

HANDBUCH DER FRAUENECHTE in Mexiko



Gobierno de
México

Mujeres

Secretaría de las Mujeres



HANDBUCH DER FRAUENECHTE in Mexiko



Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Ministerium für Frauen

DAUERKAMPAGNE FÜR GLEICHBERECHTIGUNG
UND GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Frauenrechte in Mexiko

1. Ausgabe, 2025.

© Ministerium für Frauen, alle
Rechte vorbehalten

*Redaktionskomitee für die Ausarbeitung der
Broschüre über Frauenrechte in Mexiko:*

Ángela María Guerrero Alcántara

Daniela Helue Moctezuma Aguilera

Frida Hyadi Díaz González

Karla Micheel Salas Ramírez

Friné Haydee Salguero Torres

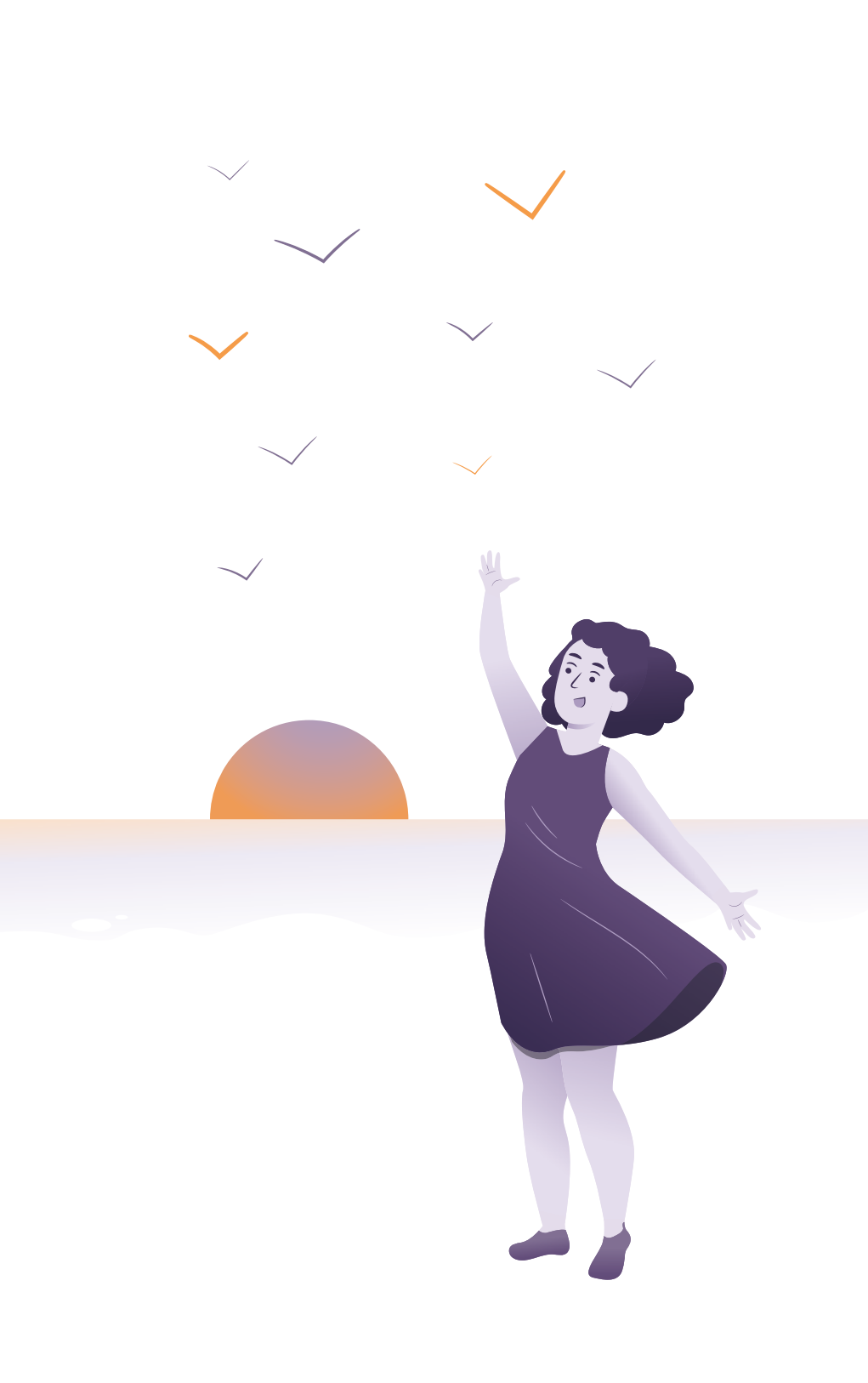
Diese Broschüre wird kostenlos verteilt.
Verkauf verboten.

Hergestellt in Mexiko.



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres





Heute möchte ich nicht nur die Heldinnen der Nation – die wir weiterhin hervorheben werden – anerkennen, sondern auch alle anonymen Heldinnen, die Unsichtbaren, die wir mit diesen Zeilen sichtbar machen, die ich mit unserem Erreichen der Präsidentschaft und mit diesen Worten sichtbar mache. Diejenigen, die für ihre Träume gekämpft und sie erreicht haben und diejenigen, die gekämpft und nicht gesiegt haben.

Es erreichen mit uns die Präsidentschaft diejenigen, die ihre Stimme erheben konnten, und diejenigen, die es nicht konnten; die schweigen mussten und später einsam schrien; die Indigenen; die Hausangestellten, die aus ihren Heimatorten kommen, um uns alle zu unterstützen; die Urgroßmütter, die weder lesen noch schreiben lernten, weil die Schule nicht für Mädchen gemacht war; unsere Tanten, die in ihrer Einsamkeit die eigene Stärke gefunden haben.

Für die anonymen Frauen, die anonymen Heldinnen, die von zu Hause, den Straßen oder ihrer Arbeit aus gekämpft haben, um diesen Moment zu erleben. Es erreichen mit uns die Präsidentschaft unsere Mütter, die uns das Leben und alles Weitere gaben; unsere Schwestern, die in ihrer Geschichte vorangekommen sind und sich emanzipiert haben; unsere Freundinnen und Kameradinnen; unsere schönen und mutigen Töchter und unsere Enkelinnen; diejenigen, die von der Möglichkeit geträumt haben, dass es eines Tages egal sein wird, ob wir als Mann oder als Frau geboren werden, wir können jeden Traum und jeden Wunsch erfüllen, ohne dass unser Geschlecht unser Schicksal vorgibt.

