

# Tienes derechos sexuales y reproductivos, ¿lo sabes?



dincat

 Plena  
inclusió  
Catalunya



**Edita:**

**dincat**  Plena  
inclusió  
Catalunya

**Subvencionado por:**



**Iniciativa:** dentro del proyecto

Promotoras de derechos sexuales y reproductivos de Plena inclusión

**Autoras:** Anna Gutiérrez, Irene Farrero, Raquel Arriaza, Montse Garcia y Dolors Rius (grupo de mujeres promotoras de los derechos sexuales y reproductivos de Dincat Plena inclusión Cataluña)

**Con la colaboración de:** Gemma Deulofeu (responsable del programa Plaers (Placeres), dedicado a la atención de la salud sexual y reproductiva, y a la defensa de los DSyR de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo) y Paula Peña (responsable del Área de Diversidad Sexual y del Área de Salud Mental de Plena inclusión Comunidad Valenciana)

**Validación del texto:** Dincat Plena inclusión Cataluña

**Traducción del texto:** Maria Deulofeu

**Ilustraciones:** Miguel Gallardo

**Diseño:** Pilar Gorriz y Aina Gonzalo

**Primera edición:** Barcelona, septiembre de 2023

# Índice

## **Introducción**

Página 6

- Derecho 1 **Derecho a la igualdad y a la no discriminación**  
Página 8
- Derecho 2 **Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad**  
Página 9
- Derecho 3 **Derecho a la autonomía  
y a la integridad del cuerpo**  
Página 10
- Derecho 4 **Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel,  
inhumano y degradante**  
Página 11
- Derecho 5 **Derecho a una vida libre  
de todas formas de violencia**  
Página 12
- Derecho 6 **Derecho a la privacidad**  
Página 13
- Derecho 7 **Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable**  
Página 14
- Derecho 8 **Derecho a beneficiarte de los avances científicos**  
Página 16

- Derecho 9 **Derecho a tener información sobre sexualidad**  
Página 18
- Derecho 10 **Derecho a una educación integral  
sobre sexualidad**  
Página 20
- Derecho 11 **Derecho a poder casarte o vivir en pareja,  
en una relación basada en la igualdad  
y el libre consentimiento**  
Página 22
- Derecho 12 **Derecho a tener o no tener hijos e hijas**  
Página 24
- Derecho 13 **Derecho a la libertad de opinión**  
Página 26
- Derechos  
14 y 15 **Derecho a la libre asociación  
y a participar en política  
para hacer valer tus derechos**  
Página 28
- Derecho 16 **Derecho a acceder a la justicia  
en caso de vulneración de los derechos**  
Página 30

# Introducción

Las mujeres con discapacidad tienen los mismos derechos sexuales y reproductivos que cualquier otra persona.

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y la reproducción.

La sexualidad y los derechos sexuales tienen que ver con la identidad, con poder decidir sobre el propio cuerpo, y explorar deseos y preferencias de contacto con una misma persona o con otras.

Los derechos sexuales también están relacionados con el placer y la prevención de posibles riesgos no deseados.

Y también con tener oportunidades y espacios libres de violencias y abusos. Así como con el respeto a la intimidad.

La reproducción y los derechos reproductivos están conectados con los derechos sexuales.

Tienen que ver con poder escoger si uno desea y quiere tener o no tener hijos o hijas.

Los derechos reproductivos también están relacionados con el embarazo, el parto, el posparto y la maternidad. Así como con métodos anticonceptivos, el ciclo menstrual y la salud sexual.

Conoce tus derechos, defiéndelos y reivindícalos si te los vulneran.

# Derecho 1

## Derecho a la igualdad y a la no discriminación

Tienes derecho a disfrutar de los derechos sexuales y reproductivos sin ser discriminada por ser mujer, por la edad o la religión.

Tampoco se te puede discriminar por tu orientación sexual, identidad y expresión de género, ni por tener una discapacidad.

### Este derecho se vulnera cuando:

- Otras personas deciden por ti cuestiones relacionadas con tu sexualidad, como con quién quieres estar o qué método anticonceptivo tienes que utilizar.
- Por ser mujer, te juzgan mal si hablas de deseo o placer.
- Opinan sobre tu físico, lo juzgan o se burlan de él.



# Derecho 2

## Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad

Tienes derecho a que no te hagan daño, ni de manera física ni psicológica.

