

Derechos Sexuales y Reproductivos

**#HazlosTuyos**

**#MakeItYours**

**#FeslosTeus**

Guía pedagógica



Un programa de



En colaboración con



Con el soporte de



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies

**Autoría**

Aldana Menéndez, Laura F. Daunas, Xavi Tallón, Maio Serrasolsas

**Edición**

ABD

**Revisión**

SEXus

**Diseño y maquetación**

Celina Poloni

**Ilustraciones**

Malena Guerrero

**Colaboración**

femiñetas

Barcelona, 2020

Esta propuesta surge del trabajo conjunto de todas las personas que forman parte del equipo de SEXus. Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-nc 4.0. Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga una finalidad comercial.

# Índice

Introducción .....	4
El abordaje de los Derechos Sexuales y Reproductivos .....	11
El derecho a la libertad e igualdad sexual .....	12
El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo .....	15
El derecho a la intimidad y privacidad sexual .....	18
El derecho al placer sexual .....	21
El derecho a la expresión sexual emocional .....	24
El derecho a la libre asociación sexual .....	27
El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables .....	30
El derecho a información basada en el conocimiento científico .....	33
El derecho a la educación sexual integral .....	36
El derecho a la atención de la salud sexual .....	39
Dinámicas y actividades .....	42
Recursos complementarios .....	55
Bibliografía .....	56

# Introducción

Con la campaña “Make it Yours” se pretende visibilizar y dar a conocer los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR), especialmente a la población adolescente y joven. A pesar de la existencia de la Declaración Universal de los DSyR que se formuló en el año 1997, aún muchas personas desconocen su existencia. Conocer estos derechos da la posibilidad de garantizar el disfrute pleno de los cuerpos, placeres y deseos libres de discriminaciones, opresiones y violencias. También posibilita promoverlos, garantizarlos, sensibilizar sobre ellos y detectar situaciones de vulneración.

Existen diversas convenciones, tratados y acuerdos internacionales que hacen mención a los DSyR. Por ejemplo, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP), el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC), la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (CEDCM), la Convención de la ONU sobre los derechos del Niño (CDN), el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD) de Naciones Unidas para abordar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la Plataforma para la Acción de la

Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer, de Beijing y la Convención de la ONU sobre los Derechos de Personas que Viven con Discapacidad.



Conocer estos derechos da la posibilidad de garantizar el disfrute pleno de los cuerpos, placeres y deseos libres de discriminaciones, opresiones y violencias.



Se dispone de tratados y convenciones internacionales que son instrumentos de derechos humanos legalmente vinculantes y obligatorios. Se trata de documentos que permiten garantizar los derechos y detectar cuando existen vulneraciones de los mismos. Otros acuerdos internacionales, como el Programa de Acción de la CIPD y la Plataforma de Acción de Beijing, también son documentos influyentes en el ámbito de la política. Si bien no son legalmente vinculantes y obligatorios, los

gobiernos que firman estos acuerdos pueden también estar sujetos a rendición de cuentas porque se han comprometido a cumplirlos. Estos documentos pueden parecer abstractos, pero ejercen influencia en los diferentes países.

La presente propuesta de abordaje de los DSyR, enmarcada en la campaña "Make It Yours", se basa en una elaboración propia a partir de la Declaración Universal de los Derechos Sexuales que se formuló en el XIII Congreso Mundial de Sexología, celebrado en el año 1997 en Valencia, y que en el año 1999, en el XIV Congreso Mundial de Sexología, en Hong Kong, fue revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS). Posteriormente, en el año 2014 la WAS realizó nuevamente una revisión de la Declaración.

La adaptación de los DSyR que se presenta se ha realizado a partir de la introducción de la perspectiva de género y la mirada interseccional, a través de un lenguaje cercano, sensible e inclusivo.

Los DSyR son derechos humanos relacionados con la sexualidad de todas las personas y son necesarios para el desarrollo y bienestar de todas ellas.

A fin de garantizarlos durante la adolescencia y juventud resulta indispensable conocerlos y comprenderlos porque muchas veces no se conoce su existencia y también sucede que son invisibilizados y/o vulnerados.

Los DSyR están interrelacionados y son interdependientes, si se vulnera uno de ellos lo mismo sucede con el resto. Al igual que los derechos humanos son indivisibles, universales y marcan unas obligaciones.

“

Los Derechos Sexuales y Reproductivos son derechos humanos.

”

# Derechos sexuales

- Los cuidados, la prevención y la reducción de riesgos frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- La prevención y cuidados respecto a los embarazos no planificados.
- El acceso a información fiable y a servicios de salud de calidad en relación a la salud sexual.
- La experimentación y el disfrute de las sexualidades.
- La vivencia y expresión libre de la orientación ó preferencia sexual y la identidad de género.
- La elección libre de las parejas y las prácticas sexuales.
- La experimentación de las sexualidades sin ningún tipo de violencia, desde el buen trato y el respeto mutuo.

# Derechos reproductivos

- La maternidad y paternidad, decidir libremente si tener o no tener criaturas, el número y el momento adecuado.
- El acceso a los servicios integrales de salud y atención médica, para garantizar la reproducción, la fecundidad y la salud reproductiva.
- La planificación de los embarazos, la atención del parto y postparto.
- El acceso a los métodos anticonceptivos adecuados y al asesoramiento especializado, incluida la anticoncepción de urgencia y la interrupción voluntaria del embarazo.
- La elección del tipo de familia que se desea formar.

Si bien vivimos muchas situaciones que comprenden cuestiones sexuales y reproductivas al mismo tiempo, es importante tener en cuenta esta diferenciación porque muchos aspectos de nuestra sexualidad no están destinados a la reproducción.

Se entiende que la sexualidad es un aspecto central del ser humano durante todas las etapas de su vida, durante la adolescencia y juventud esta dimensión humana adquiere unas características particulares. Por este motivo, resulta indispensable abordar los derechos desde los propios códigos de la cultura juvenil.

Asimismo, existe una visión adultocéntrica que estigmatiza a la juventud, se cuestiona su capacidad de tomar decisiones responsables. Si bien en muchos casos es necesario proteger los derechos por encontrarse en situaciones de vulnerabilidad, resulta indispensable confiar en las personas adolescentes y jóvenes, poner a disposición toda la información y recursos para que puedan decidir sobre la propia sexualidad de forma autónoma.