Bei uns sind all jene, die an unsere Freiheit und unser Glück glaubten.



Claudia Sheinbaum Pardo
PRÄSIDENTIN VON MEXIKO

1. Oktober 2024. Antrittsrede als Präsidentin
der Vereinigten Mexikanischen Staaten.



CARTILLA DE DERECHOS
de las Mujeres



Gobierno de
México

Mujeres

Inhaltsverzeichnis



1. Das Recht auf Freiheit und Glück	10
2. Das Recht in Familie, Frieden und Wohlstand zu leben	12
3. Das Recht auf Bildung	14
4. Das Recht auf Gesundheit	16
5. Das Recht auf Wohnraum	18
6. Gemeinschaftsrechte	20
7. Das Recht auf Identität und Autonomie	22
8. Das Recht auf Kultur	26
9. Das Recht auf Meinungs- und Bewegungsfreiheit	28
10. Zugang und das Recht auf Justiz	30
11. Das Recht auf politische Teilhabe	33
12. Digitale Rechte	34
13. Die Rechte von Mädchen und Jugendlichen	37
14. Das Recht auf menschenwürdige Arbeit und gleiche Bezahlung	38
15. Das Recht auf ein gewaltfreies Leben	40



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Einführung

Es ist die Zeit der Frauen.

Durch diesen Satz fühlen sich viele Frauen stolz und gerührt, denn manchmal werden wir nicht gehört oder beachtet, wie wir es wünschen, wie es uns zusteht.

Andere Frauen, und Männer im Allgemeinen, fragen sich, was das bedeutet und wie sie daran mitwirken können.

Unsere Großmütter oder Mütter blieben oft mit unerfüllten Träumen zurück und wir wollen, dass unsere Schwestern, Töchter, Nichten, Enkelinnen und wir selbst eine weitaus bessere, gerechtere und liebevollere Realität erleben, dass Frausein nicht bedeutet, mehr zu sein, aber auch nicht weniger. Daher bewegt uns der Gedanke, dass nun endlich unsere Zeit ist.

Kannst du dir das vorstellen? Es ist das erste Mal in der Geschichte, dass wir eine Frau zur Präsidentin der Republik gewählt haben.

Wenn wir daran denken, ist es schwer, sich nicht zu fragen, warum es so lange gedauert hat. Aber es ist ein guter Moment, um darüber nachzudenken, welche Rolle die Frauen in unserer Gesellschaft früher eingenommen haben und welche sie heute einnehmen. Es ist auch ein großartiger Moment, um über unsere Rechte als Frauen zu lernen und sie auszuleben.

Wir wollen, dass Mädchen in vollkommener Freiheit aufwachsen und sich entwickeln. Sie sollen erkennen, *dass es ihr Recht ist, zu den Personen zu werden, die sie sein wollen, und dass ihnen alle Optionen*



Wir möchten auch den Männern zeigen, dass es für den Erfolg dieser Mission wichtig ist, dass sie über Frauenrechte informiert sind. So können wir alle gemeinsam eine bessere Gesellschaft aufbauen.

Wenn eine Frau sich dem Haushalt widmen möchte, dann darf das auch sein, aber wenn sie Polizistin, Feuerwehrfrau, Geschäftsfrau, Sportlerin, Bäuerin, Lehrerin, Ingenieurin, Ärztin, Architektin, Abgeordnete, Senatorin oder Präsidentin werden möchte, soll sie wissen, dass sie alles sein kann, was sie nur möchte!

Alle Frauen in Mexiko müssen wissen, dass sie das Recht auf Erfüllung ihrer Träume haben und dass die Behörden dafür sorgen müssen, dass sie umgesetzt werden.



Es sind viele Jahre vergangen, bis unsere Gesellschaft verstanden hat, dass Frauen und Männer dieselben Fähigkeiten und Rechte haben.

Es ist Zeit uns als ebenbürtig wahrzunehmen und gemeinsam eine bessere Gesellschaft aufzubauen.

Wir schaffen das!

Obwohl noch viel zu tun ist, haben die Kämpfe vorangegangener Frauen schon Früchte getragen.

Heutzutage sehen wir immer mehr Frauen in allen Räumen und Verantwortungsbereichen. Die Vorstellung, dass es Aktivitäten gibt, die nur für Männer oder nur für Frauen geeignet sind, ändert sich zusehends.

Früher glaubte man, das einzige Schicksal einer Frau bestehe darin, zu heiraten, Söhne und Töchter zu bekommen und sich um sie zu kümmern. Und obwohl das eine wertvolle Arbeit ist, die das Leben erhält, wurde die Rolle der Frauen in der Gesellschaft und in der Geschichte über Jahrhunderte unsichtbar gemacht.

In Wahrheit waren wir Frauen schon immer in der Gemeinschaft und in den Kämpfen unseres Landes präsent: wir mobilisierten uns für die Abschaffung der Sklaverei, für die Verteidigung von Land- und Arbeitsrechten, für das Recht zu wählen und gewählt zu werden, für unsere Freiheiten und wir sind zweifelsfrei Teil des Aufbaus der Demokratie gewesen.

Wir haben die Stimme erhoben, wenn uns Türen vor der Nase zugeschlagen wurden und wir haben erreicht, dass unsere Rolle in der Geschichte und im Leben dieser Nation anerkannt wird.

Heute sehen wir Frauen im Sport, in der Kultur, in Unternehmen, sie gelangen auf den Mond, regieren, sind verheiratet, Single, geschieden, mit und ohne Kinder.

Wir alle haben Rechte



Frauen machen mehr als die Hälfte der Bevölkerung Mexikos und der Welt aus. Es wird immer deutlicher, dass Männer und Frauen gemeinsam und unter gleichen Bedingungen arbeiten können, um den Wandel und die Transformation voranzubringen.

Als erste Präsidentin hat Dr. Claudia Sheinbaum Pardo die grundlegende Gleichstellung in verschiedenen Gesetzen verankert. **Zum ersten Mal erscheinen wir Frauen in der Verfassung.**

Die Rechte gelten für alle Personen, egal, wo du geboren wurdest, wie viel Geld du hast, welche Hautfarbe du hast, welche Sprache du sprichst, wie du aussiehst oder wo du lebst.

