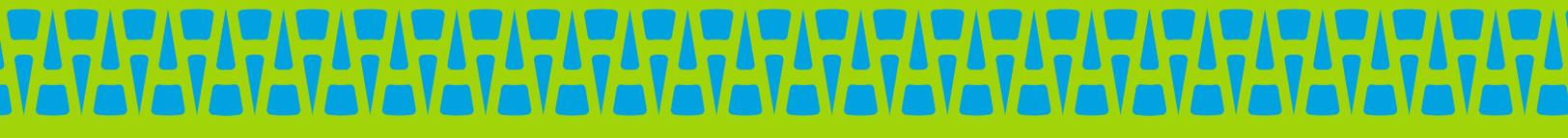




Dirección Técnica  
Unidad de Promoción y Desarrollo de Servicios a Personas con Discapacidad



**El derecho a una sexualidad segura,  
informada, desde la solidaridad y el  
cuidado mutuo, para todas las personas**





Dirección Técnica

Unidad de Promoción y Desarrollo de Servicios a Personas con Discapacidad

El derecho a una sexualidad segura,  
informada, desde la solidaridad y el cuidado mutuo,  
para todas las personas





La sexualidad es parte integral de la persona y tiene que ver con la capacidad de poder conectarse consigo misma y conectarse con las demás personas para el autocuidado, el cuidado y el crecimiento mutuo en un ambiente libre de violencia.

### La sexualidad también tiene que ver con:

- **Libertad:** Con capacidad de optar entre las diversas alternativas posibles, lo cual requiere de información previa y objetiva.
- **Autonomía:** Personas que pueden tomar decisiones sin presión.
- **Responsabilidad:** Personas con conocimiento y conciencia de las consecuencias de las propias acciones.

Los derechos humanos son formas de pensar y actuar, basados en el respeto, la solidaridad, la igualdad, la equidad y el reconocimiento y la valoración de las diferencias, su fin último es asegurar a las personas su libertad, igualdad y justicia.



## Los derechos sexuales y reproductivos buscan garantizar:

- El Bien-Estar sexual y reproductivo.
- La vivencia de una sexualidad segura, informada, corresponsable y placentera para todas las personas sin discriminación por razón de sexo, etnia, religión, nacionalidad, condición económica, edad, escolaridad, orientación y expresión de la identidad sexual y condición.

## ¿Y eso qué significa?

- Derecho de la persona a vivir una sexualidad responsable y corresponsable sin verse sujeta a coerción, manipulación y violencia.
- Derecho a vivir relaciones de equidad entre hombres y mujeres dentro de la vida sexual y la reproducción.
- Derecho al pleno respeto de la integridad, que exige el respeto y consentimiento recíprocos y la voluntad de asumir conjuntamente la responsabilidad de las consecuencias del comportamiento sexual.

## ¿Por qué los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos fundamentales?

- Por su interconexión con otros derechos humanos.
- Por su importancia frente a las necesidades de grupos de especial protección y el impacto que la violación a sus derechos tendría en la sociedad.
- Por el impacto que por sí mismo tiene en el desarrollo de la sociedad.



Los derechos sexuales y derechos reproductivos están vinculados a:

- la salud sexual y reproductiva
- a la autodeterminación en el ámbito de la sexualidad y la reproducción
- a la integridad corporal
- al empoderamiento y a la ciudadanía

Pretenden proteger otros aspectos de la sexualidad más allá de lo reproductivo, como:

- la identidad sexual
- la orientación sexual
- la elección de pareja
- la ausencia de actividad sexual coercitiva
- la actividad sexual no procreativa
- la actividad sexual no heterosexual
- la discriminación por orientación sexual

Negar el derecho a una sexualidad integral viola graves derechos humanos

- el derecho de la persona a no ser sometida a tortura y tratos crueles
- derecho al trato humano y respetuoso de su dignidad
- derecho al descanso, a la salud y al disfrute del tiempo libre,
- el derecho a la información,
- el derecho a expresar opiniones,
- a recibir protección contra la discriminación,
- a la participación



Defender y garantizar nuestros derechos sexuales y reproductivos es trabajar cada día por vivir una sexualidad donde podamos:

- Valorar y cuidar nuestro cuerpo y el cuerpo de las demás personas
- Buscar información adecuada y apoyo
- Relacionarnos de forma respetuosa y expresar la ternura
- No aceptar relaciones basadas en la explotación o la manipulación
- Tomar decisiones informadas
- Responder por nuestros propios actos
- Comunicarnos con las demás personas reconociendo que pueden pensar diferente y aún así llegar a un acuerdo
- Ser capaces de reconocer los comportamientos sexuales que promueven nuestro bienestar y el respeto a la vida y los que pueden perjudicar nuestra vida y la de los demás
- Expresar nuestra sexualidad respetando los derechos de los demás
- Asumir un compromiso contra todo abuso y explotación sexual



## ¿Qué es ser una persona educadora de la sexualidad?

- Facilitar espacios desde un proceso de convivencia igualitaria y solidaria donde las personas puedan:
  - reconocerse personas sujetas de derechos y responsabilidades
  - saber que la sexualidad es una parte fundamental de las personas, donde se da y recibe respeto, afecto y cuidado mutuo y se relacionan "personas" y no "cosas"
  - es acompañar el desarrollo de valores, afectos, conocimientos, actitudes y prácticas fundamentales para la defensa y promoción de su salud individual y colectiva
- Es poner en el centro de la reflexión la afectividad, las relaciones entre las personas y de cada persona consigo misma, la equidad e igualdad entre las mujeres y hombres, el derecho a información diversa, clara, veraz y oportuna que facilite la toma de decisiones
- El derecho a una vida y una sexualidad libre de toda forma de coerción, manipulación o chantaje.
- Es el derecho a vivir libre de la explotación sexual sobre todo para las niñas, niños y adolescentes.

