

Conociendo Nuestros Derechos

Guía de Derechos Sexuales y Reproductivos





Conociendo Nuestros Derechos

Guía de Derechos
Sexuales y Reproductivos



ÍNDICE

01 Introducción Pág. 6

En esta parte, te contamos de qué se trata la cartilla, por qué es importante que conozcás tus derechos sexuales y reproductivos.

02 Conceptos Pág. 7

¿Qué es sexo?
¿Qué es género?
¿Qué es orientación sexual?
¿Qué es identidad de género?
¿Qué son roles de género?

03 ¿Qué son? Pág. 11

Esta sección te explica qué son los derechos sexuales y reproductivos y por qué es importante que los conozcás para que podás tomar decisiones seguras.

04 Importancia Pág. 12

Acá te mostramos por qué estos derechos son fundamentales para tu bienestar y cómo te ayudan a vivir de manera plena, segura, sin discriminación.



Derechos Sexuales Pág. 13

Te explicamos los derechos que tenés cuando se trata de vivir tu sexualidad, para que podás hacerlo de manera informada, libre y respetuosa.



Derechos Reproductivos Pág. 22

En esta parte, aprenderás sobre los derechos que te protegen al momento de tomar decisiones sobre la reproducción.



Conclusión Pág. 30

Una reflexión final para recordarte la importancia de conocer, respetar y defender tus derechos. Porque al final del día, estos derechos te ayudan a vivir con dignidad y libertad.



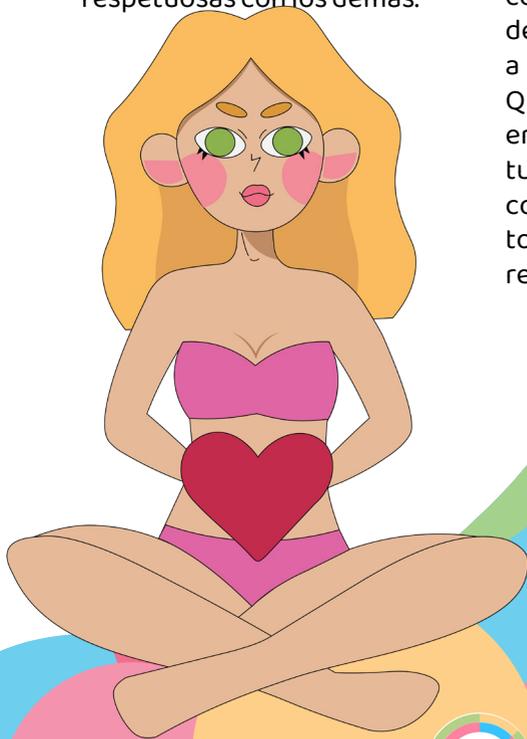
Introducción Pág. 31

En esta parte, te contamos de qué se trata la cartilla, por qué es importante que conozcás tus derechos sexuales y reproductivos.

Introducción

Esta cartilla fue creada pensando en vos, para que conozcás más sobre temas importantes en la vida de cada persona: los derechos sexuales y reproductivos. Entender estos temas no solo te ayuda a cuidarte, sino también a tomar decisiones informadas y a construir relaciones saludables y respetuosas con los demás.

Además, descubrirás cómo los derechos no solo son una protección para vos, sino también una herramienta para vivir una vida plena, segura y libre de violencia o discriminación. Juntos podemos crear un espacio seguro, esta cartilla busca darte el conocimiento necesario para que comprendás y defendás tus derechos, empoderándote a vos y a quienes te rodean. Queremos que te sintás empoderado para hacer valer tu voz, vivir con libertad y construir un futuro en el que todas las personas gocen de respeto, seguridad y dignidad.