A través de esta guía se pretende dotar de herramientas y recursos a las personas que acompañen a adolescentes y jóvenes a descubrir los DSR, conocerlos, reflexionar sobre ellos y abrir espacios de

diálogo para poder abordarlos. Todo ello con el objetivo de poder garantizarlos y así poder vivir sexualidades libres, placenteras y saludables.

A continuación se comparten algunas consideraciones y ejes imprescindibles para proveer la visibilización de "Make it Yours" desde una perspectiva amplia en el marco de los derechos:

### Perspectiva feminista

Se promueve la transformación de las desigualdades de género y cuestiona el modelo hegemónico de las sexualidades. Se apuesta por un modelo con bases éticas en el terreno sexual que permita el empoderamiento de los orgasmos, los deseos y las fantasías, porque seguir esta línea nos permite lograr la autonomía de nuestros cuerpos, el acceso a los derechos y el disfrute de una parte importante de las propias vidas.

Se han de visibilizar los comportamientos machistas que normalizan las relaciones de poder y que colocan a la mujer y a las personas que se encuentran fuera de la norma en una posición de vulnerabilidad, sumisión y como blanco fácil de violencias.

La ampliación del espectro de las coreografías eróticas



y sexuales promueve una mayor plenitud, y ayuda a desmontar los mitos y prejuicios que circulan en este ámbito. Así, se evita un modelo coitocéntrico que reduce la práctica sexual a la penetración vaginal, cuyo sentido y valor está básicamente limitado a la actividad del pene erecto y su eyaculación.

### El placer en el centro

Históricamente el abordaje de las sexualidades se ha realizado a través de mensajes tanto estigmatizadores como culpabilizadores, mediante el discurso del miedo. Se considera fundamental transmitir una visión positiva de la sexualidad y poner al alcance de la población adolescente y joven toda la información y los recursos disponibles para que puedan tomar sus propias decisiones desde la ética relacional, el autocuidado, los derechos, el autoconocimiento del cuerpo, la comunicación y el respeto.

Si el placer está en el centro de las intervenciones y actividades que se desarrollan se da un espacio al autoconocimiento y el empoderamiento que permite gestionar los propios límites, cuerpos y deseos, sólo así será posible construir prácticas y relaciones placenteras y saludables.

### Enfoque intercultural

Se trata de detectar y tener en cuenta los imaginarios simbólicos y representaciones sociales que circulan en el ámbito de las sexualidades y que se correlacionan con el lugar de procedencia y el origen cultural, así como con el entorno inmediato y grupo de pertenencia. Esta perspectiva nos obliga a cuestionar el etnocentrismo y a acoger la diversidad cultural.

### Perspectiva interseccional

Existe una diversidad de corporalidades muy amplia que merece ser tenida en cuenta y ser parte activa de la vida pública: personas con diversidad funcional, personas que asisten y acompañan en el plano sexual, neurodivergentes, gordas, mujeres y niñas con pene, hombres con mamas, personas con género fluido, con diversas variaciones en la genitalidad, con distintos colores de piel, procedencias y orígenes culturales, creencias, posiciones sociales y trabajos.

Las variables y posibilidades además se pueden producir en simultáneo en una misma persona, es necesario reconocer las combinaciones particulares para formar imaginarios amplios y libres de discriminación.

## Diversidad sexual, afectiva y de género

Cuando se abordan las sexualidades asumimos que existen una multiplicidad de prácticas, relaciones y deseos. Es posible distinguir más géneros que hombres y mujeres cis (hombres y mujeres trans, no binarias, agénero, género fluido, gender queer). Existen preferencias sexuales más allá de la heterosexualidad (lesbianas, gays, bisexuales) y también una multiplicidad de prácticas, vínculos y deseos sexuales que exceden lo normativo, el coitocentrismo y la monogamia. Resulta fundamental detectar y eliminar el uso de estereotipos que supongan relaciones de subordinación-dominación y/o inferioridad-dependencia. La feminización de los gays, la masculinización de las lesbianas y la ridiculización de las personas trans resulta discriminatoria cuando se ejecuta fuera del contexto en el que las personas lo dicen de sí mismas o de otras.

La propuesta es que todos estos lineamientos teóricos, ideas y sugerencias nutran el abordaje de las sexualidades con la población adolescente y joven.

# El abordaje de los derechos sexuales y reproductivos

A continuación se propone abordar cada derecho a través de preguntas disparadoras y se indican dinámicas para tratar cada uno de ellos. Se plantean situaciones para identificarlos y estrategias que permitan garantizarlos.

# Igualdad y libertad sexual



## El derecho a la libertad e igualdad sexual

La libertad sexual alcanza el derecho al desarrollo y la expresión plena de la propia sexualidad, sin más limitaciones que el respecto a la libertad ajena. Este derecho implica que todas las personas podamos expresar nuestras sexualidades y afectividades libremente, sin desigualdades ni opresiones, cada una desde su propia singularidad.

Esto incluye el derecho a expresar la propia sexualidad y género de manera libre sin ningún tipo de coerción o violencia. La libertad de explorar la propia sexualidad de una forma segura y placentera, independientemente de la orientación sexual, identidad o expresión de género.

El derecho a la igualdad está estrechamente relacionado con el principio de equidad. La igualdad ocurre cuando todas las personas reciben exactamente el mismo trato, cantidad o calidad de algo. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades, ciertos grupos de personas quedan excluidas o estigmatizadas por las diversas formas de vivir y habitar sus sexualidades.

Este derecho implica la capacidad de gozar y ejercer cada DSyR, así como la protección legal de cualquier

forma de discriminación, independientemente del género, el sexo, la orientación y/o preferencia sexual, o cualquier otra característica personal.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Todas las orientaciones y preferencias sexuales pueden ser expresadas libremente?

¿Se puede compartir libremente la orientación o preferencia sexual en diferentes entornos?

¿Cuando se tiene una visita en ginecología o en un servicio de atención a la salud sexual, preguntan primero con quién se mantienen prácticas sexuales o dan por hecho la heterosexualidad?

¿Sabes que no todas las culturas definen a las identidades de género de la misma forma?

