La
Formación
es NUESTRA

.género
formación para el cambio cultural

# Derechos sexuales y reproductivos

## MANUAL DE CAPACITACIÓN AUTOGESTIVA

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres

# La Formación es Nuestra:
# Derechos Sexuales y Reproductivos

Primera Edición, 2026

D.R. © Secretaria de las Mujeres
Subsecretaria de Igualdad Sustantiva

Este material informativo es de distribución gratuita.
Prohibida su venta. Hecho en México.

Este programa es público,
ajeno a cualquier partido político.

Queda prohibido el uso para fines distintos
a los establecidos en el programa.

# Índice


**Presentación** ..... 4
- ¿Cómo usar este manual de trabajo? ..... 4
- Acuerdos ..... 6
- La Formación es Nuestra ..... 7
- Lineamientos para el cambio cultural ..... 8

**Hablemos de nuestros derechos sexuales y reproductivos** ..... 13
- Nuestra historia: ¿Qué aprendimos sobre sexualidad y nuestro cuerpo? ..... 14
- ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos? ..... 16

**Roles, estereotipos y mandatos de género en nuestra sexualidad y reproducción** ..... 30
- Cuando las expectativas generan violencia y limitan nuestra vida sexual ..... 34
- Cuando los mandatos limitan nuestras decisiones reproductivas ..... 36

**Mismos derechos, distintas realidades** ..... 40
- Igualdad sustantiva y justicia social ..... 43
- Violencia y discriminación racial ..... 44
- Violencia y discriminación por orientación sexual e identidad de género ..... 48
- La interrelación de nuestros derechos y realidades ..... 57

**Por una vida sexual y reproductiva libre de violencias** ..... 58
- Violencias sexuales ..... 60
- Violencias en el ámbito reproductivo ..... 68
- Violencias sexuales y reproductivas en la infancia y adolescencia ..... 71
- Comunidades que protegen ..... 74

**Salud y bienestar sexual y reproductivo** ..... 78
- Educación integral en sexualidad ..... 79
- Menstruación digna ..... 82

**Actividad** ..... 86
**Glosario** ..... 90
**Argumentario** ..... 92
**Para saber más** ..... 94
**¿Dónde denunciar en caso de violencia contra las mujeres?** ..... 95
**Formato de evidencias** ..... 96

# ¿Cómo usar este manual de trabajo?

Este manual promueve procesos de reflexión crítica y formación colectiva dirigidos a todas las personas para **reconocer las desigualdades de género, cuestionar las formas en que les enseñaron sobre su sexualidad y promover otras basadas en el cuidado, la corresponsabilidad, la no violencia y la transformación democrática de las relaciones en la vida cotidiana, comunitaria e institucional.** A través de procesos autogestivos, en los que la propia comunidad es protagonista. Se propone la siguiente ruta de trabajo:

## Círculo de reflexión y acción

**Consiste en la lectura colectiva y autónoma del manual y la realización de las actividades de formación en conjunto.**

**Duración total: 2 horas y 30 minutos**

## Antes de la actividad

**Paso 1.** Convocar a las personas interesadas para realizar la actividad, considerando una duración de 2 horas y 30 minutos.

*Se recomienda descargar y compartir los materiales formativos previamente —el manual de trabajo y las diapositivas que se encuentran en la página web de puntogénero, en el apartado La Formación es Nuestra— para que la comunidad de aprendizaje los revise y se familiarice con éstos.

**Paso 2.** Conformar la comunidad de aprendizaje y establecer acuerdos para una participación democrática y corresponsable.

## Durante de la actividad

**Paso 3.** Designar, de manera democrática, a una persona facilitadora y una moderadora, responsables de conducir la actividad y recopilar las evidencias.

**Paso 4.** La persona facilitadora iniciará la lectura del manual en voz alta y promoverá la participación del grupo; cada persona podrá leer un párrafo. La comunidad también podrá apoyarse en las diapositivas para exponer y problematizar los contenidos.

**Paso 5.** Al llegar a la sección de actividades, la persona facilitadora recuperará las respuestas, compromisos y reflexiones surgidas del diálogo colectivo.

## Después de la actividad

**Paso 6.** La persona moderadora recopilará las evidencias indicadas al final del manual. En la página web de **puntogénero** podrán encontrar un formulario para adjuntar fotografías y registrar las propuestas de cambio cultural construidas por la comunidad de aprendizaje. Recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas.

Si no es posible acceder al formulario, podrán utilizar el formato de evidencias incluido en este manual y enviarlo al correo electrónico: **gprieto@mujeres.gob.mx**

**Las evidencias recopiladas formarán parte de la estrategia La Formación es Nuestra y se compartirán en la página de puntogénero.**

# Acuerdos

Para realizar las actividades de formación de este manual, les invitamos a construir acuerdos colectivos, para establecer las condiciones en las que vamos a participar, teniendo como horizonte el promover la igualdad sustantiva y una vida libre de violencias.

## ¿Qué pensamos de asumir estos acuerdos?

### Inclusión

Acordamos no excluir a ninguna persona de las actividades y, al mismo tiempo, promover la participación de las mujeres como una forma de reparar injusticias históricas.

### Paridad

Acordamos fomentar la participación de mujeres, hombres y de las personas de la diversidad sexogenérica de manera igualitaria, para que nadie acapare o privatice la palabra, así como practicar la paridad en la designación de las personas responsables de las actividades (facilitadoras y moderadoras).

### Democracia

Reconocemos el derecho de todas las personas a participar en las actividades y nos proponemos tomar distancia de nuestros prejuicios para buscar la construcción de acuerdos hacia el bienestar común con igualdad.

### Corresponsabilidad

Asumimos nuestra responsabilidad personal y colectiva con el proceso formativo.

**¿Nos parecen razonables estos acuerdos? Sí, no, ¿por qué?**

_____

_____

**¿Proponemos algún otro acuerdo? Sí, no, ¿cuál?**

_____

_____

## La política es el arte de ponernos de acuerdo en comunidad

por eso, las y los seres humanos somos "animales políticos" como decía Aristóteles.

## ¿En qué espacios nos organizamos? es decir ¿dónde hacemos política?

La hacemos en todas nuestras comunidades:

en el barrio, en el ejido, en el trabajo,
en la escuela, en la familia y hasta en la pareja.

Por eso, las compañeras feministas nos recuerdan que

## LO PERSONAL ES POLÍTICO.

Cuando hacemos política también podemos decidir cómo organizarnos: de manera democrática, horizontal, sin violencia, sin discriminación y sin machismo; sin usar ni humillar a otras personas.

Podemos convivir con **respeto** y en **igualdad.**
Eso es parte del **cambio cultural** que queremos construir.

Para lograrlo necesitamos **formarnos**
**y transformar nuestras comunidades**
por eso...

## La Formación es Nuestra

# La Formación es Nuestra:
## Lineamientos para el cambio cultural

### ¿Qué queremos decir con la idea de que la formación es nuestra?

**Los procesos de aprendizaje y desarrollo de capacidades en igualdad, perspectivade género, interseccionalidad, derechos de las mujeres, cuidado colectivo y una vida libre de violencias, como todo proceso formativo, nunca son neutros: siempre tienen un propósito.**

**Son procesos comunitarios, porque las herramientas que adquirimos se ponen al servicio de las demás personas para transformar las condiciones sociales que han alimentado la desigualdad y la violencia.**

**¿Para qué nos capacitamos en estos temas? ¿Para obtener una constancia que fortalezca nuestro currículum o para construir una sociedad más igualitaria y libre de violencias? ¿Lo hacemos por obligación o por convicción?** Nuestra propuesta parte de que la formación debe contribuir a un cambio cultural que erradique la violencia, la discriminación y las desigualdades, promoviendo una sociedad más justa, igualitaria y de cuidados desde la autogestión y la organización comunitaria. El sentido de la formación se construye colectivamente, entre todas y todos. Los materiales de este manual parten de una metodología participativa y horizontal, reconociendo que todas las personas provenimos de distintos contextos y contamos con saberes para compartir. Esto no impide cuestionar conductas misóginas, racistas o clasistas; por el contrario, implica identificarlas desde un proceso de desaprendizaje, entendiendo que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación.

Desde la educación popular, el aprendizaje es un proceso colectivo que parte de las personas y de su capacidad para transformar las condiciones sociales que viven. De ahí la importancia de la autogestión y de que las comunidades se organicen para replantear y transformar las violencias que les atraviesan. Por ello, este manual incorpora preguntas detonadoras que promueven el diálogo, la reflexión yla construcción colectiva de rutas de acción.

**Partimos de la realidad para transformarla. Por eso es importante que las y los participantes se reconozcan en las experiencias compartidas y en las violencias presentes en la vida cotidiana.**
**El encuentro con otras experiencias permite situar las propias, reconocer distintas formas de entender el mundo y de transformarlo.**



# ¿Qué dinámicas le dan sentido a las actividades de este manual?

### Participativa

Involucra activamente a todas las personas, promoviendo la colaboración, el diálogo y la construcción colectiva de conocimientos y decisiones.

### Colaborativa

Se basa en la cooperación, el intercambio de saberes y la corresponsabilidad para alcanzar objetivos comunes.

### Horizontal

Elimina jerarquías y promueve la participación equitativa y la corresponsabilidad en la toma de decisiones.

### Autogestiva

Elimina jerarquías y promueve la participación equitativa y la corresponsabilidad en la toma de decisiones.

**Este manual, se construyó con base en principios que reflejan esta dinámica participativa, colaborativa, horizontal y autogestiva, los cuáles se expresan en lineamientos u orientaciones:**

### La formación busca el cambio cultural

El cambio cultural no sólo implica transformar las estructuras que generan las desigualdades desde la raíz, este proceso debe abonar al bienestar de la sociedad mexicana y aportar a la transformación de las prácticas de violencia y discriminación.

### La formación es humanista y transformadora

Coloca a las personas en el centro, fomenta el aprendizaje colectivo y busca construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad, la no violencia y la justicia.

### La formación es un acto político y comunitario

Fortalece el diálogo, la organización y la participación colectiva para desarrollar capacidades orientadas al bien común y la transformación social.

### La formación es democrática y popular

Los procesos de aprendizaje no son un monopolio de las personas especialistas y no se dictan desde arriba; se construyen, de forma horizontal y en colectividad, recuperando los saberes desde los territorios y el protagonismo del pueblo en el proceso de transformación.

### La formación es un derecho, no una mercancía

Las acciones de sensibilización, capacitación y certificación no pueden ser un negocio ni un privilegio de unas cuantas personas; deben ser gratuitas y accesibles.

### La formación es igualitaria y libre de discriminación

Incorpora las perspectivas de género, interseccional e intercultural para identificar y enfrentar las desigualdades y violencias, especialmente contra mujeres, niñas y adolescentes, promoviendo una sociedad donde nadie quede atrás.

### La formación es incluyente y combate el racismo y el clasismo

Incorpora las perspectivas de género, interseccional e intercultural para identificar y enfrentar las desigualdades y violencias, especialmente contra mujeres, niñas y adolescentes, promoviendo una sociedad donde nadie quede atrás.

### La formación es nuestra, de todas y de todos

Valora la diversidad y rechaza toda forma de discriminación. Atiende de manera integral las desigualdades que afectan históricamente a mujeres, pueblos indígenas, comunidades afromexicanas, personas de la diversidad sexual, trabajadoras y campesinas, fortaleciendo sus derechos y participación.

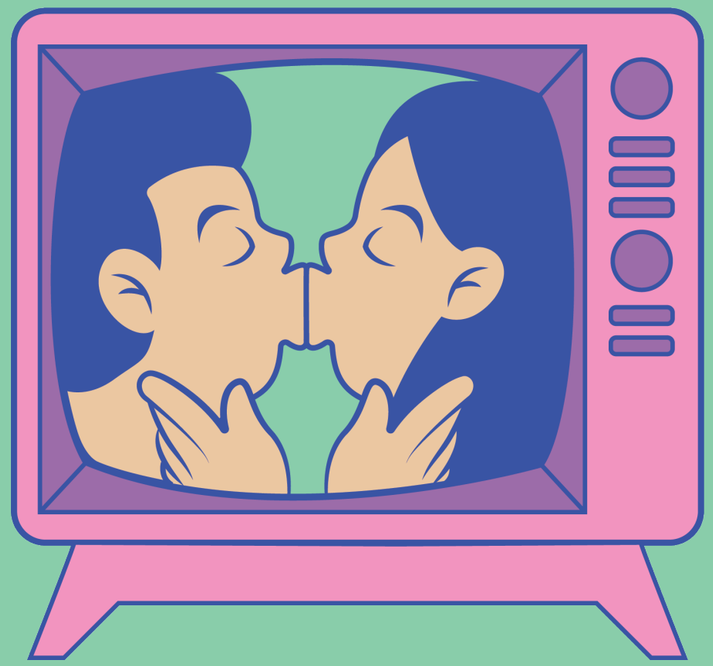
1

# Hablemos de nuestros derechos sexuales y reproductivos

# 1.1 Nuestra historia: ¿Qué aprendimos sobre sexualidad y nuestro cuerpo?

**Hablar de sexualidad puede tener significados diferentes para cada persona y cada comunidad.**

**Para algunas personas, la palabra “sexualidad” puede relacionarse de inmediato con “cosas prohibidas” o con “solamente encuentros sexuales”, que muchas veces se entienden como un tema exclusivo de las parejas.**





En la televisión, por ejemplo, vimos muchas historias, como las telenovelas, que de alguna manera nos “enseñaron” cómo debían ser las relaciones entre hombres y mujeres. Si pensamos en esas escenas que veíamos a veces junto a nuestras abuelas, hermanos u otras personas de nuestra familia, también podemos recordar que recibimos mensajes sobre cómo debía comportarse una mujer y qué se esperaba de un hombre: que fuera conquistador, valiente y que tomara la iniciativa.

Sin embargo, cuando en las telenovelas aparecían escenas en las que los personajes tenían encuentros sexuales, a las infancias se nos decía que nos tapáramos los ojos. Algunas veces, las personas adultas comenzaban una conversación o se ocupaban de las cosas de la casa hasta que terminaba la escena. Esta experiencia, que quizá muchas personas hemos vivido, también nos dice algo sobre nuestra sociedad: muchas aún consideramos que la sexualidad es un tema incómodo de tratar en público.

Situaciones similares pueden ocurrir en nuestras escuelas, comunidades, en las instituciones y en las redes sociales. Aunque en estos a veces se conversa abiertamente sobre nuestra sexualidad; en este primer acercamiento nos interesa detenernos a pensar en la información que recibimos a lo largo de nuestra vida y en cómo esta puede influir en la manera en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, con otras personas y con la sexualidad.

A veces, estos aprendizajes pueden llevarnos a sentir incomodidad, dudas o incluso a pensar que algunos temas deben mantenerse en secreto o en silencio; simplemente porque se consideran “íntimos” o “prohibidos”.

Hablar de la sexualidad a partir de este tipo de experiencias no busca señalar responsabilidades individuales ni cuestionar las vivencias de cada persona. Se trata de comprender cómo nuestra historia personal forma parte de una historia colectiva, en la que durante mucho tiempo se han construido distintas ideas, creencias y tabúes sobre nuestros cuerpos, sexualidad y reproducción.

Reconocer de dónde vienen estas ideas nos permite preguntarnos cuáles queremos conservar y cuáles necesitamos transformar para que todas las personas podamos vivir nuestra sexualidad con libertad, respeto e igualdad.

# 1.2 ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

## ¿Qué no son?

### ❌ Una invitación a tener relaciones sexuales

No buscan que tengamos relaciones sexuales más seguido ni con más personas.

### ❌ Promoción de contenido pornográfico

No consisten en mostrar o incitarnos al consumo de contenido sexual erótico, gráfico comercial o recreativo.

### ❌ Una incitación a abortar

No tratan de obligarnos a abortar, sino de darnos la información y opciones para decidir si queremos formar una familia o no. Además, incluyen nuestro derecho a no ser víctima de violencia sexual, a recibir atención médica digna durante todas las etapas del embarazo o tratamiento para infecciones de transmisión sexual.

### ❌ Algo exclusivo de mujeres o de jóvenes

Son para todas las personas sin importar nuestro edad, sexo u origen.

### ❌ Un ataque a la familia, la religión o las tradiciones

Buscan que dentro de cualquier entorno familiar, comunitario o religioso, las personas no seamos obligadas, maltratadas o silenciadas en decisiones sobre nuestro cuerpo y que podamos vivir libremente nuestra sexualidad.

### ❌ Únicamente información sobre reproducción o tener bebés

Buscan que dentro de cualquier entorno familiar, comunitario o religioso, las personas no seamos obligadas, maltratadas o silenciadas en decisiones sobre nuestro cuerpo y que podamos vivir libremente nuestra sexualidad.

