Tens drets sexuals i reproductius, ho saps?

dincat

Plena inclusió Catalunya

Edita:

dincat Plena inclusió Catalunya

Subvencionat per:

Fundación ONCE

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes

Iniciativa: dins del projecte
Promotoras de derechos sexuales y reproductivos
de Plena inclusión

Autores: Anna Gutiérrez, Irene Farrero, Raquel Arriaza, Montse Garcia i Dolors Rius (grup de dones promotores dels drets sexuals i reproductius de Dincat Plena inclusió Catalunya)

Amb la col·laboració de: Gemma Deulofeu (responsable del programa Plaers, dedicat a l'atenció de la salut sexual i reproductiva, i a la defensa dels DSiR de les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament) i Paula Peña (responsable de l'Àrea de Diversitat Sexual i de l'Àrea de Salut Mental de Plena inclusió Comunitat Valenciana)

Validació del text: Dincat Plena inclusió Catalunya

Revisió del text: Maria Deulofeu
Il·lustracions: Miguel Gallardo
Disseny: Pilar Gorriz i Aina Gonzalo

Primera edició: Barcelona, setembre de 2023

Índex

Introducció
Pàgina 6

Dret 1 **Dret a la igualtat i a la no-discriminació**
Pàgina 8

Dret 2 **Dret a la vida, a la llibertat i a la seguretat**
Pàgina 9

Dret 3 **Dret a l'autonomia i a la integritat del cos**
Pàgina 10

Dret 4 **Dret a una vida lliure de tortura i tracte cruel, inhumà i degradant**
Pàgina 11

Dret 5 **Dret a una vida lliure de totes formes de violència**
Pàgina 12

Dret 6 **Dret a la privacitat**
Pàgina 13

Dret 7 **Dret a gaudir d'una sexualitat saludable**
Pàgina 14

Dret 8 **Dret a beneficar-te dels avenços científics**
Pàgina 16

Dret 9 **Dret a tenir informació sobre sexualitat**
Pàgina 18

Dret 10 **Dret a una educació integral sobre sexualitat**
Pàgina 20

Dret 11 **Dret a poder casar-te o viure en parella, en una relació basada en la igualtat i el lliure consentiment**
Pàgina 22

Dret 12 **Dret a tenir o no tenir fills i filles**
Pàgina 24

Dret 13 **Dret a la llibertat d'opinió**
Pàgina 26

Drets 14 i 15 **Dret a la lliure associació i a participar en la política per fer valer els teus drets**
Pàgina 28

Dret 16 **Dret a accedir a la justícia en cas de vulneració dels drets**
Pàgina 30

Introducció

Les dones amb discapacitat
tenen els mateixos drets sexuals i reproductius
que qualsevol altra persona.

Els drets sexuals i reproductius
són els drets humans
relacionats amb la sexualitat i la reproducció.

La sexualitat i els drets sexuals
tenen a veure amb la identitat,
amb poder decidir sobre el propi cos,
i explorar desitjos i preferències de contacte
amb una mateixa persona o amb altres.

Els drets sexuals
també estan relacionats amb el plaer
i la prevenció de possibles riscos no desitjats.

I també amb tenir oportunitats
i espais lliures de violències i abusos.
Així com amb el respecte a la intimitat.

La reproducció i els drets reproductius
estan connectats amb drets sexuals.

Tenen a veure amb poder triar
si un desitja i vol
tenir fills o filles,
o no tenir-ne.

Els drets reproductius
també estan relacionats amb l'embaràs,
el part, el postpart i la maternitat.
Així com amb mètodes anticonceptius,
el cicle menstrual i la salut sexual.

Coneix el teus drets, defensa'ls
i reivindica'ls si te'ls vulneren.

Dret 1
Dret a la igualtat i a la no-discriminació

Tens dret a gaudir
dels drets sexuals i reproductius
sense ser discriminada pel fet de ser dona,
per l'edat o la religió.

Tampoc se't pot discriminar
per la teva orientació sexual,
identitat i expressió de gènere,
ni per tenir una discapacitat.

Aquest dret es vulnera quan:

— Altres persones decideixen per tu
qüestions relacionades amb la teva sexualitat,
com ara amb qui vols estar
o quin mètode anticonceptiu has d'utilitzar.