¿Conoces algunas?

# Seguridad y autonomía



## El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo

Se trata de poder tomar decisiones sobre la propia vida sexual dentro y/o fuera del contexto de la ética personal y social. Supone decidir cómo cuidar nuestro cuerpo más allá de lo socialmente establecido, dando espacio a otras opciones. Incluye la capacidad de controlar y disfrutar de nuestros propios cuerpos, libres de todo tipo de violencias. También implica decidir qué, con quién y cuándo compartimos nuestras sexualidades con otras personas.

Este derecho hace referencia al reconocimiento y protección de los DSyR en todo momento, sin importar la edad, el origen cultural, el género o la orientación/preferencia sexual. Se trata de promover el empoderamiento y el reconocimiento de las personas jóvenes para decidir libremente, cuándo tener relaciones sexuales, con quién y de qué manera.

Las personas jóvenes tienen la capacidad de tomar decisiones sobre su propia sexualidad y que estas decisiones sean respetadas teniendo en cuenta su etapa evolutiva y sin interferencia impuesta por sus familias, tutoras legales u otras figuras adultas.



## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Las personas adolescentes y jóvenes tienen la misma libertad que las personas adultas de decidir sobre su sexualidad?

¿Durante la infancia y adolescencia reciben las mismas violencias las personas heterosexuales y las personas que no lo son?

¿Por qué crees que existen espacios, como bares o discotecas, específicas para personas LGTBIQ+?

¿Qué podemos hacer si alguien de nuestro entorno sufre una agresión?

¿Qué podemos hacer si alguien de nuestro entorno comete una agresión hacia otra persona?

# Intimidad y privacidad



## El derecho a la intimidad y privacidad sexual

Nuestros cuerpos y afectividades han de tener acceso a espacios íntimos, seguros y confidenciales tanto en el ámbito privado como público. Este derecho también consiste en poder decidir si explicar, visibilizar y expresar nuestras vivencias, deseos y relaciones; y a determinar cuándo y cómo hacerlo. Se ejerce en nuestro entorno cotidiano (familiar, educativo, laboral, sanitario...), incluido el mundo virtual y las redes sociales. Nadie tiene derecho a enviar, compartir o publicar imágenes nuestras sin consentimiento. Se considera que el contacto con otras personas en la intimidad es necesario para fortalecer la autoestima.

Todas las personas tienen derecho a la privacidad y a tomar decisiones autónomas respecto a su sexualidad de manera privada, a decidir si compartir o no información sobre sus decisiones sexuales y cuándo, cómo y con quién hacerlo, sin la interferencia y presión de otras personas.

En este sentido, resulta importante la privacidad y confidencialidad en los servicios de salud sexual y reproductiva, en relación a la información sobre las prácticas sexuales, el historial de infecciones de transmisión sexual, la orientación y/o la preferencia

sexual, la condición de VIH, el uso de métodos anticonceptivos, los embarazos o abortos. Resulta indispensable que las personas jóvenes otorguen su consentimiento antes de que cualquier información sobre su sexualidad se revele a su familia, amistades o parejas.

Desde los diferentes espacios de la vida social se ha de garantizar el disfrute del propio cuerpo y promover el respeto a la intimidad.

## **Preguntas y situaciones disparadoras:**

¿Los servicios de salud pueden dar información sobre tu salud sexual a tu familia?

¿Qué es el sexpreading?

¿De qué forma puede perjudicar “sacar del armario” a una persona joven?

¿Salir del armario es un derecho o una obligación?

¿Qué es la huella digital? ¿Cómo podemos eliminarla?

¿Qué métodos de seguridad podemos tener al realizar sexting?

# Placer sexual



## El derecho al placer sexual

El placer sexual, incluido el autoerotismo, genera bienestar físico, psicológico, intelectual, emocional y espiritual. Disfrutar de nuestras sexualidades es un derecho, todos los cuerpos podemos ser fuente de placer, todos los cuerpos son deseantes y deseables. Existen muchas maneras de sentir placer más allá de la genitalidad. Y existen muchas maneras de encontrar el placer más allá del modelo hegemónico de la sexualidad (heteronormativo, coitocéntrico, monógamo, biologicista...).

El goce y el disfrute de los placeres de todos los cuerpos es un derecho inalienable que se ha de promover desde la primera infancia, siempre visibilizando el espectro de posibilidades. Al abordar la sexualidad incorporando la diversidad sexual y de género mostramos que el placer es legítimo para todos los cuerpos e identidades.

Si logramos poner el placer en el centro de las sexualidades resultará más sencillo conocer los propios límites, respetar los límites y deseos de otras personas, generar estrategias de autocuidado, saber lo que nos gusta y lo que no. Así, conseguimos positivizar nuestra sexualidad, como también los vínculos y relaciones que establecemos.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿El hecho de juzgar la masturbación de forma diferente dependiendo del género de la persona, vulnera el derecho al placer?

¿Todas las personas, independientemente de su procedencia, género o diversidades corporales y funcionales pueden disfrutar de este derecho sin restricciones?

¿Crees que todas las personas con corporalidades diversas son/somos sujetas de deseo?

¿De qué forma afecta la gordofobia, el edadismo y los prejuicios en el placer sexual?

¿Sabías que tienes derecho al placer?



**Expresión  
sexual  
emocional**



## El derecho a la expresión sexual emocional

Este derecho implica poder expresar nuestras emociones y límites, qué nos apetece experimentar y qué no, cómo nos sentimos, qué no nos sienta bien, y cuáles son nuestras necesidades y deseos. Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras sexualidades a través de la comunicación, el contacto y las emociones.

Se trata de asegurar que las personas jóvenes tengan la capacidad de expresar libremente sus identidades, sus características corporales, a través del fortalecimiento de las habilidades necesarias para expresar de manera efectiva la propia sexualidad y la identidad de género.

También incluye la posibilidad de realizar demostraciones de afecto en público hacia las parejas románticas o sexuales sin que este accionar genere problemas o pueda poner en peligro la propia vida. En este sentido, también es fundamental que los documentos de identidad y registros institucionales de las personas trans\* e intersexuales posibiliten que sean tratadas e identificadas de acuerdo al nombre y género con el que se autoperciben.