### ❌ La sexualidad es algo íntimo de lo que no se debe hablar

No son temas que se aborden únicamente en la intimidad. La sexualidad y la reproducción están atravesadas por múltiples situaciones de interés público y social, como la salud sexual y reproductiva y el derecho a vivir una vida libre de violencias en estos ámbitos. Por ello, es importante que estos temas formen parte del debate en el ámbito familiar, comunitario y del Estado.

## ¿Qué sí son?

### ✅ El derecho a decidir sobre nuestra sexualidad

Nadie puede obligarnos a tener relaciones sexuales. Que nadie nos obligue a un matrimonio o a una unión, especialmente durante nuestra infancia y adolescencia.

### ✅ Vivir sin violencia sexual

Buscan protegernos contra el abuso, el acoso, la violación y la explotación sexual; que tengamos acompañamiento y acceso a justicia si vivimos alguna de estas situaciones.

### ✅ Vivir nuestra sexualidad sin discriminación

Se encaminan a que podamos amar y vivir nuestra sexualidad sin discriminación, agresiones o exclusión, por nuestro sexo, género, identidad de género u orientación sexual.

### ✅ Libertad para decidir sobre nuestra reproducción

Elegir si queremos embarazarnos, tener bebés o no, cuántos y cuándo, y poder usar métodos anticonceptivos si así lo decidimos. Nadie puede esterilizarnos sin nuestro consentimiento.

### ✅ Acceso a información veraz y completa sobre nuestra sexualidad y reproducción

Recibir educación clara sobre anatomía, salud sexual, métodos anticonceptivos, prevención y acompañamiento en el tratamiento de infecciones de transmisión sexual, sin mitos ni tabúes.

### ✅ Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva

Que podamos acudir a consultas médicas, exámenes preventivos, atención prenatal y del parto, tratamiento de infecciones de transmisión sexual, sin barreras económicas o de discriminación. Garantizar que los saberes de nuestra comunidad sean respetados y considerados para el cuidado de nuestra salud sexual.

### ✅ Trato digno en los servicios de salud sexual y reproductiva

Busca que se nos atienda con respeto, sin discriminación ni maltrato, sin importar nuestra edad, estado civil, número de parejas o decisiones reproductivas.

### ✅ Consentimiento informado

Que cualquier procedimiento relacionado con nuestra sexualidad o reproducción (desde un anticonceptivo, hasta una cirugía) se haga solo si lo comprendemos y lo autorizamos.

## ¿En qué se diferencian los derechos sexuales de los derechos reproductivos?



Los derechos reproductivos son los derechos que tenemos para decidir si queremos tener hijas o hijos, cuándo hacerlo, con quién y en qué condiciones. Esto incluye acceder a servicios de salud sexual y reproductiva para todas las personas, sin costo, cuando los necesitemos y que nos atiendan bien, respetando nuestra cultura; a anticonceptivos seguros y eficaces; a educación sexual integral basada en información confiable; a información suficiente para tomar decisiones y dar nuestro consentimiento; a recibir un trato digno durante todas las etapas del embarazo; y a interrumpir un embarazo de forma legal, informada y segura cuando así se decida.

También implica el derecho a vivir la maternidad o paternidad en condiciones dignas y libres de violencia, así como a que se reconozca y respete la partería tradicional.

Estos derechos no dependen únicamente de lo que cada persona quiera o decida. Para poder ejercerlos, necesitamos contar con información y servicios de salud que estén disponibles para todas las personas, sin importar cuánto dinero tenemos, dónde vivimos, nuestra edad, origen, discapacidad o cualquier otra condición. También es importante reconocer que, históricamente, las mujeres y otras personas con capacidad de gestar hemos enfrentado mayores responsabilidades y desigualdades relacionadas con tener y cuidar a hijas e hijos.

Por otra parte, los derechos sexuales son los que permiten que podamos vivir nuestra sexualidad y nuestras relaciones sexoafectivas desde la libertad, el placer, la seguridad y la dignidad; respetando siempre los derechos de las demás personas.

Esto implica poder conocer y disfrutar nuestro cuerpo y nuestra sexualidad sin violencia, abuso, presión, discriminación o miedo. También significa que no se nos obligue, amenace o presione para realizar una práctica sexual que no deseamos.

Para ejercer nuestros derechos sexuales necesitamos contar con información y educación que nos ayuden a conocer nuestro cuerpo, reconocer nuestros límites, identificar situaciones de violencia y tomar decisiones informadas. También necesitamos servicios de salud que nos atiendan con respeto y sin discriminación.

Estos derechos no dependen sólo de decisiones individuales. Las condiciones económicas, sociales y culturales también influyen en la forma en la que vivimos nuestra sexualidad. Garantizar los derechos sexuales implica que estas condiciones sean las mejores para ejercerlos de manera efectiva y que el Estado contribuya a eliminar las desigualdades, la discriminación y las violencias.

# Derechos sexuales

**Tenemos derecho a:**

### 1. Decidir sobre nuestra sexualidad

Vivir nuestra sexualidad libremente, de acuerdo con nuestras decisiones y sin coerción.

### 2. Recibir información y educación sexual

Contar con información científica, clara, confiable y adecuada a nuestra edad y cultura.

### 3. Dar o negar nuestro consentimiento

Decidir libremente sobre cualquier acto sexual, sin violencia, presión o coerción.

### 4. Vivir libres de violencia sexual

Estar libres de violación, abuso, acoso, hostigamiento y otras formas de violencia sexual.

### 5. Cuidar nuestra salud sexual

Acceder a servicios de salud para prevenir, detectar y tratar ITS, incluido el VIH.

### 6. Recibir atención respetuosa y culturalmente adecuada

Que nuestra lengua, cultura, condiciones y necesidades sean tomadas en cuenta.

### 7. A la privacidad y confidencialidad

Que nuestra información y atención relacionada con nuestra sexualidad sean protegidas.

### 8. Ejercer nuestra sexualidad sin discriminación

Sin importar nuestra edad, orientación sexual, identidad de género, origen, discapacidad, condición económica, pertenencia a un pueblo o comunidad, vivir con VIH u otras circunstancias.

### 9. Que niñas, niños y adolescentes sean escuchados

Recibir educación, información y servicios de salud sexual adecuados a nuestra edad, y que nuestra opinión sea tomada en cuenta.

### 10. Denunciar y recibir protección

Contar con atención, justicia y reparación cuando nuestros derechos sean vulnerados.



# Derechos reproductivos

**Tenemos derecho a:**

### 1. Decidir si queremos tener hijas o hijos

Elegir libremente si queremos tenerlos, cuándo y cuántos.

### 2. Decidir sobre nuestra reproducción

Tomar decisiones libres e informadas sobre nuestra vida reproductiva y contar con los medios para ejercerlas.

### 3. Acceder a anticonceptivos

Recibir información y métodos anticonceptivos de manera libre, informada y accesible.

### 4. Acceder a servicios de aborto

Recibir servicios de interrupción del embarazo seguros, oportunos, accesibles y sin discriminación, conforme al marco jurídico aplicable.

### 5. Recibir atención durante el embarazo, parto y posparto

Contar con atención de calidad, respetuosa y libre de violencia.

### 6. Decidir sobre procedimientos médicos

Dar o negar nuestro consentimiento libre e informado para procedimientos relacionados con nuestra reproducción, incluida la esterilización.

### 7. Recibir atención respetuosa y culturalmente adecuada

Que se consideren nuestra lengua, cultura, condiciones y necesidades, especialmente en comunidades indígenas y rurales.

### 8. A la privacidad y confidencialidad

Que nuestra información y atención relacionada con anticoncepción, embarazo, aborto y otros aspectos reproductivos sean protegidas.

### 9. Ejercer nuestros derechos sin discriminación

Sin importar nuestra identidad de género, orientación sexual, edad, origen, condición económica, discapacidad, pertenencia a un pueblo o comunidad indígena o afromexicana, lugar donde vivimos u otras circunstancias.

### 10. Denunciar y recibir protección

Contar con atención, justicia y reparación cuando nuestros derechos reproductivos sean vulnerados.

---

**Nuestros derechos sexuales y reproductivos son muchos y están protegidos por distintas leyes y normas. En estos diagramas presentamos solamente algunos de los más importantes, para que podamos reconocerlos y saber que podemos ejercerlos y exigirlos.**

**Estos derechos los podemos ver en casos muy simples como los siguientes:**

*Antes de colocarle un DIU (dispositivo intrauterino) a María, el médico le explica a la paciente los riesgos, beneficios y alternativas, y solo lo hace si ella está de acuerdo, no solo con la aprobación de su esposo.*



*Una persona trans puede ser atendida en el hospital con su nombre elegido, no el que aparece en su acta de nacimiento.*



# ¿Por qué hablar de la sexualidad más allá de la reproducción?

**Porque las personas no tenemos relaciones sexuales solo para reproducirnos.**

Hasta ahora hemos hablado de lo que coloquialmente entendemos por sexualidad. Muchas veces, cuando escuchamos esta palabra, pensamos solamente en el mundo de las relaciones sexuales, en cómo nos relacionamos con otras personas y con nuestros cuerpos en la búsqueda del placer sexual. Pero la sexualidad es mucho más amplia que eso: puede vivirse como una fuente de bienestar, placer, afecto y autodeterminación.

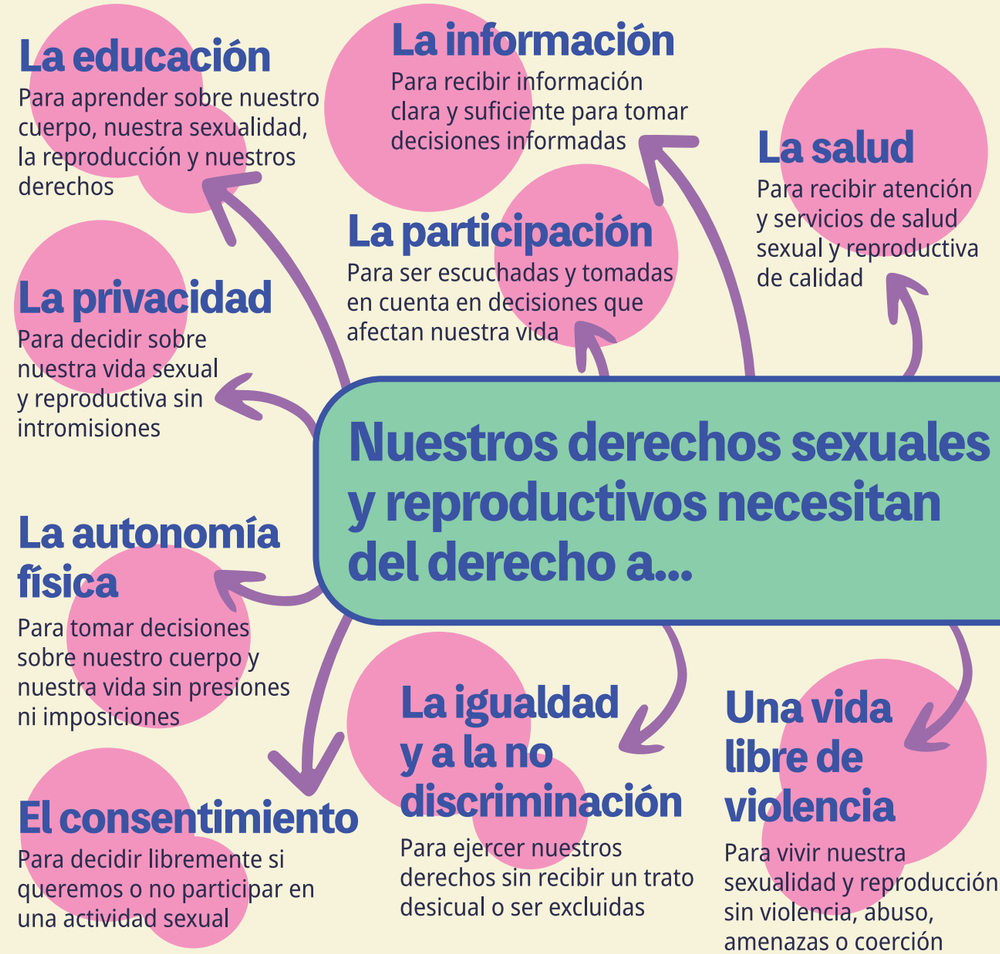
La sexualidad está presente a lo largo de toda nuestra vida. Tiene que ver con nuestro cuerpo nuestra identidad, nuestros deseos, nuestros afectos, la manera en que las personas nos relacionamos, el placer y también con la forma en que decidimos tener relaciones sexuales. La sexualidad puede expresarse de distintas maneras según nuestras experiencias, contextos y pertenencias comunitarias y culturales.

**Hablar de sexualidad desde una perspectiva de derechos significa hacernos una pregunta muy sencilla:**

## ¿Podemos vivir nuestra sexualidad de manera libre, informada, segura y sin violencia?

*Por ejemplo, significa que podamos decidir si queremos o no tener una relación sexual, con quién y cuándo. Vivir el placer sin culpa y sin violencia, respetando siempre los derechos y límites del resto de las personas. Que podamos decidir si queremos tener hijas o hijos, cuántos y en qué momento de nuestra vida. Que podamos acceder a información clara y oportuna sobre anticoncepción y sobre infecciones de transmisión sexual. Que podamos recibir atención médica sin que nos juzguen. Que podamos recibir y replicar los saberes de salud sexual de nuestra comunidad, como la medicina tradicional y la partería. O que podamos pedir ayuda y acceder a la justicia cuando alguien nos obligue, maltrate o tome decisiones sobre nuestra sexualidad sin nuestro consentimiento.*






## Y entonces, ¿de dónde vienen estos derechos?

Nuestros derechos sexuales y reproductivos los encontramos distribuídos en varias leyes. En México, nuestra Constitución reconoce algunos derechos sexuales y reproductivos. Por ejemplo, el artículo 3.º reconoce el derecho a recibir educación sexual y reproductiva. Asimismo, el artículo 4.º establece el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos.

La Suprema Corte de Justicia de la Nación también ha ampliado esta protección constitucional, al pronunciarse sobre temas como: la autonomía reproductiva de todas las personas con capacidad gestante, la no penalización del aborto, la reproducción asistida, la prohibición de la violencia obstétrica, la educación sexual, el acceso a métodos anticonceptivos, la salud sexual y reproductiva.

La protección a nuestros derechos sexuales se amplía con los derechos que México está obligado a respetar de acuerdo a los tratados internacionales y regionales de derechos humanos. Entre ellos se encuentran:

- **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)**
- **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC)**
- **Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**
- **Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará)**
- **Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José)**

Estos instrumentos reconocen y protegen distintos aspectos relacionados con nuestros derechos sexuales y reproductivos, como la autonomía sobre nuestro cuerpo, la salud, la información, la igualdad y la no discriminación, la vida libre de violencia y el acceso a la justicia.

**Además, en México existen leyes y normas que desarrollan y protegen los derechos sexuales y reproductivos,** entre ellas:

- **Ley General de Salud (LGS)**
- **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA)**
- **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV)**
- **Ley General de Víctimas (LGV)**
- **Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED)**
- **NOM-005-SSA2, sobre servicios de planificación familiar**
- **NOM-046-SSA2, sobre violencia familiar, sexual y contra las mujeres**

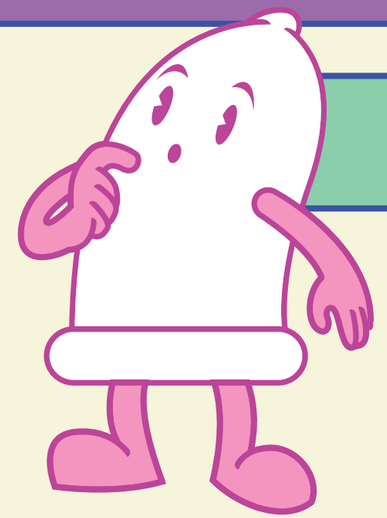
## Pero los derechos sexuales y reproductivos no nacieron en las leyes ni en los tribunales.

Esta historia empezó hace varios siglos atrás. Mucho antes de que las leyes hablaran de estos derechos, las mujeres ya hablábamos sobre nuestros cuerpos, la maternidad y crianza y sobre nuestra sexualidad. Muchas de nosotras, de nuestras madres y abuelas, se rebelaron a las imposiciones y prejuicios que había sobre estos temas.

Basándonos en nuestras luchas y vivencias las mujeres hemos ido cuestionando los prejuicios que pesaban sobre nosotras. Así fuimos reclamando educación sexual y reproductiva, participación política, acceso al trabajo, información sobre nuestros cuerpos y mejores condiciones para decidir sobre nuestra vida familiar y reproductiva. Cuando hoy hablamos de anticoncepción, educación sexual o derecho a decidir, estamos hablando también de una historia mucho más larga.

