

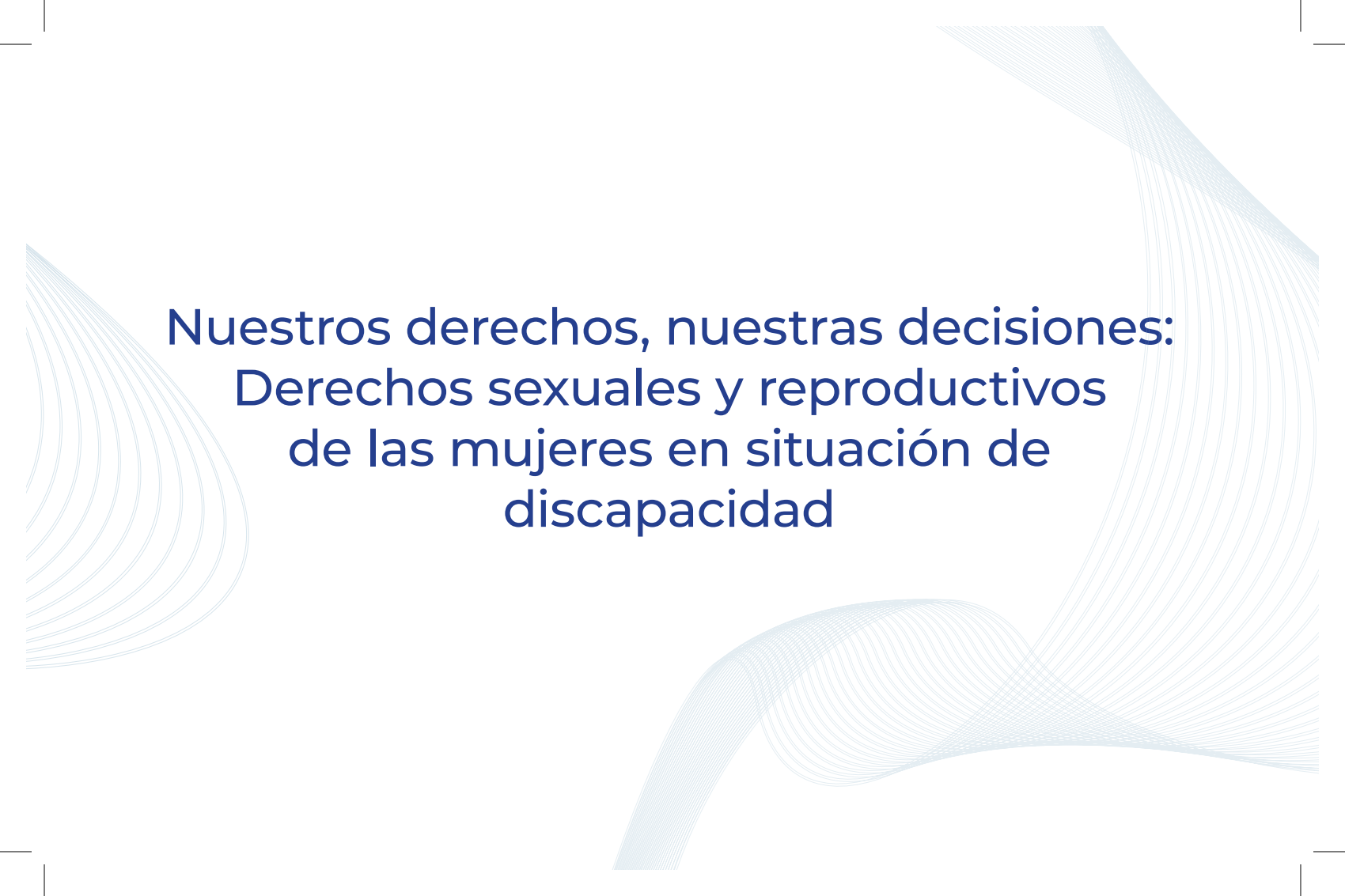
COLECCIÓN
Producción de Conocimiento

Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

362.4

I59 n

Instituto Nacional de las Mujeres

Nuestros derechos, nuestras decisiones: derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2026. -- (Colección Producción de conocimiento; no. 57; Aportes metodológicos, no. 23)

24 p.; 14 X 21 cm.

ISBN 9789968254366

1.DISCAPACIDAD. 2.DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.
3. MENOPAUSIA. 4.ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.
5.MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. 6. CAPACITACIÓN. I. Título.