## **Preguntas y situaciones disparadoras:**

¿Los roles de género influyen en la expresión de las emociones?

¿Se pueden expresar las emociones libremente sin recibir castigo o violencia? ¿De qué depende?

¿Qué tipo de violencias (no físicas) se dan muchas veces cuando una pareja del mismo género se besa en público?

¿El hecho de expresar las emociones puede mejorar nuestras relaciones? ¿Por qué?

# Libre asociación



## El derecho a la libre asociación sexual

Por libre asociación sexual se entiende la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y/o de establecer otros tipos de relaciones sexuales y/o vínculos afectivos. Se trata de elegir cómo distribuimos nuestro tiempo y cómo queremos relacionarnos con otras personas en el ámbito individual y/o colectivo.

Este derecho hace referencia a la capacidad de formar, unirse, dirigir o participar en grupos para expresar nuestros pensamientos, ideas, opiniones y deseos sobre la sexualidad, el género y los derechos sexuales, donde todos los derechos y libertades de las personas jóvenes puedan ser realizados en plenitud. También incluye la creación de espacios activistas seguros que permitan generar alianzas, promover derechos y visibilizar dificultades relacionados con las sexualidades.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿En cuántos países está prohibido aún que las personas del mismo género se casen?

¿Sabes en qué países está castigada la homosexualidad con pena de muerte?

En España, las empresas dedicadas a la prostitución tienen asociaciones y reciben permisos para abrir sus negocios. ¿Por qué crees que impiden la formación de organizaciones sindicales de Trabajadoras Sexuales? ¿Qué opinas al respecto?

¿Crees que una ley que regulase el trabajo sexual y la libre asociación de trabajadoras sexuales mejoraría la calidad de vida de las personas que trabajan en ello?

¿Por qué crees que es importante que existan espacios asociativos para personas LGBTQ+?

¿Qué tipos de espacios de libre asociación sexual conoces?

# Autonomía reproductiva



## El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables

Este derecho promueve tomar decisiones reproductivas libres, decidir si tener criaturas o no, cómo y en qué momento tenerlas. Implica tener acceso a los métodos de regulación de la fertilidad, la anticoncepción y el aborto para todos los cuerpos, identidades y sexualidades. También fomenta disponer de la información respecto a la reproducción para poder tomar decisiones de manera autónoma y responsable en relación a la planificación, la anticoncepción y la prevención sexual. La promoción de este derecho implica que la maternidad es una decisión deseada.

La soberanía sobre el propio cuerpo está íntimamente ligada a la capacidad de elegir la(s) propia(s) pareja(s), sin importar el origen cultural, la clase o religión. En este sentido, resulta importante que las madres y padres jóvenes dispongan de programas educativos de acompañamiento y servicios de salud que tengan en cuenta sus necesidades específicas.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Se recibe información sobre todos los métodos anticonceptivos cuando se va a una consulta médica por estos temas?

¿Es posible que dependiendo del origen cultural ofrezcan un tipo anticonceptivo u otro?

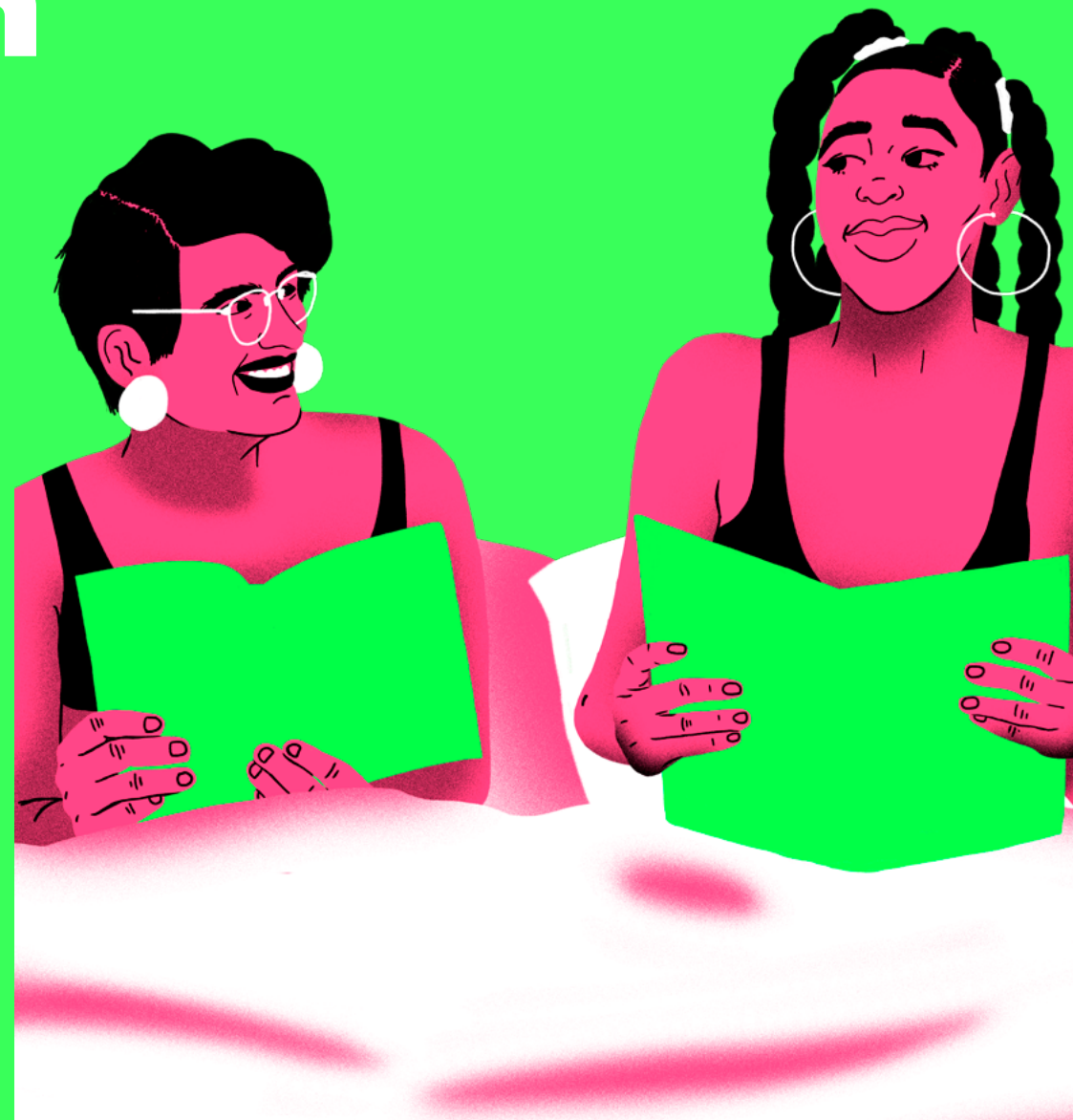
¿Se conocen bien los métodos de observación de la fertilidad?

