. Algunas formas de violencia sexual son:

- No tomar en cuenta las necesidades y deseos sexuales de las personas en las actividades sexuales.
- Acoso y hostigamiento sexual.
- Acoso sexual callejero.
- La manipulación para tener actividades sexuales.
- Abuso sexual y violación (que también puede ocurrir en relaciones de pareja estable).
- Infringir dolor durante el acto sexual.
- La explotación sexual comercial.
- La trata de personas con fines sexuales.
- El impedimento de utilizar un método anticonceptivo o de protección.
- No tomar en cuenta la voluntad de una persona respecto a procedimientos médicos sobre su sexualidad o reproducción. Por ejemplo esterilizaciones forzadas o sin consentimiento.
- La violencia obstétrica.
- Las relaciones impropias.

Violencia obstétrica

La violencia obstétrica es aquella ejercida por parte del personal de salud contra una persona en estado de embarazo, en el proceso de parto o durante la lactancia.

Esta se basa en el irrespeto al derecho de las personas gestantes a la información sobre los procedimientos médicos a los cuáles son sometidas, así como a la libertad de decidir de manera libre e informada sobre estos.

La violencia obstétrica es un tipo de violencia machista, racista y clasista, pues se basa en la creencia de que las mujeres no tienen autonomía sobre sus cuerpos o no tienen la capacidad de entender el conocimiento médico por su origen sociocultural.

En Costa Rica la Reforma Ley General de Salud N° 9824 protege a las personas ante la violencia obstétrica. Esta reforma busca asegurar el trato respetuoso de las personas embarazadas, durante el parto y después de este garantizando su dignidad, integridad y derechos humanos.

Esta ley como las demás mencionadas en este documento resguarda a las personas refugiadas y solicitantes de refugio quienes durante su proceso de embarazo, parto y lactancia tienen derecho a ser informadas y ser tratadas con respeto en todo momento.

Relaciones impropias

El 30 de noviembre de 2016 en Costa Rica entró en vigencia la Ley 9406 de Relaciones Impropias que fortalece la protección de las personas menores de edad y previene situaciones de violencia y abuso penalizando las relaciones sexuales con personas menores de edad cuando hay una diferencia de edades suficiente para establecer relaciones de poder; y prohibiendo el matrimonio de las personas menores de 18 años.

¿Qué son entonces las relaciones impropias?

Son relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente. Resultan inconvenientes o dañinas para las personas menores de edad. Se considera una relación impropia cuando:

- La persona menor de edad es mayor de 13 años y menor de 15 y la persona adulta es al menos 5 años mayor. En este caso la persona adulta es sancionada con una pena de 3 a 6 años de cárcel.
- La persona menor de edad es mayor de 15 años y menor de 18 y la persona adulta es al menos 7 años mayor. En este caso la persona adulta es sancionada con una pena de 2 a 3 años de cárcel.

Cualquier persona puede denunciar una relación impropia en una Fiscalía pues todos y todas somos responsables de proteger a las personas menores de edad. Las personas funcionarias públicas se encuentran en la obligación de denunciar.

Nota: Si la persona es menor de 13 años, este tipo de relaciones es considerada y será sancionada como delito de violación.

Además, las mujeres víctimas de violencia sexual, independientemente de su condición migratoria o estado de la solicitud de refugio, pueden acceder a los servicios del Estado, para la atención de la emergencia llamando a la **DELEGACIÓN DE LA MUJER al número**

2527-3761 o con las oficinas regionales del INAMU ubicadas en las distintas provincias del país:

UNIDAD REGIONAL HUETAR NORTE
Ciudad Quesada
2527-3700

UNIDAD REGIONAL CHOROTEGA
Liberia
2527-8573

UNIDAD REGIONAL CENTRAL SEDE ORIENTE
Zapote
2527-1922

UNIDAD REGIONAL CENTRAL SEDE OCCIDENTE
Río Segundo de Alajuela
2527-1980.

Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos y de protección nos ayudan a prevenir un embarazo no planificado, impidiendo que se realice la fecundación.