Conceptos Básicos

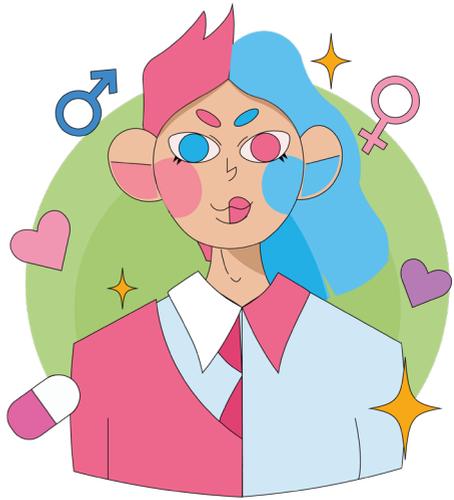
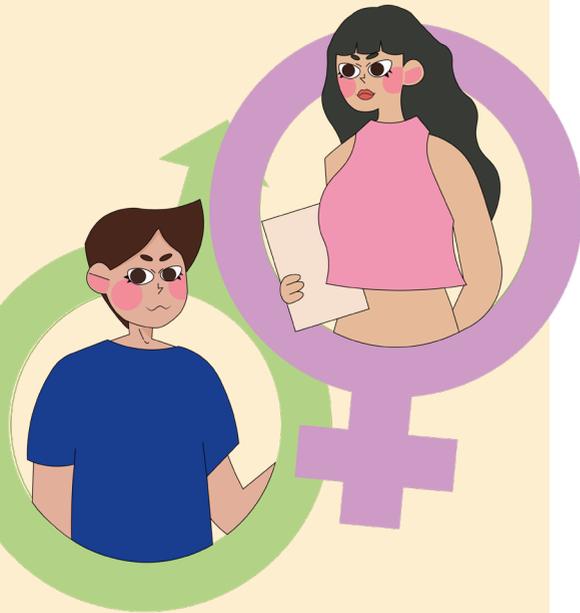


A continuación abordaremos conceptos fundamentales que ayudan a entender aspectos clave de nuestra identidad personal y social. La manera en que vivimos el sexo, el género, la identidad de género, la orientación sexual y los roles de género afecta cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo interactuamos con los demás. Estas ideas no solo nos permiten entender nuestras experiencias, sino que también son esenciales para construir relaciones basadas en el respeto y la empatía.

Comprender estos temas es un paso importante hacia la autoaceptación y el reconocimiento de la diversidad en la sociedad. Al explorar cada uno, te invitamos a reflexionar sobre cómo estas dimensiones de la identidad pueden variar de cotidiana tal y por persona a persona, cómo influyen en la vida que es fundamental respetar la individualidad de cada quien. Esta información no solo responde a tus dudas, sino que también es una herramienta para vivir en armonía y contribuir a un entorno más inclusivo y libre de prejuicios.

¿Qué es Sexo?

El sexo es una clasificación que se asigna al nacer, basada en características físicas del cuerpo, como los genitales, cromosomas y las hormonas. Estas características influyen en cómo cambia el cuerpo al crecer, como el tono de voz o el crecimiento de vello.

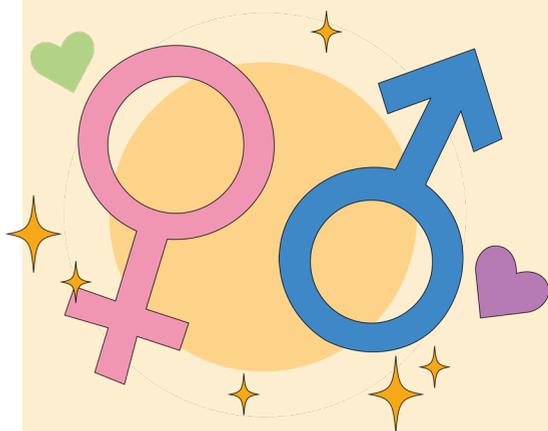


¿Qué es identidad de género?

Es la forma en que una persona se siente internamente respecto a su género, y cómo se identifica, no está determinada por el sexo biológico que se te asigna al nacer, sino por cómo te percibís a vos mismo. La identidad de género es algo profundamente personal, y solo vos podés definir cómo te sientes y cómo te identificas. No tiene que ver con cómo te ves físicamente ni con cómo te asignaron el sexo al nacer, cada persona tiene derecho a descubrir su identidad a su propio ritmo y a vivir su vida de acuerdo a esta.

¿Qué es orientación sexual?

Se refiere a la atracción emocional, afectiva y romántica que una persona siente hacia otra. Esta atracción puede manifestarse de distintas maneras, como el deseo de formar una relación afectiva, tener una conexión profunda o compartir experiencias románticas y sexuales con otra persona. Es una parte fundamental de la identidad de cada persona y puede ser descubierta a lo largo del tiempo, a medida que cada uno explora sus sentimientos y relaciones a medida que crecemos.



¿Qué es Género?

El género es un conjunto de ideas y expectativas que la sociedad tiene sobre cómo deben comportarse y sentirse las personas según si son hombres o mujeres. Es como una serie de "reglas invisibles" que se nos enseñan desde pequeños, como que las niñas deben usar ciertos colores o que los niños deben ser fuertes.

¿Qué son roles de género?

