



**¡En mi cuerpo  
también se viven  
los derechos!**

**Jóvenes, sexualidad y derechos humanos**

**Bienvenid@** a esta cartilla en donde encontrarás información importante para defender tus derechos sexuales y reproductivos y ejercerlos de manera libre y responsable.

La salud sexual y reproductiva es el bienestar físico, emocional y social con el que se ejerce una vida sexual satisfactoria, sin riesgos y con total libertad.

La sexualidad debe ser protegida como parte de la dignidad, es decir, del valor de las personas, pues muchas de nuestras decisiones están influidas por ella. Se trata de un concepto amplio que incluye aspectos como el deseo, el erotismo, los sentimientos, las actitudes, el cuerpo y sus funciones, las prácticas sexuales, los roles, las relaciones interpersonales, los valores y las creencias, entre otros.



**¡Recuerda que los derechos sexuales y reproductivos son parte de tus derechos humanos!**


# ¿CUÁLES SON TUS DERECHOS?<sup>1</sup>

## 1 Decidir de forma libre y plena sobre tu cuerpo y la forma en que ejerces tu sexualidad

Tienes derecho a que se respeten las decisiones que tomas sobre tu cuerpo y la manera como vives tu sexualidad, siempre y cuando no lastimes la dignidad de otras personas. Este derecho implica entre otros aspectos los siguientes:

- **Derecho a recibir información, educación confiable y cierta sobre sexualidad.** De esta manera puedes tomar decisiones con inteligencia y conciencia, de acuerdo con tu proyecto de vida.
- **Derecho a decidir con quién compartir tu vida y tu sexualidad.** Existen diversos tipos de uniones, familias y formas de convivencia social que puedes elegir. Nadie puede obligarte a contraer matrimonio o a compartir tu vida y tu sexualidad con quien tú no quieras.

<sup>1</sup> Basado en la Cartilla por los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, editada por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, y diversas organizaciones de la sociedad civil.

- 
- **Derecho a decidir sobre tu vida reproductiva.** Tienes derecho a decidir si quieres tener hijos e hijas o no, cuántos, cuándo y con quién. Recuerda que ser madre o padre es una elección y no una obligación.
  - **Libertad de orientación y/o preferencia sexual.** La orientación sexual se refiere a la atracción que sentimos hacia personas de distinto sexo que el nuestro (heterosexual), hacia personas del mismo sexo (homosexual) o hacia personas de ambos sexos (bisexual), entre otras. La preferencia sexual es la elección consciente hacia determinado sexo.
  - **Derecho a manifestar tus afectos y tu sexualidad.** Puedes expresar tus ideas y afectos con respeto, sin que nadie te discrimine, chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente por ello.

## 2 Respeto de tu intimidad y de tu vida privada

Ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de tu vida sin tu consentimiento. Tienes derecho al respeto de tus espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de tu vida, incluyendo el sexual. En este derecho también se incluye:

- **Derecho al libre ejercicio del autoerotismo.** La exploración de tu cuerpo es una experiencia importante de aprendizaje y placer. Disfrútala y recuerda realizarla en condiciones adecuadas de higiene y privacidad.

### 3 No sufrir violencia, coerción o discriminación de ningún tipo

Tienes derecho a elegir libremente cómo, con quién y en qué momento ejercer tu sexualidad. Ninguna persona debe violentarte sexualmente a través de manipulación o chantaje. La violencia sexual incluye tocamientos en alguna parte íntima de tu cuerpo, exponerte a material sexualmente explícito u obligarte a realizar ciertas cosas que no quieras.

También tienes derecho a que no se te discrimine por ninguna condición personal como tu identidad, aspecto, indumentaria, comportamiento, preferencias, estilo de vida, edad, estado de salud, serología,<sup>2</sup> discapacidad, usos y costumbres, o cualquier otra circunstancia en relación con tu vida y tu sexualidad.



<sup>2</sup> Consultar el glosario al final de la cartilla.