No obstante, no podemos decir que en todas las épocas las mujeres hablaran de "derechos sexuales y reproductivos" exactamente con las palabras que utilizamos hoy. **Pero sí podemos reconocer que algunas de las preguntas que hoy forman parte de estos derechos ya estaban apareciendo:** *¿qué información nos ocultaban sobre nuestros cuerpos?, ¿quién tenía la obligación de enseñarnos?, ¿por qué nuestro destino tendría que estar definido únicamente por nacer mujeres?*





## Sabías que...

**En muchas de nuestras comunidades y pueblos originarios siempre han existido medicinas para que las mujeres pudiéramos decidir si no querían continuar con un embarazo, como la siwapahtle que significa "medicina de la mujer" en lengua náhuatl. Además, durante siglos han existido saberes aprendidos de generación en generación en relación al parto y la lactancia digna. Así como cuidados compartidos a los bebés recién nacidos y a las personas gestantes -antes, durante y después del parto-.**



Los avances que hoy encontramos en las leyes, las políticas públicas y los servicios de salud no aparecieron simplemente porque un día alguien decidió reconocerlos. **Estos derechos son resultado de una larga historia de reflexión, organización y lucha de nosotras las mujeres y de movimientos feministas.**

Esto ha contribuido a que la sexualidad y la reproducción dejen de abordarse únicamente como asuntos individuales o privados y que sean reconocidas como parte integral de nuestro bienestar.

Todas estas reflexiones nos recuerdan que **los derechos no son un regalo y que la ley suele llegar después de que una sociedad ha comenzado a cuestionar una situación.**

## ¿Qué otras condiciones son necesarias para que disfrutemos plenamente nuestros derechos sexuales y reproductivos?

Conocer que contamos con derechos sexuales y reproductivos es un paso importante para vivirlos y exigir su cumplimiento. Sin embargo, el gobierno y nuestras comunidades también tienen la responsabilidad de hacer que se respeten y de trabajar de manera conjunta para que existan las condiciones que nos permitan disfrutarlos.

Garantizar estos derechos requiere reconocer que existen desigualdades sociales que nos pueden dificultar el disfrute pleno de nuestros derechos sexuales y reproductivos; es por eso que desde las Secretaría de las Mujeres abogamos que todas las personas tengamos las mismas oportunidades y derechos más allá de lo escrito en la ley. A esto le llamamos igualdad sustantiva.

Por ejemplo, si una persona quiere utilizar un método anticonceptivo, en teoría, tiene derecho a recibir información y atención, pero si el lugar de atención médica está a cuatro horas de distancia, si no hay métodos disponibles, si nadie nos explica las opciones o si la persona que nos atiende nos juzga por querer evitar un embarazo, ese derecho se vuelve mucho más difícil de ejercer. De igual modo, podemos enfrentar barreras relacionadas con el idioma, con el uso de un lenguaje muy complicado y la falta de servicios adecuados a nuestra cultura.

**En otras palabras, no basta con que nos digan: “tienes estos derechos”. También tenemos que preguntarnos: ¿existen las condiciones para que podamos disfrutarlos?**



2

# Roles, estereotipos y mandatos de género en nuestra sexualidad y reproducción

LA FORMACIÓN ES NUESTRA / DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



# ¿Reconoces esta situación en tu comunidad o grupo?

**¿Han pensado en cómo a las niñas se nos perforan las orejas para usar aretes desde bebés? o ¿por qué desde la infancia es mal visto que los niños llevemos el cabello largo? Desde nuestra infancia, los roles y estereotipos de género nos son asignados según el sexo con el que nacemos. De esa misma manera a los niños se nos enseñó que debíamos tener muchas novias y regalarles flores a niñas; mientras a las niñas nos enseñaban a jugar con muñecas.**

**Estos son ejemplos de cómo la sociedad, del mismo modo en que nos enseña a ser "hombres" o "mujeres", influye en nuestras conductas y preferencias sexuales, así como en nuestras ideas sobre la reproducción y el cuidado.**

*Desde que somos niñas y niños, aprendemos ideas sobre cómo se supone que somos y cómo debemos comportarnos según nuestro género.*

*Los **estereotipos** son creencias generalizadas sobre cómo somos por "naturaleza" según el sexo con que nacemos. Estas características no son en realidad exclusivas de un sexo u otro; son ideas que se nos imponen para que respondamos a distintos intereses económicos, políticos y culturales, como la reproducción y el cuidado no remunerado.*

*A partir estos estereotipos se construyen **roles de género,** que son las expectativas sobre lo que debemos hacer según nuestro sexo biológico. La sociedad nos enseña a comportarnos a las personas de acuerdo con el sexo con que nacimos creando expectativas al respecto.*

*Las personas, con independencia de nuestro sexo biológico, no nacemos con estas ideas, sino que se construyen socialmente, se aprenden desde la infancia y pueden variar a lo largo del tiempo, de acuerdo con nuestros contextos y culturas.*

*Estas ideas pueden convertirse en **mandatos de género** o exigencias, cuando se nos presiona para cumplirlas o para comportarnos de determinada manera. De modo que pueden influir en nuestra forma de vivir y ejercer nuestra sexualidad; así como en los castigos que nuestra familia, nuestra comunidad, las instituciones o la sociedad en general nos imponen cuando no lo hacemos. Estos pueden hacer que vivamos nuestra sexualidad bajo presión, en lugar de hacerlo desde el deseo, la comunicación y el respeto.*

# 2.1 Cuando las expectativas generan violencia y limitan nuestra vida sexual

Los roles, estereotipos y mandatos de género pueden producir presión, control, discriminación y otras formas de violencia. Esta violencia no siempre es física; también puede aparecer en comentarios, burlas, costumbres o ideas que se consideran “normales”.

Por ejemplo, cuando se nos dice a los hombres que debemos insistir hasta conseguir tener relaciones sexuales, podemos sentirnos presionados a actuar en contra de lo que la otra persona quiere. De la misma manera, pensar que las mujeres debemos complacer a nuestras parejas, o que es solamente nuestra responsabilidad “saber poner límites”, puede restringir nuestra libertad de expresar nuestros deseos y consentimiento.

**Ejemplos de mandatos, estereotipos y roles relacionados con sexualidad**

| | Mujeres | Hombres |
|---|---|---|
| **Mandato o exigencia** ¿Cómo se supone que debemos comportarnos? | Se supone que las mujeres **debemos** cuidar nuestra reputación y no tener demasiadas parejas sexuales. | Se supone que los hombres **debemos** probar que somos hombres mediante nuestra vida sexual. |
| **Estereotipo** ¿Cómo se supone que somos “por naturaleza”? | **Se supone** que las mujeres somos recatadas y no tenemos tanto interés sexual **“por naturaleza”** | **Se supone** que los hombres **“por naturaleza”** tenemos mucho deseo sexual y siempre queremos tener relaciones sexuales. |
| **Rol** La función o tarea: ¿Qué se espera que hagamos? | Se espera que las mujeres seamos muy selectivas, no tomemos la iniciativa y cuidemos nuestra “reputación” sexual. | Se espera que los hombres tomemos la iniciativa, busquemos relaciones sexuales y tengamos experiencia |

Estas ideas limitan nuestra libertad para decidir sobre nuestra sexualidad, expresar nuestros deseos, establecer límites y decir sí o no a una relación sexual, sin miedo a ser juzgadas, discriminadas o presionadas.



**Lo que aprendemos sobre nuestra sexualidad también está profundamente influido por los medios de comunicación (desde la televisión, la publicidad, el cine, la radio, los videos que vemos en internet, hasta la pornografía), ya que suelen ser nuestro primer contacto con estos temas, a falta de una educación sexual adecuada en la escuela o en la casa.**

**El modo en que nuestros cuerpos y nuestra sexualidad son representados en estos medios refuerzan estereotipos. También pueden crear expectativas irreales de cómo deben lucir nuestros cuerpos o sobre nuestras formas de vivir la sexualidad; como si todas las personas debiéramos parecer estrellas de cine o televisión. Cuando no cumplimos con estas, podemos enfrentar problemas de autoestima o exponernos a burlas, exclusión, discriminación o formas aún más graves de violencia.**

**Comprender esto no se trata de señalar a las personas individualmente, sino de reconocer cómo los entornos sociales influyen en la manera en que aprendemos a relacionarnos, y cómo podemos construir formas más claras, respetuosas y conscientes de vivir la sexualidad. Por eso es tan importante que todas las personas tengamos acceso a una educación sexual integral, adecuada, laica, libre de estereotipos y acorde a nuestros contextos y nuestra edad.**

# 2.2 Cuando los mandatos limitan nuestras decisiones reproductivas

Durante mucho tiempo, ha existido el mandato de que las mujeres seamos madres y cuidadoras. La maternidad suele presentarse como algo natural, inevitable e incluso como el principal destino biológico de nosotras las personas gestantes.

Pero estas ideas han sido históricamente cuestionadas a través de nuestras experiencias y luchas. Las preguntas al respecto han ido cambiando poco a poco: si vamos a decidir ser madres, ¿No deberíamos decidir cuándo?, ¿Con quién?, ¿Cuántos hijos queremos tener?, ¿O incluso si queremos tenerlos?

Estas preguntas están en el centro de lo que hoy conocemos como derechos reproductivos.

Pensemos en algo muy cotidiano. No es lo mismo que nos digan “vas a ser madre porque así tiene que ser” a “tú puedes decidir si quieres ser madre o no”. La diferencia entre ambas ideas es enorme. Una coloca la maternidad como obligación; la otra la reconoce como una decisión libre.

**Ejemplos de mandatos, estereotipos y roles relacionados con la reproducción**

| | Mujeres | Hombres |
|---|---|---|
| **Creencia** | **El matrimonio está hecho para la reproducción** | |
| **Mandato de género**<br>¿Cómo se supone que debemos comportarnos? | Se supone que las mujeres **debemos** ser madres para sentirnos realizadas como esposas. | Se supone que los hombres **debemos** demostrar nuestra hombría engendrando y manteniendo a la descendencia |
| **Estereotipo de género**<br>¿Cómo se supone que somos “por naturaleza”? | **Se supone** que las mujeres tenemos **“por naturaleza”** un instinto materno y que nuestra principal aspiración es cuidar a otras personas. | **Se supone** que los hombres somos **“por naturaleza”** protectores, fuertes, poco emocionales y proveedores, capaces de sostener económicamente un hogar. |
| **Rol de género**<br>La función o tarea: ¿Qué se espera que hagamos? | La lactancia y el cuidado diario de las hijas e hijos, como responsabilidad exclusiva de nosotras, las mujeres. | Trabajar fuera de casa para garantizar el sustento económico de la familia, como responsabilidad principal de nosotros, los hombres. |

Estas ideas limitan nuestra libertad para decidir sobre nuestra reproducción y roles de cuidado en la famila.

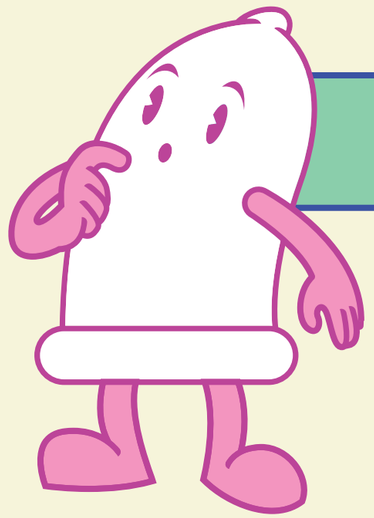


**Igualmente, durante mucho tiempo, las decisiones sobre nuestros cuerpos y reproducción han estado condicionadas por prejuicios y mandatos de género. El aborto, en particular, ha estado rodeado de estigmas y silencios. Estos han dificultado el reconocimiento de esta práctica como un derecho y el acceso a servicios de salud seguros y gratuitos para realizarla.**

**Sin embargo, el aborto no es una práctica nueva, ha existido siempre, en todas sociedades y momentos de la historia. Lo que ha cambiado es la forma en que lo realizamos y los estigmas y prohibiciones al respecto.**

**Por ejemplo, para muchos de nuestros pueblos y comunidades originarios el aborto siempre ha sido una práctica común, naturalizada y segura. Además de ser acompañada por cuidados y conocimientos de la medicina propia de nuestras comunidades. Estos saberes y prácticas han resistido a la penalización y a la lógica del mundo occidental.**

**Mientras, en otros contextos donde ha estado prohibido el aborto, las mujeres también lo hemos practicado a escondidas; sin los cuidados médicos adecuados, exponiéndonos a la muerte o a graves consecuencias para nuestra salud. Por eso, la necesidad de atender con servicios de salud desde las instituciones del Estado.**



## Sabías que...

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cada año se realizan al rededor de 25 millones de abortos inseguros en el mundo, los cuales constituyen la tercera causa más frecuente de muerte materna y ocasionan cerca de cinco millones de discapacidades, en su mayoría prevenibles.**

**(Observatorio de Violencia, 2021).**

Por esa razón, las luchas las mujeres y de los movimientos feministas en América Latina, han buscado que las personas gestantes que decidamos interrumpir un embarazo podamos hacerlo de manera segura, con información y atención de salud, en lugar de vernos obligadas a recurrir a prácticas que pongan en riesgo nuestra salud o nuestras vidas.

Una persona que quiere evitar un embarazo debería poder acceder a información y anticonceptivos. Si decide continuar un embarazo, debería recibir atención de salud. Y si decide interrumpirlo, debe poder acceder a los servicios de salud disponibles para realizarlo de forma digna y segura.

## Sabías que...

**No sólo las mujeres pueden embarazarse. Algunas personas de la diversidad sexual nacemos con útero y ovarios y, aunque no nos identificamos como mujeres, tenemos la capacidad de embarazarnos y el derecho a abortar.**

**El término personas gestantes se utiliza para referirse a todas aquellas personas que tenemos la capacidad biológica para embarazarnos, independientemente de nuestra identidad de género.**

Hablar del **derecho a decidir** significa reconocer que todas las personas gestantes debemos poder tomar decisiones informadas sobre nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y reproducción, sin violencia, presión, discriminación o criminalización.

Que podamos decidir no significa solamente tener la posibilidad de decir "sí" o "no". También necesitamos condiciones que hagan posible esa decisión. **Garantizar nuestro derecho a decidir requiere que recibamos educación integral en sexualidad y reproducción, información clara, pero también que contemos con servicios de salud accesibles, de calidad, y adecuados a nuestra propia cultura, redes de apoyo y una vida libre de violencias.**

3

# Mismos derechos, distintas realidades

LA FORMACIÓN ES NUESTRA / DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

**No todas las personas enfrentamos las mismas dificultades. Las condiciones para vivir nuestros derechos sexuales y reproductivos pueden ser muy diferentes en cada contexto. Que un derecho exista en una ley no significa que todas las personas tengamos la misma posibilidad de vivirlo de igual modo. A diario nuestras diferencias siguen siendo motivo de violencias que nos impiden vivir nuestros derechos sexuales y reproductivos con dignidad y plenitud. Existen barreras que han sido construidas y reforzadas por muchos siglos y romperlas lleva tiempo.**




*Estas barreras pueden ser mayores cuando nos enfrentamos a la discriminación racial, o por nuestro sexo, género, identidad de género u orientación sexual; o cuando vivimos en zonas alejadas o no tenemos empleo, solo por mencionar algunas cuestiones.*



# 3.1 Igualdad sustantiva y justicia social para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos

Cuando se habla de igualdad entre todas las personas a menudo se suele entender como que todas somos o deberíamos ser iguales, ignorando lo que nos hace diferentes. Sin embargo, desde la Secretaría de las Mujeres reconocemos que todas las personas somos diversas y tenemos diferencias entre nosotras. Esas diferencias, por sí mismas, no tendrían por qué colocarnos en una posición de ventaja o desventaja. Todas las personas tenemos derecho a que nuestras necesidades diferenciadas sean tomadas en cuenta y no se conviertan en un motivo de discriminación que limite nuestras vidas. Solo así podemos construir igualdad sustantiva y justicia social.

La **igualdad sustantiva** significa que no basta con decir que todas las personas somos iguales ante la ley. También es necesario transformar las conductas y estructuras de violencia y discriminación que hacen que algunas personas tengamos más obstáculos que otras.

Garantizar los derechos sexuales y reproductivos requiere enfrentar los problemas sociales que impiden que todas las personas podamos vivir estos derechos con bienestar y dignidad. Eso implica que desde las instituciones, en conjunto con las organizaciones sociales, trabajemos para reducir la pobreza, las discriminaciones y otras formas de violencia. Esto también implica que todas las personas transformemos nuestras conductas y la manera en la que nos relacionamos dentro de la casa, la familia, la pareja, amistades, en el espacio público y en el trabajo. Solo así será posible avanzar hacia una sociedad basada en la igualdad sustantiva y la justicia social.