Los roles de género son expectativas sociales que dictan cómo deben actuar, vestirse y comportarse hombres y mujeres, y se aprenden desde una edad temprana a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad en general.

Estas normas a menudo limitan la manera en que las personas pueden expresar su identidad auténtica.

Sin embargo, hoy en día, existe una mayor aceptación de que hombres y mujeres pueden romper con estos moldes. Movimientos por la igualdad de género han trabajado para desafiar los estereotipos, promover la igualdad de oportunidades y permitir que las personas vivan sin las limitaciones impuestas por estos roles.



¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Los derechos sexuales y reproductivos son principios que permiten que cada persona tome decisiones sobre su propio cuerpo y su vida sexual. Estos derechos aseguran que todos, sin importar su edad o género, tengan la libertad de decidir qué hacer con su vida. **Pero, ¿Qué significa esto exactamente?**

♦ Autonomía personal

Tenés el poder de decidir si querés tener una pareja, cuándo deseás tener hijos o si preferís no tener ninguno. Es tu vida, y vos decidís cómo vivirla. Tener esta libertad es fundamental para disfrutar de una vida plena.

♦ Acceso a la información y educación

Es crucial que tengas acceso a información sobre métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y relaciones sanas. Una buena educación te ayuda a tomar decisiones informadas y a proteger tu salud.

♦ Acceso a los servicios de salud

Debés poder visitar a un profesional de salud sin miedo a ser juzgado, y contar con servicios de salud accesibles y de calidad para tu bienestar físico y emocional.

En resumen, estos principios se basan en el respeto y la dignidad que todos merecemos, es esencial que todos comprendan esto para vivir una vida libre de miedo y con capacidad de tomar decisiones.

¿Cuál es su importancia?

Los derechos sexuales y reproductivos son esenciales para el bienestar y el desarrollo personal. A continuación, se presentan algunos puntos que resaltan por qué estos derechos son esenciales para una vida plena y una sociedad saludable.

Derechos SEXUALES

Empoderamiento: Decisiones seguras sobre el cuerpo y vida.

Prevención: Conocimiento del respeto y consentimiento → Evitar violencia y acoso.

Salud Pública: Información para evitar ETS y embarazos no deseados.

Relaciones Saludables: Comunicación y respeto → Bienestar emocional.

Derechos REPRODUCTIVOS

Control Personal: Decidir cuando y como tener hijos.

Salud materna: Atención médica reduce riesgos.

Educación: Conocimiento del cuerpo → Mejor cuidado personal.

Igualdad de género: Participación plena en la sociedad.



DERECHOS SEXUALES





Derecho a reconocernos como seres sexuales

Reconocernos como seres sexuales significa entender que nuestra sexualidad es una parte natural y fundamental de quienes somos. Este derecho nos permite explorar nuestra identidad, conocer nuestro cuerpo y comprender nuestros sentimientos y deseos sin sentir vergüenza. Al aceptarnos como seres sexuales, aprendemos a respetar también la sexualidad de los demás, lo que nos ayuda a construir relaciones sanas.

Es importante recordar que la sexualidad no se limita solo a lo físico; también incluye aspectos emocionales y sociales. Al ejercer este derecho, fomentamos un ambiente donde todos se sientan cómodos hablando sobre sus experiencias y preocupaciones.

2

Derecho a la intimidad personal y la vida privada



Tenés el derecho de mantener algunas partes de tu vida en privado, como tus sentimientos, pensamientos y relaciones. Este derecho te protege para que podas decidir con quién compartís información sobre vos y qué cosas preferís guardar solo para vos. Así, podés sentirte seguro de que nadie puede entrometerse en tu vida sin tu permiso.

Además, es importante que se respeten tus límites. Tu vida personal es solo tuya, y tenés el derecho de protegerla, especialmente en un mundo donde es fácil compartir en redes sociales. Este derecho te ayuda a cuidar lo que compartís y a proteger lo que es más importante para vos.



Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera

El derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera significa que tenés la libertad de conocer tu sexualidad de forma segura y positiva. Esto incluye aprender sobre tu cuerpo, entender que te gusta y disfrutar de momentos íntimos con consentimiento.

También es importante informarte sobre salud sexual. Saber sobre métodos de protección y cómo mantener relaciones saludables te ayuda a disfrutar sin preocupaciones. Al estar bien informado, podés tomar decisiones que te hagan sentir seguro y feliz, lo que fortalece tu confianza y tus relaciones con los demás.