Presentación

Durante mucho tiempo, a las mujeres en situación de discapacidad se les ha negado el derecho a decidir sobre su cuerpo, su sexualidad y su vida. En muchos casos, otras personas han tomado decisiones por ellas, justificándose en prejuicios, miedos o desinformación. Este documento surge para cuestionar esas prácticas y para reafirmar un mensaje fundamental: las mujeres en situación de discapacidad son sujetas de derechos y capaces de tomar decisiones sobre su propia vida.

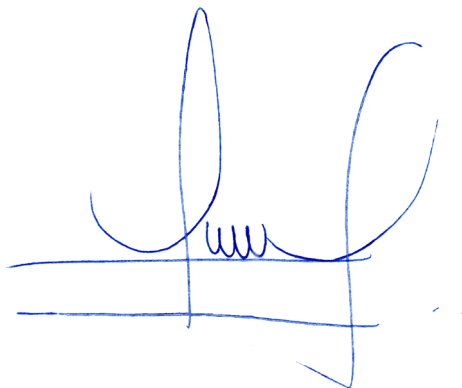
El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), reconoce que todas las mujeres tienen derecho a recibir un trato respetuoso en los servicios de salud, a que se les explique con claridad cualquier procedimiento y a que se respete su privacidad y confidencialidad. “Nuestros derechos, nuestras decisiones” es un material pensado para acompañar,

informar y fortalecer la autonomía de las mujeres en situación de discapacidad. Su propósito es brindar información clara y sencilla que les permita conocer sus derechos sexuales y reproductivos, comprender su cuerpo y contar con herramientas para ejercer decisiones libres, informadas y respetadas.

A lo largo de estas páginas se abordan temas que históricamente han sido invisibilizados como la sexualidad, la menstruación, los métodos anticonceptivos, el consentimiento, la privacidad y la atención en salud. La información se presenta en un lenguaje accesible, con el objetivo de que pueda ser comprendida y utilizada según las necesidades de cada mujer.

Este documento no busca decir qué hacer ni imponer decisiones. Su intención es reconocer el derecho de cada mujer a elegir, a hacer preguntas, a cambiar de opinión y a solicitar apoyos cuando los necesite, sin que esos apoyos sustituyan o coaccionen su voluntad. La autonomía incluye también el derecho a aprender, a equivocarse y a decidir.

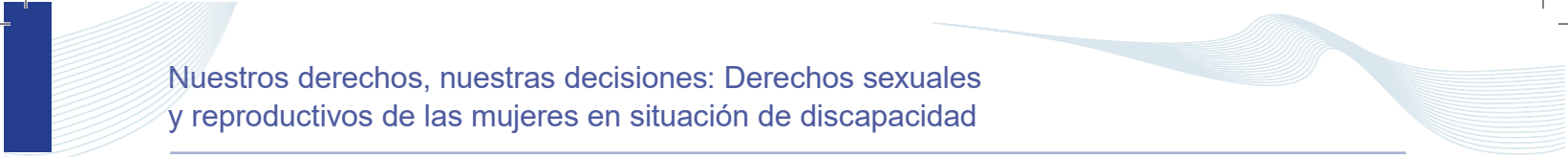
Desde el INAMU esperamos que este material sirva como una herramienta para fortalecer la confianza, el autocuidado y el ejercicio de los derechos. Que contribuya a que más mujeres en situación de discapacidad reconozcan su derecho a vivir una sexualidad plena, segura y libre de violencia.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and a horizontal line, positioned above the printed name.

Yerlin Zúñiga Céspedes
Presidenta Ejecutiva del Instituto Nacional de las Mujeres

Conociendo mis derechos para la autonomía





Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Hace algunos años, las personas con discapacidad se organizaron y escribieron la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Este documento dice que **todas las personas con discapacidad** tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades que cualquier otra persona.

¿Por qué esto es importante?

Porque algunas personas, incluso familiares, han tenido ideas equivocadas sobre las mujeres con discapacidad. Estas ideas han causado maltratos, faltas de respeto y discriminación. Por ejemplo, hay personas que piensan que las mujeres con discapacidad:

- No pueden tener pareja.
- No pueden tener hijos o hijas.
- No pueden decidir si quieren usar métodos anticonceptivos.
- Son “como niñas” o “angelitos” sin deseos ni emociones.