**Los derechos sexuales y reproductivos sólo pueden vivirse plenamente cuando existe justicia social, información, igualdad, respeto y seguridad.**

# Violencia y discriminación racial

**¿Por qué hablar de racismo y no de razas?**

*Muchas veces, en la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad, escuchamos frases como: "está bonita porque está güerita", "trabajar como negro para vivir como blanco", "qué linda niña, nada más que está prietita" o "hay que mejorar la raza". Nos hemos preguntado por qué casi siempre son personas blancas las que ganan los concursos de "belleza" que vemos en la televisión, o las que obtienen los empleos mejor pagados. ¿Por qué algunas personas todavía siguen relacionando la belleza o las capacidades con el color de piel?*

*Estas frases y acciones que podemos vivir y observar en nuestra vida diaria se llaman racismo e influye en la forma en las que las personas acceden a sus derechos, se relacionan con su propio cuerpo, así como en la manera en que son atendidas por las instituciones médicas como los hospitales, las clínicas, consultorios etc.*

## ¿Raza o racismo?

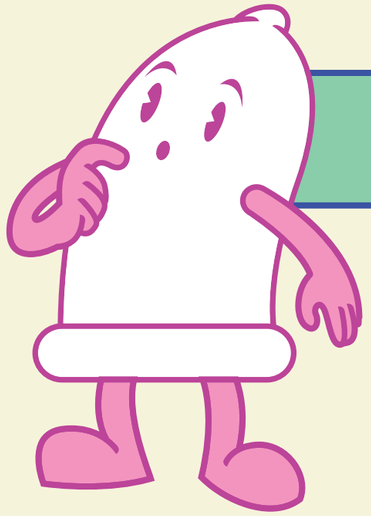
**Las razas humanas no existen. Aunque las personas tenemos diferentes colores de piel, tipos de cabello, rasgos físicos y orígenes, estas diferencias no nos dividen en razas distintas.**

**Sin embargo, a lo largo de la historia se construyó la idea de que la humanidad podía dividirse en "razas" y que unas personas eran superiores a otras por su color de piel o cultura. Esta última idea fue utilizada, especialmente durante la colonización, para justificar la dominación, la esclavización, el despojo de nuestros territorios y recursos, así como otras formas de violencia y desigualdad contra nuestros pueblos.**

**Lo que sí existe es el racismo. El racismo es la creencia de que algunas personas somos superiores o inferiores a otras por nuestra apariencia, color de piel, origen o características culturales, y de que esas diferencias determinan nuestro valor, capacidades o forma de ser.**

**El racismo aparece cuando discriminamos o violentamos a alguien por su apariencia u origen, pero también cuando las instituciones, empresas o gobiernos excluyen, limitan oportunidades o dan un trato desigual a determinadas personas o grupos basándose en ideas racistas. Así, aunque las razas no existen, el racismo sí tiene efectos en la vida de las personas racializadas.**





## Sabías que...

**Las propias personas afectadas por el racismo llegamos a creer ideas negativas sobre nosotras mismas que la sociedad nos ha impuesto. ¿Cuántas veces no hemos sentido vergüenza de nuestro cuerpo, tono de piel, cabello o rasgos físicos y pensamos que son menos atractivos que las personas blancas? ¿Cuántas veces no ha pasado que en nuestras propias comunidades desvalorizamos nuestros conocimientos y prácticas tradicionales, como la partería, porque pensamos que todo lo relacionado con la medicina blanca es necesariamente superior? A esto le llamamos racismo internalizado.**

**En México, la personas racializadas vivimos discriminación y violencia por nuestro color de piel, lengua materna, origen étnico y/o pertenencia cultural, entre otras. En el campo de los derechos sexuales y reproductivos, vivimos violencia y discriminación racial cuando, basándose en esos prejuicios raciales, las personas o instituciones:**

## Con relación a nuestros derechos reproductivos:

- Nos niegan la atención o nos tratan mal en un durante la retención médica.
- Consideran que, por ser indígenas o afrodescendientes, deberíamos tener más hijas o hijos.
- Dudan de nuestra capacidad para tomar decisiones sobre nuestro cuerpo,
- Se nos presiona para aceptar métodos anticonceptivos o procedimientos permanentes.
- Se minimiza nuestro dolor o nuestras necesidades.
- Recibimos maltrato, burlas o comentarios sobre nuestro cuerpo, origen o cultura.
- No se toma en cuenta nuestra lengua, cultura o forma de entender la salud sexual y reproductiva;
- Se considera que nuestras formas de entender el embarazo, el parto o la salud son inferiores.
- Los servicios no toman en cuenta las condiciones de nuestras comunidades.
- Las instituciones no investigan ni reparan las vulneraciones a nuestros derechos.

## Con relación a nuestros derechos sexuales:

- Se considera que ciertas personas somos “más sexuales” o “menos sexuales” por nuestra apariencia u origen.
- Se supone que no necesitamos o no podemos entender información sobre sexualidad.
- Se excluyen nuestras experiencias y contextos culturales en relación a la forma en que vemos la sexualidad y nuestros cuerpos
- Se considera que nuestro consentimiento importa menos por nuestro origen o condición.
- Se justifica la presión o violencia sexual mediante estereotipos sobre nuestro pueblo o comunidad.
- Se hacen suposiciones sobre nuestra sexualidad por nuestro origen, apariencia o pertenencia cultural.
- No se toma en serio nuestra denuncia sobre violencia sexual y se minimiza nuestro dolor

**Ninguna persona debería ser discriminada, juzgada, violentada por su color de piel, origen étnico, lengua, identidad o pertenencia cultural. Estas conductas vulneran nuestros derechos y no debemos normalizar ni quedarse sin respuesta: son motivo para denunciar y buscar protección y justicia. Todas las personas tenemos derecho a vivir con plenitud nuestros derechos sexuales y reproductivos con respeto, dignidad y sin discriminación racial.**

# Violencia y discriminación por orientación sexual e identidad de género

**Hablar de género no es promover una ideología ni una agenda política; no es hablar solo de las mujeres ni del sexo con el que nacemos.**

**El género se refiere a las ideas, expectativas y comportamientos que cada sociedad construye sobre lo que significa ser mujer o hombre. Desde que nacemos, estas ideas influyen en cómo se espera que nos comportemos, nos vistamos, vivamos nuestro cuerpo y nos relacionemos con otras personas.**

**¿Por qué hablamos entonces de identidad de género, expresión de género y orientación sexual?**

**Estos conceptos nacieron a partir de la organización y las luchas colectivas de todas aquellas personas que tenemos orientaciones sexuales o identidades diferentes de aquellos que la sociedad considera "adecuadas" a nuestro sexo biológico.**

**Profundicemos un poco más en esto. Cuando hablamos de género nos adentramos en una realidad compleja, formada por distintas dimensiones que se entrelazan:**

**Sexo biológico**

Se refiere a las características físicas y biológicas con las que nacemos o que desarrollamos, como los cromosomas, las hormonas, los genitales y la estructura corporal. Estas características no definen nuestro género, pero sí las expectativas hacia nuestro comportamiento conforme a lo que la sociedad entiende como ser hombre o mujer.

**Identidad de género**

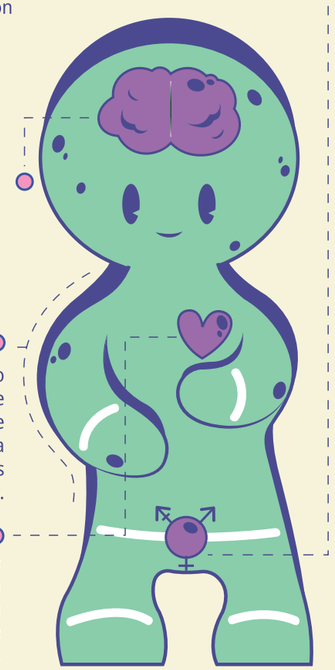
Es la vivencia interna y personal de tu género. Responde a la pregunta de quién eres tú frente a lo que la sociedad espera que seas según tu sexo biológico, y puede o no coincidir con el sexo que te fue asignado al nacer.

**Expresión de género**

Es la forma en que nos mostramos al mundo. No todo lo que hacemos o nos gusta expresa nuestra identidad de género. La expresión de género se refiere a aquello que mostramos sobre cómo vivimos los géneros. Se manifiesta a través de nuestra ropa, comportamiento o gustos. Es nuestro estilo personal de comunicar quiénes somos.

**Atracción**

Es el impulso emocional, romántico o sexual que sentimos hacia otras personas. No define quién eres tú, sino hacia quiénes se orienta tu afecto y tu deseo. Por ejemplo, un hombre puede sentirse atraído por hombres, por mujeres, o por ambos.





# ¡También existimos las personas trans!

**El paraguas trans:** Es el término utilizado para describir las diferentes variantes de la identidad de género. lo trans se refiere exclusivamente a la identidad de género de la persona y no a su orientación sexual, la cual puede ser heterosexual, homosexual, bisexual, u otra.
Una persona trans puede construir su identidad de género independientemente de que se someta o no a intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos.



## Mujeres trans

Cuando el sexo asignado al nacer es masculino y la identidad de género es femenina.

## Hombres trans

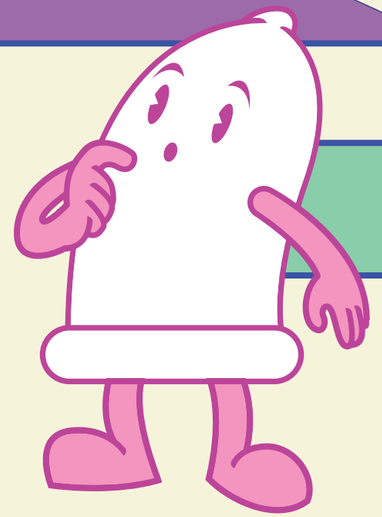
Cuando el sexo asignado al nacer es femenino y la identidad de género es masculina.

## Persona no binarie

Cuando no existe una identificación dentro de la categorización masculino-femenino.

Tomando todo esto en cuenta cuando hablamos de género, es inevitable llegar a un concepto clave: la diversidad sexual y de género. Este término es una forma de nombrar a las poblaciones que no nos ajustamos a las normas dominantes heterosexuales (hombres que les gustan solo las mujeres y viceversa) y de identidad de género.

La diversidad sexual se refiere a todas las posibilidades que tenemos las personas de asumir, expresar y vivir nuestra sexualidad, así como de manifestar preferencias, orientaciones e identidades sexuales y de género distintas, según nuestra cultura o historia personal. Se trata, en el fondo, del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límite que el respeto a los derechos de las demás personas.



## Sabías que...

**La comunidad LGBTIQ+ reúne a personas con distintas orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género; entre estas las persona lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales, queer u otras. Estas personas forman parte de la diversidad sexual y de género, demostrando que existen muchas maneras válidas de vivir y expresar nuestra sexualidad y nuestro género. En muchas de nuestras culturas también tenemos formas propias de nombrar la diversidad sexual y de género. Por ejemplo, en comunidades zapotecas existimos las personas muxes. En algunos pueblos nahuas existimos las personas mokuepani o mopatlani, que vivimos transitando o cambiando entre formas de vivir el género masculino y femenino. Estas formas de nombrarnos tienen significados propios dentro de nuestras culturas y no necesariamente equivalen a las categorías LGBTIQ+ que conocemos.**

En México, las personas de la diversidad sexual y de género vivimos discriminación y violencia por nuestra orientación sexual, identidad o expresión de género, entre otras características. En el campo de los derechos sexuales y reproductivos, vivimos violencia y discriminación cuando, basándose en prejuicios sobre nuestra sexualidad o género, las personas o instituciones:

## Con relación a nuestros derechos reproductivos

- **Se cuestiona o juzga nuestro deseo de formar una familia o tener bebés por nuestra orientación sexual o identidad de género.**
- **Nos tratan mal o se nos niega información, atención o servicios sobre la reproducción basándose en prejuicios.**
- **El personal de salud parte de que todas las personas son heterosexuales o cisgénero.**
- **Las persona gestantes recibimos malos tratos por ser lesbiana, trans o no binaria.**
- **Se desconoce o invalida a nuestra pareja o persona acompañante.**
- **Se ignora nuestro nombre, pronombres o identidad de género cuando accedemos a servicios relacionados con la salud reproductiva.**



## Con relación a nuestros derechos sexuales

- **Se nos obliga a las personas trans a someternos a operaciones de cambio de sexo como requisito para reconocer nuestra identidad de género.**
- **Se cuestionan nuestras decisiones sobre nuestra vida sexual por prejuicios.**
- **Se nos obliga a explicar o justificar nuestra orientación sexual.**
- **Se considera que nuestra orientación sexual o identidad de género es algo que debe cambiarse, ocultarse o corregirse.**
- **Se revela nuestra orientación sexual sin nuestro consentimiento.**
- **No se toman en serio nuestras denuncias de discriminación o violencia. Se nos culpa o cuestiona en lugar de recibir atención y protección.**
- **La educación sexual solo habla de relaciones heterosexuales y deja fuera otras orientaciones e identidades.**
- **Sufrimos violencia, acoso o abuso motivados por nuestra orientación sexual o identidad de género.**
- **Se utilizan amenazas, burlas o exposición de nuestra orientación o identidad para ejercer control sobre nosotras o nosotros.**
- **Se asume que ciertas infecciones de transmisión sexual como el VIH sólo afectan a personas de la diversidad sexual y que es por “nuestra culpa”**
- **El personal de salud hace preguntas innecesarias o invasivas sobre nuestro cuerpo o nuestra vida sexual.**
- **Se considera nuestra sexualidad menos válida o menos digna de respeto.**

---

**Ninguna persona debería ser discriminada, juzgada, violentada por su orientación sexual, identidad o expresión de género. Estas conductas vulneran nuestros derechos y no deben normalizarse ni quedarse sin respuesta: son motivo para denunciar y buscar protección y justicia. Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad, tomar decisiones sobre nuestra reproducción y recibir información, atención y protección con respeto, dignidad y sin violencia.**

**Nuestra orientación sexual, identidad o expresión de género no produce desigualdad. La desigualdad aparece cuando los prejuicios, la discriminación y las barreras sociales e institucionales limitan nuestro acceso a información, servicios, atención y protección de nuestros derechos sexuales y reporductivos.**

**Todas las personas merecemos ser tratadas con respeto a nuestra orientación sexual e identidad de género, sin coerción, discriminación ni violencia, garantizando además el acceso a la información y a los medios necesarios para la salud sexual y reproductiva.**

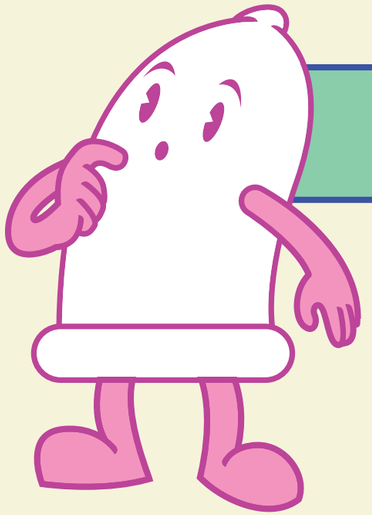
## ¿Qué tiene que ver el sistema económico con la sexualidad y reproducción de las personas?

Durante mucho tiempo las grandes empresas y los gobiernos neoliberales determinaron cuándo las personas debíamos reproducirnos o no. Pues la reproducción, no solo influye en la vida familiar, sino en otras cuestiones económicas y sociales, como el crecimiento de la población racializada o la cantidad de personas disponibles para trabajar para ellos.

A lo largo de la historia, quienes controlaron la economía neoliberal impulsaron y apoyaron ideas religiosas, políticas y morales que limitaban nuestras decisiones sobre nuestra sexualidad y reproducción. Esto ha tenido consecuencias prácticas violentas como: la prohibición del aborto; la esterilización forzada de personas racializadas o con discapacidad; la idea de las mujeres que debemos asumir como rol exclusivo el cuidado de nuestras hijas e hijos; así como la imposición de formar familias heterosexuales con fines reproductivos. Actualmente, las políticas transformadoras trabajan para que nuestros derechos sexuales y reproductivos puedan ser realidad.