Das bedeutet, dass alle mexikanischen Behörden, Regierungsmitglieder, Gesetzgeber:innen, Richter:innen, Beamt:innen und öffentliche Bedienstete, die Gleichbehandlung von Männern und Frauen und die gleichen Rechte ohne Diskriminierung garantieren müssen.

Wir Frauen haben das Recht auf ein gewaltfreies Leben in Wohlstand und Frieden!

Alle haben das Recht auf ein gutes Leben, in dem unsere Würde und unser Wohlergehen im Mittelpunkt stehen.

Du musst auch wissen, dass unsere Rechte miteinander verwoben sind. **Zum Beispiel wird es schwierig, dass eine Frau ihr Recht auf Bildung wahrnimmt, wenn ihre Gesundheit nicht gewährleistet ist, wenn sie keinen Zugang zu guter Ernährung hat oder keine Möglichkeit zur Schule zu gelangen, wenn also andere Rechte nicht erfüllt werden.**

Die Behörden müssen deine Rechte garantieren

Es ist unabdingbar, dass wir Frauen unsere Rechte kennen, damit wir sie auch ausüben, verteidigen und ihre Umsetzung fordern können. So entstand dieses Handbuch der Frauenrechte. Es ist ein praktisches Hilfsmittel und eine nützliche Referenz für verschiedene Bereiche des täglichen Lebens.

Die Menschenrechte sind durch die Verfassung und verschiedene Gesetze geschützt. Regierungen, Gesetzgeber:innen, Richter:innen und Minister:innen, alle staatlichen Gewalten haben die grundlegende Verantwortung, den Respekt unserer sozialen, wirtschaftlichen, politischen, kulturellen und umweltlichen Rechte zu garantieren.

Dazu gehört es, Gesetze zu verabschieden, sie umzusetzen und sich zu versichern, dass sie funktionieren. Außerdem steht die Überwachung der Einhaltung von Gesetzen in ihrer Verantwortung.

In diesem Handbuch findest du einige der Grundrechte, die wir Frauen haben.

Im Folgenden lernst du einige der
Rechte kennen, die gewährleistet werden
müssen. Obwohl es noch weitere gibt,
nehmen wir diese als Ausgangspunkt.



KENNE DEINE
Rechte



1. Das Recht auf Freiheit und Glück

Die Räume, die wir einnehmen

Du hast ein Recht auf ein Heim, in dem du glücklich lebst, darauf, von klein an in die Schule zu gehen, das zu sagen, was du denkst, sicher und zu jeder Zeit dorthin zu gehen, wo du hinwillst; darauf, ohne Angst zu leben, zu träumen und deine Träume wahr werden zu lassen, auf einen Job, ein Haus und, wenn du es wünschst, darauf, eine Familie zu gründen. Du hast auch das Recht, keine Familie zu gründen, wenn das dein Wunsch ist.

Du hast das Recht, über deinen Körper zu entscheiden und zu nichts verpflichtet zu sein, das Recht, „Nein“ zu sagen, wenn jemand etwas machen möchte, das du nicht willst, und bei Krankheit in jeder Gesundheitseinrichtung behandelt zu werden.

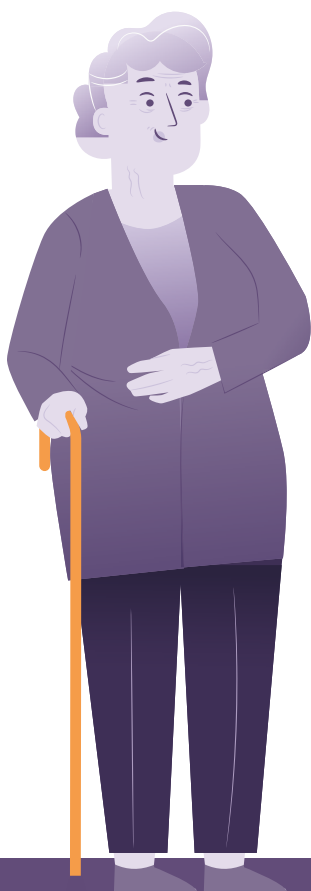
Denk daran, dass in diesem Land alle Menschen ein Recht auf die Pension haben, die der Staat ihnen ab dem Alter von 65 Jahren auszahlt, und die unabhängig von der Arbeitsrente ist.

Wir wollen dir eine wichtige Nachricht mitteilen, die das Leben der Frauen bedeutend beeinflusst: Präsidentin Sheinbaum hat angewiesen, dass du die Pension für ältere Menschen als Frau bereits ab 60 Jahren erhalten kannst. Dies gilt als Anerkennung für die Sorgearbeit, die die Frauen historisch geleistet haben und die das Leben der Familien und der Gemeinden, in denen sie leben, begleitet.

Die Gesetzgeber:innen haben das Vorhaben angenommen. Im Jahr 2025 bekommen Frauen ab 64 die Pension. Mit jedem Jahr wird das Alter bis 60 runtergesetzt

Eine Frau hat also Rechte von der Geburt an, bis sie alt wird, während ihres ganzen Lebens. Es geht darum, gut und glücklich zu leben und dass wir uns alle untereinander mit Respekt behandeln.

Wir Frauen sind unterschiedlich und divers. Wir sind in vielen Räumen anwesend: zu Hause, bei der Arbeit, in Gesundheitseinrichtungen oder Schulen. Aber auch in der Gesellschaft, der Politik oder in der Familie.



Manchmal werden unsere Bedürfnisse in diesen Räumen nicht beachtet oder es wird nicht darüber gesprochen, was wir denken. In jedem dieser Räume sind deine Stimme, dein Wissen, deine Teilhabe und deine Erfahrungen wichtig.

Du darfst alle Räume mit Respekt und Würde einnehmen, unabhängig von Alter, Hautfarbe, finanzieller Situation, Bildungsgrad, Migrationsstatus oder Behinderung.

2. Das Recht in Familie, Frieden und Wohlstand zu leben

Unser Heim und unsere Familie

Wusstest du, dass die Familien in Mexiko divers sind und in den meisten Fällen die Frauen Sorgearbeit leisten und so diesen Lebensbereich erhalten?

Keine Familie ist wie die andere, sie fügen sich auf unterschiedliche Weise zusammen. Es gibt nicht den einen Typ Familie, aber alle müssen einen sicheren, liebevollen Raum bieten, ein Umfeld voller Respekt, in dem wir uns frei entfalten können.