4

Derecho a la integridad física, psíquica y social

El derecho a la integridad física, psíquica y social significa que vos tenés derecho a estar libre de violencia, abuso y discriminación. Esto incluye cuidar tu cuerpo y mente, y asegurarte de que nadie te haga daño, ya sea físicamente o emocionalmente. Respetar este derecho es esencial para vivir en un entorno seguro y saludable, donde podás ser vos mismo sin miedo a ser lastimado.



Este derecho también implica que merecés apoyo emocional y social. Es importante rodearte de personas que te respeten y te animen a ser la mejor versión de vos mismo. Al cuidar tu integridad, fomentás relaciones sanas y positivas, y aprendés a valorar y respetar a los demás. Esto crea un ambiente donde todos podemos crecer y desarrollarnos plenamente.

Derecho a la libertad

El derecho a la libertad significa que tenés el poder de tomar decisiones sobre tu vida y ser quien realmente sos. Esto incluye la libertad de expresar tus

opiniones, elegir tus amistades y decidir cómo querés vivir. Ser libre te permite explorar intereses y pasiones, lo cual es fundamental para tu crecimiento y bienestar.



Pero, ojo, la libertad también viene con responsabilidades. Tenemos que respetar la libertad de los demás y entender que nuestras acciones pueden afectar a otros.

Al practicar la libertad de forma responsable, ayudamos a crear un ambiente en el que todos pueden disfrutar de sus derechos y ser respetados, fomentando una comunidad más justa y armoniosa.

Derecho a exigir información y formación adecuada sobre sexualidad, así como a acceder a una educación integral en sexualidad que sea oportuna, laica, científica y con enfoque de género.

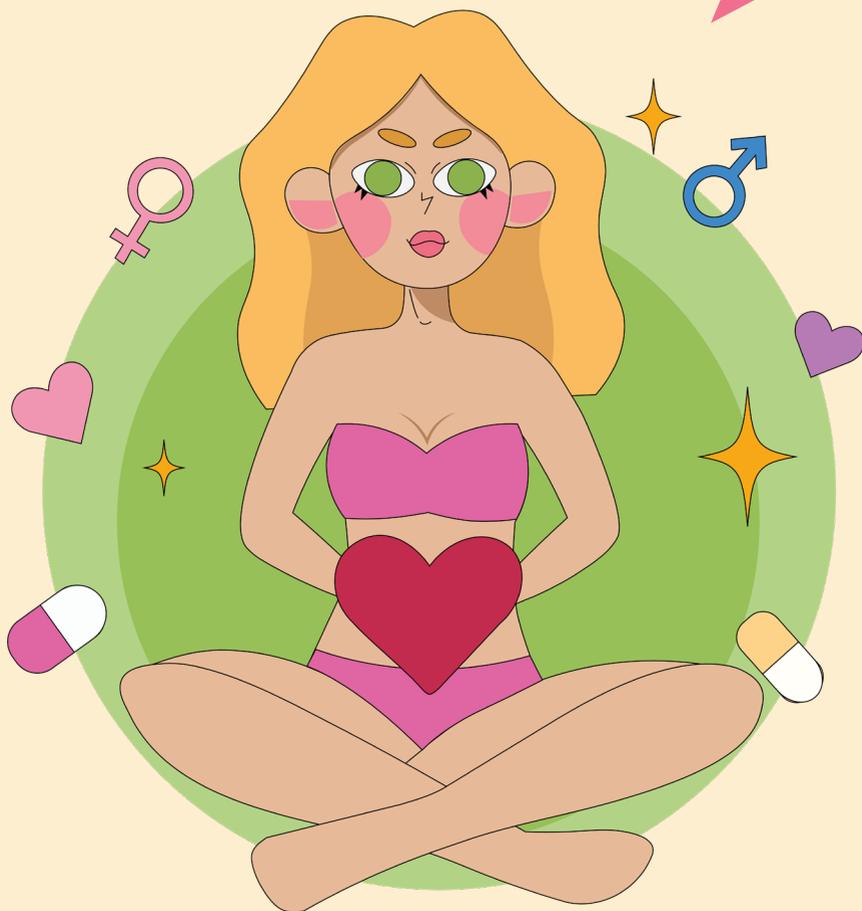
El derecho a demandar información y conocimiento adecuado sobre la sexualidad significa que todos tenemos la oportunidad de aprender sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras relaciones. Es importante contar con información clara y precisa para tomar decisiones saludables y responsables. Esto incluye conocer temas como la salud sexual, la prevención de enfermedades y el respeto en las relaciones.