¿Todo el mundo puede decidir libremente abortar?

¿Se ve de igual forma una mujer que no quiere ser madre que un hombre que no quiere ser padre?



# Información



## El derecho a la información basada en el conocimiento científico

Con este derecho se establece que la información sexual se encuentre basada en el conocimiento científico libre y ético, y que se distribuya de manera apropiada en los diferentes ámbitos de la vida social y en las diversas etapas vitales. Se trata de disponer de información rigurosa a fin de disfrutar de sexualidades más seguras y placenteras teniendo en cuenta todas las diversidades. Implica recibir información contrastada, teniendo en cuenta el contexto, las vivencias personales y colectivas a fin de tomar decisiones sobre cómo cuidar nuestra salud sexual libre de prejuicios y connotaciones morales.

Las personas LGTBQ+, las personas con diversidad funcional y las personas racializadas también tenemos derecho a recibir información libre de prejuicios sobre cómo cuidar de nuestra salud sexual.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Todas las personas tienen toda la información necesaria para poder vivir sus sexualidades de forma libre y saludable?

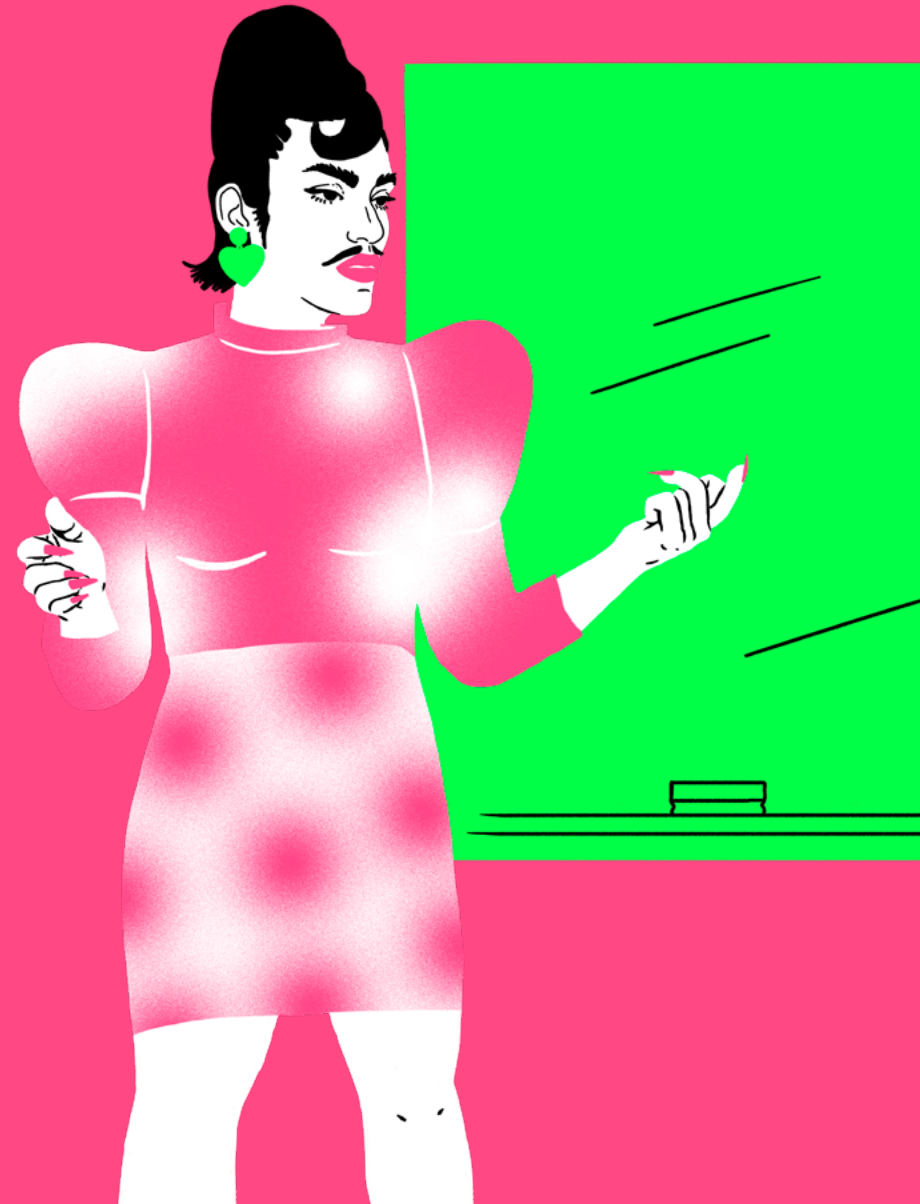
¿Las personas con diversidad funcional reciben toda la información para poder disfrutar plenamente de su sexualidad?

¿Hay o se transmite suficiente información sobre el riesgo de las ITS entre dos cuerpos con vulva?

¿Conoces mujeres científicas o colectivos de mujeres que hayan estudiado sus propios cuerpos?

¿Cuántos nombres de científicos hombres hay en el cuerpo de las mujeres?

# Educación sexual



## El derecho a la educación sexual integral

Se basa en la incorporación de los contenidos de la Educación Sexual Integral (ESI) de forma curricular, transversal y con criterios de calidad. Visibilizar las cuestiones relativas a la sexualidad, como un proceso que se inicia con el nacimiento y que dura toda la vida, tiene que involucrar a todas las instituciones sociales.