In der Familie haben wir das Recht frei von Gewalt zu leben, das Recht auf Zugang zu gesunder Ernährung mit ausreichenden und angemessenen Nahrungsmitteln guter Qualität; das Recht unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen, auf ein gesundes Leben mit körperlichen, mentalen und sozialen Wohlergehen; auf ein sauberes Umfeld, eine würdige Unterbringung und auf Identität.

In Mexiko widmen wir Frauen der Pflege anderer viel Zeit. Das können Aufgaben im Haushalt sein, auf die Kinder aufpassen oder andere Dinge, die die Grundbedürfnisse unserer Familie erfüllen. Bisher wurde diese Arbeit nicht anerkannt.

Diese Verantwortlichkeiten unter allen Familienangehörigen aufzuteilen ist der erste Schritt zur Anerkennung dieser wertvollen und lebenserhaltenden Arbeit. Gleichzeitig wird es uns so ermöglicht, unsere Rechte auszuleben.

Leider besteht manchmal in unseren engsten Kreisen die Gefahr, von Gewalt getroffen zu werden, die sich in verschiedenen Formen zeigt. Du hast das Recht frei von jeglicher Gewalt zu leben und sie anzuzeigen, damit sie aufhört.

Achtung: Wenn du oder deine Familie physische, psychische, finanzielle oder sexualisierte Gewalt erfährt, vergiss nicht, dass die Ministerien und Sonderstaatsanwaltschaften dir helfen und dich unterstützen müssen. Diese Institutionen müssen für deine Sicherheit sorgen. Solltest du dort Hilfe suchen und sie dir verweigert werden, kannst du die Institution anzeigen.



3. Das Recht auf Bildung

Wir Frauen und unser Recht, zur Schule zu gehen

Wusstest du, dass alle Menschen das Recht auf eine Bildung haben, die auf Gleichstellung und Respekt basiert?

Bildung ist ein Recht, für das wir Frauen in der Geschichte immer wieder die Stimme erhoben haben, denn wir alle müssen die Möglichkeit erhalten, unser Wissen und Können zu entfalten sowie unsere Rechte und Freiheiten anzuerkennen.

Du hast das Recht zur Schule zu gehen und niemand kann es dir verbieten.

Die Bildung, auf die wir ein Recht haben, beginnt mit dem Kindergarten, geht über Vorschule, Grundschule, weiterführende Schule bis hin zur Ausbildung oder dem Studium.



In unserer Verfassung ist eine kostenlose, säkulare und wissenschaftliche Bildung verankert, die die Religionsfreiheit respektiert. **Wenn du einer indigenen Nation oder Bevölkerungsgruppe oder der afro-mexikanischen Gemeinschaft angehörst, musst du Zugang zu Bildung in deiner Sprache erhalten. Es ist egal, wie alt du bist, denn Bildung gibt es auch für Erwachsene.**



Wir haben das Recht darauf, von staatlichen Stipendien gefördert zu werden, zum Beispiel durch das Stipendium Benito Juárez für Grund-, Mittel- und Hochschulbildung. Präsidentin Sheinbaum hat zusätzlich das Rita Cetina Stipendium ins Leben gerufen. Es kommt Schüler:innen in öffentlichen Vor-, Grund-, und weiterführenden Schulen zu Gute, mit Vorrang für Familien, die in Armut leben.

Wichtig: Die Behörde, die das Recht auf Bildung garantiert, ist das Ministerium für Öffentliche Bildung. Es ist für die Aufsicht über Schulen, Lehrpersonal und die Verwaltung zuständig, ebenso wie für die Erstellung der kostenlosen Schulbücher, der Erstellung des Schulkalenders, der Ferienzeiten und der Ernennung von Lehrkräften, unter anderem. Außerdem hat jeder Bundesstaat seine eigene Bildungsbehörde.



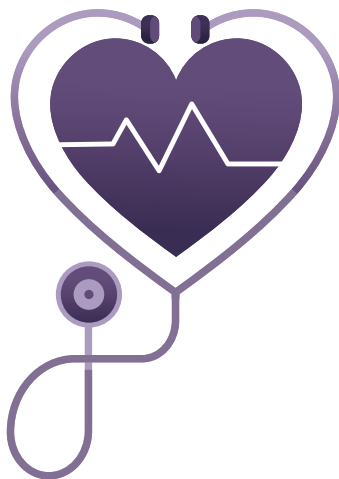
4. Das Recht auf Gesundheit

Wir Frauen und unser Recht auf Gesundheit

Wusstest du, dass du das Recht auf eine hochwertige, umfassende und kostenlose medizinische Versorgung hast, unabhängig von Alter, finanzieller Lage, Wohnort, Geschlechtsidentität oder anderen Faktoren?

Das beinhaltet Zugang zu Leistungen im Bereich physischer, psychischer, sexueller und reproduktiver Gesundheit.

Laut unserer Verfassung muss das öffentliche Gesundheitssystem den Zugang zur medizinischen Versorgung in einem sicheren Umfeld garantieren. Ebenso müssen traditionelle Behandlungsarten, wie beispielsweise die Geburtshilfe, anerkannt und einbezogen werden.



Du hast das Recht auf Behandlung, wenn du krank bist, **aber auch das Recht, Arzttermine wahrzunehmen und auf den Zugang zu Medikamenten und Behandlungen in öffentlichen Kliniken und Krankenhäusern.** Außerdem hast du das Recht, klare und frühzeitige Informationen darüber zu erhalten, wie wir gesund bleiben und uns schützen können.

Die medizinische Versorgung muss sich an den sozialen, kulturellen oder geografischen Kontext anpassen: wenn du eine indigene Sprache sprichst, hast du ein Recht auf eine:n Übersetzer:in oder Dolmetscher:in.

Das medizinische Personal ist verpflichtet, so zu kommunizieren, dass du dich gut aufgehoben, sicher und respektiert fühlst. Dabei muss jedes Stigma und jede Diskriminierung unterlassen werden, vor allem wenn du eine indigene Frau, afrikanischer Abstammung, Teil der LGBTIQ+-Community, eine Migrantin, eine Frau mit Behinderungen bist, oder dich in einer vulnerablen Situation befindest.

Etwas, das bei der vollkommenen Ausübung unseres Zugangs zur Gesundheit immer wichtiger wird, ist, dass wir ein Recht auf Information zur Prävention und Behandlung von Krankheiten erhalten, die Frauen erleiden, zum Beispiel Brust- oder Gebärmutterkrebs, Harnwegsinfektionen, HPV-Virus oder Ovarialzysten.