# Sabías que...



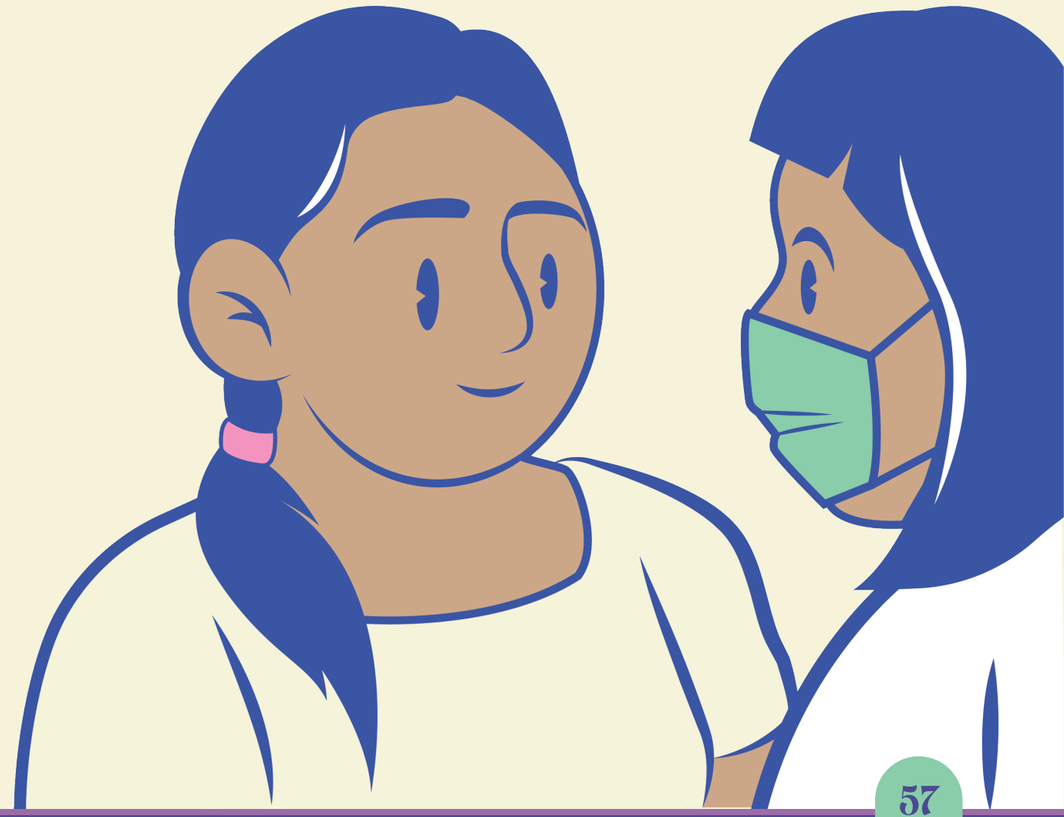
**En México, entre 1970 y 1990, las políticas de población buscaron reducir la fecundidad y controlar el crecimiento de la población. En ese contexto, la esterilización femenina se convirtió en una práctica ampliamente utilizada en los servicios públicos de salud. Una investigación documenta que, entre 1970 y 1981, se realizaron alrededor de 1.3 millones de esterilizaciones femeninas, y señala que estas políticas afectaron especialmente a mujeres pobres y pertenecientes a grupos indígenas. También se han documentado casos en los que mujeres fueron esterilizadas sin información suficiente o sin participar libremente en la decisión.**

# 3.2 La interrelación de nuestros derechos y realidades

Como hemos analizado, aunque todas las personas tenemos los mismos derechos sexuales y reproductivos, vivimos distintas realidades y nos enfrentamos a diferentes dificultades. Las leyes, las instituciones, las normas sociales y las relaciones económicas pueden crear barreras que limitan nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Reconocer estas diferencias nos ayuda a identificar las barreras, cuestionar las prácticas que las producen y exigir cambios para que nuestros derechos puedan ejercerse con libertad, autonomía, dignidad y con las mismas posibilidades.

Las formas de discriminación y violencia que abordamos en este capítulo —racial, por orientación sexual e identidad de género, y del sistema económico— no siempre ocurren por separado. Se entrecruzan y refuerzan entre sí, porque están relacionadas con distintas formas de poder. Por esa razón, nuestro trabajo y nuestras luchas no deben enfocarse solo en una de estas problemáticas dejando el resto de lado, sino que deben contribuir a transformar toda nuestra sociedad en su conjunto.



4

# Por una vida sexual y reproductiva libre de violencias

LA FORMACIÓN ES NUESTRA / DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

# 4.1 Violencias sexuales

**¿Alguna vez has escuchado que una persona fuera presionada o amenazada para tener relaciones sexuales, enviar una foto íntima o realizar alguna práctica sexual que no deseaba? Estas situaciones pueden constituir violencia sexual, la cual no siempre implica el uso de la fuerza física. También puede ejercerse mediante presiones, manipulación, engaños, amenazas o abuso de poder.**

## Reflexionemos en colectivo

**¿Qué tendría que cambiar en nuestros espacios para que todas las personas puedan vivir su sexualidad con dignidad, igualdad y libres de violencia?**

**¿Qué significa para nosotras y nosotros vivir la sexualidad con dignidad y sin violencia?**

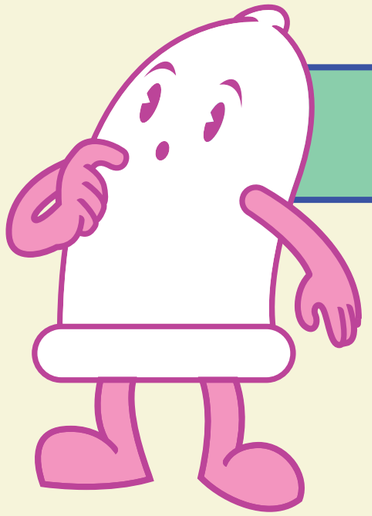
De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias (LGAMVLV), la violencia sexual comprende cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de una persona y que, por tanto, afecta su libertad, dignidad e integridad física. Puede ocurrir tanto en espacios públicos como privados. Estos actos no necesariamente deben comprender violencia física, física, amenazas, coacción o intimidación para ser considerados formas de violencia sexual.

En nuestra vida cotidiana, estas situaciones pueden presentarse en las relaciones de pareja, en las familias, en las escuelas, en el trabajo, en las instituciones de salud, en las comunidades y en los entornos digitales. No siempre es fácil reconocerlas, especialmente cuando algunas conductas se han normalizado y se presentan como muestras de afecto, insistencia o interés.

**A continuación, revisaremos algunas formas de violencia sexual:**

| | |
|---|---|
| **Agresión sexual** | Cualquier acto de índole sexual cometido sin nuestro consentimiento o de forma no deseada, mediante violencia física, amenazas, coacción o intimidación. En las agresiones sexuales se contempla la violación; las relaciones sexuales forzadas mediante golpes o amenazas; o los actos sexuales realizados en aprovechamiento de una situación de temor, intimidación o sometimiento. |
| **Violación sexual** | Cuando alguien realiza un acto de naturaleza sexual sin nuestro consentimiento y existe penetración o intención de penetración, ya sea mediante un órgano sexual masculino o con cualquier objeto. Código Penal Federal, art. 265; FGR. |
| **Abuso sexual** | Cuando, sin intención de penetración, alguien realiza un acto de naturaleza sexual sin nuestro consentimiento. Por ejemplo: tocamientos, caricias, roces, exhibiciones o representaciones sexuales explícitas. También puede ocurrir cuando nos obligan a observar un acto sexual, a realizarlo sobre nuestro propio cuerpo, sobre otra persona o sobre quien lo comete, o a exhibir nuestro cuerpo. (Código Penal Federal, art. 260 y 261; FGR.) |
| **Acoso sexual** | Forma de violencia de carácter sexual en la que existe un ejercicio abusivo de poder que coloca a la persona en una situación de indefensión o riesgo. Puede presentarse aunque no exista una relación de subordinación formal. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias). |
| **Hostigamiento sexual** | Conductas de carácter sexual que implican un ejercicio abusivo de poder dentro de una relación de subordinación formal, como puede ocurrir en ámbitos laborales, docentes u otros espacios donde exista una relación jerárquica. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias). |
| **Explotación sexual** | Cuando alguien utiliza nuestra sexualidad mediante coerción u otras formas de poder para obtener beneficios económicos. (Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas. Artículo 13). |

Es importante señalar que las violencias sexuales pueden tener consecuencias que continúan mucho después de que ocurre una agresión. Pueden afectar la salud, las relaciones y el bienestar de una persona. Por ejemplo, una mujer que es presionada por su pareja para tener relaciones sexuales sin protección puede enfrentar un embarazo no planeado o una infección de transmisión sexual.



# Sabías que...

**También puede existir violencia sexual en las relaciones de pareja. Esta ocurre cuando dentro de una relación afectiva una persona impone, presiona o condiciona prácticas sexuales; vulnerando la libertad, integridad y derechos sexuales y reproductivos de la otra persona. Esta conducta es reconocida como forma de violencia en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias.**

**Estas conductas son consideradas violaciones graves a nuestros derechos sexuales y cuando son denunciadas pueden tener serias consecuencias penales o de otro orden. Pero también es importante poner nuestra atención en que estas violencias pueden afectarnos gravemente a quienes somos objeto de las mismas y que es necesario que existan medidas que nos ayuden a sanar el daño físico, psicológico y social que causan.**

**En el caso de que estas formas de violencias sean cometidas contra personas menores de edad, no importa cuánto tiempo haya pasado se siguen castigando como delitos. Sin embargo, siempre es importante denunciar, porque las personas que cometen violencias, rara vez lo hacen de manera aislada. Denunciar es una forma de prevenir y proteger a otras víctimas. Si necesitas orientación al respecto acude a tu Centro LIBRE más cercano.**

**Revenir la violencia sexual es una responsabilidad de todas y todos. Las familias, las escuelas, las instituciones y las comunidades tienen un papel importante para generar entornos seguros y reconocer señales de alerta. Esto contribuye a que todas las personas puedan vivir su sexualidad con respeto, seguridad y libres de violencia.**

## Violencia sexual digital

La violencia sexual digital comprende las acciones realizadas mediante tecnologías de la información y la comunicación (TIC) que pueden causar daño a la intimidad, privacidad o dignidad de una persona. Contempla compartir o difundir imágenes, audios o videos, reales o simulados, de contenido íntimo sexual sin nuestro consentimiento.

Hoy gran parte de nuestras relaciones ocurre en medios digitales, a través de las redes sociales, los mensajes y otras plataformas. Sin embargo, en estos espacios también pueden existir violaciones graves a nuestros derechos sexuales considerados como formas de violencia sexual digital, entre estas se encuentran:

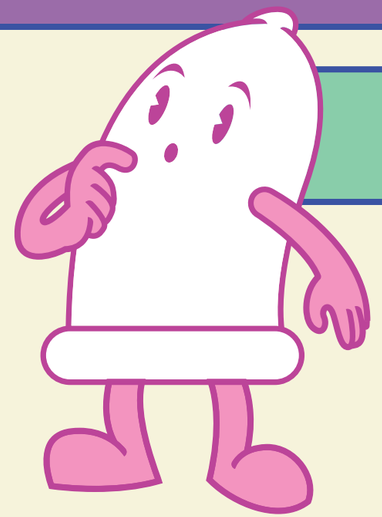
- **Compartir fotografías o videos íntimos sin permiso**
- **Amenazar con publicar contenido íntimo**
- **Pedir o conseguir contenidos íntimos sexuales mediante presión, engaño, hackeo o suplantación de identidad.**
- **Enviar contenido sexual no solicitado.**
- **Usar inteligencia artificial para crear contenidos sexuales a partir de nuestra imagen sin nuestro consentimiento.**

Todas estas situaciones afectan la privacidad, la seguridad y la manera en que una persona vive su sexualidad. Estas conductas son reconocidas como forma de violencia en la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias.**

También existe violencia sexual digital cuando una persona adulta se acerca a niñas, niños o adolescentes mediante redes sociales o juegos en línea, gana su confianza y después busca obtener imágenes, videos o conversaciones sobre su cuerpo o sexualidad. En estos casos, **la responsabilidad nunca es de la niña, niño o adolescente, su protección corresponde a las personas adultas responsables y quienes forman parte de su entorno.**







## Sabías que...

**Ley Olimpia que reconoce la violencia digital y castiga la violación de la intimidad sexual en internet. Surgió a partir de la experiencia de una activista llamada Olimpia Coral y de mujeres que fueron objetos de violencia digital. Esta permitió reconocer la violencia digital y la violación a la intimidad sexual como delitos dentro del Código Penal Federal.**

**Es importante recordar que la responsabilidad siempre es de quien ejerce la violencia y no de quien la vive. Haber tomado o enviado una fotografía íntima no significa haber autorizado su difusión. Haber recibido una fotografía no significa tener permiso para compartirla.**

**Prevenir la violencia digital no significa dejar de utilizar internet o las redes sociales, ni responsabilizar a quienes las utilizan. Significa generar espacios digitales basados en el respeto.**

# ¿De verdad queremos? Hablemos de

# CONSENTIMIENTO

Durante generaciones se han transmitido ideas que pueden hacer que algunas formas de violencia sexual parezcan “normales.” Por ejemplo: pensar que insistir después de un “no” es una manera de demostrar interés; o que una persona debe aceptar una práctica sexual porque ya había aceptado otra; o que guardar silencio significa estar de acuerdo.

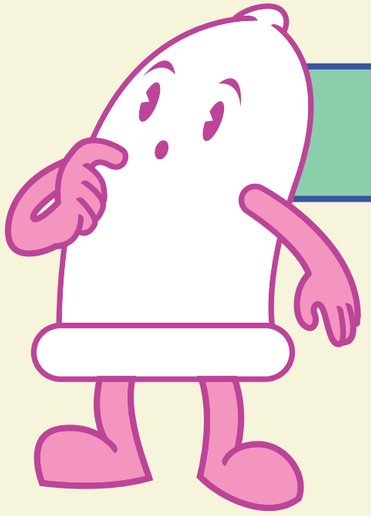
¿Qué significa consentir? Existe consentimiento cuando podemos expresar qué queremos y qué no, sin presión, amenazas, miedo o manipulación. Esto nos ayuda a construir relaciones basadas en el respeto. Nadie tiene derecho a decidir sobre el cuerpo o la vida de otra persona ni a presionarla para hacer algo que no desea.

**¿Las personas menores de edad pueden consentir una relación sexual?**

Una persona de 15 años o menos no puede consentir una relación sexual con una persona adulta. Tampoco puede considerarse que existe consentimiento cuando una persona no comprende el significado del acto sexual o, por cualquier causa, no puede resistirse a este. Muchas situaciones de abuso ocurren en espacios cercanos, como la familia, la escuela o los círculos de confianza, donde puede existir una relación de autoridad, confianza o dependencia. Por ello, es importante hablar abiertamente de estos temas, escucharles, tomar en serio lo que expresan y brindarles apoyo y protección.

En el caso de las personas de 16 y 17 años la ley establece sanciones para quien les engañan para obtener su consentimiento para tener relaciones sexuales.





## Sabías que...

**En México, aproximadamente el 85 % de los agresores en casos de violencia sexual contra menores y mujeres, pertenecen al entorno familiar o son personas muy cercanas a la víctima, de acuerdo con cifras del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública y registros oficiales.**

# 4.2 Violencias en el ámbito reproductivo

**En el ámbito reproductivo también pueden existir graves violaciones a nuestros derechos.**

La **violencia obstétrica,** por ejemplo, es una forma de violencia de género que nos afecta a las mujeres y personas gestantes durante el embarazo, el parto (vaginal o abdominal) y el postparto. Esta ocurre cuando durante la atención médica a estas cuestiones reproductivas, no se respeta nuestra dignidad o privacidad, se toman decisiones sin nuestro consentimiento o recibimos malos tratos.

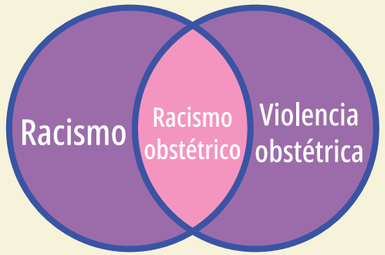
La **violencia gineco-obstétrica** es más amplia, pues incluye la violencia obstétrica, pero también puede presentarse durante consultas ginecológicas, de planificación familiar o en cualquier otro servicio relacionado con la salud sexual y reproductiva, independientemente de si estamos embarazadas o no.

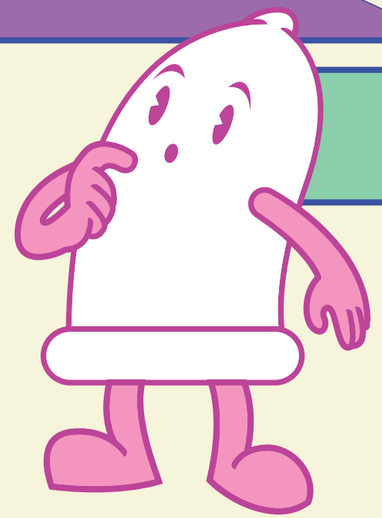
La **violencia gineco-obstétrica** se puede manifestar como violencia física o psicológica; por ejemplo:

| Violencia física | Violencia psicológica |
|---|---|
| -Hacer cesáreas sin que sean necesarias.<br>-Esterilizar sin consentimiento.<br>-Dar medicamentos que no hacen falta.<br>-Tardar en atender una urgencia.<br>-No respetar el tiempo natural del parto. | -Hacer comentarios discriminatorios, trato humillante o sarcástico.<br>-Ignorar cuando tenemos mucho dolor.<br>-No explicarnos lo que está pasando.<br>-Usarnos como "ejemplo de enseñanza" sin respetar nuestra dignidad.<br>-Usar nuestro dolor como castigo.<br>-Presionamos para que firmemos o aceptemos algún procedimiento sin darnos información suficiente. |

### ¿Qué tiene que ver el racismo con las violencias en el ámbito reproductivo?

La violencia ginecobstétrica en muchos casos se agrava cuando se cruza con el racismo de los sistemas de salud. Según la antropóloga afroestadounidense Dána-Ain Davis a esto le llamamos racismo obstétrico. Este último se expresa en prácticas violentas que históricamente han existido hacia las mujeres y personas gestantes racializadas como la anticoncepción y esterilización forzada.