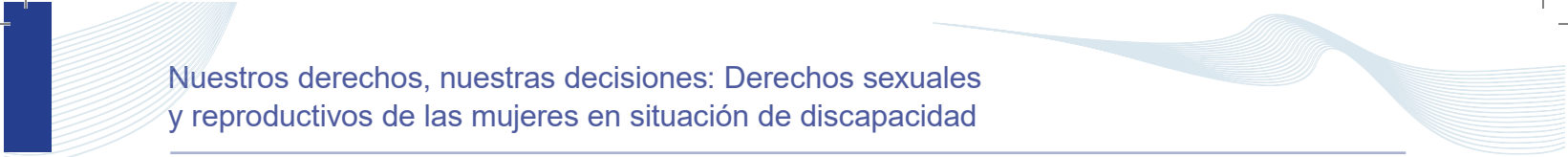
Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Todas esas ideas son falsas. La Convención dice claramente que **todas las mujeres con discapacidad tienen derechos sexuales y derechos reproductivos**, igual que todas las demás personas.

Para que se respeten estos derechos, necesitas entender algunas palabras importantes:

Accesibilidad: Significa que los lugares y la información deben ser fáciles de usar y entender. En salud, tienes derecho a folletos o carteles fáciles de entender, en braille y con pictogramas si lo necesitas. Interpretación en LESCO. Rampas, ascensores y espacios donde puedas movilizarte. Equipos médicos que se adapten a vos.

Autonomía: Es poder **decidir por vos misma** sobre tu vida. Algunas personas creen que las mujeres con discapacidad no pueden tomar decisiones y siguen tratando de elegir por ellas cosas como la ropa, si pueden tener pareja o no, a dónde pueden ir, o con quién pueden salir.



Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Tener autonomía es poder **elegir lo que queremos** y que se respeten las decisiones. También se tiene el **derecho a equivocarse**, igual que cualquier otra persona.

Apoyos: Los apoyos pueden ser personas, objetos o tecnologías. Un apoyo ayuda a hacer cosas en la casa, en la calle o en el centro de salud. Algo muy importante es que, si el apoyo es una persona, **debe respetar las decisiones que tomes**. Puedes elegir quién quieres que sea la persona de apoyo. **NO siempre** tiene que ser alguien de la familia si no lo quieres.

Consentimiento informado: Cuando te dicen que debes hacerte un tratamiento o algún procedimiento médico, **deben preguntarte primero si estás de acuerdo**. La única persona que puede firmar el consentimiento es quién recibirá el tratamiento. Antes de firmar, tienes derecho a que te expliquen todo con claridad. Puedes hacer todas las preguntas que quieras y necesites.

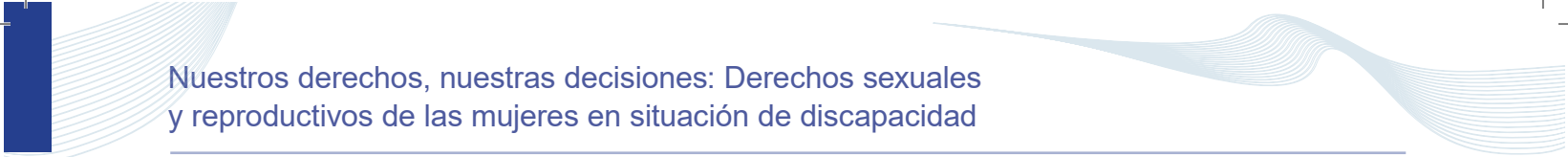
Confidencialidad: Lo que hablas en una consulta médica **es privado**. El personal de salud **no puede contarles a otras personas** lo que le dijiste sin su permiso.

Privacidad: Es cuando quieres que algo sobre vos **no lo sepan todas las personas**. La consulta médica también es privada. Nadie puede contar lo que pasó en la cita sin pedirte permiso.

Tener privacidad no es lo mismo que guardar un secreto. Un secreto **es algo que te dicen que no tienes que contar**. Pero si ese secreto es algo que te hace sentir mal, te hace daño o es peligroso, lo mejor es contarlo a alguien de confianza para que puedas recibir ayuda.

¿Qué son los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos?

Los **derechos sexuales** son derechos que te ayudan a conocer y disfrutar de tu cuerpo, decidir qué te gusta y con quién quieres estar, a ser respetada por cómo sos, lo que sientes y cómo te identificas. También te permite recibir información clara para cuidar tu salud y tu sexualidad.



Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Los **derechos reproductivos** te permiten decidir si quieres tener hijos e hijas, elegir cuándo tenerles y con quién. También te ayudan a conocer sobre métodos anticonceptivos para evitar un embarazo si no lo deseas.

En pocas palabras, son derechos que nos permiten decidir sobre nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y si queremos o no reproducirnos.

¿Qué son las relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales son **momentos íntimos** entre dos personas que se gustan y se respetan. En estos momentos pueden darse besos, abrazarse, acariciarse y tocarse el cuerpo **solo si ambas personas quieren**. Pueden estar con ropa o sin ropa. Lo importante es que **estés tranquila, cómoda, te sientas bien y segura**.

Puedes **decir NO** cuando algo no te gusta o te incomoda. También puedes **decir SÍ** a lo que te gusta. Nadie puede obligarte, presionarte ni hacerte sentir mal para tener relaciones sexuales.

Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Puedes elegir con quién quieres estar y cómo quieres vivir esos momentos. Las relaciones sexuales son encuentros íntimos para sentir cariño y placer, **siempre con respeto, consentimiento y sin violencia.**

¿Qué es la menstruación o “regla”?

La menstruación es un **proceso natural del cuerpo**. Suele empezar entre los 10 y 15 años, aunque puede ser antes o después. Significa que el sistema reproductivo está maduro y que puede reproducirse. Aunque te venga la regla siendo niña o adolescente, no significa que debas ser madre en esas edades.

Tienes derecho a entender tu propio ciclo menstrual. **Cada cuerpo y cada ciclo es diferente.** También tienes derecho a productos menstruales seguros y adecuados, y a recibir información para cuidar tu cuerpo para una higiene adecuada en los días de sangrado.

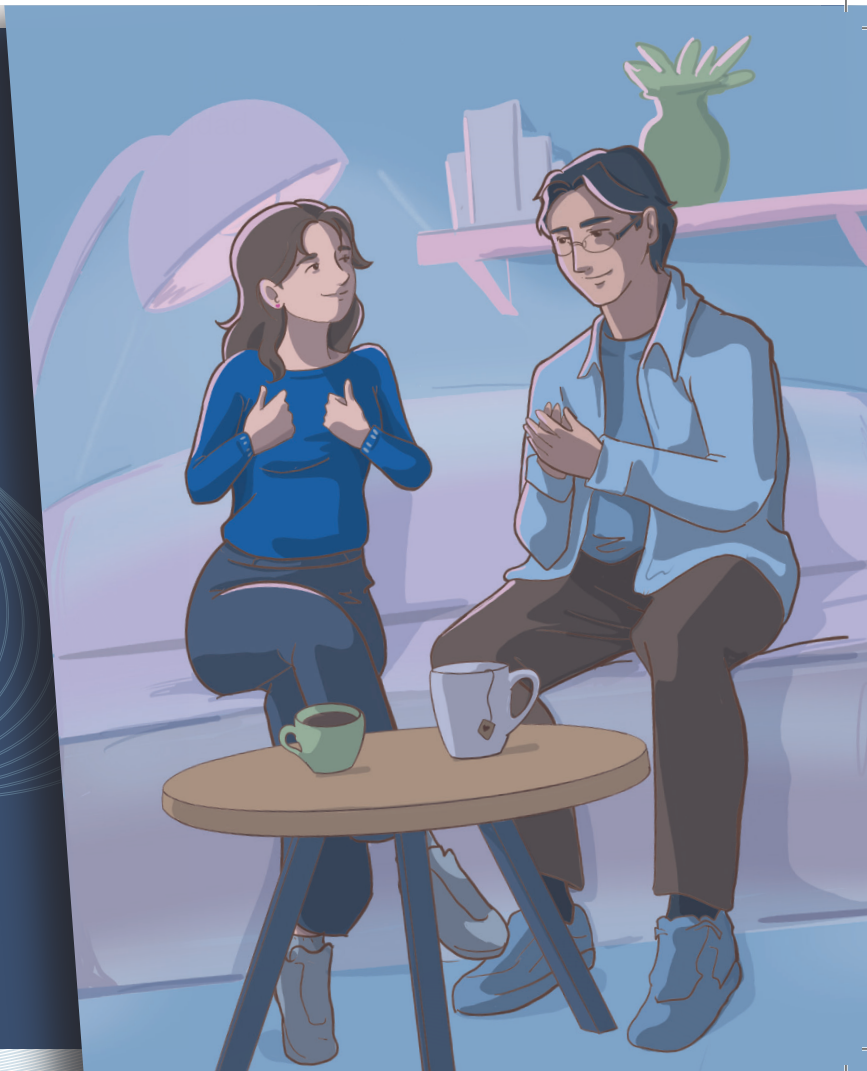
Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