Obwohl noch viel Scham um unsere Körper und unsere Intimität herrscht, vergiss nicht, dass du auch ein Recht auf Information und Versorgung in allen Phasen deiner sexuellen und reproduktiven Gesundheit hast: deine Menstruationsgesundheit und deine Gesundheit während der Schwangerschaft.

Du hast das Recht, über die verschiedenen Verhütungsmittel aufgeklärt zu werden und jenes zu benutzen, welches du bevorzugst und das zu den Bedürfnissen deines Körpers und deines Lebens passt.

Alle deine medizinischen Daten müssen vertraulich behandelt werden. Dabei ist dein Recht auf Privatsphäre zu respektieren.

.....

Wichtig: die Institutionen, die für die Einhaltung deiner Gesundheitsrechte zuständig sind, sind das Gesundheitsministerium, das IMSS, ISSSTE, IMSS Bienestar, staatliche Gesundheitsdienste, nationale Gesundheitsinstitute und das DIF. Denk dran, dass du sie anzeigen kannst, wenn dir der Zugang verweigert oder du diskriminiert wirst.

.....



5. Das Recht auf Wohnraum

Unser Wohnraum

Lange Zeit gab es für Frauen Hindernisse beim Zugang zu angemessenem Wohnraum, sei es aufgrund von Gewalt oder Diskriminierung, dem fehlenden Zugang zu Krediten, Erbschaftsansprüche, kulturelle Defizite oder einem der vielen anderen Gründe, die es uns in der Geschichte erschwert haben, Eigentümerinnen zu sein.

Wir haben das Recht auf angemessenen Wohnraum, den wir uns leisten können, der unseren Bedürfnissen entspricht und Zugang zu Dienstleistungen, Schulen und Arbeitsplätzen bietet. Wir haben auch das Recht auf die Sicherheit unseres Wohnraumes, ohne von Zwangsräumung oder Vertreibung aus unseren Häusern oder von unseren Grundstücken bedroht zu sein.

Unsere Verfassung erkennt die Lebensbedingungen der indigenen Völker und Gemeinschaften und ihre Räume für Zusammenleben und Erholung durch Maßnahmen an, die den Zugang zu Finanzmitteln für den Bau und die Verbesserung von Wohnraum sowie die Erweiterung der grundlegenden Sozialdienstleistungen im Einklang mit ihrer natürlichen und kulturellen Umgebung und ihrem traditionellen Wissen und Fertigkeiten gewährleisten.

.....
Wichtig: Wenn du dieses Recht bisher nicht ausleben konntest, kannst du dich an das Ministerium für ländliche, territoriale und städtische Entwicklung (SEDATU), an das Nationale Institut für Arbeitnehmerwohnungsfonds (INFONAVIT) und die Nationale Wohnungskommission wenden, die über Programme zur Regulierung von Landbesitz sowie zur Gewährung von Subventionen verfügen.
.....





6. Gemeinschaftsrechte

Unsere Gemeinschaften

Wusstest du, dass die Gemeinschaft eine der ältesten Organisationsformen ist, in der Frauen und Männer zusammen leben und arbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen?

Unabhängig davon, ob du auf dem Land oder in der Stadt wohnst, hast du das Recht auf öffentliche Dienstleistungen, die dir, deiner Familie und deiner Gemeinschaft ein würdiges Leben ermöglichen (zum Beispiel Elektrizität, Trinkwasser oder eine optimale Abfallwirtschaft).

Wenn diese Rechte nicht eingehalten werden, hat das vor allem Auswirkungen auf die Frauen, denn meistens sind sie für den Erhalt des täglichen Lebens, also die Pflege der anderen, verantwortlich.

Die Kommunen, Stadtämter und in einigen Fällen auch die Gemeinden sind für die Verwaltung dieser Dienstleistungen zuständig.

Für viele indigene und afromexikanische Personen ist ihre Community das Zentrum ihres gesellschaftlichen und kulturellen Lebens. Sie ermöglicht es, in Gemeinschaft zu leben und Probleme zu lösen.

Innerhalb einer Gemeinschaft existieren Individualrechte und Gemeinschaftsrechte, also die, die man gemeinsam als Volk ausübt.

Bist du Teil einer indigenen oder afromexikanischen Gemeinschaft, hast du als Frau ein Recht auf aktive Teilhabe an ihrem gesellschaftlichen Leben, darauf, angehört zu werden und Entscheidungen mitzutragen.

Das Land und die Umwelt sind wichtige Elemente, die das Leben, das Wohlergehen, die Kultur und das Überleben der eigenen Gemeinschaft und der Erde erhalten.

Historisch gesehen haben wir Frauen in den ländlichen Gebieten eine aktive und wichtige Rolle bei der Pflege des Landes gespielt: Wir haben es bewirtschaftet und verteidigt.

Dennoch wurden einige unserer Rechte, wie der Zugang zu Land und natürlichen Ressourcen, eingeschränkt. Unsere Präsidentin hat deshalb ein Programm ins Leben gerufen, mit dem Eigentumsrechte an Land übertragen werden.



7. Das Recht auf Identität und Autonomie

Unser Körper

Wusstest du, dass wir Frauen das Recht haben, frei über unseren Körper zu entscheiden, wie wir ihn pflegen und schützen?

Von Geburt an haben wir das Recht auf Identität, darauf, dass alle Eigenschaften, die uns als Person ausmachen, respektiert werden. Dazu gehört auch der kostenlose Zugang zur Geburtsurkunde sowie andere Dokumente im Laufe unseres Lebens.

Wir haben das Recht, Entscheidungen über wichtige Aspekte unseres Lebens zu treffen, ohne dass jemand sie beeinflusst, also das Recht, uns frei zu entfalten.

Das bedeutet, wir haben die Freiheit zu entscheiden, wen wir lieben, wie wir uns kleiden und ausdrücken, ohne dass jemand uns zum Schweigen bringt oder einschränkt. Freiheit über das Leben, das wir leben, den Sport, den wir ausüben möchten, bis hin zur Ausbildung und dem Beruf, den wir ergreifen möchten.

Dieses Recht fördert deine Autonomie und Freiheit, den Respekt für Vielfalt, Gleichheit und die Nichtdiskriminierung.