## Sabías que...

**La eugenesia es una idea racista que busca "blanquear" a la población de un país evitando que las personas racializadas se reproduzcan y promoviendo que existan más personas blancas.**
**Esta puede conducir a prácticas eugenésicas de control familiar forzado hacia población racializada, como la anticoncepción o esterilización forzada. Estos son ejemplos muy serios de racismo institucional, además de ser graves violaciones a los derechos de las personas.**

La **anticoncepción forzada** ocurre cuando el personal médico le aplica un método o cirugía para la anticoncepción a una persona; sin su consentimiento, sin explicarle bien lo que le están haciendo, y sin que exista una razón médica justificada para hacerlo. Cuando los métodos o cirugías para la anticoncepción no son reversibles; y la persona pierde para siempre la posibilidad de reproducirse, estamos ante la **esterilización forzada.**

Estas pueden darse de varias formas: a través de cirugías como la vasectomía o la salpingoclasia (que consiste en cerrar las trompas de falopio); o colocando un anticonceptivo (como el DIU) sin que lo sepamos o autoricemos, o nos den información incompleta o falsa sobre sus efectos, duración o reversibilidad; o se nieguen a retirarlo cuando lo solicitamos. En todos los casos, el personal médico usa el engaño, la presión o el chantaje para lograrlo. Más que hechos aislados, son formas institucionalizadas de control sobre nuestra reproducción.

Aunque la esterilización y anticoncepción forzada son de casos comunes de racismo ginecobstétrico también ha sido una práctica de violencia hacia personas empobrecidas, con discapacidad, privadas de la libertad, migrantes y que viven con VIH.

## ¿Conocías estos datos?

**En México, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) documentó prácticas de anticoncepción y esterilización forzada en comunidades indígenas. Entre ellas, identificó casos en los que se presionaba a mujeres para aceptar el DIU bajo la amenaza de perder apoyos de programas gubernamentales, así como casos en los que se presionaba a hombres para someterse a una vasectomía.**

**En el caso particular de quienes somos personas indígenas y afromexicanas,** la violencia en el ámbito reproductivo también se puede dar cuando menosprecian nuestros saberes comunitarios sobre la reproducción. En muchas ocasiones la autoridad de los saberes médicos institucionales no presta atención o hace menos nuestro conocimiento ancestral sobre medicina tradicional, la labor de quienes somos parteras en las comunidades; así como los saberes tradicionales sobre nuestros propios cuerpos.

La planificación familiar es un derecho de todas las personas: todas debemos tener la libertad de decidir cuándo, con quién y cuántos hijos o hijas tener. La anticoncepción y esterilización forzada NO deben ser consideradas como una estrategia de planificación familiar, en México constituyen una grave violación a los derechos y una forma de violencia racista.



# 4.3 Violencias sexuales y reproductivas en la infancia y adolescencia

## Uniones tempranas y cohabitación forzada

### ¿Qué son las uniones tempranas?

Una unión temprana ocurre cuando una niña o adolescente menor de 18 años comienza a vivir como pareja con otra persona. Esto puede suceder por distintas razones, entre ellas presiones familiares, económicas o sociales. En algunos casos, también puede estar relacionado con situaciones de violencia o con relaciones donde una persona puede ejercer presión o control sobre la otra.

### Cuando las personas menores de edad son obligadas a vivir en pareja

En México, según el Código Penal Federal comete el delito de cohabitación forzada. quien obligue, convenza, pida, gestione o proponga a una o varias personas menores de edad a unirse con cualquier otra persona sin importar su edad o condición, con el fin de convivir en pareja o matrimonio Se considera igual de violento así tenga o no el consentimiento de la persona menor para hacerlo.

También aplica este delito si se fuerza a personas que sin ser menores de edad no tienen capacidad para comprender el significado de vivir en pareja o de personas que no tienen capacidad para resistirse a ser obligadas a vivir en pareja.

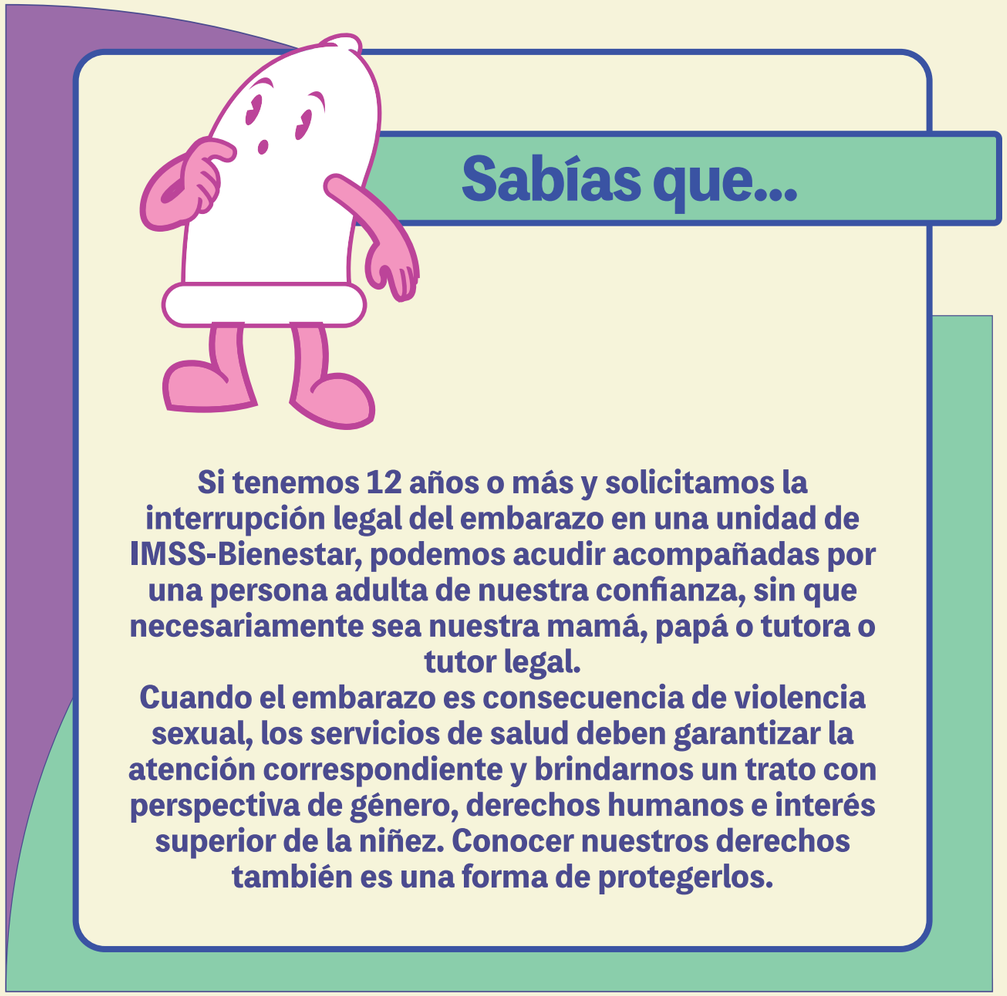
Esto reconoce que ninguna persona debe ser obligada a vivir con una pareja ni asumir una relación semejante al matrimonio, durante su niñez o adolescencia.

**Estas situaciones no pueden explicarse solamente por las decisiones de una niña o adolescente o de su familia. La pobreza, la violencia sexual, las dificultades para permanecer en la escuela, el acceso limitado a servicios de salud y las condiciones particulares de cada comunidad pueden influir en lo que ocurre. De estas suelen derivar otras violaciones graves a los derechos sexuales y reproductivos como los abusos y violaciones sexuales hacia menores o el embarazo infantil o adolescente.**

## Embarazo infantil y adolescente

En el caso de las niñas menores de 15 años, un embarazo debe alertarnos sobre una situación de violencia sexual, a esto le llamamos embarazo infantil. No podemos asumir que se trata de una decisión libre sin considerar nuestra edad, el contexto y las circunstancias en las que ocurrió el embarazo. Las instituciones tienen la obligación de proteger nuestros derechos y garantizar atención integral, tomando en cuenta el interés superior de niñas y niños.

En el caso de los embarazos de personas entre 15 y 18 años (embarazo adolescente), aunque no todos son consecuencia de violencia sexual , muchos tienen lugar en contextos marcados por relaciones desiguales de poder, uniones tempranas, coerción reproductiva o dificultades para negociar el uso de anticonceptivos. Estos pueden afectar de manera desproporcionada a las personas adolescentes, afectando sus trayectorias educativas, económicas y comunitarias




**Si tenemos 12 años o más y solicitamos la interrupción legal del embarazo en una unidad de IMSS-Bienestar, podemos acudir acompañadas por una persona adulta de nuestra confianza, sin que necesariamente sea nuestra mamá, papá o tutora o tutor legal.**
**Cuando el embarazo es consecuencia de violencia sexual, los servicios de salud deben garantizar la atención correspondiente y brindarnos un trato con perspectiva de género, derechos humanos e interés superior de la niñez. Conocer nuestros derechos también es una forma de protegerlos.**

**Un embarazo a estas edades no ocurre simplemente porque decidamos ser madres. Puede relacionarse con violencia sexual, falta de información, dificultades para acceder a servicios de salud, desigualdades económicas y otras condiciones que limitan nuestros derechos.**

**Todas las niñas y adolescentes tenemos derecho a estudiar, jugar, participar en nuestras comunidades, convivir y crecer libres de violencia. Debemos distinguir entre las actividades que forman parte de la vida familiar y comunitaria y aquellas que colocan a las infancias y adolescencias responsabilidades propias de la vida adulta, como hacerse cargo de los cuidados, formar una pareja o convertirse en madres.**

### ¿Qué necesitamos para prevenirlo?

Necesitamos contar con educación integral en sexualidad, recibir información clara y adecuada a nuestra edad y tener acceso a servicios de salud cercanos, oportunos y de calidad. También necesitamos espacios donde podamos expresar nuestras dudas, pedir ayuda y ser escuchadas sin ser juzgadas.

Esta responsabilidad no es solo nuestra. **Las familias, las escuelas, las comunidades y las instituciones tenemos un papel en la prevención y en la atención de las violencias.** Durante 2026, la Estrategia Niñas y Adolescentes Libres y Seguras, coordinada por la Secretaría de las Mujeres, lleva acciones a municipios prioritarios para prevenir la violencia sexual, el embarazo infantil y adolescente, las uniones tempranas y la cohabitación forzada, mediante trabajo comunitario, visitas casa por casa y acciones en escuelas, servicios de salud, espacios públicos y Centros LIBRE.

Prevenir no significa decirles a las niñas y adolescentes que deben cuidarse solas. Significa que podamos contar con información, servicios, acompañamiento y protección, y que quienes somos adultas y adultos asumamos la responsabilidad de actuar cuando los derechos de las infancias y adolescencias sean vulnerados.

El trabajo debe construirse con nuestras comunidades, reconociendo sus formas de organización y sus saberes, sin aceptar prácticas que dañen o limiten nuestros derechos. **Todas las niñas y adolescentes tenemos derecho a crecer libres de violencia, decidir sobre nuestra vida y no ser obligadas a vivir una relación, asumir una maternidad o enfrentar responsabilidades que no corresponden a nuestra edad.**

# 4.4 Comunidades que protegen: el papel de las comunidades, escuelas y familias en fomentar una vida libre de violencias sexuales y reproductivas.

El bienestar sexual y reproductivo es parte fundamental de la vida y del ejercicio de los derechos de todas y todos. Implica que podamos vivir nuestra sexualidad de manera informada, segura y libre de violencias; con la posibilidad real de tomar decisiones sobre nuestros cuerpos y nuestra vida en condiciones de dignidad y respeto.

Sin embargo, como lo hemos mencionado a lo largo de este manual, las condiciones para vivir una vida sexual y reproductiva libre de violencias tienen que ser creadas colectivamente.

Particularmente el Estado tiene la obligación de garantizar el acceso a información confiable y verídica, a servicios de salud de calidad y a entornos libres de violencia . Así como debe procurar el acompañamiento, la atención y la justicia para quienes vivimos situaciones de violencia.

Las comunidades y la sociedad en general, también tenemos un papel fundamental en la prevención de estos tipos de violencia, el acompañamiento de las personas afectadas y en el fomento de relaciones basadas en el respeto y el cuidado colectivo. Cambiar nuestra forma de relacionarnos, empieza en lo cotidiano, en nuestras escuelas, espacios de trabajo, familias, amistades y comunidades. A esto le llamamos **corresponsabilidad comunitaria.**

Todas las personas tenemos derecho a ser cuidadas, especialmente las infancias y adolescencias. ¿A cuantas personas no nos hubiera gustado que, cuando éramos niñas y niños, alguien nos cuidara, nos escuchara y nos defendiera? Cuando vemos que alguien vive violencia sexual o reproductiva, también es nuestra responsabilidad acompañarlas, hacerlas sentir mejor y no mostrar indiferencia. No guardemos silencio si sabemos que un niño o una niña está siendo abusada. No normalicemos los abusos, aunque ocurran dentro de una familia o una pareja; esto también es asunto de todos y todas. No debemos normalizar que se distribuyan contenidos sexuales íntimos en los grupos y redes sociales privados de los que somos parte, el silencio también implica en muchos casos complicidad.

Cuando las comunidades acompañan en lugar de juzgar, informan en lugar de silenciar y cuidan en lugar de excluir, construimos las condiciones para que todas las personas puedan vivir su sexualidad de manera libre, informada y segura.



5

# Salud y bienestar sexual y reproductivo

LA FORMACIÓN ES NUESTRA / DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

**El bienestar es mucho más que la ausencia de una enfermedad: también tiene que ver con cómo nos sentimos, con nuestras relaciones y con las condiciones en las que vivimos. Nuestra salud y bienestar sexual y reproductivo forman parte de nuestra vida cotidiana. Cuidarnos no significa solamente prevenir un embarazo o una infección. También significa conocer nuestro cuerpo, poder hablar de lo que nos pasa, tomar decisiones sobre nuestra vida sexual y reproductiva y vivir estas experiencias con libertad, seguridad y dignidad.**

Tenemos derecho a recibir atención médica sexual y reproductiva cuando la necesitamos. Esto incluye acceder a información, orientación, prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento, así como a servicios de salud accesibles, oportunos y de calidad. Necesitamos poder hacer preguntas y expresar nuestras decisiones sin miedo, vergüenza, discriminación o malos tratos, y recibir una atención que tome en cuenta nuestra edad, nuestras condiciones y nuestro contexto.



Pero la atención y el cuidado de nuestra salud no ocurren únicamente en los servicios médicos. **Las parteras y médicas tradicionales son un ejemplo de cómo también podemos construir nuestro bienestar sexual y reproductivo desde nuestras propias comunidades.** Durante generaciones, nuestras abuelas, madres, hermanas, vecinas y amigas han acompañado embarazos y partos. La partería ha sido sostenida principalmente por mujeres y sus conocimientos se han transmitido de generación en generación, en parte como respuesta a las restricciones históricas que limitaron el acceso de las mujeres al conocimiento médico sobre nuestros propios cuerpos. Estos saberes han puesto en el centro el cuidado de la vida, de las madres y de las y los recién nacidos.

En este capítulo hablaremos de la **Educación Integral en Sexualidad (EIS),** las infecciones de transmisión sexual (ITS), el acceso a **métodos anticonceptivos y la menstruación digna.** También veremos qué necesitamos para acceder a información, servicios y atención que nos permitan cuidar nuestra salud sexual y reproductiva y vivir nuestro bienestar con dignidad.



# 5.1 Educación integral en sexualidad (EIS)

Lo que aprendimos sobre la sexualidad está presente en muchos de los mensajes que recibimos a lo largo de nuestra vida. Durante mucho tiempo, por ejemplo, aprendimos sobre el amor, las relaciones y la sexualidad a través de telenovelas, películas, revistas, canciones o conversaciones cotidianas. En ellas podíamos encontrar ideas sobre cómo debía ser un primer beso, quién tenía que dar el primer paso en una relación o qué comportamientos eran considerados propios de mujeres y hombres. Aunque nadie se sentara a explicarlo, estos mensajes también formaban parte de lo que aprendíamos y no siempre contribuyen a que vivamos nuestra sexualidad sin tabúes ni prejuicios.

**Hablar de educación adecuada para la sexualidad, significa reconocer que aprender sobre sexualidad no se limita a conocer el funcionamiento del cuerpo, prevenir un embarazo o evitar una infección de transmisión sexual. También implica comprender los cambios que vivimos, reconocer y expresar emociones, aprender a establecer límites, construir relaciones basadas en el respeto, identificar situaciones de violencia y conocer nuestros derechos.**

Por esa razón, contar con información científica, laica, clara y adecuada a cada etapa de la vida ayuda a comprender mejor nuestro cuerpo, nuestras relaciones y nuestra sexualidad. También permite reconocer cuando alguna idea o situación puede afectar nuestros derechos, nuestro bienestar o la manera en que nos relacionamos con otras personas.