La ESI posibilita la construcción de espacios para abordar la sexualidad como un proceso dinámico y multidimensional, abre posibilidades para celebrar la diversidad, la comprensión de los deseos y la búsqueda del placer. La sexualidad es una dimensión humana tan importante como las otras y la ESI es un instrumento de transformación social que permite construir relaciones positivas que promuevan la no discriminación y el respeto.

Se necesitan espacios educativos seguros para construir relaciones equitativas y saludables. La mejora de los programas educativos para que no estén centrados únicamente en contenidos relacionados con la anatomía, la reproducción y los aspectos biomédicos de la sexualidad, han de incluir un enfoque integral, sustentados en la evidencia científica a fin de desarrollar vidas saludables y satisfactorias.

La ESI incorpora contenidos relativos al género, la salud y los DSyR, las ITS y el VIH, la comunicación y la afectividad, el placer, las violencias, las diversidades y relaciones.

## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Explican que es el clítoris completo en el instituto?

¿Se da importancia al abordaje de la sexualidad en el colegio?

¿Se puede hablar de la sexualidad libremente en el insti?

¿Enseñan los métodos de barrera para usar cuando se tienen prácticas sexuales entre personas con vulva?

¿Desde qué edad hay que empezar a recibir educación sexual?

¿Con qué personas puedes hablar abiertamente sobre tu sexualidad?

# Salud sexual



## El derecho a la atención de la salud sexual

Se trata de poder realizar las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) de manera gratuita en los centros de atención sanitaria y hospitales, así como a recibir el tratamiento indicado. Tenemos derecho también a recibir acompañamiento psicológico y contención emocional en caso que sea oportuno. En relación a las ITS, es importante no buscar culpables y recibir mensajes tranquilizadores. Por otra parte, la mayoría tiene cura y todas tienen tratamiento. Lo importante es detectarlas pronto, tener la información y las estrategias para prevenirlas y tratarlas en caso que sea necesario.

Este derecho facilita el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva, promueve que sean “youth-friendly” y que respondan a las realidades específicas de la juventud. Especialmente, han de mostrar una sensibilidad hacia las diversas realidades que atraviesan a las personas jóvenes. Se ha de poner a su alcance todo el conocimiento y los recursos, libre de cargas morales y disponibles para que puedan tomar decisiones sobre la propia salud.

Se trata de garantizar el acceso al aborto para que reciban una atención segura, a los métodos

anticonceptivos y preventivos, así como a los productos de gestión del sangrado menstrual. También incluye la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de infecciones, así como la detección y sensibilización sobre las violencias. Resulta relevante incorporar la promoción de la salud fomentando hábitos de vida saludables, estrategias de autoexploración, autocuidado y prácticas preventivas.

Se trata de reducir los riesgos presentes para tener más bienestar y prevenir los malestares.

La eliminación de los procedimientos médicos forzados, como la cirugía de reasignación sexual, la esterilización o la terapia hormonal. Estos procedimientos también deben ser eliminados como condiciones para que la identidad de género de una persona sea legalmente reconocida.



## Preguntas y situaciones disparadoras:

¿Dónde hay que ir si se cree que se tiene una ITS?

¿Hay algún sitio donde poder poner reclamaciones si no se cumplen nuestros derechos?

¿De qué forma se podrían difundir los derechos sexuales en los institutos para que todas las personas adolescentes y jóvenes los conocieran?

¿Crees que ya tenemos asumidos todos los derechos? ¿Cuales nos faltan por aplicar?

Ahora que conoces tus derechos ¿Crees que puede mejorar tu salud sexual?

# Dinámicas y actividades

A fin de abordar cada uno de los derechos de forma grupal se proponen las siguientes dinámicas y actividades:

## Actividad N° 1

**Nombre:** Mapa de derechos

**Duración:** 20 minutos

**Objetivo:** Conocer los derechos y relacionarlos entre sí. Comprender que los derechos son interdependientes, y que todos son importantes y necesarios.

**Materiales:**

- Fichas de los derechos
- Fichas de las situaciones vulneradas
- Blue Tack

**Desarrollo:** Se organizan grupos de 5 personas aproximadamente. Se reparten las fichas con los derechos y las situaciones en las que los derechos son vulnerados. La mayoría de estas situaciones son reales y están extraídas de [L'Associació-Drets Sexuals i Reproductius](#). También es posible crear fichas con algunas situaciones que surjan del propio grupo. Una vez repartidas, se indica que hagan un mapa relacionando los derechos con las situaciones. Cuando cada grupo haya hecho su mapa, puede explicar por qué lo ha colocado de esa forma. Para concluir se explica que todos los derechos son interdependientes y que en la mayoría de situaciones donde son vulnerados intervienen varios derechos.

“Me han dado la pastilla del día después pero me han clavado bronca diciéndome que era la última vez que me la daban”.

“Para abortar me hacen bajar a Barcelona porque no hay manera de acceder al aborto farmacológico cerca”.

“En el instituto nos han dicho que abortar es malo para la salud”.

“En mi tiempo libre hay un chico que me tocó el culo para hacerse el gracioso”.

“Me han dicho que no me hacían la citología porque era lesbiana”.

“En mi escuela nunca hemos hecho nada sobre sexualidad”.

“Me han dicho que me conviene un implante hormonal y que me lo ponen gratuito pero que no me lo podré sacar porque “me hacen un favor”.

“Me han insultado cuando me he besado con mi novio en la calle” (Juan).

“Mi pareja ha insistido en no usar preservativo aunque yo sí quería”.

“Todas las preguntas que me han hecho asumían que yo era hétero y ni se han molestado en preguntármelo”.

### Derecho a la libertad e igualdad sexual

La libertad e igualdad sexual se relaciona con el desarrollo y la expresión plena de la propia sexualidad, sin más limitaciones que el respeto a la libertad ajena. Se trata que todas las personas podamos expresar nuestras sexualidades y afectividades libremente, sin desigualdades ni opresiones, cada una desde su propia singularidad.

### Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo

Se trata de poder tomar decisiones sobre la propia vida sexual y supone decidir cómo cuidar nuestro cuerpo más allá de lo socialmente establecido, dando espacio a otras opciones. Incluye la capacidad de controlar y disfrutar de nuestros propios cuerpos, libres de todo tipo de violencias. También implica decidir qué, con quién y cuándo compartimos nuestras sexualidades con otras personas.