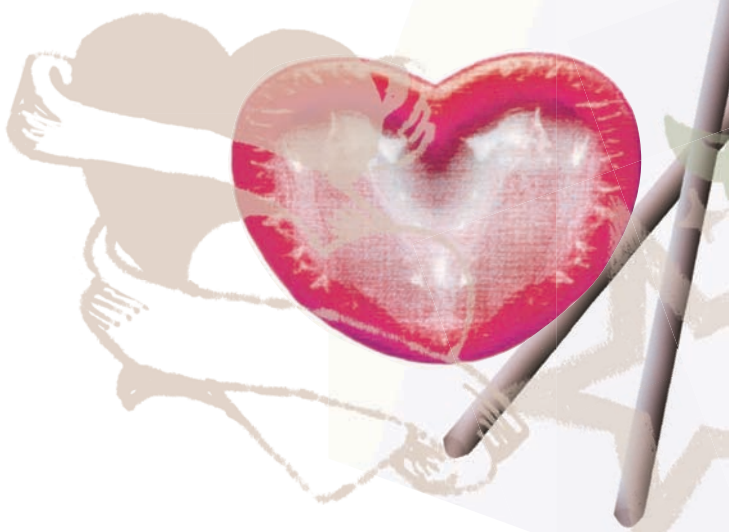
## 4 Recibir servicios de atención en salud sexual y reproductiva integrales y de calidad

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. El Estado debe respetar y apoyar tus decisiones sobre tu vida reproductiva, brindándote la información y los servicios de salud que requieras y haciendo efectivo tu derecho a la confidencialidad. El personal de salud pública no debe negarte información o atención en ninguna circunstancia y no debe actuar con base en ningún prejuicio. Este derecho implica lo siguiente:

- Posibilidad de realizarte pruebas de embarazo, de detección de VIH/sida o de cualquier infección de transmisión sexual (ITS), así como a la atención médica en caso de que la necesites.
- Derecho a la información, acceso y uso de anticonceptivos de emergencia para evitar el embarazo en caso de que hayas tenido relaciones sexuales sin protección.
- Que se pongan a tu alcance pastillas y dispositivos de regulación del embarazo, gratuitos o a bajo costo.
- Recibir gratuitamente el servicio de interrupción legal del embarazo (ILE) en las clínicas del Distrito Federal, sin que te obliguen a cambiar de opinión al respecto. Este servicio se te podrá brindar siempre y cuando lo solicites en el periodo legal permitido (12 semanas de gestación).
- Tener libre acceso a condones femeninos y masculinos, así como a la instrucción para su uso adecuado.

## 5 Tener acceso a los servicios de justicia para adolescentes y jóvenes

Si eres víctima de algún delito donde esté involucrada tu integridad sexual (tales como tortura, discriminación, maltrato físico, psicológico, acoso, trata o explotación sexual), el Estado debe darte de manera inmediata todo el apoyo en materia de justicia y reparación del daño.







## 6 Participar en las políticas públicas sobre sexualidad

Tienes derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas en materia de salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y medios necesarios para tu participación; y a asociarte con otras y otros jóvenes para dialogar, crear y promover acciones que contribuyan a tu salud y bienestar.



# GLOSARIO

**Discriminación.** Trato desigual, injusto, arbitrario o excluyente que se da a una persona con base en algún atributo o condición como edad, sexo, origen étnico, nacionalidad, género, ocupación, religión, preferencia u orientación sexual, entre otros.

**Diversidad sexual.** La gama o conjunto de diferentes formas de vivir la sexualidad. Así es como se puede ser lesbiana, gay, bisexual, transexual, transgénero, travestista, intersexual o heterosexual, en términos de legalidad y salud integral.

**Identidad sexual.** Aquello que una persona siente, piensa y expresa acerca de su sexualidad.

**Políticas públicas.** Acciones del Estado o gobierno en turno tendientes a realizar obras y programas en beneficio de la población.

**Serología.** Se conoce al practicarse el examen de sangre para detectar la presencia de anticuerpos, antígenos e infecciones y saber si la persona se ha contagiado de una infección o enfermedad específica. Por ejemplo, de una persona que vive con VIH/sida se dice que su serología es positiva, es decir, que en el suero de su sangre están presentes anticuerpos para atacar (no para destruir) este virus.

**Sexo.** Conjunto de características anatómico-fisiológicas que diferencian a hembras y machos de una especie.

**VIH.** Virus de inmunodeficiencia humana que ataca el sistema inmunológico de las personas y provoca el sida.

## **INSTITUCIONES A DÓNDE ACUDIR**

**Comisión de Derechos Humanos  
del Distrito Federal**

[www.cd hdf.org.mx](http://www.cd hdf.org.mx)

**Capsida, A. C.**

[www.capsida.org.mx](http://www.capsida.org.mx)

**Diversitel**

[diversinet@avedemexico.org.mx](mailto:diversinet@avedemexico.org.mx)

**El Armario Abierto**

[www.elarmarioabierto.com.mx](http://www.elarmarioabierto.com.mx)

**Grupo de Información en Reproducción  
Elegida (GIRE)**

[www.gire.org.mx](http://www.gire.org.mx)

**Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales  
y Reproductivos, A. C.**

[www.elige.net](http://www.elige.net)

**Telsida**

[www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html](http://www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html)