Die einzige Eingrenzung ist, dass deine Entscheidungen nicht die Rechte der anderen verletzen.

Auch wenn manchmal um uns herum getuschelt wird oder Vorurteile gegenüber anderen Menschen bestehen, haben wir Frauen das Recht, unsere Sexualität frei, selbstbestimmt und bewusst zu leben und auszudrücken. Niemand hat ohne unsere Zustimmung Zugang zu unserem Körper.



Unsere Zustimmung ist für unseren Körper und unser Leben von unschätzbarem Wert, denn sie ist die verbale oder nonverbale Einwilligung, die wir aus freiem Gefühl und Willen geben, an einer sexuellen Beziehung oder Handlung teilzunehmen. Das heißt, dass niemand, egal in welcher Beziehung oder in welchem Verwandtschaftsgrad ihr zueinander steht, dich zu einer sexuellen Beziehung oder Handlung zwingen kann, denn das stellt eine Straftat dar.

Du hast auch das Recht zu entscheiden, wie viele Kinder du haben möchtest, wann du sie haben möchtest oder, dass du keine haben möchtest.

Wir Frauen leisten oft doppelte oder dreifache Arbeits- und Sorgearbeit (Sorge innerhalb der Familie, der Gemeinschaft, für die Tiere oder im Gemüsegarten, etc.), aber denk dran, dass wir auch ein Recht auf Erholung und Spaß haben, darauf Dinge zu tun, die uns gefallen.

Du hast das Recht, gepflegt zu werden, wenn du krank bist, und über die Zeit und die notwendigen Mittel zu verfügen, um dich selbst und andere zu pflegen - unter würdigen Bedingungen und ohne dass deine anderen Rechte beeinträchtigt werden.

Die Frauen und ihr Recht auf Mutterschaft

Wusstest du, dass wir das Recht auf freie und freiwillige Mutterschaft haben?

Eine würdige Mutterschaft ist von grundlegender Bedeutung für eine Gesellschaft, die die Rechte von Frauen, die sich für eine Mutterschaft entscheiden, anerkennt und respektiert. Der Kampf um diese Anerkennung war nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch entscheidend für den Fortschritt in Richtung Gleichberechtigung und Gerechtigkeit.

Wir haben das Recht auf umfassende Betreuung vor, während und nach der Schwangerschaft. Ebenso haben wir in dieser Zeit das Recht auf eine würdige, inklusive, vertrauliche und respektvolle medizinische Betreuung.

Du hast das Recht auf ausreichende, angemessene, wahrheitsgemäße und verständliche Informationen, um frei zu entscheiden und Zustimmung zu der Behandlung, die du erhältst, und zu den Vorschlägen, die im Verlauf der Schwangerschaft gemacht werden, zu erteilen.

Unsere Verfassung legt fest, dass wir ein Recht auf Einrichtungen haben, die über die notwendigen Voraussetzungen für die Betreuung während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts (d. h. der Zeit, in der sich der Körper einer Frau nach der Geburt erholt) verfügen. Außerdem haben wir ein Recht auf klare und rechtzeitige Informationen über unseren Gesundheitszustand und den des Neugeborenen sowie über dessen Pflege und Impfplan und über das Stillen.



Solltest du nicht angemessen behandelt werden, hast du das Recht, vor den Verantwortlichen der medizinischen Einrichtung, vor der Menschenrechtskommission deiner Region oder der Nation deine Unzufriedenheit darzulegen.



8. Das Recht auf Kultur

Unsere Kultur

Die Kultur von Gemeinschaften und Völkern umfasst alle gemeinsamen Merkmale, die ihre Mitglieder auszeichnen: Sprache, Kunst, Geschichte, Traditionen, Lebensweise und Landbesitz.

Wir alle teilen Kulturelemente, wir geben Kultur wieder, wir gestalten Kultur, Gewohnheiten, Lebensarten, wie wir sind und wie wir die Welt sehen.

Wir alle haben das Recht, unsere Kultur auszudrücken und weiterzuentwickeln.



Es gibt Kulturinstitutionen auf National-, Bundesstaats- und Kommunalebene, die bei der Umsetzung dieser Rechte unterstützen. Auch indigene und afromexikanische Frauen haben das Recht, ihr kulturelles Erbe zu erhalten, zu schützen und weiterzuentwickeln.



9. Das Recht auf Meinungs- und Bewegungsfreiheit

Frauen im öffentlichen Raum

Wusstest du, dass wir Frauen das Recht haben, frei und sicher auf den Straßen, in Gebäuden, Parks, auf Wegen, im öffentlichen Verkehr, in den Schulen, auf der Arbeit oder an jedem anderen Ort zu sein?

Der öffentliche Raum ist für die gemeinschaftliche Nutzung und Vergnügen gemacht. Er ist für alle kostenlos zugänglich und wir können uns dort als Einzelperson oder in Gruppen aufhalten.

In diesen Räumen muss unser Recht auf vollumfängliche Sicherheit mit Respekt für Unterschiede und Diversität garantiert sein.

Das bedeutet, dass du frei herumlaufen darfst, dich anziehen darfst, wie du möchtest, ohne dass du diskriminiert oder respektlos behandelt wirst, Belästigung oder Gewalt erlebst.

Wenn ein Mädchen im öffentlichen Raum gehen, spielen und sich sicher fühlen kann, können wir es alle. Familien, die Gesellschaft und Behörden müssen diese Rechte einhalten.

Die Nutzung des öffentlichen Raums bedeutet auch, dass du dich frei äußern, laut sprechen und ohne Angst deine Rechte einfordern kannst.



Friedlicher Protest ist ebenfalls eine wirkungsvolle Art, gegen Ungerechtigkeit vorzugehen. So kannst du dein Versammlungsrecht, das Recht auf freie Meinungsäußerung und das Recht auf Teilnahme an öffentlichen Angelegenheiten wahrnehmen.

Wir alle können unsere Beschwerden und Wünsche öffentlich äußern.

Wir Frauen haben das Recht, uns gemeinsam zu organisieren, um unsere Rechte zu verteidigen und ihre Einhaltung zu fordern. Das kann durch Gewerkschaften, zivilgesellschaftliche Gruppen oder Kollektive geschehen.

Die Geschichte hat gezeigt, dass wir Frauen, wenn wir uns zusammentun, unsere Lebenssituationen verbessern und große Veränderungen für unsere Gemeinschaft, unsere Familien und für uns selbst herbeiführen können.

10. Zugang und das Recht auf Justiz

Wir Frauen und unser Recht auf Zugang zur Justiz

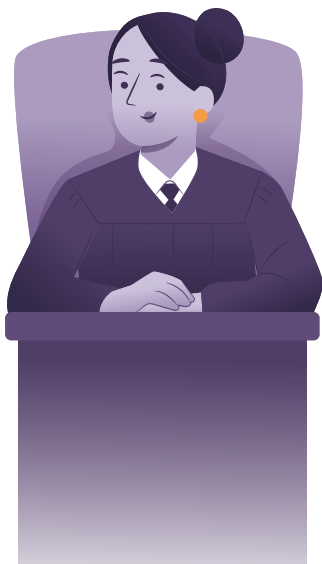
Wusstest du, dass wir Frauen das Recht auf Zugang zur Justiz aus einer Gender-Perspektive haben, dass also unsere eigenen Bedürfnisse und Erfahrungen miteinbezogen werden?

Justiz impliziert, dass die Behörden die aus den Gesetzen hervorgehenden Verpflichtungen einhalten, damit Frauen gleichgestellt Zugang zur Justiz haben.

Die Dienstleistungen der Behörden müssen immer kostenlos, sicher sowie einfach zu finden und aufzusuchen sein. Die Verfahren zur Ausübung deiner Rechte müssen einfach und schnell sein.

In den Behörden, die deinen Zugang zum Rechtssystem wahren, müssen qualifizierte Mitarbeiter:innen arbeiten, die dir zur Seite stehen, die geltenden Gesetze kennen und jederzeit dafür sorgen, dass deine Rechte gewahrt werden. Es ist wichtig, dass du dich zu jedem Zeitpunkt respektiert fühlst und nicht als schlecht, schuldig oder verletzlich dargestellt wirst.

Der Zugang zur Justiz ist ein Recht, das gewährleistet sein muss, wenn wir Opfer einer Straftat werden, dient aber auch als ein Mechanismus, der sicherstellt, dass alle unsere Rechte eingehalten werden.





Wenn du zum Beispiel Opfer einer Straftat geworden bist, müssen Polizei und Staatsanwaltschaft rechtzeitig handeln, dir Schutz bieten und dich mit Respekt und Würde behandeln. Deine Anzeige muss von den Behörden untersucht und der oder die Verantwortlichen vor

Gericht gebracht werden, damit die Richter:innen dir den Zugang zur Justiz garantieren können.

Ziel eines Strafprozesses ist es, dass du Zugang zu Wahrheit, Gerechtigkeit und entsprechender Entschädigung erhältst.

Wirst du eines Verbrechens angeklagt, hast du das Recht, als unschuldig zu gelten, bis das Gegenteil bewiesen ist, ebenso wie das Recht auf kostenlosen Rechtsbeistand, der deine Interessen vertritt, und auf einen fairen und zeitnahen Prozess unter gleichen Bedingungen. Polizei, Staatsanwaltschaften und Gerichte müssen diese Rechte wahren.

Die rechtliche Vertretung von Frauen muss durch die Exekutivkommission für Opferhilfe oder, falls die Frau angeklagt wird, durch öffentliche Verteidiger:innen gewährleistet werden.

Einige Themen im Zusammenhang zwischen Justiz und Frauen sind Folgende:

1.- In Familienangelegenheiten: bei Scheidung, Unterhalt oder Sorgerechtsangelegenheiten sowie Erbschaft und weiteres. In diesen Fällen müssen Richter:innen dir Zugang zur Justiz gewähren und die öffentlichen Verteidiger:innen müssen dir Rechtsbeistand leisten.

2.- Falls unsere Rechte von den Behörden nicht gewährleistet werden oder der Gleichheitsgrundsatz nicht eingehalten wird, haben wir die Möglichkeit, einen Amparo (ähnlich einer Verfassungsbeschwerde) einzureichen. Das bedeutet, dass die höchste Norm die in der Verfassung festgelegte ist und dass du dies, wenn eine Behörde diese Normen nicht einhält, bei einer anderen Behörde geltend machen kannst, damit deine Rechte respektiert werden.

Bei einer Amparo-Klage müssen die öffentlichen Verteidiger:innen oder die Exekutivkommissionen für Opferhilfe dich kostenlos verteidigen.

Der Zugang zur Justiz im Rahmen des Amparo-Verfahrens obliegt den Richter:innen sowie den Magistrat:innen der Bundesjustiz. Denk daran, dass wir nun außerdem das Recht haben, unsere Richter:innen und Justizbeamt:innen zu wählen. Am 1. Juni 2025 wird dieses Recht zum ersten Mal ausgeübt.

Die für Themen wie Gesundheit, Sozialversicherung, Arbeit, Wohnen, Hilfeleistungen, Stipendien, Entschädigungen, Migration oder Asyl zuständigen Behörden müssen bei all ihren Maßnahmen die Gleichstellung von Frauen und Männern berücksichtigen.

Das bedeutet, dass sie uns ohne Diskriminierung betreuen, schnell auf unsere Bedürfnisse reagieren und klare und einfache Verfahren anwenden müssen, die unsere Rechte respektieren.

.....

Wichtig: Um die Verbreitung intimer Bilder ohne Einwilligung zu melden, kannst du dich an die örtliche Staatsanwaltschaft oder an die Cyberpolizei der Nationalen Sicherheitskommission unter der Nummer 088 wenden.

.....



11. Das Recht auf politische Teilhabe

Frauen und politische Teilhabe

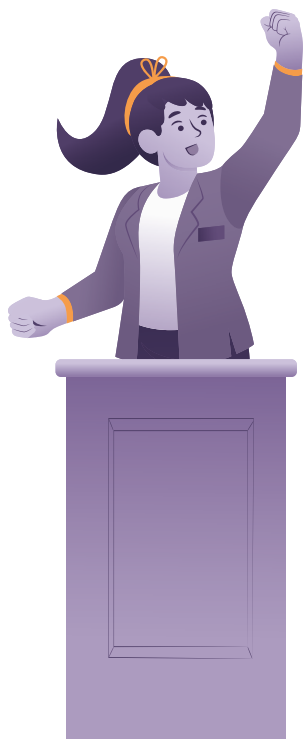
Wusstest du, dass wir Frauen das Recht auf Teilhabe in verschiedenen politischen Räumen haben, wenn wir wählen, uns organisieren und unsere Meinung ausdrücken?