Además, tener acceso a una educación sexual integral es clave. Esta educación debería ser laica, científica y con enfoque de género, lo que significa que debe ser objetiva y no influenciada por creencias personales.

7

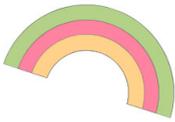
Derecho a recibir protección ante la amenaza y violación de los derechos sexuales y reproductivos



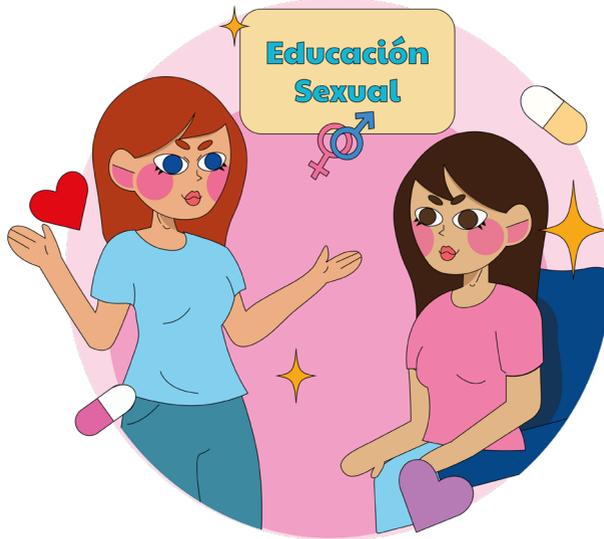
El derecho a recibir protección ante la amenaza y violación de tus derechos sexuales y reproductivos significa que vos tenés el derecho a vivir sin miedo a sufrir violencia o abuso relacionados con tu sexualidad. Esto incluye ser protegido de situaciones de acoso, abuso sexual y cualquier forma de discriminación que afecte tu libertad de decidir sobre tu cuerpo y tus relaciones. Es fundamental que conozcas tus derechos para que puedas buscar ayuda si alguna vez te sentís amenazado o vulnerable. Además, recibir protección implica contar con el apoyo de instituciones y servicios que respeten y defiendan tus derechos. Esto puede incluir acceso a servicios de salud, asesoría legal y apoyo emocional.



DERECHOS REPRODUCTIVOS



Derecho a la atención y a la protección de la salud



Este derecho significa que vos debés tener acceso a servicios de salud de calidad, sin importar tu edad, género o situación económica. Esto incluye recibir atención médica cuando la necesitás, así como información sobre cómo mantenerte sano. Una buena atención en salud es clave para prevenir enfermedades y cuidar de tu bienestar físico y emocional.

Este derecho también implica que debés ser tratado con respeto y dignidad en cualquier servicio de salud. Es importante que los profesionales de la salud te escuchen y tomen en cuenta tus preocupaciones, asegurando un trato justo y equitativo. Al tener acceso a la atención y protección de la salud, podés vivir de manera más saludable y feliz.

Derecho a la igualdad y a la no discriminación



Vos, como todas las personas, debés ser tratado con respeto y justicia, sin importar tu género, orientación sexual, raza, o cualquier otra característica. Este derecho asegura que nadie sea excluido o tratado de manera injusta por su identidad. Todos merecemos las mismas oportunidades y el mismo acceso a servicios, educación y empleo, lo que nos ayuda a construir una sociedad más equitativa.

Además, es fundamental que aprendamos a valorar nuestras diferencias y a ser inclusivos. La no discriminación nos permite crear un ambiente donde cada persona se sienta segura y aceptada por quien es.

Al defender este derecho, contribuimos a romper estereotipos y prejuicios, promoviendo un mundo en el que todos tengan la libertad de ser ellos mismos y vivir sin miedo al rechazo o la violencia.



**Derecho de hombres y mujeres a
participar con iguales respon-
sabilidades**



Hombres y mujeres tienen el mismo derecho a participar en todas las áreas de la vida con las mismas responsabilidades. Esto significa que tanto en la escuela, en el trabajo o en casa, vos debés tener las mismas oportunidades que los demás para tomar decisiones, compartir tareas y asumir roles importantes. La igualdad de responsabilidades no solo es justa, sino que también nos ayuda a crecer como personas y a construir relaciones más equilibradas y respetuosas.

Este derecho también asegura que no se nos asignen tareas o roles solo por nuestro género. Tanto los hombres como las mujeres deben tener la libertad de elegir lo que quieren hacer, sin limitaciones ni estereotipos. Al compartir responsabilidades de manera equitativa, creamos una sociedad más justa, donde todos podemos contribuir y beneficiarse por igual, ayudando a derribar barreras que han existido por mucho tiempo.



