

5

### EL DERECHO AL PLACER SEXUAL

Es el derecho a disfrutar de tu sexualidad de forma libre, segura y sin culpa, siempre con respeto, consentimiento y bienestar para ti y la otra persona.

6

### EL DERECHO A LA LIBRE ASOCIACIÓN SEXUAL

Significa que cada persona puede decidir si quiere casarse o no, separarse si ya no es feliz, o tener otro tipo de relación afectiva y sexual, siempre con responsabilidad y respeto.

¡YO DECIDO!



7

### DERECHO A DECIDIR SI TENER HIJOS/AS O NO, CUÁNDO Y CON QUIÉN

Incluye el derecho a acceder a métodos anticonceptivos, a decidir cuántos hijos tener, o a no tener ninguno.



En Perú, **el aborto terapéutico es legal desde 1924**. En el 2014, se aprobó el **Protocolo de Aborto Terapéutico** que constituyó una herramienta importante para que más mujeres podamos acceder a nuestro derecho a decidir.

8

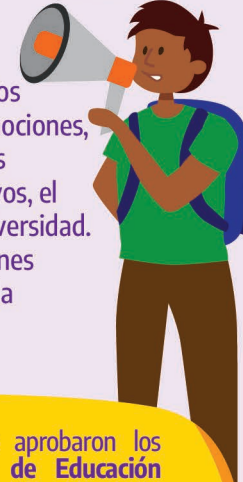
### EL DERECHO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD SEXUAL

Es el derecho de poder ir al centro de salud, al área de salud sexual y reproductiva o los espacios diferenciados para adolescentes, sin miedo, hacerte chequeos, acceder a métodos anticonceptivos, información, y recibir un trato respetuoso, sin prejuicios, ni racismo, en un espacio privado.

9

### EL DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Es el derecho a recibir información clara, completa y sin prejuicios sobre el cuerpo, las emociones, el respeto, el placer, los métodos anticonceptivos, el consentimiento y la diversidad. Ayuda a tomar decisiones libres y seguras sobre la sexualidad.



En el 2021 se aprobaron los **“Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica”** una política educativa que sirve como guía para que las y los docentes puedan brindar la Educación Sexual Integral. Sin embargo, no han sido debidamente implementados en las escuelas, por la **falta de voluntad política y resistencia de grupos antiderechos**.

#### Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán

- 📍 Parque Hernán Velarde #42, Lima
- ✉ postmast@flora.org.pe
- 📱 @EducandoConIgualdad
- 📷 @educandoconigualdad\_



## AUTOCUIDADO, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



# ¿Qué es el autocuidado?

Es una forma de cuidarse a una persona misma, valorarse y ponerse como prioridad, reconociendo que el bienestar también es una forma de luchar frente a las desigualdades que viven las personas, en especial las mujeres y personas LGTBIQ+.

## Dato importante:

Existe tipos de autocuidado, tenemos el físico, mental / emocional y social.



# ¿Cómo nos autocuidamos?

- Reconociendo cuáles son tus fortalezas y valorar tus habilidades y talentos.
- Averiguando cuales son los canales de ayuda y espacios de denuncia.
- Estableciendo nuestros límites en los espacios de activismo.
- Reconociendo los protocolos de denuncia dentro de nuestros colegios/comunidades y barrios.
- Identificando cuando necesitamos ayuda.



Parte de nuestro autocuidado es también reconocer cuales son nuestros DDSSRR, aquí te los contamos...

## 1

### EL DERECHO A LA LIBERTAD SEXUAL

Incluye la libertad de vivir y expresar la sexualidad como cada persona lo desee. No se permite ningún tipo de presión, abuso o maltrato sexual, en ningún momento ni situación de la vida.



## 2

### EL DERECHO A LA AUTONOMÍA SEXUAL, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD SEXUAL

Significa poder decidir libremente sobre tu vida sexual, respetando tus valores y los de los demás. También incluye el derecho a disfrutar de tu cuerpo y cuidarlo, sin sufrir violencia, maltrato ni daño de ningún tipo.

## 3

### EL DERECHO A LA INTIMIDAD

Incluye el derecho a decidir libremente sobre lo que haces en tu vida íntima, siempre que no afectes los derechos sexuales y reproductivos de otras personas.

## 4

### EL DERECHO A LA IGUALDAD SEXUAL

Este derecho asegura que nadie sea maltratado o excluido por ser hombre o mujer, por cómo vive su sexualidad, su edad, color de piel, situación económica, creencias o si tiene alguna discapacidad.