Cada método tiene características específicas, es por eso que **es importante conocerlas y consultar con una persona profesional en salud para poder elegir de acuerdo a tus necesidades.**

Si contás con seguro social, sin importar tu estatus migratorio, podés solicitar los métodos anticonceptivos y de protección que tiene a disposición la Caja Costarricense del Seguro Social a través de una consulta en el EBAIS de tu comunidad:

- **Condomes externos o masculinos e internos o femeninos:** se tratan de métodos de barrera, para ambos es fundamental su uso correcto o su efectividad se ve disminuida o anulada. El condón interno o femenino utilizado correctamente tiene una efectividad del 95%, y el condón externo o masculino utilizado correctamente, tiene una efectividad del 80% al 95%.
- **Anticonceptivos orales:** son pastillas que contienen una combinación de hormonas. Si se toman diariamente son un método 99% efectivo.

- **Dispositivo intrauterino DIU (no hormonal o “T de cobre”):** es un dispositivo plástico en forma de “T” que una persona profesional en salud entrenada coloca dentro del útero. El cobre como componente activo evita la capacidad de movimiento y fecundación, pero no puede provocar un aborto. Es efectiva en un período de 5 a 10 años.

- **Inyección trimestral:** Contiene acetato de droxiprogesterona, un medicamento similar a la progesterona, una hormona producida por los ovarios. Previene la ovulación y la primera aplicación debe realizarse dentro de los primeros cinco días después que comience la menstruación.

- **Implante subdérmico:** es un dispositivo con forma de barra que una persona profesional en salud entrenada coloca bajo la piel del brazo, donde liberará constantemente una hormona llamada etonogestrel, encargada de impedir que ocurra la ovulación. Se coloca cada 3 años. No se desplaza dentro del cuerpo y reduce el riesgo de tener cáncer de ovario y endometrio.

NOTA: El implante subdérmico está disponible solamente para mujeres menores de 20 años.

● **Esterilización quirúrgica:** se trata de una cirugía segura y efectiva en la que se obstruyen las trompas de falopio en el caso del sexo femenino; o se cortan los conductos

que llevan a los espermatozoides en el caso del sexo masculino. Ambos son procedimientos permanentes.

NINGÚN MÉTODO ANTICONCEPTIVO TE PUEDE PROTEGER DE ITS O VIH, solamente los condones, por lo cual se recomienda utilizar métodos anticonceptivos en conjunto con condones.

Si no contás con seguro social y no podés acceder a un método anticonceptivo por dificultades económicas para adquirirlo, es importante informar esto a las Agencias de Naciones Unidas u organizaciones socias, para buscar alguna alternativa que te permita protegerte de un embarazo no deseado.



Infecciones de Transmisión Sexual y VIH



¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Se trata de infecciones provocadas por bacterias, virus y parásitos que se transmiten por contacto sexual (vaginal, oral u anal), a través de la mucosa de los órganos sexuales. **La mayoría de las ITS tienen cura**, sin embargo, aquellas provocadas por virus, por ejemplo, el herpes, el papiloma humano y el VIH, si bien no tienen cura, tienen tratamientos efectivos.

Su nombre correcto es infección de transmisión sexual (ITS) y no enfermedades venéreas, debido a que no necesariamente presentan síntomas.

Solamente pueden prevenirse mediante el uso correcto de los condones femenino o masculino.

Si tenés síntomas o sospecha de haber contraído una ITS es recomendable acudir a un centro de salud. Podés referirte al apartado de acceso a servicios de SS/SR en este cuadernillo para conocer cuáles son los servicios gratuitos existentes y evitar la automedicación.

Contrario a las creencias más difundidas, **incluso las personas en relaciones de pareja estables pueden ser infectadas o han padecido alguna ITS.** Estas pueden afectar a toda la población, independientemente de su orientación sexual o prácticas sexuales.

Algunas de las ITS más frecuentes son:

- Clamidiasis.
- Herpes genitales.
- Gonorrea.
- Sífilis.
- Tricomoniasis.
- Virus del papiloma humano (VPH).

¿Qué es el VIH?

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es un retrovirus que infecta las células del sistema inmunitario humano, perdiendo su capacidad de luchar contra las infecciones y las enfermedades.

El VIH es el causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), sin embargo, **NO deben tratarse como sinónimos**, pues éste último no se presenta hasta que el sistema inmune se encuentra afectado de tal manera que el cuerpo es incapaz de defenderse de enfermedades oportunistas que en condiciones inmunológicas normales no se presentan o causan daños menores. El SIDA se trata entonces de una infección avanzada del VIH.