Tienes derecho a no morir por causas relacionadas con el embarazo y el parto.

### Este derecho se vulnera cuando:

- Te piden e insisten en que des fotos o vídeos de tu cuerpo sin que tú quieras.
- Tu pareja te controla para demostrarte que te quiere.
- Piden permiso a tu familia sobre si puedes o no tener intimidad o relaciones sexuales con tu pareja.
- Te impiden ir a la ginecóloga.
- No te hacen los seguimientos correspondientes durante el embarazo.



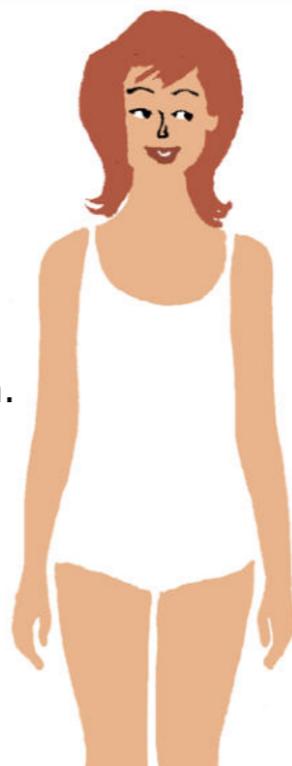
## Derecho 3

# Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo

Tienes derecho a controlar y decidir de manera libre sobre tu cuerpo y tu sexualidad.

### **Este derecho se vulnera cuando:**

- Otros deciden por ti los apoyos necesarios para tu higiene y el método anticonceptivo a utilizar.
- No te prestan apoyos para conocer tu cuerpo y posibilidades de placer.
- Eres víctima de agresiones sexuales.
- Te obligan a depilarte o a vestirse de una manera determinada.
- Estás embarazada, deciden que no eres capaz de tener un parto vaginal y te hacen una cesárea.
- No te dejan decidir dónde tener a tu hijo o hija.



## Derecho 4

# Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante

Tienes derecho a que nadie te trate con crueldad ni de manera degradante.



### **Este derecho se vulnera cuando:**

- Te obligan a esterilizarte.
- Te obligan a utilizar un método anticonceptivo sin tu consentimiento.
- Te obligan a quedarte embarazada o a continuar con un embarazo, aunque tú no quieras.
- Te obligan a abortar sin un motivo sanitario justificado.
- Te hacen una prueba de virginidad.

## Derecho 5

# Derecho a una vida libre de todas formas de violencia

Tienes derecho a vivir una vida sin violencias y amenazas.

### Este derecho se vulnera cuando:

- Eres víctima de tráfico sexual.
- Eres víctima de una violación.
- Eres víctima de acoso.
- Te obligan a practicar sexo por dinero o por otros favores.
- Te amenazan, te insultan o te castigan por tu orientación sexual o tus preferencias sexuales.
- Eres víctima de violencia obstétrica. La violencia obstétrica se da cuando hay comentarios, conductas o pruebas mal realizadas por parte del personal sanitario de ginecología.



## Derecho 6

# Derecho a la privacidad

Tienes derecho a disponer de espacios protegidos de la mirada de los demás para expresar tu sexualidad tú sola o acompañada de quien tú quieras.

También tienes derecho a controlar qué saben y cuentan otras personas sobre tu sexualidad.

### Este derecho se vulnera cuando:

- Tu ginecóloga habla con tu madre y no contigo.
- Informan a otras personas de tus métodos anticonceptivos sin tu permiso.
- Informan a tu familia o a otras personas, sin tu permiso, de que tienes pareja, de si tienes o no relaciones sexuales o de tus preferencias sexuales.
- No dispones de espacios ni momentos de intimidad propios o compartidos con quien tú quieras.
- Los profesionales, las familias o los compañeros no protegen tu cuerpo de la mirada de otras personas.



## Derecho 7

# Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable

Tienes derecho a tener unas relaciones sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.

También tienes derecho a que los servicios de salud sexual y reproductiva te ofrezcan una atención adecuada que tenga en cuenta tus necesidades.



### Este derecho se vulnera cuando:

---

- La información sobre salud sexual no es accesible.
- No te dan apoyos para ir a la visita ginecológica, o no te dejan ir.
- No hay políticas sobre salud sexual dirigidas a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- No hay información sobre recursos para las disfunciones sexuales o terapia sexual de pareja.
- No se habla de las maneras de prevenir infecciones.
- Se piensa que el objetivo de las relaciones íntimas es el placer masculino.
- No te informan de la posibilidad de utilizar sola o con pareja estimuladores sexuales que pueden mejorar tu salud sexual.

