

# Los derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos sexuales implican, entre otros:

- ♀ **Reconocerse** como seres sexuados.
- ♀ **Fortalecer la autoestima y autonomía** para adoptar decisiones sobre la sexualidad.
- ♀ **Explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera**, sin vergüenza, miedos, temores, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual.
- ♀ **Vivir la sexualidad** sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.
- ♀ **Escoger las y los compañeros sexuales.**
- ♀ **Al pleno respeto** por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
- ♀ **Decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no**, o si se quiere ser sexualmente activa/o no.
- ♀ **Tener relaciones sexuales consensuadas.**
- ♀ **Decidir libremente si se contrae matrimonio**, se convive con la pareja o si permanece sola/o.
- ♀ **Expresar libre y autónomamente** la orientación sexual.
- ♀ **Protegerse del embarazo y de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual.**
- ♀ **Tener acceso a servicios** de salud sexual de calidad.
- ♀ **Tener información** sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor femenino y masculino y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales.