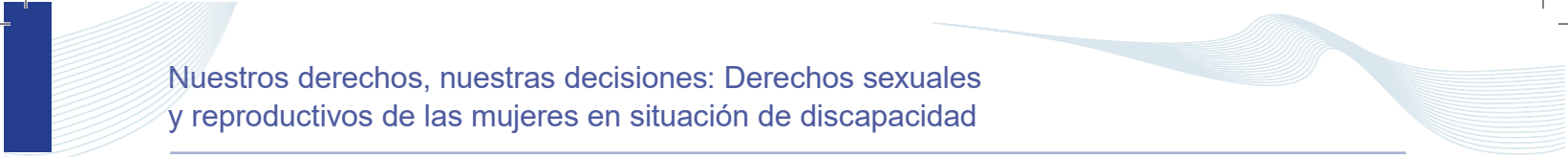
El **ciclo menstrual**, comienza el primer día de sangrado (regla) y termina cuando empieza la siguiente menstruación. Cada mes el cuerpo prepara un óvulo y una parte del útero para un posible embarazo. El cuerpo suelta el óvulo y dentro del útero se forma una capita suave, como una colchita, para recibir al óvulo fecundado, pero si no hay embarazo el cuerpo limpia lo que preparó y por eso aparece el sangrado.

Los **productos menstruales** sirven para recoger la sangre durante los días de regla. Puedes usar toallas desechables, toallas de tela, tampones, copa menstrual (va dentro del canal vaginal), calzones menstruales de tela o desechables. Cada persona elige el producto que le hace sentir más cómoda, según sus necesidades y posibilidades.

Durante **la menstruación**, es importante tener los productos necesarios para esos días. Si usas productos **desechables**, debes **cambiarlos varias veces al día** según la cantidad de sangrado. Puedes usar **toallitas húmedas** (si quieres y puedes comprarlas) para limpiarte en caso de derrames de sangre en otras partes del cuerpo.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?





Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Las personas que tienen útero y vagina pueden quedar embarazadas si tienen relaciones sexuales con una persona con pene y testículos. Si no deseas un embarazo puedes usar un método anticonceptivo para prevenirlo.

El mejor método es el que se adapta a vos, a tus necesidades, gustos y situación.

Vos sos quién decide qué método usar, ni el personal de salud, ni la pareja, ni la familia pueden decidir por vos ni obligarte a usar algún método.

Los métodos anticonceptivos se dividen en varios grupos como:

Métodos de barrera: son métodos que ponen una barrera para evitar el contacto directo entre los genitales. Son los únicos que protegen contra las ITS y también ayudan a prevenir embarazos.

Condón interno: Es una funda flexible y resbalosa que se coloca dentro de la vulva. Tiene un aro que se dobla en forma de número ocho para introducirlo en el canal vaginal. Se puede pedir **gratis en los EBAIS o clínicas.**

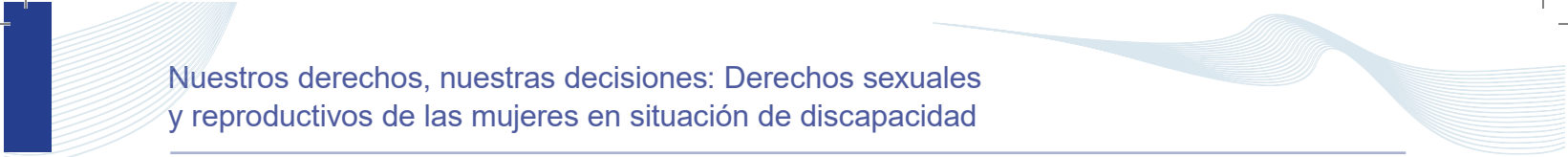
Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Condón externo: Es una funda flexible y resbalosa que se coloca sobre el pene erecto. Para ponerlo hay que presionar la punta para que no quede aire, lo apoyas sobre el pene y lo deslizas hasta la base, cubriendo todo el pene. Se puede pedir **gratis** en los **EBAIS** o clínicas.

Para usar los condones de manera correcta debes utilizarlos durante toda la práctica sexual. Esto incluye contacto con la vulva, el ano o la boca. Si cambias de tipo de práctica (por ejemplo, de vaginal a anal o a oral), debes usar **otro condón nuevo**.

Los condones son los **únicos métodos** que protegen contra las **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**.

Métodos hormonales: Se les llama así porque tienen hormonas que evitan la ovulación y por eso se previene los embarazos.



Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Pastillas: Las pastillas vienen en cajas de 21 o 28. Se toma una pastilla todos los días a la misma hora. Si a veces se te olvidan las cosas, puede ser útil poner una alarma o valorar otro método. Las pastillas NO nos protegen de las ITS.

Inyecciones: Funcionan igual que las pastillas, o sea, tienen hormonas que evitan que ovules. Hay dos tipos, una mensual y otra que se pone cada tres meses. Debes ponértela el mismo día, por ejemplo, si la primera fue el **10 de febrero**, la siguiente debe ser el **10 del mes siguiente**, o el **10 cada tres meses**, según el tipo. **No protegen de las ITS.**

Dispositivo intrauterino (DIU) o T de cobre: Es un dispositivo pequeño en forma de T que pone una persona médica. Va dentro del útero e impide que los espermatozoides lleguen al óvulo. Se puede usar hasta 10 años, pero si quieres dejar de usarla antes puedes pedir que te la retiren. **No protegen de las ITS.**

Implante subdérmico: Es una varilla pequeña que se coloca debajo de la piel del brazo. El implante libera hormonas que impiden la ovulación. Solo lo puede poner el personal de salud. Se puede usar hasta 3 años, pero se puede quitar antes si quieres. **No protegen de las ITS.**

Métodos quirúrgicos:

Salpingectomía: Es una **cirugía permanente** para evitar embarazos y se hace a personas con vulva, útero y ovarios. Es una opción para **personas mayores** de edad que no quieren tener hijos o hijas o que ya tuvieron y no quieren más.

Como es una cirugía necesitas estar segura, tener información clara y firmar un consentimiento. **Nadie puede obligarte a operarte.** Esta cirugía **NO protege contra las ITS**, por lo que debes seguir usando el condón en las relaciones sexuales para prevenir infecciones.

Vasectomía: Es una cirugía para personas con pene y testículos que evita que salgan los espermatozoides, por lo que no puede haber embarazo. Es una opción para **personas mayores de edad** que no quieren tener hijos o hijas o que ya tuvieron y no quieren más. Es una cirugía, por eso se necesita tener información clara, seguridad y firmar un consentimiento. Esta cirugía **NO protege contra las ITS**, por lo que debes seguir usando condón en las relaciones sexuales para prevenir infecciones.

Las personas con discapacidad tienen derecho a decidir por sí mismas, por eso ninguna persona puede elegir por ellas, ni el personal de salud, ni la pareja, ni la familia.

¿Qué es la esterilización forzada?

Es cuando alguien es operado **sin su permiso** y se le quita la posibilidad de tener hijos e hijas. Por eso se dice que es forzada, porque no se dio el consentimiento.

Ninguna niña, adolescente o mujer adulta puede ser obligada a hacerse esta cirugía. **La esterilización forzada es una forma de violencia.** Las mujeres con discapacidad tienen derecho a elegir si quieren o no tener hijos e hijas.

¿Qué son las Infecciones de Trasmisión Sexual?

Las Infecciones de Trasmisión Sexual o ITS, son infecciones que se pasan de una persona a otra principalmente por **contacto sexual**: vaginal, anal u oral sin protección (condón). También puede transmitirse **por sangre**, por ejemplo, compartir jeringas o agujas, transfusiones de sangre o también puede pasar de una madre al bebé durante el parto o lactancia.

Muchas ITS no presentan síntomas al inicio por eso es importante hacerse chequeos **al menos una vez al año**. Algunas ITS “desaparecen” con medicamentos, otras como el VIH no desaparecen, pero tienen tratamiento que permiten regular su avance y si se toman como lo indica el médico o la médica, nos afecta menos.

Es **normal sentir miedo o preocupación antes de hacerse las pruebas**, pero las pruebas son la **mejor forma de detectar a tiempo las ITS**. Saber si tienes una ITS te ayuda a recibir tratamiento a tiempo y cuidar mejor de tu salud.

¿Qué es la Anticoncepción Oral de Emergencia?

Es una pastilla que **solo se usa en situaciones de emergencia**. Por ejemplo: si se rompió el condón, si no utilizaste condón en la relación sexual o en casos de violación sexual. Esta pastilla debe tomarse **antes de que pasen 72 horas** (3 días).

Es importante que sepas que esta pastilla **no es para usar todos los días, tampoco es un método abortivo** porque lo que hace es evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo. **No protege contra Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**. Puedes comprarla en farmacias privadas.

¿Qué es el Papanicolau o citología vaginal?

El Papanicolau o PAP, es un examen en donde una persona médica introduce una herramienta llamada espéculo y toma una **muestra del cuello del útero**. Esa muestra se revisa en un laboratorio para ver si hay alguna alteración que pueda afectar tu salud.

El **espéculo** es una herramienta que usa el doctor o la doctora para **ver mejor dentro de la vagina durante el Papanicolau**. Esta herramienta viene en **diferentes tamaños** igual que la ropa, porque cada cuerpo es distinto. Así el médico o la médica puede elegir el tamaño que sea más cómodo y que permita hacerte el PAP sin dolor.



Nuestros derechos, nuestras decisiones: Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en situación de discapacidad

Este examen sirve para **prevenir el cáncer de cérvix** (cuello de útero), y también ayuda a detectar infecciones o inflamaciones. Se recomienda porque es un procedimiento de rutina para nuestra salud sexual y salud reproductiva. Lo usual es hacerlo una vez al año, el personal de salud puede decir si necesitas hacerlo más seguido o no. Todo este examen dura unos pocos minutos y no suele ser doloroso.

¿Qué es el ultrasonido de mamas?

El ultrasonido de mamas es un examen que usa ondas de sonido para ver el interior del busto. La persona debe estar acostada y se coloca un gel en las mamas para luego pasar el ultrasonido que envía imágenes a la pantalla.

Este examen no duele y tampoco se usa radiación. Es importante hacerlo porque ayuda a ver quistes, masas o zonas con líquido. Se complementa con la mamografía.

¿Qué es la Mamografía?

La mamografía es una **radiografía de las mamas** que sirve para encontrar el cáncer de mama a tiempo. Puede ver bultos o pequeñas manchas que no se sienten con la mano en el auto examen. Se hace a modo de rutina a partir de los 40 años, ya sea para detección o para diagnósticos cuando hay sospechas.

El examen consiste en colocarse frente a una máquina en donde se pone la mama entre dos placas, esas placas aprietan el busto por unos segundos, la máquina toma una imagen y luego una persona especialista revisa las imágenes para ver si hay algo extraño o no.

¿Qué es la menopausia?

La **menopausia** es cuando se va la menstruación para siempre. Para decir que una mujer ya está en menopausia, deben pasar **12 meses seguidos (un año) sin menstruación**. La menopausia puede llegar a partir de los 40 años. Después de la menopausia ya no puedes quedar embarazada.

No todas las mujeres sienten lo mismo durante la menopausia, pero pueden darse sensaciones de mucho calor de repente, problemas para dormir, cambios de humor, cambios en el cuerpo como piel más seca, problemas para concentrarse, problemas para controlar la vejiga, resequedad vaginal, cambios de peso, entre otros.

Contactos:

Si tienes dudas o necesitas ayuda puedes usar estos contactos:

INAMU – Línea gratuita 1125. Puedes llamar si tienes preguntas sobre tus derechos, si sientes que alguien te discriminó o si viviste una situación de violencia.

CONAPDIS – Teléfono 4036-1300. Puedes llamar si tienes dudas o preguntas sobre temas de discapacidad.

Si en una clínica o un hospital: no te escucharon, te hablaron mal, no te atendieron bien o te negaron la atención, puedes ir a la Contraloría de Servicios de ese centro de salud. Ahí puedes poner una queja o una denuncia.

Elaborado:

Eva Núñez Torres, Departamento de Construcción de Identidades y Proyectos de Vida



**INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES**

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Edificio Sigma, Piso 3.
Costado Oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José Costa Rica.

Tel.: (506) 2527-8400

www.inamu.go.cr

ISBN: 978-9968-25-436-6



9 789968 254366