Las personas con VIH reciben Tratamiento Antirretroviral (TARV), que contrarresta los efectos del virus en el cuerpo. En Costa Rica, según la Ley General sobre el VIH SIDA, Ley N°7771, todas las personas con VIH tienen derecho a recibir el tratamiento. De no contar con seguro social, deberá realizar los trámites para recibir seguro por el Estado y continuar con su tratamiento, control y seguimiento.

El VIH se transmite mediante las siguientes tres vías:

- Si se sostienen relaciones con penetración sin protección.
- A través del contacto directo con sangre infectada (compartir agujas, jeringuillas, soluciones de droga u otro material infectivo contaminado para consumir drogas inyectables; recibir inyecciones, transfusiones sanguíneas o trasplantes de tejidos sin garantías de seguridad o ser objeto de procedimientos médicos que entrañen cortes o perforaciones con instrumental no esterilizado; o pincharse

accidentalmente con una aguja).

- Mediante transmisión de la madre a su bebé durante el parto o la lactancia materna.

Las personas que viven con VIH que tienen acceso al tratamiento pueden llevar una vida completamente saludable. Además, algunas no llegan a presentar signos o síntomas y algunas ni siquiera llegan a desarrollar SIDA.

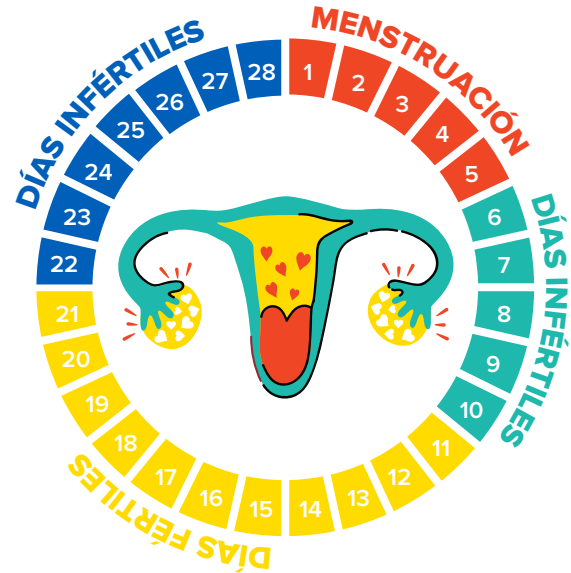
¿Cómo podés prevenir contraer el VIH o las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

- Utilizá condón durante las relaciones sexuales, tanto en la penetración como durante el sexo oral.
- Si tenés seguro social, hacéte pruebas de VIH en el centro de salud más cercano al menos una vez al año.
- Mantené diálogos honestos con tus parejas sexuales.
- Informáte sobre el riesgo de exposición de las diferentes prácticas sexuales.

A partir de julio del 2021 en Costa Rica, como parte de un plan piloto, se encuentra a disposición un tratamiento preventivo del VIH llamado Profilaxis Preexposición (PrEP), **dirigido a hombres que tienen sexo con hombres (HSH), mujeres trans y parejas serodiscordantes (cuando una persona es pareja de otra persona que vive con VIH).**

La PrEP previene el VIH, pero solamente el uso de condones te protege de otras (ITS). Si contás con seguro, podés acercarte al Área de Salud Mata Redonda Hospital (Clínica Moreno Cañas) y Área de Salud Carmen Montes de Oca (Clínica Central), que son los centros de salud de la Caja Costarricense del Seguro Social en donde podés solicitar cita de valoración para obtener la PrEP. Los centros privados que han confirmado este servicio son: Hospital Clínica Bíblica y Hospital Metropolitano.

Gestión de la menstruación



¿Qué es la menstruación?

Es el proceso producido por una serie de cambios hormonales en el cual el útero desprende sangre y tejido (de una capa llamada **endometrio**) a través de la vagina. Es un proceso natural y sano que dura de 2 a 5 días comúnmente, pero esto varía de persona a persona.

Se conoce como **ciclo menstrual** a la cantidad de días que hay entre el primer día de la menstruación y el primer día de la siguiente, que suele durar en promedio 28 días, pero puede ser más corto o más largo. El ciclo menstrual puede dividirse en 4 fases:

Menstruación Desprendimiento de una de las capas del endometrio cuando el óvulo, expulsado del ovario, no se fertiliza.