## Tareas que tenemos por delante

- Revisar nuestra propia calidad de vida y derecho a la alegría.
- Revisar y reflexionar en torno a los propios mitos y prejuicios con relación al cuerpo, el placer y la sexualidad
- Revisar mitos, prejuicios y actitudes que se relacionan con: ser persona menor de edad, mujer, hombre, la discapacidad, la diversidad sexual, la amistad, el amor y la pareja
- Abrirse a la crítica y el cuestionamiento
- Revisar en forma permanente el lenguaje discriminatorio, ya sea sexista, racista, homofóbico, adultocentrista, xenofóbico, entre otros.
- Asumir una actitud crítica
- Crear vínculos de comunicación donde se no ejerce de forma negativa el poder sobre otras personas.

Para terminar, es importante recordar lo que plantea la principal normativa nacional relacionada con los derechos sexuales y reproductivos:



## **Política Nacional de Sexualidad Discapacidad 2011-2021:**

Esta Política invita a adoptar estrategias que promuevan una sexualidad segura, informada y corresponsable, lo cual implica no sólo brindar información, garantizar el acceso a los servicios de salud o la atención de infecciones de transmisión sexual; sino también facilitar el fortalecimiento de la autonomía y de un sentido de solidaridad y cuidado mutuo. Además, debe promover el derecho de todas las personas a contar con información y servicios que les facilite la toma de decisiones.



## **Convención Internacional de Derechos sobre las Personas con Discapacidad, ratificada mediante Ley N° 8661:**

El artículo 23 señala que se debe reconocer el derecho de las personas con discapacidad a formar una familia, mantener su fertilidad en igualdad de condiciones con las demás, decidir libremente y de manera responsable el número de hijos e hijas que quieren tener y el tiempo entre un nacimiento y otro, y a tener acceso a información, educación sobre reproducción y planificación familiar apropiados para su edad, y se ofrezcan los medios necesarios que les permitan ejercer esos derechos.

El artículo 25, inciso a, plantea que los Estados partes deben proporcionar a las personas con discapacidad programas y atención de la salud de la misma variedad y calidad que a las demás personas, incluso en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

## La Política Nacional de Discapacidad 2011 - 2021

En el **Eje de Educación** demanda la inclusión de contenidos de la educación para la sexualidad y la afectividad humana en todos los programas de estudio, de todos los niveles educativos, en los ámbitos públicos y privados, en forma accesible e inclusiva y a lo largo del ciclo vital de las personas con discapacidad.

Lo anterior para:

- promover el desarrollo de capacidades para el conocimiento, ejercicio y exigibilidad de los derechos sexuales y reproductivos,
- coadyuvar a la definición de valores y actitudes que enriquezcan la vivencia de su sexualidad y afectividad Y,
- la adopción de conductas para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida, en igualdad de condiciones con el resto de las personas.

Además, establece en el Eje de Salud el desarrollo de programas y servicios de salud sexual y reproductiva con enfoque de derechos humanos y género, dirigidos a la población con discapacidad de todo el país, a lo largo de su ciclo vital, diseñados con mecanismos de garantía de acceso al derecho a explorar, gozar y disfrutar placenteramente de la sexualidad sin fines reproductivos, a manifestar libremente su diversidad sexual, reconocerse como personas sexuadas, con información accesible sobre el funcionamiento de los sistemas reproductivos humanos, servicios de salud sexual para atender y evitar infecciones y enfermedades de transmisión sexual y acceso a métodos de planificación seguros y asequibles; así como el derecho a disponer de información, servicios y medios accesibles, seguros para la toma de decisión sobre afectividad, procreación y planificación familiar. Del mismo modo, que garanticen el acceso a los servicios de salud reproductiva durante periodos de gestación, parto, posparto y lactancia.

Texto adaptado de Conferencia sobre Derechos Sexuales y Reproductivos por Edda Quirós Rodríguez, Ministerio de Salud, Dirección de Planificación Estratégica y Evaluación del Impacto de las Acciones en Salud, 2013.





## Nuestros equipos de trabajo

### **Sede Central:**

Unidad de Acciones Rectoras, teléfono: 2562-3180.

Unidad de Comunicación y Difusión, teléfono: 2562-3169.

Unidad de Fiscalización, teléfono: 2562-3190.

Unidad de Investigación e Innovación, teléfono: 2562-3135.

Unidad de Promoción y Desarrollo de Servicios a Personas con Discapacidad, teléfono: 2562-3152.

### **Sedes Regionales:**

Región Brunca: Pérez Zeledón, teléfono: 2771-4028.

Región Central Norte: La Valencia de Heredia, teléfono: 2562-3170.

Región Central Occidente: Naranjo, teléfono: 2451-3418.

Región Central Oriente: Turrialba, teléfono: 2556-3083.

Región Central Sur: La Valencia de Heredia, teléfono: 2562-3133.

Región Chorotega: Santa Cruz, teléfono: 2680-0870.

Región Huetar Atlántico: Limón, teléfono: 2758-6215.

Región Huetar Norte: San Carlos, teléfono: 2460-4449.

Región Pacífico Central: Puntarenas, teléfono: 2664-0808.