Derecho a los beneficios del progreso científico

El derecho a los beneficios del progreso científico significa que vos deberías tener acceso a los avances y descubrimientos que la ciencia ofrece para mejorar nuestras vidas. Esto incluye beneficios en áreas como la salud, la tecnología y el medio ambiente. Al disfrutar de estos avances, podés vivir de manera más saludable, mejorar tu educación y tener un futuro más prometedor. Es fundamental que todos, sin importar su situación, puedan aprovechar los logros de la ciencia. Además, este derecho también implica que debés estar informado y educado sobre estos avances. La ciencia puede ayudarte a tomar decisiones más informadas sobre tu salud y bienestar, así como a entender mejor el mundo que te rodea.

Derecho de las mujeres a no ser rechazadas en la escuela o trabajo por estar embarazadas

El derecho de las mujeres a no ser rechazadas en la escuela o trabajo por estar embarazadas significa que ninguna mujer debería enfrentar discriminación por su estado de embarazo. Esto implica que las escuelas y los empleadores deben ofrecer apoyo y adaptar sus políticas para garantizar que las mujeres puedan continuar su educación y empleo sin ser tratadas injustamente.



Al proteger este derecho, se fomenta un ambiente más inclusivo y equitativo donde todas las personas pueden alcanzar su potencial, sin importar su situación. Además, este derecho también ayuda a empoderar a las mujeres y a mostrar que ser madre no debería limitar sus oportunidades.

Al brindarles las herramientas y el apoyo necesarios, se puede asegurar que puedan continuar con sus estudios y carreras mientras se enfrentan a los desafíos de la maternidad. Promover este derecho es esencial para construir una sociedad donde todas las mujeres se sientan valoradas y respetadas.



6 Derecho a participar con voz y voto en la creación de programas y políticas de salud sexual y reproductiva de y para adolescentes y jóvenes

El derecho a participar con voz y voto en la creación de programas y políticas de salud sexual y reproductiva de y para adolescentes y jóvenes, significa que vos, como adolescente o joven, debés ser incluido en las decisiones que afectan tu bienestar. Esto implica que tus opiniones y necesidades deben ser escuchadas y consideradas al desarrollar programas que te impactan.

Además, articipar en la creación de estas políticas te empodera y te da una plataforma para abogar por tus derechos. Cuando sos parte de este proceso, no solo mejorás los servicios de salud sexual y reproductiva, sino que también aprendés a defender tus necesidades y a trabajar junto con otros para crear un futuro mejor.



Conclusión



Al finalizar esta cartilla, esperamos que hayas en contrado respuestas y herramientas que te permitan conocer y defender tus derechos sexuales y reproductivos. Entender estos temas no solo te ayuda a tomar decisiones sobre tu propio cuerpo y tu vida, sino que también te invita a respetar y valorar las identidades y experiencias de los demás. Cada derecho mencionado aquí busca asegurar que puedas vivir de manera plena, segura y libre de prejuicios o violencia.

Recordá que estos conocimientos son un paso importante hacia la construcción de un futuro en el que todas las personas puedan vivir con dignidad y respeto, sin importar sus diferencias. Al ejercer y defender tus derechos, contribuyes a una sociedad donde la empatía y la inclusión son los valores fundamentales. Esta cartilla queda en tus manos como una guía para vivir una vida auténtica y responsable, empoderándote para construir un mundo mejor para vos y quienes te rodean.

Bibliografía

- ◆ Aburto, K., & Gutiérrez, X. (s. f.). *Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos*. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/10_los_dsr_son_derechos_humanos.pdf
- ◆ Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). (2020). *Informes anuales de la CIDH. Organización de los Estados Americanos*. <https://www.oas.org/es/cidh/informes/IA.asp?Year=2020>
- ◆ Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (s. f.). *Documento sobre derechos sexuales y reproductivos*. Google Docs. <https://docs.google.com/document/d/1XCFnMT14Gy2IU0kRSg1uOzt-0CRCcQOBRFF-283Rulrs/edit>
- ◆ Ipas Centroamérica (Ipas CAM). (s. f.). *Salud y derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en Nicaragua*. Ipas Centroamérica. https://ipaslac.org/recursos/salud_y_derechos_sexuales_y_reproductivos_de_las_mujeres_en_nicaragua/
- ◆ Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s. f.). *Países y centros. Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/paises-centros>