Folicular Dura de 13 a 14 días aproximadamente, es el momento en el que se desarrollan los folículos (sacos pequeños llenos de líquido que contienen un óvulo inmaduro) en los ovarios. Generalmente sólo 1 de los folículos llega a convertirse en un óvulo maduro o listo para ser fecundado, el resto se descomponen y son reabsorbidos por el cuerpo.

Ovulatoria Dura entre 16 y 32 horas aproximadamente y suele ocurrir entre los días 12 y 16 antes de la siguiente menstruación. Una hormona llamada luteinizante estimula el folículo dominante que se aproxima a la superficie del ovario para romperse y liberar el óvulo. El óvulo puede fertilizarse máximo hasta 12 horas después de su liberación.

Lútea El folículo dominante que fue liberado se cierra y ahora se llama cuerpo lúteo, encargado de liberar grandes cantidades de progesterona y algunos estrógenos (ambas son hormonas) para engrosar el endometrio de modo que el útero se encuentre preparado en caso de que se implante un embrión.

Algunas creencias o mitos relacionados con la menstruación pueden perjudicar la vida diaria y limitar la libertad de las personas que menstrúan. Revisemos algunos de ellos:

Mito	Realidad
● La menstruación es sucia o peligrosa.	● La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normales, con ninguna propiedad especial o peligrosa.
● La menstruación indica preparación para el matrimonio y el sexo.	● Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las niñas y adolescentes hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física.
● Si estás menstruando no podés quedar embarazada.	● Si se tienen relaciones sexuales sin protección es posible que se produzca un embarazo aún durante la menstruación.
● La menstruación duele.	● ¡La menstruación no debería doler! Puede existir molestia, pero no dolor. Si no podés hacer tus actividades regulares, debés buscar atención médica. Si contás con seguro social podés consultar en el EBAIS de tu comunidad.

Gestionar la menstruación.

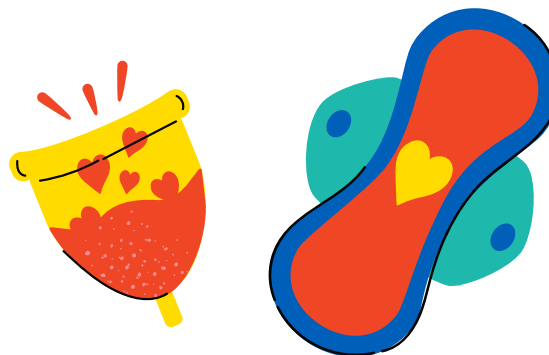
De acuerdo a cómo nos relacionemos con nuestra menstruación, podemos encontrar diferentes formas de gestionarla, es decir, de manejar todo lo que nos sucede a nivel físico y emocional cuando menstruamos.

Algunos de los métodos para gestionar la menstruación son:

- Toallas sanitarias comerciales.
- Tampones.
- Toallas de tela.
- Copa menstrual.
- Calzones menstruales.
- Sangrado libre (voluntariamente no se usan productos de recolección menstrual).

Diferentes organizaciones, colectivos y personas han realizado esfuerzos para mejorar las formas de vivir la menstruación y romper con muchos de los mitos y creencias que pueden

limitar la libertad de las personas que menstrúan. A grandes rasgos, a estos esfuerzos se les conoce como **menstruación consciente**.



Conocer tu ciclo menstrual mejor te puede ayudar a identificar cambios en el cuerpo y las emociones para brindarte los cuidados necesarios, así como identificar anomalías y que puedan ser atendidas de manera oportuna en un centro de salud.

Glosario

Actividad sexual: Es cualquier tipo de acción erótica. Estas pueden darse de manera individual o en compañía de otras personas. Una actividad sexual puede comprender acciones como: el estímulo a través de palabras, imágenes o gestos; los besos y las caricias hasta las prácticas sexuales como la masturbación, el sexo oral, vaginal o anal; entre otras.

Anticoncepción de emergencia: métodos anticonceptivos que pueden utilizarse para prevenir un embarazo después de una relación sexual. Cuanto antes se utilicen mayor es su eficacia y NO se trata de un método abortivo, sino preventivo.

Endometrio: tejido que recubre el interior del útero.