— Pel fet de ser dona, et jutgen malament
si parles de desig o plaer.

— Opinen sobre el teu físic, el jutgen o se'n burlen.

Dret 2
Dret a la vida, a la llibertat i a la seguretat

Tens dret que no et facin mal,
ni de manera física
ni psicològica.

Tens dret a no morir
per causes relacionades
amb l'embaràs i el part.

Aquest dret es vulnera quan:

— Et demanen i insisteixen que donis
fotos o vídeos del teu cos
sense que tu vulguis.

— La teva parella et controla
per demostrar-te que t'estima.

— Demanen permís a la teva família
sobre si pots tenir intimitat
o relacions sexuals amb la teva parella o no.

— T'impedeixen anar a la ginecòloga.

— No et fan els seguiments corresponents
durant l'embaràs.

Dret 3
Dret a l'autonomia i a la integritat del cos

Tens dret a controlar
i decidir de manera lliure
sobre el teu cos i la teva sexualitat.

Aquest dret es vulnera quan:

— Altres decideixen per tu
els suports necessaris per a la teva higiene
i el mètode anticonceptiu que has d'utilitzar.

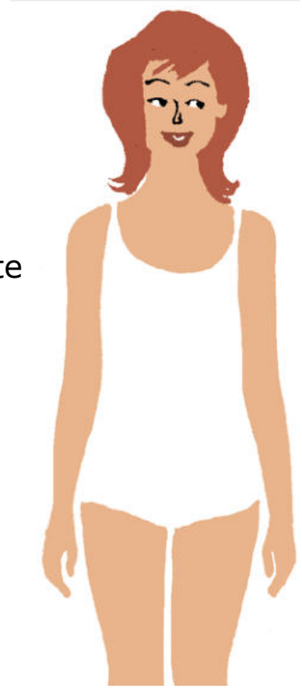
— No et presten suports
per conèixer el teu cos
i possibilitats de plaer.

— Ets víctima d'agressions
sexuals.

— T'obliguen a depilar-te o a vestir-te
d'una manera determinada.

— Estàs embarassada,
decideixen que no ets capaç
de tenir un part vaginal
i et fan una cesària.

— No et deixen decidir
on vols tenir el teu fill o filla.



Dret 4
Dret a una vida lliure de tortura i tracte cruel, inhumà i degradant

Tens dret que ningú
et tracti amb crueltat
ni de manera degradant.

Aquest dret es vulnera quan:

— T'obliguen a esterilitzar-te.

— T'obliguen a utilitzar un mètode anticonceptiu
sense el teu consentiment.

— T'obliguen a quedar-te embarassada
o a continuar amb un embaràs, encara que tu no vulguis.

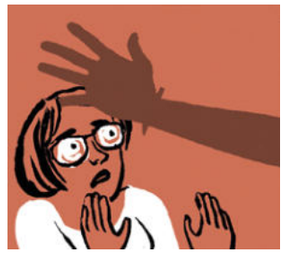
— T'obliguen a avortar
sense un motiu sanitari justificat.

— Et fan una prova de virginitat.

Dret 5
Dret a una vida lliure de totes formes de violència

Tens dret a viure
una vida sense violències
i amenaces.

Aquest dret es vulnera quan:



— Ets víctima de tràfic sexual.

— Ets víctima d'una violació.

— Ets víctima d'assetjament.

— T'obliguen a practicar sexe per diners
o per altres favors.

— T'amenacen, t'insulten o et castiguen
per la teva orientació sexual
o les teves preferències sexuals.

— Ets víctima de violència obstètrica.
La violència obstètrica s'esdevé
quan hi ha comentaris,
conductes o proves mal realitzades
per part del personal sanitari de ginecologia.

Dret 6
Dret a la privacitat

Tens dret a disposar d'espais
protegits de la mirada dels altres
per expressar la teva sexualitat
tu sola o acompanyada de qui tu vulguis.

També tens dret a controlar què saben
i expliquen altres persones
sobre la teva sexualitat.

Aquest dret es vulnera quan:

— La teva ginecòloga parla
amb la teva mare i no amb tu.

— Informen altres persones
dels teus mètodes anticonceptius
sense el teu permís.

— Informen la teva família o altres persones,
sense el teu permís,
que tens parella,
de si tens relacions sexuals o no
o de les teves preferències sexuals.