## Derecho 8

# Derecho a beneficiarte de los avances científicos

Tienes derecho a disfrutar del progreso científico y a dar o no tu consentimiento para participar en algún experimento.



### Este derecho se vulnera cuando:

- No se habla de los beneficios sobre los orgasmos y la eyaculación femenina.
- No te informan de que puedes hacer gimnasia del suelo pélvico para mejorar la salud y el placer sexual.
- Deseas ser madre pero no se te ofrece la oportunidad de utilizar métodos de inseminación artificial.
- No te suministran la vacuna del papiloma.
- No te venden la píldora del día siguiente.

# Derecho 9

## Derecho a tener información sobre sexualidad

Tienes derecho a recibir información real, sencilla y accesible.



### Este derecho se vulnera cuando:

- El prospecto de la píldora del día siguiente no está disponible en lectura fácil.
- El prospecto de los medicamentos no te informa de los posibles efectos en tu sexualidad.
- Las guías o libros sobre reproducción, métodos o maternidad no están escritos en lectura fácil o no tienen en cuenta la accesibilidad cognitiva.
- Los profesionales de tu centro escogen quién puede participar en talleres de educación sexual y quién no.
- No sabes dónde tienes que ir para pedir preservativos.
- Solo se accede a la información cuando se pregunta o pasa algo.
- Solo se habla de relaciones sexuales heterosexuales y con una pareja tradicional.

# Derecho 10

## Derecho a una educación integral sobre sexualidad

Tienes derecho a una educación sexual integral adecuada a tu edad, basada en la ciencia y en la igualdad de género.



### Este derecho se vulnera cuando:

---

- La educación sexual es escasa o no existe y no se habla sobre menstruación, reproducción o maternidad.
- No se tiene en cuenta la diversidad sexual.
- Solo te explican el preservativo masculino y no el femenino.
- No te cuentan nada sobre el clítoris.
- Solo te explican cosas sobre abusos y preservativos en alguna ocasión.
- Los libros y películas que hay en el centro reproducen estereotipos machistas.
- No se hacen leyes para que todas las mujeres tengan formación sobre sexualidad y reproducción de manera obligatoria en la escuela o en los servicios que apoyan a las personas con discapacidad.

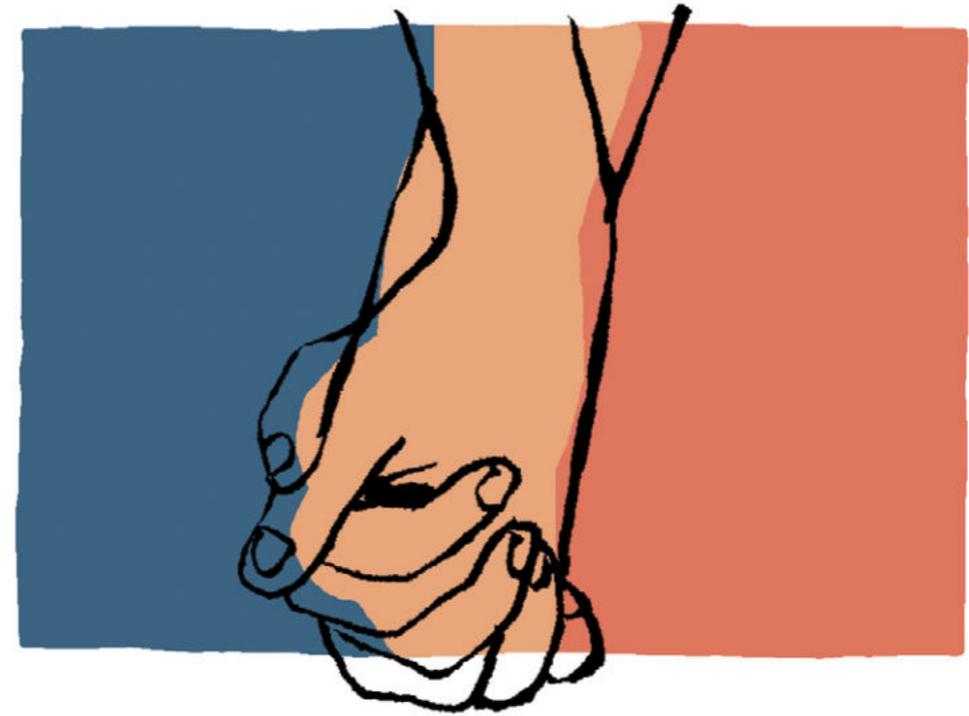
# Derecho 11

## Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento

Una vez eres mayor de edad, tienes derecho a casarte o a no hacerlo.