De acuerdo con la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) (2021) la **Educación Integral en Sexualidad (EIS)** incluye información sobre aspectos físicos, emocionales, sociales y culturales de la sexualidad y reconoce que cada persona vive estas experiencias de manera distinta.

La EIS puede ayudar a prevenir infecciones de transmisión sexual, embarazos no planeados y violencias sexuales, pero su importancia va más allá de la prevención. También permite conocer los derechos sexuales y reproductivos, reconocer sus límites y saber dónde buscar información, atención o apoyo cuando sea necesario.

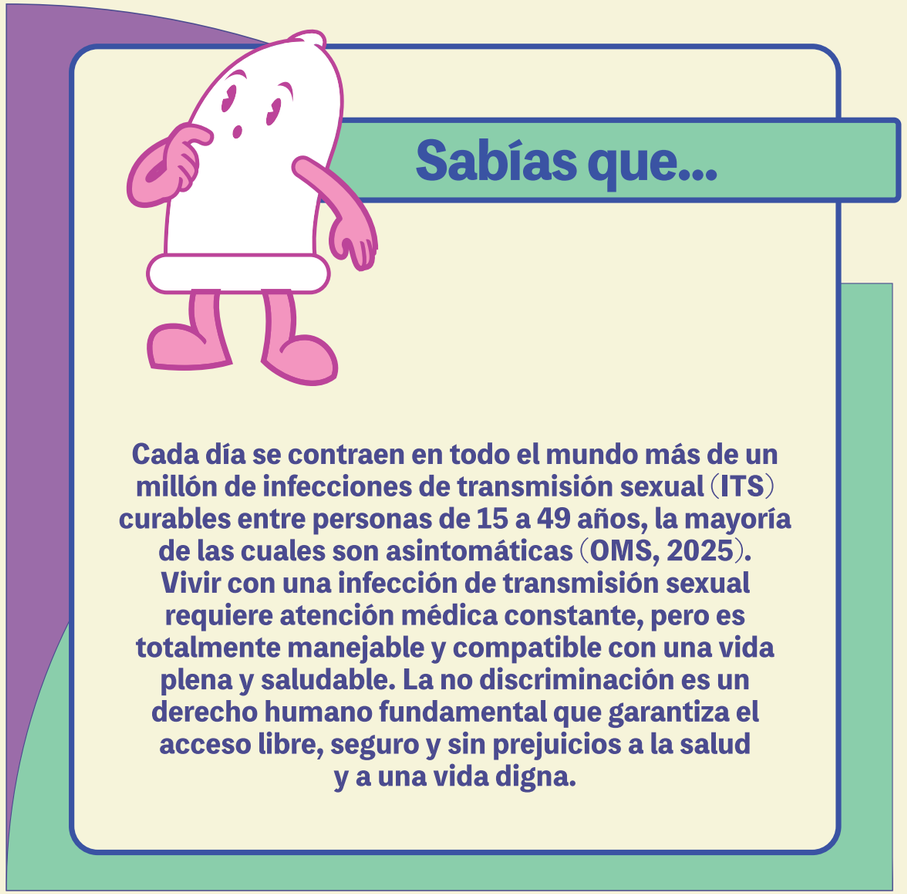
**La responsabilidad de informarse no puede recaer únicamente en niñas, niños, adolescentes o personas jóvenes. No basta con decirles que deben cuidarse o que necesitan informarse. También es necesario que existan servicios de salud accesibles y públicos, personal capacitado, información científica y mecanismos de protección que les permitan encontrar apoyo cuando lo necesiten. La EIS requiere de espacios públicos donde pueda recibir información clara y atención sin miedo a que nos juzguen y es nuestro derecho exigir que existan. Esto último forma parte de la responsabilidad colectiva y del deber del Estado de asegurar que todas las personas puedan acceder a la EIS en condiciones de igualdad.**

## Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones causadas por bacterias, virus o parásitos que pueden transmitirse durante las relaciones sexuales, ya sean vaginales, anales u orales, así como por contacto directo con zonas infectadas de la piel o las mucosas. Algunas también pueden transmitirse por la sangre, por ejemplo, al compartir agujas o material contaminado, y de una persona embarazada a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Existen más de 30 microorganismos capaces de causar este tipo de infecciones, aunque ocho de ellos son los más frecuentes en el mundo.

Una de las cosas más importantes que debemos saber es que una persona puede tener una ITS y no presentar síntomas. Sentirse bien no siempre significa que no exista una infección. Las pruebas y la atención médica permiten detectarlas y, cuando es necesario, iniciar un tratamiento.

Tener una ITS no es motivo de vergüenza ni vivir discriminación. Algunas tienen cura y otras pueden controlarse con tratamiento, por esta razón necesitamos información, prevención, pruebas y atención oportuna. Todas las personas tenemos derecho a cuidar nuestra salud sexual con dignidad, sin prejuicios y sin barreras para recibir atención.




### ¿Dónde podemos recibir atención?

Hablar de sexualidad no es fácil, a veces tenemos pena de preguntar, no sabemos con quién o en dónde buscar orientación. Es posible que se nos haga más fácil buscar información en internet y en redes sociales, pero tienes que saber que esto también te puede poner en riesgo.

Los servicios de salud como IMSS Bienestar, CAPASITS (Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual) y SAIH (Servicios de Atención Integral Hospitalaria) ofrecen orientación y atención de forma segura y gratuita.

Las instituciones públicas de salud ofrecen servicios para prevenir, detectar y atender las ITS. En los **Servicios Amigables para Adolescentes** se brinda información, orientación, métodos anticonceptivos, prevención de ITS y atención relacionada con la salud sexual y reproductiva; estos servicios son gratuitos, confidenciales y están dirigidos a adolescentes de 10 a 19 años.

Los **CAPASITS** y los **Servicios de Atención Integral Hospitalaria (SAIH)** brindan atención especializada a personas que viven con VIH, incluidos medicamentos antirretrovirales gratuitos, estudios de laboratorio, atención médica, psicológica y de trabajo social.

En el caso del VIH, también existen herramientas de prevención como la **PrEP** y la **PEP.** La PEP debe iniciarse lo antes posible y dentro de las primeras 72 horas después de una posible exposición. CENSIDA cuenta actualmente con una guía específica para la atención de PrEP y PEP en México.

## Anticoncepción y derechos sexuales y reproductivos

El acceso a información y a métodos anticonceptivos también forma parte de las condiciones necesarias para ejercer los derechos sexuales y reproductivos. Los métodos no son iguales para todas las personas, cada uno tiene características, duración y formas de uso diferentes.

La elección debe hacerse con información clara y de acuerdo con las necesidades y condiciones de salud de cada persona. Además, **ningún método anticonceptivo, salvo el condón, protege contra las ITS.** La nueva NOM-005-SSA-2026 establece que los servicios de planificación familiar deben proporcionar información sobre la efectividad, beneficios, riesgos y protección frente a ITS de los distintos métodos, así como ofrecer una atención respetuosa y confidencial.

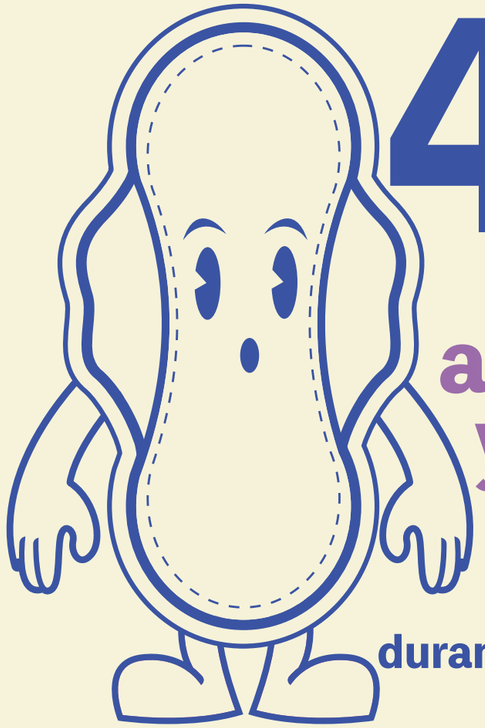
Para ejercer estos derechos se necesita información clara, servicios de salud y atención de calidad. Por ello, los servicios públicos de salud, como IMSS bienestar, ofrece a todas las personas orientación para elegir el método que mejor responda a sus necesidades y acceder a pruebas y tratamientos para las ITS de manera respetuosa y sin discriminación. Así como métodos anticonceptivos gratuitos.

# 5.2 Menstruación digna: empobrecimiento menstrual y barreras para el acceso a la gestión menstrual

**La menstruación también forma parte de nuestra salud sexual y reproductiva, aunque durante mucho tiempo ha sido considerada un tema del que no se debe hablar abiertamente. Esta situación puede provocar vergüenza, desinformación y dificultades para que las personas menstruantes recibamos los recursos que necesitamos.**

La llamada pobreza o empobrecimiento menstrual ocurre cuando una persona no cuenta con suficientes productos para gestionar su menstruación de manera adecuada o no tiene acceso a agua, baños y espacios seguros. Bañarnos, cambiarnos las veces necesarias, o simplemente contar con un espacio limpio y seguro para hacerlo, debería ser un derecho para todas las personas.

Esta situación puede afectar la asistencia a la escuela, al trabajo y a otras actividades. También puede generar preocupación, incomodidad y exclusión.



**4 de cada 10 adolescentes y niñas** es decir un **42%**

**Han faltado a la escuela durante su periodo menstrual**

La menstruación también puede relacionarse con problemas ambientales y con el acceso desigual a recursos como el agua. Cuando en nuestras comunidades el agua escasea, no llega con regularidad o no es de buena calidad, manejar la menstruación se vuelve mucho más difícil.

La educación también es fundamental. Las niñas, adolescentes y demás personas que menstrúan necesitamos recibir información clara sobre los cambios que experimenta nuestro cuerpo. Al mismo tiempo, es importante que toda la sociedad conozca el tema para disminuir los prejuicios y evitar que la menstruación sea motivo de burlas o discriminación.

Por esta razón, hablar de menstruación digna significa reconocer que tener acceso a información, productos de higiene menstrual, agua, instalaciones adecuadas e información es parte del derecho a la salud y a una vida digna. También significa que podamos vivir nuestros ciclos menstruales sin tabúes, **menstruar no debería ser motivo de vergüenza.**

El derecho a la salud menstrual también incluye que podamos recibir información, atención y tratamiento para los trastornos menstruales y sus efectos en nuestra vida. Hace falta más investigación sobre estos trastornos y sus consecuencias físicas y psicológicas, así como sobre formas adecuadas de prevenirlos, diagnosticarlos y tratarlos. **Menstruar no debería significar vivir con dolor sin atención.**

Igualmente, hablar de salud menstrual implica entender que la menopausia forma parte natural de la vida y requiere información, atención y acompañamiento adecuados. Es necesario combatir los estereotipos sobre la edad y garantizar que las mujeres puedan acceder a servicios de salud y ejercer plenamente sus derechos en todas las etapas de su vida. Esto permite reconocer los cambios físicos y emocionales que pueden presentarse, sin tratarlos como una enfermedad ni reducirlos sólo a cambios hormonales.

# ¿A dónde acudir?

En esta sección encontrarás información y directorios sobre a dónde acudir para recibir información, orientación y servicios de salud sexual y reproductiva a nivel nacional y de forma gratuita.

## Conoce los CAPASITS y SAIH

El Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) es una unidad de salud que proporciona servicios para la prevención y atención especializada de pacientes con VIH e infecciones de transmisión sexual, de forma ambulatoria. Este tipo de unidades brinda el servicio de prevención y promoción como parte fundamental de sus funciones, además de otorgar apoyo psicológico y de trabajo social tanto a las personas afectadas como a sus familiares. Como parte de estos servicios se encuentra brindar acceso al tratamiento antirretroviral para todas las personas con VIH que no están cubiertos por regímenes de seguridad social.

Los SAIH (Servicios de Atención Integral Hospitalaria) son unidades médicas ubicadas dentro de hospitales generales o de alta especialidad para la atención especializada de pacientes con VIH, hepatitis C y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

### Servicios que ofrecen CAPASITS / SAIH

- **Atención Médica Integral (hombres, mujeres, mujeres embarazadas, niños)**
- **Medicamentos Antirretrovirales ¡GRATUITOS!**
- **Atención Psicológica**
- **Enfermería**
- **Trabajo social**
- **Estudios de laboratorio**
- **Talleres de adherencia**

**Directorio SAIH - Actualización a marzo de 2026**

**Directorio CAPACITS - Actualización a marzo de 2026**

## Directorio Nacional de Servicios de Aborto Seguro en las Instituciones Públicas de Salud

Los Servicios de Aborto Seguro (SAS) brindan atención a mujeres, niñas, adolescentes y personas con posibilidad de gestar que requieren atención por aborto espontáneo o inducido, bajo un enfoque centrado en la persona, de derechos humanos y con acceso efectivo a servicios de salud.

Estos servicios comprenden la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) en apego a la NOM-046-SSA2-2005, así como la atención de otras situaciones de aborto, de conformidad con el marco legal vigente.

La atención se proporciona en unidades médicas de las instituciones públicas de salud por personal capacitado, mediante procedimientos seguros y basados en evidencia científica, como el uso de medicamentos y la aspiración manual endouterina (AMEU), recomendados por la Organización Mundial de la Salud. Incluye consejería, manejo del dolor, provisión de anticoncepción postaborto y, cuando se requiere, la referencia a otros servicios de salud, conforme a las necesidades de cada persona usuaria.

Accede al Directorio de los #ServiciosAbortoSeguro en los SPS IMSS Bienestar

Accede al Directorio de los #ServiciosAbortoSeguro en el IMSS

Accede al Directorio de los #ServiciosAbortoSeguro en el ISSSTE

Accede al Directorio de los #ServiciosAbortoSeguro en el SESA

Accede al Directorio de los #ServiciosAbortoSeguro en los SS PEMEX

Consulta el mapa de georreferenciación de las instituciones públicas de salud para ubicar la unidad más cercana

# Actividad

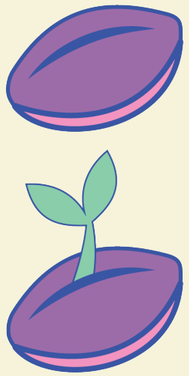
# Semilleros por la igualdad sustantiva y los derechos sexuales y reproductivos

**Objetivo:**

Reflexionar sobre las ideas y prácticas que reproducen desigualdades y violencias en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, para construir acuerdos colectivos que fomenten relaciones igualitarias y libres de violencia.

**Desarrollo:**

Este semillero parte de la idea de que, así como una semilla necesita condiciones para crecer, las relaciones basadas en la igualdad requieren que colectivamente identifiquemos y transformemos aquellas ideas y prácticas que reproducen desigualdades.



Para comenzar, se leerán en voz alta una serie de frases

Después de leer cada una, las personas participantes identificarán si se trata de una idea o práctica que reproduce desigualdades o de una práctica de igualdad



Y explicarán brevemente por qué

| Frase | ¿Esta idea o práctica reproduce desigualdades? | ¿Por qué? |
|---|---|---|
| "Hablar de educación sexual con adolescentes provoca que comiencen su vida sexual antes." | Sí / No | Recopila tu respuesta |

| Frase | ¿Esta idea o práctica reproduce desigualdades? | ¿Por qué? |
|---|---|---|
| "La responsabilidad de prevenir un embarazo corresponde principalmente a las mujeres." | Sí / No | Recopila tu respuesta |
| "El gobierno no tiene la responsabilidad de garantizar que las personas puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos." | Sí / No | Recopila tu respuesta |
| "Si las personas ejercen su sexualidad de manera distinta a lo que la sociedad considera 'correcto' merece ser juzgada." | Sí / No | Recopila tu respuesta |
| "No todas las personas tienen las mismas posibilidades de acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva." | Sí / No | Recopila tu respuesta |
| "Los cuidados y la prevención de infecciones de transmisión sexual es exclusivamente una responsabilidad individual." | Sí / No | Recopila tu respuesta |

Las respuestas se compartirán con todo el grupo, reconociendo que cada persona aporta saberes, experiencias y formas de comprender la realidad. A partir del diálogo, se identificarán aquellas prácticas que pueden contribuir a transformar las desigualdades y se reflexionará sobre qué podemos hacer juntas y juntos para que esas transformaciones sean posibles en nuestra comunidad.

Desde esta perspectiva, el semillero busca pasar de la reflexión a la acción, es decir, **nombrar lo que vivimos, cuestionar aquello que reproduce desigualdades y construir colectivamente otras formas de relacionarnos.** La transformación no se plantea como una responsabilidad individual, sino como un compromiso colectivo que requiere la participación y responsabilidad de quienes forman parte de la comunidad.