Hormonas: son sustancias químicas naturales encargadas de regular las funciones del cuerpo y las emociones, se desplazan a través de la sangre hacia los órganos y los tejidos y su papel es fundamental dentro del ciclo menstrual: las hormonas luteinizantes y folículos estimulantes estimulan a los ovarios para producir otras hormonas llamadas estrógenos y progesterona. Luego estas estimulan el útero y las mamas para prepararse para una posible fecundación.

Métodos anticonceptivos: son tratamientos que las personas utilizan para evitar los embarazos, pueden ser hormonales, de barrera o de otros tipos.

Métodos de barrera: son métodos que NO se basan en tratamientos hormonales y recurren a un material que sirve de barrera para los espermatozoides, por ejemplo: el diafragma, el condón interno o femenino y el condón externo o masculino, entre otros. La particularidad de los condones radica en que también son una barrera para reducir el riesgo de adquirir una ITS.

Pareja serodiscordante: en la cual una de las personas vive con VIH y la otra no; pueden ser de cualquier orientación sexual, con hijos o sin ellos.

Persona refugiada: aquella que, con fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o quiera, a causa de dichos temores, acogerse a la protección de tal país.

Profilaxis Pre-Exposición al VIH (PrEP): utilización sistemática de medicamentos para el tratamiento del VIH, que reducen en más de 90% el riesgo de contraer la infección por el VIH durante las relaciones sexuales. (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Racismo: Forma de discriminación caracterizada por el rechazo a una persona o grupo de personas por características como el color de piel, idioma, las prácticas culturales o el lugar de nacimiento.

Salud reproductiva: se refiere a la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de gozar de la capacidad y la libertad para decidir si se desea procrear o no, cuándo y con qué frecuencia hacerlo (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, 1994).

Salud sexual: es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la vivencia de la sexualidad de las personas: sistema reproductivo (sus funciones y procesos), identidad sexual, orientación sexual y con la capacidad de tomar decisiones libres e informadas sobre temas relacionados.

Sexualidad: es un aspecto central en la vida de las personas. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales (OMS, 2015).

Sida: se refiere al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

VIH: siglas para Virus de Inmunodeficiencia Humana.

Violencia sexual: acción que obliga a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. También contempla el obligar sostener relaciones sexuales con terceros.

Xenofobia: forma de discriminación caracterizada por el rechazo hacia las personas extranjeras.

Bibliografía

Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados. Derechos. Disponible en <https://help.unhcr.org/costarica/quien-es-una-persona-refugiada/derechos-de-persona-refugiada>

Costa Rica. Decreto N. 36831-G, Reglamento de Personas Refugiadas [Costa Rica] del 28 Septiembre 2011. Disponible en: <https://www.refworld.org/es/docid/5c0a971c4.html>

Costa Rica. Ley N° 7739 Código de la Niñez y la Adolescencia [Costa Rica] del 11 Diciembre 1997. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/busqueda/normativa/normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC¶m2=1&nValor1=1&nValor2=43077&strTipM=TC&IResultado=4&strSelect=sel#ddown

Costa Rica . Reforma del Artículo 12 de la Ley 5395, Ley General De Salud, de 30 de Octubre de 1973, para Proteger a la Mujer Embarazada, Antes, Durante y Después del Parto [Costa Rica] del 3 de marzo del 2020. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=90748&nValor3=119665&strTipM=TC

Costa Rica . Ley General De Salud. Artículo 12. [Costa Rica] del 30 de octubre de 1973. Disponible en http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_articulo.aspx?param1=NRA&nValor1=1&nValor2=6581&nValor3=119668&nValor5=38095&strTipM=FA

Consejo Nacional de Atención Integral del VIH-SIDA, CONASIDA. ¿Qué es la PREP? Lo que sí es y lo que no es la PrEP. Disponible en <http://www.conasida.go.cr/prep/que-es-la-prep>
Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017). Relaciones impropias: cuando la edad sí importa. San José,

Costa Rica: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. (2021) Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres. Colección Producción de Conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n.18. San José: Instituto Nacional de las Mujeres.

Instituto Nacional de las Mujeres. (14 de febrero de 2020) INAMU celebra aprobación de ley contra la violencia obstétrica. Disponible en <https://www.inamu.go.cr/inamu-celebra-aprobacion-de-ley-contra-la-violencia-obstetrica>

Guzmán Sierra. S. E. (2020). El Placer entendido como derecho humano: Vivencia y Negación del Placer en el contexto del Patriarcado Capitalista. Hoja Filosófica No. 53 Dic 2020.