— No disposes d'espais
ni moments d'intimitat
propis o compartits amb qui tu vols.

— Els professionals, les famílies
o els companys no protegeixen el teu cos
de la mirada d'altres persones.

Dret 7
Dret a gaudir d'una sexualitat saludable

Tens dret a tenir unes relacions sexuals
plaents, satisfactòries i segures.

També tens dret
que els serveis de salut sexual i reproductiva
t'ofereixin una atenció adequada
que tingui en compte les teves necessitats.

Aquest dret es vulnera quan:

— La informació sobre salut sexual
no és accessible.

— No et donen suports
per anar a la visita ginecològica,
o no t'hi deixen anar.

— No hi ha polítiques sobre salut sexual
adreçades a dones amb discapacitat
intel·lectual o del desenvolupament.

— No hi ha informació sobre recursos
per a les disfuncions sexuals o teràpia
sexual de parella.

— No es parla de les maneres
de prevenir infeccions.

— Es pensa que l'objectiu de les relacions íntimes
és el plaer masculí.

— No t'informen de la possibilitat d'utilitzar
sola o amb parella
estimuladors sexuals
que poden millorar la teva salut sexual.

Dret 8
Dret a beneficar-te dels avenços científics

Tens dret a gaudir
del progrés científic
i a donar el teu consentiment
per participar en algun experiment o no.

Aquest dret es vulnera quan:

— No es parla dels beneficis sobre
els orgasmes i l'ejaculació femenina.

— No t'informen
que pots fer gimnàstica
del sòl pelvià
per millorar la salut i el plaer sexual.

— Desitges ser mare
però no se t'ofereix l'oportunitat
d'utilitzar mètodes d'inseminació artificial.

— No et subministren
la vacuna del papil·loma.

— No et venen la píndola
de l'endemà.

Dret 9
Dret a tenir informació sobre sexualitat

Tens dret a rebre informació real,
senzilla i accessible.

Aquest dret es vulnera quan:

— El prospecte de la píndola de l'endemà
no està disponible en lectura fàcil.

— El prospecte dels medicaments no t'informa
dels possibles efectes en la teva sexualitat.

— Les guies o llibres sobre reproducció,
mètodes o maternitat
no estan escrits en lectura fàcil
o no tenen en compte l'accessibilitat cognitiva.

— Els professionals del teu centre trien
qui pot participar en tallers d'educació sexual
i qui no.

— No saps on has d'anar per demanar preservatius.

— Només s'accedeix a la informació quan es pregunta
o passa alguna cosa.

— Només es parla de relacions sexuals heterosexuals
i amb una parella tradicional.

Dret 10
Dret a una educació integral sobre sexualitat

Tens dret a rebre una educació sexual integral
apropiada a la teva edat,
basada en la ciència
i en la igualtat de gènere.

Aquest dret es vulnera quan:

— L'educació sexual
és escassa o no existeix
i no es parla
sobre menstruació, reproducció
o maternitat.

— No es té en compte
la diversitat sexual.

— Només t'expliquen
el preservatiu masculí
i no el femení.

— No t'expliquen res sobre el clítoris.

— Només t'expliquen coses sobre abusos
i preservatius en alguna ocasió.

— Els llibres i pel·lícules que hi ha al centre
reprodueixen estereotips masclistes.