A partir de este diálogo, dibujen **tres semillas.** Estas deberán contener dentro de ellas, una práctica de responsabilidad compartida que puedan sostenerse dentro de nuestra comunidad, evitando plantearlos como decisiones o compromisos individuales.

**Por ejemplo:**

"Sembramos la semilla de respeto al ejercicio de la vida sexual de las mujeres para que florezcan comunidades en donde todas se sientan libres, seguras y sin violencia."

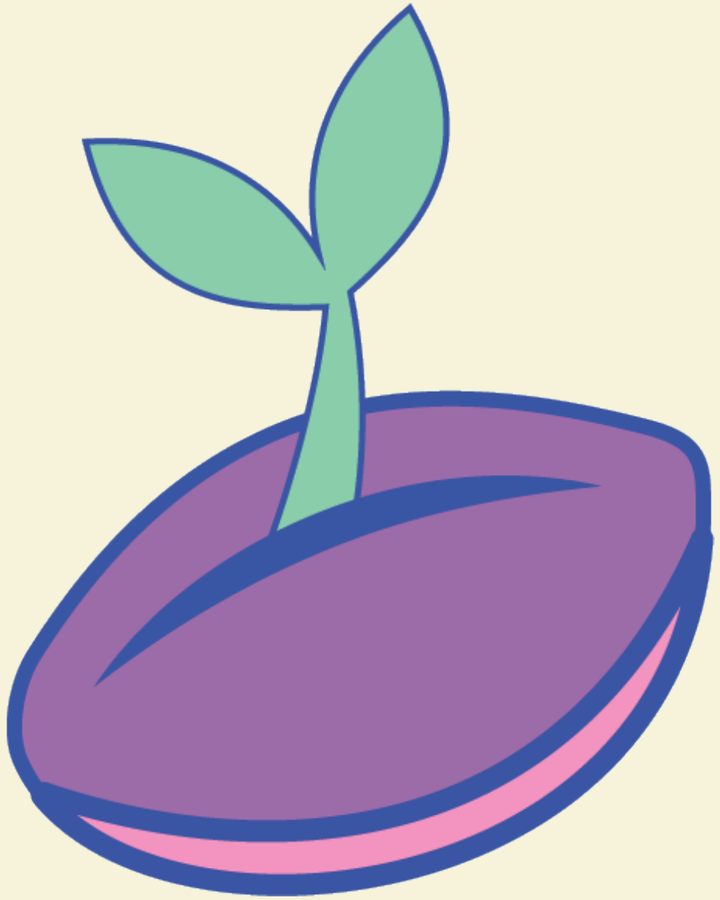
**Cierre: Dejemos sembradas nuestras semillas**

Para cerrar el semillero, el grupo recuperará los aprendizajes y reflexiones surgidos durante la actividad y seleccionará una semilla que puedan llevarse a la práctica en sus espacios cotidianos.

Esta semilla será un compromiso de transformación colectiva, no como respuesta definitiva, sino como puntos de partida que puede crecer, revisarse y fortalecerse a partir de las experiencias de la comunidad.

El semillero recupera una de las ideas centrales de la educación popular:

**"Nadie se salva solo, nadie salva a nadie, todos nos salvamos en comunidad".**
**—Paulo Freire**



# 6. Glosario

## Cohabitación Forzada:

Es un delito tipificado en el Artículo 209 Quáter del Código Penal Federal. Quien obligue, coaccione o induzca a una niña o adolescente menor de 18 años a unirse con otra persona para convivir de manera equiparable al matrimonio puede recibir una pena de ocho a quince años de prisión. La pena aumenta cuando la víctima pertenece a una comunidad indígena o afromexicana.

## Embarazo infantil y adolescente:

El embarazo adolescente es aquel que ocurre en personas menores de 19 años; cuando sucede en niñas menores de 15 años se denomina embarazo infantil. Ninguno de los dos es inevitable ni un asunto privado: ambos están directamente relacionados con la falta de acceso a la información, educación sexual integral y servicios de salud, así como con condiciones de pobreza y desigualdades. Es fundamental resaltar, que el embarazo en niñas menores de 15 años es siempre resultado de violencia sexual.

## Igualdad sustantiva:

Es el derecho de todas las personas a recibir el mismo trato y acceder en igualdad de condiciones al reconocimiento, goce y ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, sin importar su sexo o género. Reconocida en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas de garantizar una igualdad real y efectiva, más allá de la igualdad formal ante la ley.

## Interseccionalidad:

La desigualdad de género está mediada por otras condiciones sociales, como la clase social, la etnia, la orientación sexual y la discapacidad, por mencionar algunas. Cuando consideramos cómo estas condiciones se cruzan con el género, estamos frente al enfoque de la interseccionalidad.



## Interculturalidad:

La interculturalidad es una postura teórica que hace referencia a la interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo. Implica el trabajo colectivo entre los grupos de la población que históricamente han sido vulnerados y abandonados por el Estado, como las mujeres, los pueblos originarios y la población de la diversidad sexual. La interculturalidad busca replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad, para poder transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.

## Racismo:

El odio, rechazo o exclusión de una persona por su raza, color de piel, origen étnico o lengua, que le impide el goce de sus derechos humanos. Se origina por un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra (CONAPRED).

## Uniones forzadas:

Las uniones tempranas son aquellas en las que una niña o adolescente menor de 18 años convive de manera estable con una pareja por unión de hecho. En la mayoría de los casos no son decisiones libres: responden a presiones familiares, económicas o “culturales”. Sus consecuencias son concretas y profundas: abandonan la escuela, enfrentan mayor riesgo de embarazo a temprana edad, quedan atrapadas en relaciones de subordinación, dependencia y violencia.

## Violencia de género y una vida libre de violencias:

Afecta de manera desproporcionada a las mujeres, niñas y adolescentes y se produce en todos los ámbitos: el hogar, la escuela, la comunidad, los servicios institucionales y los espacios públicos. El derecho a una vida libre de violencias está reconocido en la Constitución y en los tratados internacionales de los que México es parte.

# 7. Argumentario

### “Nos quieren adoctrinar con ideología de género”

Lo que promueve este cuadernillo no son ideas para adoctrinar, sino derechos que ya existen para todas las personas, como la igualdad, los derechos sexuales y reproductivos y el derecho a una vida libre de violencias. No es querer cambiar ni imponer la forma de pensar.

Por eso la Educación Integral en Sexualidad no se limita a hablar de relaciones sexuales; también implica el cuidado del cuerpo, la prevención de embarazos y enfermedades, y la protección de niñas, niños y adolescentes. Busca que las comunidades acompañen y protejan a las infancias y juventudes para que crezcan seguras, con bienestar y respeto.

### “El embarazo en niñas y adolescentes es asunto de la familia, el gobierno no tiene por qué meterse”

La violencia sexual, el embarazo en niñas y las uniones tempranas no son asuntos que deban quedarse únicamente en la casa o dentro de la familia. Son situaciones que vulneran los derechos de las niñas y adolescentes y el Estado tiene la obligación legal de intervenir para protegerlos. Existe la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes que establece el interés superior de la niñez, es decir, busca que el bienestar de las niñas, niños y adolescentes esté por encima de cualquier decisión familiar o comunitaria.

### “Las niñas se embarazan porque quieren”

En niñas menores de 15 años, todo embarazo debe considerarse resultado de violencia sexual. En estos casos, es común que los agresores sean personas mayores. Puede ser alguien que tenga autoridad sobre ella, que le ofrezca apoyo económico o, alguien en quien confía o admira. En el caso de las adolescentes, muchos embarazos tienen que ver con la falta de acompañamiento, de acceso a servicios de salud y a Educación Integral en Sexualidad. A veces no hay confianza para hablar en casa, no se cuenta con orientación o no hay servicios cercanos donde puedan resolver dudas o recibir apoyo. El cuidado y la responsabilidad de generar condiciones para que crezcan seguras y con acompañamiento es tarea de las familias, la comunidad y las instituciones.

### “Hablar de sexo con las infancias y adolescencias les incita a tenerlo”

La educación es un derecho de todas las niñas, no es algo que se tenga que ganar ni un privilegio para unas cuantas. Depender de una pareja desde muy joven no asegura su bienestar. Muchas veces puede hacer que las niñas y adolescentes tengan menos opciones, dependan de otras personas y vivan situaciones difíciles, incluso de violencia. Estudiar no solo es ir a la escuela o aprender materias. También ayuda a entender lo que pasa a nuestro alrededor, a conocer nuestros derechos y a darnos cuenta de que no estamos solas, que somos parte de una comunidad que puede acompañarnos y apoyarnos.



### “Cuando las niñas menstrúan ya están listas para ser mamás”

Decir que una niña ya está lista para ser madre solo porque ya menstrúa, es únicamente considerar un cambio biológico sin tener en cuenta las implicaciones físicas, psicológicas, económicas y sociales que conlleva un embarazo. Tanto las niñas como las adolescentes aún no cuentan con la preparación integral que este proceso requiere. La menstruación es apenas el inicio de un desarrollo; no significa que su cuerpo, su mente, ni su vida estén listos para un embarazo.

Como han dicho las parteras indígenas, comunitarias y afromexicanas, los vientres de las niñas siguen “tiernitos”: están en desarrollo, al igual que su cuerpo y su vida.

La maternidad no puede asumirse ni imponerse como un destino automático para las mujeres, niñas y adolescentes. Reconocerlo es cuidar en comunidad, la vida, la salud y el futuro de todas las niñas, así como afirmar su derecho a vivir su infancia y adolescencia dignamente y libres de violencia.

### “No es violación si somos pareja”

Durante mucho tiempo, la violencia sexual dentro de las relaciones de pareja y los matrimonios se ha normalizado bajo ideas como “es tu esposo”, “es tu pareja” o “ya te casaste con él y tienes que cumplir”. Estas ideas han presentado las relaciones sexuales como una obligación dentro del matrimonio y han invisibilizado la violencia que puede ocurrir en estos espacios.

**Ser pareja o estar casadas no significa tener derecho sobre el cuerpo o la vida de la otra persona,** ni implica aceptar relaciones sexuales en cualquier momento. El vínculo afectivo no elimina el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y la vida sexual.

**La violación debe ser reconocida como delito** sin importar quién sea la persona agresora, incluso cuando se trate de la pareja o del esposo. El matrimonio, el noviazgo o cualquier otra relación no justifican ni eliminan la violencia sexual.

Reconocerlo permite cuestionar colectivamente las ideas que han normalizado que las mujeres deben “aguantar” dentro del matrimonio y afirmar que ningún vínculo afectivo está por encima del derecho a vivir una vida libre de violencias.

### “No todos los hombres somos agresores”

Cuando se habla de machismo y patriarcado —es decir, del conjunto de reglas, costumbres y estructuras que históricamente han dado más poder a los hombres que a las mujeres— no se afirma que cada hombre sea un agresor o que todos reproduzcan violencia. Se habla de sistemas de dominación — formas en que el poder se organiza y se distribuye de manera desigual en la sociedad —que afectan las relaciones entre las personas: en la familia, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad.

Un ejemplo para entenderlo: hablar de machismo no significa señalar a cada hombre individualmente. Se habla de algo más amplio: de condiciones que se aprenden, se heredan y se repiten. Lo que sí es importante reconocer es que la violencia contra las mujeres, las niñas y las adolescentes sigue siendo un problema estructural — o sea, algo que no ocurre por accidente ni de forma aislada, sino que se mantienen por esa mismas condiciones aprendidas y normalizadas— y que por eso requiere atención y respuesta institucional, es decir, que el Estado, las escuelas, los servicios de salud y otras instituciones actúen de manera organizada para atenderlo y prevenirlo.

# 8. Para saber más

## Películas


- **Babbit, J. (Directora). (1999). But I'm a Cheerleader [Película]. Lionsgate Films.**
- **Barrera, A. (Creador). (2024). El secreto del río [Serie de televisión]. Netflix.**
- **Cruz, Á. (Directora). (Año). La carta [Película]. Productora.**
- **Daniels, L. (Director). (2009). Precious [Película]. Lionsgate.**
- **Ergüven, G. (Directora). (2015). Mustang [Película]. CG Cinema.**
- **Fremon Craig, K. (Directora). (2023). Are You There God? It's Me, Margaret [Película]. Lionsgate.**
- **Huezo, T. (Directora). (2021). Noche de fuego [Película]. Pimienta Films.**
- **Nunn, L. (Creadora). (2019–2023). Sex Education [Serie de televisión]. Eleven Film.**
- **Quane, N., & Bruno, T. (Directores). (2023). Nimona [Película]. Annapurna Pictures; Netflix Animation.**
- **Quemada-Díez, D. (Director). (2013). La jaula de oro [Película]. Animal de Luz Films; Machete Producciones.**
- **Taylor, T. (Director). (2011). The Help [Película]. DreamWorks Pictures; Participant Media; Imagenation Abu Dhabi.**


## Referencias


- **Aparicio Saavedra, A. (2023). Matrices indignas: Sobre la anticoncepción forzada contra mujeres racializadas en México. Un acercamiento histórico-filosófico. Edición independiente.**
- **Archivo General de la Nación. (2023). Las parteras mexicanas, sabiduría ancestral. Gobierno de México. https://www.gob.mx/agn/articulos/las-parteras-mexicanas-sabiduria-ancestral**
- **Emmelhainz, I. (2016). La tiranía del sentido común: La reconversión neoliberal de México. Paradiso editores S.A. de C.V.**
- **Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/**
- **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias. (2026). Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf**
- **Morett Sánchez, J. E. (2024). ¿Es científicamente válido hablar de razas en la población humana? Biotecnología en Movimiento, 39(1). https://unamglobal.unam.mx/global_revista/es-cientificamente-valido-hablar-de-razas-en-la-poblacion-humana/**
- **RacismoMX. (s. f.). Racismo en México. https://racismo.mx/**
- **UNICEF. (2022). Higiene menstrual. https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual**
- **Valero, P. (Coord.). (2023). ¡Libres y soberanas! La lucha por el aborto. CEMOS-CONAHCYT.**




# 9. ¿Dónde denunciar en caso de violencia contra las mujeres?

### Centros de Justicia para las Mujeres.

Son espacios donde se concentran servicios especializados, integrales e interinstitucionales, que atienden a mujeres y niñas, así como niños hasta los 12 años, víctimas de violencia familiar y de género. Consulta el directorio en este enlace: https://www.gob.mx/mujeres/documentos/directorio-nacional-de-los-centros-de-justicia-para-las-mujeres-407944

### Centros LIBRE.

Son espacios comunitarios enfocados en ofrecer servicios especializados a las mujeres, con una perspectiva de derechos y participación colectiva.  El acrónimo LIBRE representa los principios que guían estos espacios: Libertad, Igualdad, Bienestar, Redes y Emancipación.

Consulta el Centro LIBRE más cercano en este enlace: https://tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx/

### Línea de la Vida de la Secretaría de Salud.

Apoyo en temas de salud mental y adicciones

Teléfono: 800 911 2000

### Línea de las Mujeres.

Atención a las mujeres las 24 horas que sufren o viven algún tipo de violencia. Ofrece apoyo psicológico, asesoría jurídica y acompañamiento a través de operadoras capacitadas con enfoque de género.

Teléfono: 079 opción 1

### La fiscalía general de la República (FGR).

Órgano constitucional autónomo. Tiene como fines la investigación de los delitos y el esclarecimiento de los hechos. Consulta el directorio en este enlace: https://www.fgr.org.mx/swb/FGR/directorio

# Formato de evidencias

**Nombre de la institución u organización:**

_____

**Nombre de la persona responsable de la actividad:**

_____

**Correo electrónico:** _____ **Teléfono y extensión:** _____
**Fecha en que se realizó la capacitación (día y mes):** _____
**Entidad Federativa:** _____
**Municipio o alcaldía:** _____

**Número de participantes:**

- **Mujeres**
- **Hombres**
- **Otro (persona no binaria / intersexual)**
- **Total**

**Perfil de las personas participantes:**

- **Personas servidoras públicas**
- **Población en general**
- **Otro**

**Tipo de población que participó en la jornada**

- **Niñas y niños**
- **Adolescentes**
- **Jóvenes**
- **Personas adultas**
- **Personas adultas mayores**
- **Mixta**



**¿Cuáles fueron las principales problemáticas que se presentaron durante las actividades?**

_____
_____
_____
_____
_____

**Escribe los compromisos que se establecieron durante la actividad: «Semilleros por la igualdad sustantiva y los derechos sexuales y reproductivos»**

_____
_____
_____
_____
_____

**Sugerencias para fortalecer las jornadas**

_____
_____
_____
_____
_____

**Evidencia fotográfica del desarrollo de la actividad que se realizó**

| Denominación del archivo | Descripción breve de la fotografía | Fecha | Link descargable |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

La
**Formación**
es NUESTRA

.género
formación para el cambio cultural

www.gob.mx/mujeres

@mujeresgobmx

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres