

## Salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva es un estado integral de bienestar físico, mental y social que permite a todas las personas vivir su sexualidad y reproducción de manera segura y satisfactoria. Incluye la libertad de tomar decisiones responsables sobre el propio cuerpo, la sexualidad y la maternidad o paternidad, sin sufrir violencia, discriminación ni coerción.

### ¿Qué es la salud sexual y reproductiva?

La **salud sexual y reproductiva en Colombia** es un derecho humano fundamental y un componente clave del bienestar integral. No se limita a la ausencia de enfermedades; se trata de disfrutar de una vida sexual y reproductiva plena, con respeto, autonomía y acceso a servicios de calidad.

Entender la diferencia entre **salud sexual** y **salud reproductiva** es esencial para garantizar los derechos de todas las personas.

#### ¿Qué es la salud sexual?

La **salud sexual** se refiere al bienestar físico, emocional y social en relación con la **sexualidad**. Implica:

- Vivir la sexualidad de manera positiva y respetuosa.
- Tener **relaciones seguras** y satisfactorias.
- Ejercer los **derechos sexuales** sin coerción, violencia o discriminación.

**Mantener una buena salud sexual fortalece la autoestima**, mejora la comunicación en pareja y reduce riesgos emocionales y físicos.

Factores que influyen en la salud sexual:

- **Autoestima:** Una percepción positiva de sí mismo favorece la seguridad sexual.
- **Educación sexual:** Conocer el cuerpo, la sexualidad y las formas de vivirla responsablemente.
- Uso de métodos **anticceptivos:** Elegir y utilizar métodos adecuados según las necesidades individuales.
- **Manejo del estrés:** Estrés emocional o mental puede afectar la salud sexual y el deseo.

#### ¿Qué es la salud reproductiva?

La **salud reproductiva** garantiza el bienestar físico, emocional y social relacionado con el sistema reproductivo y sus funciones. Permite decidir libremente:

- Si se desea tener hijos.

- Cuántos hijos tener.
- Cuándo y con qué frecuencia.

**En Colombia, la salud reproductiva es especialmente relevante para las mujeres,** debido a la gestación, el embarazo, el parto y el puerperio, y está vinculada a la protección de sus derechos y autonomía sobre la maternidad.

## Salud reproductiva y aborto

La salud reproductiva también incluye el **acceso a abortos seguros y legales,** reconocidos como un derecho humano por la ONU. La falta de acceso a servicios seguros contribuye significativamente a la mortalidad materna, por lo que garantizar la atención médica adecuada es esencial para proteger la vida y los derechos de las mujeres.

## Objetivos y beneficios de la salud sexual y reproductiva

Promover la **salud sexual y reproductiva** tiene impactos positivos para toda la sociedad, incluyendo:

- **Prevención de enfermedades:** Reducción de **embarazos no deseados** y **enfermedades de transmisión sexual** (ETS).
- **Educación integral:** Fomenta la sexualidad responsable, especialmente entre jóvenes.
- **Acceso a servicios de salud:** Facilita anticonceptivos, **aborto** seguro y atención médica de calidad.
- **Empoderamiento:** Permite tomar decisiones informadas sobre el propio cuerpo y la maternidad/paternidad.
- **Prevención de la violencia de género:** Contribuye a relaciones más seguras y respetuosas.

El acceso limitado a la **educación sexual** y a los servicios de salud sexual y reproductiva pone en riesgo a millones de jóvenes, afectando su autonomía y bienestar.

**Conclusión:** Garantizar la **salud sexual y reproductiva en Colombia** no solo protege la salud física y emocional, sino que también promueve la igualdad, el respeto y la autonomía personal. Una sociedad bien informada y con acceso a servicios de calidad es clave para asegurar que todas las personas puedan vivir su sexualidad de manera segura y responsable.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez  
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026



Delia Sánchez  
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026