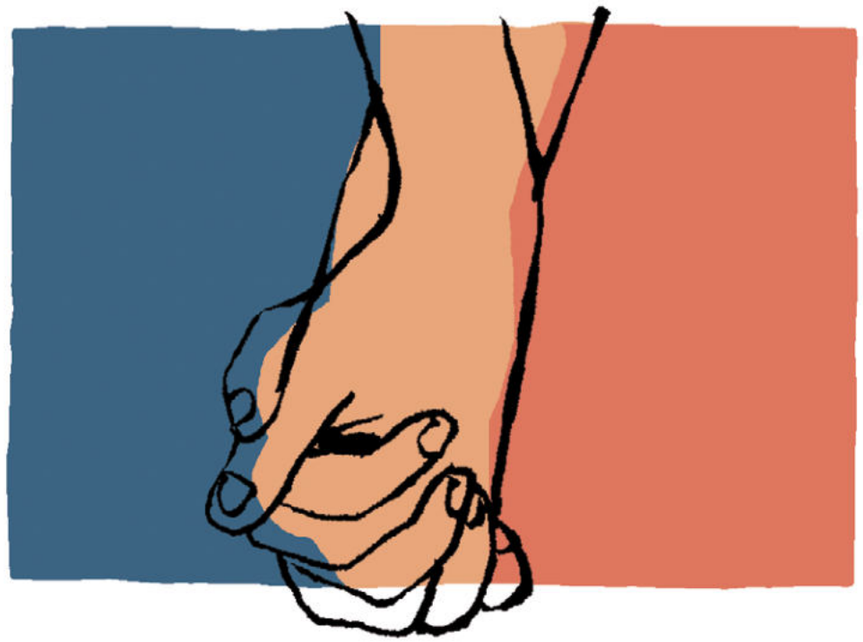
— No es fan lleis
perquè totes les dones
tinguin formació sobre sexualitat i reproducció
de manera obligatòria a l'escola
o als serveis que donen suport
a les persones amb discapacitat.

Dret 11
Dret a poder casar-te o viure en parella, en una relació basada en la igualtat i el lliure consentiment

Una vegada ets major d'edat,
tens dret a casar-te
o a no fer-ho.

Tens dret a tenir
una relació de parella
si l'altra persona hi està d'acord.

També tens dret a trencar
aquesta relació de parella o matrimoni
quan tu vulguis.



Aquest dret es vulnera quan:

— Has de demanar permís
a la teva família o persona de suport
per tenir una parella.

— No pots triar amb llibertat
si et vols casar
o viure en parella.

— Altres persones decideixen
amb qui pots conviure.

Dret 12
Dret a tenir o no tenir fills i filles

Tens dret a pensar i decidir
si vols tenir fills i filles,
o si no vols tenir-ne.

També tens dret a poder avortar
d'acord amb la llei.

Per exercir aquest dret,
es requereixen unes condicions de salut,
de diners i de responsabilitat.

Aquest dret es vulnera quan:

- T'obliguen a posar-te un mètode anticonceptiu sense el teu consentiment.
- No et parlen sobre maternitats i famílies diferents.
- No et deixen avortar.
- T'obliguen a avortar.
- No hi ha suports per a la criança o no són accessibles.

Dret 13
Dret a la llibertat d'opinió

Tens dret a expressar
la teva opinió sobre la sexualitat
i la reproducció.

Tens dret que respectin
la teva opinió
i la teva expressió de la sexualitat.

Aquest dret es vulnera quan:

- No es respecta el teu pronom (ell, la, le) per definir el teu gènere.
- No et permeten expressar les teves opinions.
- No et pregunten sobre els teus desitjos o preferències.
- No es respecta la teva opinió sobre l'avortament.
- No es respecta l'opinió d'altres persones ni la seva sexualitat.

Drets 14 i 15
Dret a la lliure associació i a participar en la política per fer valer els teus drets

Tens dret a compartir les teves idees
i a defensar-les en grup.
També a protestar i reivindicar col·lectivament
els drets sexuals i reproductius
quan es vulneren.

Tens dret a participar en espais públics de decisió
per protegir els teus drets.

Aquests drets es vulneren quan:

— La teva família
no et deixa participar
en una jornada o activitat
sobre sexualitat i drets reproductius.

— No pots participar
en els òrgans de decisió
de les entitats.

— No et conviden a fòrums
i reunions feministes,
i no coneixen les teves necessitats.

— No et deixen participar
en els espais de debat
dins dels partits polítics.

Dret 16
Dret a accedir a la justícia en cas de vulneració dels drets

Tens dret a accedir a la justícia
per poder demanar
i rebre una indemnització
si et vulneren algun dels teus drets.

Aquest dret es vulnera quan:

— L'Estat espanyol no compleix la Convenció de les persones amb discapacitat.

— Pateixes una agressió sexual i no pots denunciar-la.

— Reps assetjament pel fet de ser lesbiana.

— La justícia et tracta com si fossis una nena i no com una dona adulta.

© Lectura Fàcil Europa. Logo: Inclusion Europe
Més informació a www.easy-to-read.eu

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

Twitter: @_dincat
Instagram: @_dincat
Facebook: @dincat.federacio

Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 3.0 Espanya (CC BY-NC-ND 3.0 ES)