### Derecho a la intimidad y privacidad sexual

Nuestros cuerpos y afectividades han de tener acceso a espacios íntimos, seguros y confidenciales tanto en el ámbito privado como público. También consiste en poder decidir si explicar, visibilizar y expresar nuestras vivencias, deseos y relaciones; y a determinar cuándo y cómo hacerlo. Se ejerce en nuestro entorno cotidiano (familiar, educativo, laboral, sanitario...), incluido el mundo virtual y las redes sociales. Nadie tiene derecho a enviar, compartir o publicar imágenes nuestras sin consentimiento. Se considera que el contacto con otras personas en la intimidad es necesario para fortalecer la autoestima.



### Derecho a la libre asociación sexual

Por libre asociación sexual se entiende la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y/o de establecer otros tipos de relaciones sexuales y/o vínculos afectivos. Se trata de elegir cómo distribuimos nuestro tiempo y cómo queremos relacionarnos con otras personas en el ámbito individual y/o colectivo. También hace referencia a la capacidad de formar, unirse, dirigir o participar en grupos para expresar nuestros pensamientos, ideas, opiniones y deseos sobre la sexualidad, el género y derechos sexuales.

### Derecho al placer sexual

El placer sexual, incluido el autoerotismo, genera bienestar físico, psicológico, intelectual, emocional y espiritual. Disfrutar de nuestras sexualidades es un derecho, todos los cuerpos podemos ser fuente de placer, todos los cuerpos son deseantes y deseables. Existen muchas maneras de sentir placer más allá de la genitalidad. Y existen muchas maneras de encontrar el placer más allá de lo hegemónico (heteronormativo, coitocéntrico, monógamo, biologicista).

### Derecho a la expresión sexual emocional

Derecho a expresar nuestras emociones y límites, qué nos apetece experimentar y qué no, cómo nos sentimos, qué no nos sienta bien, y cuáles son nuestras necesidades y deseos. Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras sexualidades a través de la comunicación, el contacto y las emociones.



### **Derecho a la información basada en el conocimiento científico**

La información sexual se basa en el conocimiento científico libre y ético, y se distribuye de manera apropiada en los diferentes ámbitos de la vida social y etapas vitales. Se trata de disponer de información rigurosa a fin de disfrutar de sexualidades más seguras y placenteras teniendo en cuenta todas las diversidades. Implica recibir información contrastada, teniendo en cuenta el contexto, las vivencias personales y colectivas a fin de tomar decisiones sobre cómo cuidar nuestra salud sexual libre de prejuicios y connotaciones morales.



### **Derecho a la atención de la salud sexual**

Se trata de poder realizar las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) de manera gratuita en los centros de atención sanitaria y hospitales, así como a recibir el tratamiento indicado. Tenemos derecho también a recibir acompañamiento psicológico y contención emocional en caso que sea oportuno. En relación a las ITS, es importante no buscar culpables y recibir mensajes tranquilizadores. Por otra parte, la mayoría tiene cura y todas tienen tratamiento. Lo importante es detectarlas pronto, tener la información y las estrategias para prevenirlas y tratarlas en caso que sea necesario.





### **Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables**

Promueve tomar decisiones reproductivas libres, decidir si tener criaturas o no, en qué momento tenerlas. Implica tener acceso a los métodos de regulación de la fertilidad, la anticoncepción y el aborto para todos los cuerpos, identidades y sexualidades.

También fomenta disponer de la información respecto a la reproducción para poder tomar decisiones de manera autónoma y responsable. Se parte de la idea de la maternidad a partir de un deseo y una elección.

### **Derecho a la educación sexual integral**

Se basa en la incorporación de los contenidos de la educación sexual integral (ESI) de forma curricular, transversal y con criterios de calidad. Visibilizar las cuestiones relativas a la sexualidad, como un proceso que se inicia con el nacimiento y que dura toda la vida, tiene que involucrar a todas las instituciones sociales.



## Actividad N° 2

**Nombre:** Quiz derechos

**Duración:** 20 minutos

**Objetivo:** Reconocer una intervención basada en los derechos

**Desarrollo:** Pasar el test al grupo y responderlo de forma individual. Compartirlo con sub-grupos de 3 personas. Posteriormente, ponerlo en común con todo el grupo. Debatir sobre las situaciones del quiz y situaciones personales que se puedan haber dado.

**Materiales:** Quiz SEXus derechos sexuales y reproductivos

En este quiz se describen diversas situaciones en las que hay que escoger la respuesta que más cumpla con los derechos sexuales y reproductivos. Hay muchas situaciones en las que se vulneran los derechos y es importante identificar cuáles son para poder tener una atención adecuada y completa, libre de discriminaciones y de vulneración de estos.



## Situación 1

Una persona con útero va a una consulta ginecológica porque necesita un método anticonceptivo.

- a.** Indican tomar pastillas.
- b.** Informan de todos los métodos anticonceptivos que existen, con sus pros y sus contras, incluso los métodos de observación de la fertilidad. Expresan sus recomendaciones según las hormonas y situación de la persona, ella elige el método.
- c.** Dicen que le van a poner un implante y que lo tiene que llevar durante 3 años.
- d.** Dan un folleto descriptivo con todos los métodos, pero dicen que es mejor tomar pastillas anticonceptivas.

## Situación 2

Una persona va a hacerse una revisión ginecológica.

- a.** Preguntan si utiliza métodos anticonceptivos.
- b.** Preguntan si tiene prácticas sexuales, con qué sexo/género mantiene relaciones sexuales y dan información sobre los métodos de barrera y los anticonceptivos en el caso que los necesite.
- c.** La persona explica que utiliza el método de observación de la fertilidad y le dicen que eso no es fiable, intentan recetar pastillas anticonceptivas.
- d.** No le explican los métodos de prevención, sólo le hacen pruebas.

### Situación 3

Una persona acude a un servicio de salud sexual porque cree que puede tener una ITS.

- a.** Preguntan qué nota, por qué cree que puede tener una ITS. Le hacen las pruebas pertinentes, le dan tratamiento e informan de los métodos de barrera sin juzgar.
- b.** Consultan si tiene prácticas sexuales con muchas personas y que eso puede hacer que coja una ITS.
- c.** No dan información sobre métodos de barrera, pero hacen todas las pruebas y le dan tratamiento.
- d.** Realizan todas las pruebas y dicen que utilice preservativo externo (para pene).