Tienes derecho a tener una relación de pareja si la otra persona está de acuerdo.

También tienes derecho a romper esta relación de pareja o matrimonio cuando tú quieras.



### Este derecho se vulnera cuando:

---

- Tienes que pedir permiso a tu familia o persona de apoyo para tener una pareja.
- No puedes escoger con libertad si quieres casarte o vivir en pareja.
- Otras personas deciden con quién puedes convivir.

# Derecho 12

## Derecho a tener o no tener hijos e hijas

Tienes derecho a pensar y decidir si quieres tener hijos e hijas, o si no quieres tenerlos.

También tienes derecho a poder abortar de acuerdo con la ley.

Para ejercer este derecho, se requieren unas condiciones de salud, de dinero y de responsabilidad.



### Este derecho se vulnera cuando:

- Te obligan a ponerte un método anticonceptivo sin tu consentimiento.
- No te hablan sobre maternidades y familias diferentes.
- No te dejan abortar.
- Te obligan a abortar.
- No hay apoyos para la crianza o no son accesibles.

# Derecho 13

## Derecho a la libertad de opinión

Tienes derecho a expresar tu opinión sobre la sexualidad y la reproducción.

Tienes derecho a que respeten tu opinión y tu expresión de la sexualidad.



### Este derecho se vulnera cuando:

- No se respeta tu pronombre (él, ella, le) para definir tu género.
- No te permiten expresar tus opiniones.
- No te preguntan sobre tus deseos o preferencias.
- No se respeta tu opinión sobre el aborto.
- No se respeta la opinión de otras personas ni tu sexualidad.

# Derechos 14 y 15

## Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer tus derechos

Tienes derecho a compartir tus ideas y a defenderlas en grupo. También a protestar y reivindicar colectivamente los derechos sexuales y reproductivos cuando se vulneran.

Tienes derecho a participar en espacios públicos de decisión para proteger tus derechos.

### Estos derechos se vulneran cuando:

---

- Tu familia no te deja participar en una jornada o actividad sobre sexualidad y derechos reproductivos.
- No puedes participar en los órganos de decisión de las entidades.
- No te invitan a fóruns y reuniones feministas, y no conocen tus necesidades.
- No te dejan participar en los espacios de debate dentro de los partidos políticos.



# Derecho 16

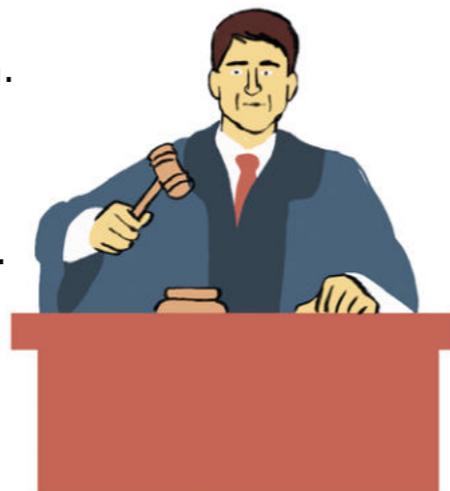
## Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos

Tienes derecho a acceder a la justicia para poder pedir y recibir una indemnización si te vulneran alguno de tus derechos.

### **Este derecho se vulnera cuando:**

---

- El Estado español no cumple con la Convención de las personas con discapacidad.
- Sufres una agresión sexual y no puedes denunciarla.
- Recibes acoso por ser lesbiana.
- La justicia te trata como si fueras una niña y no como a una mujer adulta.





© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe  
Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

**Contacto:**

Joan Güell, 90-92 | 08028 Barcelona  
Teléfono: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39  
info@dincat.cat | www.dincat.cat

🐦 Twitter: @\_dincat  
📷 Instagram: @\_dincat  
📘 Facebook: @dincat.federacio



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada  
3.0 España (CC BY-NC-ND 3.0 ES)