### Situación 4

En el Instituto hacen una clase sobre sexualidades.

- a.** Explican los métodos de barrera para una práctica sexual heterosexual. Informan sobre todos los métodos anticonceptivos y explican la reproducción.
- b.** Hablan sobre la diversidad de sexualidades, sobre el placer, los derechos, los riesgos, el cuerpo y los cambios que se dan en él. Abordan las emociones y la diversidad de prácticas y relaciones. Informan sobre los métodos de barrera y anticonceptivos para todo tipo de prácticas.
- c.** La intervención se centra en hablar de los riesgos, los métodos de barrera y anticonceptivos.
- d.** Sólo hablan de lo que interesa al grupo.

## Situación 5

Una persona manda fotos desnuda al compañerx sexual.

- a.** Se las enseña a sus colegas, la culpa es de la persona que las ha mandado.
- b.** No se las enseña a nadie, ni cuando ya no se ven, ni si se han enfadado. No las comparte con nadie. Es una práctica sexual como otra y hay que respetar la intimidad de todas las personas.
- c.** Las manda al grupo de whatsapp de sus colegas y les dice que no se las enseñen a nadie.
- d.** Las comparte sólo con su mejor amigx, sin que la persona de la foto lo sepa.

## Situación 6

Una chica va con su novia a una comida familiar.

- a.** Sus familiares hablan de su pareja como si fuese su amiga.
- b.** Le dicen que lo respetan, pero que intenten no besarte en público.
- c.** Son pareja, las tratan como tal y no hacen referencia al género, sexo ni orientación.
- d.** No asiste a la comida familiar porque sabe que no lo van a aprobar.

## Situación 7

Un grupo de amigxs están con sus hijxs en el parque.  
A la criatura con pene:

- a.** Le dicen comentarios como: “Ya verás cuando tenga novia”.
- b.** La criatura quiere jugar y sólo se le ofrece jugar a fútbol, a pistolas o a juegos asociados a roles masculinos.
- c.** No se da por hecho la heteronorma y se le da la opción de jugar a varios juegos, independientemente de la asociación que tengan con los roles de género.
- d.** Se pone a llorar la criatura y alguien le dice: “Los niños no lloran, eso es de niñas, tienes que ser fuerte”.

Una vez se haya respondido el quiz, se puede generar debate sobre cada situación y sobre los derechos sexuales y reproductivos; sobre cómo en muchas ocasiones se vulneran los derechos de forma indirecta y directa.

Recaltar la importancia de conocerlos para que se puedan cumplir y no sean vulnerados.

Respuestas:

1) **b** 2) **b** 3) **a** 4) **b** 5) **b** 6) **c** 7) **c**

## Actividad N° 3

**Nombre:** Expresión artística

**Desarrollo:** Ahora que ya conoces los derechos sexuales, ¿te animas a hacer una ilustración/dibujo/escultura/fotografía? Puede ser sobre un derecho concreto o sobre todos los derechos, si te apetece puedes enviarnos una foto por [Instagram](#) y la publicamos en Stories :)

Y recuerda, puedes usar cualquier tipo de material para elaborar la obra de arte, imágenes inspiradoras, música, incluso la sangre de tu regla.

Puedes inspirarte en las obras de arte de diferentes artistas: [Artemapache](#), [LucerArt](#), [Miriam Munchon](#), [Zinteta](#), [Bellina Ilustra](#), [Malena Guerrero](#), [Pnitas](#), [Rapha Hu](#), [La Baron Ilustra](#), [Isa Muguruza](#).



# Recursos complementarios

- Blog sobre sexualidad, relaciones y género: <http://lalore.org>
- Blog sobre sexualidad: <https://kitdelplaer.org>
- Blog sobre educación sexual: <https://www.karicies.com>
- Documental [yes, we fuck](#) de Antonio Centeno.
- [L'Observatori Drets Sexuals i Reproductius](#)
- El portal web [Adolescencias y cuerpos. Derechos sexuales y reproductivos.](#)
- [Centro Joven de Atención a la Sexualidad.](#) Madrid.
- [Centre Jove d'Atenció a les sexualitats \(CJAS\).](#) Barcelona.

# Bibliografía

- Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Instituto Canario de Igualdad. 2017:
  - [Anticoncepción y embarazos no planificados](#)
  - [Deseo, placer y satisfacción](#)
  - [Prácticas eróticas seguras frente a las ITS](#)
  - [Sexualidad, cuerpos, identidades y orientaciones](#)
- [La educación afectiva y sexual: un derecho, una prioridad.](#) Creación Positiva, CooperAcció y APFCiB. 2016.
- [Derechos sexuales y reproductivos: nuestro cuerpo, un territorio de derechos.](#) Fundación Prodemu.
- [Monitoreo de los derechos sexuales y reproductivos en la Agenda 2030 de Cataluña: un instrumento de incidencia feminista.](#) Agenda Feminista 2030. 2019.
- [Drets sexuals i reproductius: material didàctic adreçat a grups i entitats de dones.](#) L'Associació Drets Sexuals i Reproductius.
- [Drets sexuals i reproductius: material didàctic adreçat a professionals que treballen amb joves majors de 16 anys.](#) L'Associació Drets Sexuals i Reproductius.
- [Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo.](#) Naciones Unidas. 1994.
- [Conferencia Mundial sobre la Mujer.](#) Naciones Unidas. Beijing. 1995.
- [Convención para eliminar todas las formas de discriminación contra la mujer \(CEDAW\).](#) Naciones Unidas. 1979.
- [Declaración del XIII Congreso Mundial de Sexología.](#) 1997. Valencia. España. Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS). 1999. XIV Congreso Mundial de Sexología. República Popular China.
- [Declaración Universal de Derechos Humanos.](#) 1948.



sexus\_org  
[sexus@abd-ong.org](mailto:sexus@abd-ong.org)



Un programa de



En colaboración con



Con el soporte de



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**

Este proyecto se enmarca en las acciones que se han llevado a cabo desde la Dirección General de Juventud con el Pacto de Estado contra la Violencia de Género del año 2020. Como tal, ha estado financiado a cargo de los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