Die Vielfalt an Frauen in unserem Land hat den Weg für unsere Anwesenheit in Räumen geebnet, in denen Entscheidungen getroffen werden. Dazu gehören auch öffentliche Entscheidungen.

Politische Teilhabe beschreibt jegliche Aktion, die wir individuell oder gemeinschaftlich durchführen, um auf die Angelegenheiten unseres Landes, Bundesstaates, unserer Kommune oder Gemeinschaft Einfluss auszuüben. Du übst dein Recht zur politischen Teilhabe also nicht nur über das Wählen aus, sondern auch wenn du an einer Nachbarschaftssitzung teilnimmst.

Du hast das Recht, frei und geheim die Person zu wählen, die dich deiner Meinung nach am besten vertritt. So kommt der Wille des Volkes zum Ausdruck und es wird eine kollektive Entscheidung getroffen.

Du hast auch das Recht, dich zur Wahl aufstellen zu lassen und gewählt zu werden, einen öffentlichen Posten zu beziehen und an der Regierung teilzunehmen. Wir wissen, dass Frauen oft nicht die gleichen Bedingungen wie Männer haben. Deshalb wurden Strategien wie die Geschlechterparität eingeführt, damit du mehr Möglichkeiten zur Teilhabe hast.



Sich in die Politik einzubringen bedeutet nicht nur, an Wahlen teilzunehmen. Wir haben weitere wichtige politische Rechte für unsere aktive Teilhabe, zum Beispiel das Recht, sich zu versammeln und zu organisieren, um im öffentlichen Leben für deine Interessen und die Ausübung deiner Rechte einzutreten, sei es im Rahmen künstlerischer oder sozialer Projekte, in einer Gewerkschaft oder bei einer friedlichen Demonstration.

Du hast das Recht, dass deine Ideen und Vorschläge angehört und berücksichtigt werden. Denk daran, dass deine Stimme bei der Entscheidungsfindung wichtig ist, denn so bringst du deine Ideen, Forderungen und Bedürfnisse zum Ausdruck.

Ohne deine Beteiligung und die aller Frauen gibt es keine vollständige Demokratie.



12. Digitale Rechte

Frauen im digitalen Raum

Wusstest du, dass du ein Recht auf Zugang zum Internet hast?

In unserem Land nutzen 63 % der Frauen das Internet nicht, weil sie nicht wissen, wie.

Der digitale Raum ist ein virtueller Treffpunkt, wo über Plattformen oder Apps Austausch stattfindet. Für den Zugang zu diesen Räumen braucht man technologische Endgeräte, eine leistungsfähige Verbindung, Interaktionsfähigkeiten und weitere Hilfsmittel oder Tools. Fehlen diese, bedeutet das eine Ausgrenzung aus dem digitalen Raum, was auch als "digitale Kluft" bezeichnet wird.

Zugang zum Netz zu haben und das Wissen um die sichere Nutzung digitaler Tools, ermöglicht dir den Zugang zu Informationen und den Kontakt mit Personen, die dir beim Aufbau eines Netzwerks helfen können, das dich im Leben unterstützen kann.

**Wir haben das Recht, in digitalen Räumen zu sein, ohne Gewalt zu erfahren und uns ohne Angst oder Zensur auszudrücken.
Wir haben das Recht auf Schutz in Fällen digitaler Gewalt, Erpressung, Androhung der Verbreitung unserer Fotos oder ihrer Verwendung ohne unsere Zustimmung.**

Sowohl die Plattformen der Sozialen Medien als auch die Behörden sind verpflichtet, dir zugängliche Methoden zur Meldung digitaler Gewalttaten bereitzustellen.

Du hast das Recht auf Privatsphäre im Internet, und dass deine privaten Unterhaltungen respektiert und nicht veröffentlicht werden. Ebenso hast du das Recht darauf, dass deine persönlichen Daten auf jeder Plattform, die du verwendest, geschützt werden, zum Beispiel in den Sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram, X, TikTok, etc.) oder in Online-Shops. Es ist dein Recht zu entscheiden, wie deine Daten online erfasst, gespeichert und genutzt werden, lies dir deshalb die Bedingungen genau durch, bevor du sie akzeptierst.



Für kostenlosen Internetzugang müssen die Regierungen die notwendige Infrastruktur an öffentlichen Orten, zum Beispiel auf Plätzen, in Parks oder Schulen, stellen.

Digitale Gewalt ist im Allgemeinen Gesetz über den Zugang zu einem Leben ohne Gewalt in Artikel 20 (4) und im Gesetz Olimpia anerkannt, das in den Strafgesetzbüchern aller Bundesstaaten des Landes gilt und jede im digitalen Raum ausgeübte Gewalt anerkennt und bestraft.



13. Die Rechte von Mädchen und Jugendlichen

Wusstest du, dass neben all den anderen Rechten auch Mädchen und Jugendliche in unserer Verfassung anerkannt sind?

Dein Alter spielt keine Rolle, auch als Kind oder Jugendliche hast du alle Rechte, die in diesem Handbuch vorgestellt werden. Sie müssen mit Vorrang gewährleistet werden. Du hast das Recht zur Schule zu gehen, dich auszuruhen und auf Freizeit. Du hast das Recht auf deine eigenen religiösen oder kulturellen Glaubenssätze, darauf, dich mit anderen zu treffen und zusammenzuschließen, um zu demonstrieren und deine Ideen frei zu äußern und darauf, beachtet zu werden. Denk dran, dass du Herrin über dein Leben und deinen Körper bist und immer sagen kannst, was dir gefällt und was nicht. Bist du ein Mädchen, vergiss nie dein Recht, zu träumen und zu denken.

14. Das Recht auf menschenwürdige Arbeit und gleiche Bezahlung

Unser Arbeitsort

Wusstest du, dass uns Frauen für lange Zeit bestimmte Aufgaben zugeteilt wurden, nur weil wir Frauen waren, und ohne darauf zu achten, wovon wir träumten, was wir bevorzugten oder worin wir gut waren? Außerdem wurde es normal, uns für dieselbe Arbeit, die Männer verrichten, weniger Lohn zu zahlen.

Diese Situation hat sich geändert, weil nun in der Gesellschaft das Verständnis herrscht, dass Frauen überall arbeiten können. Es ist unser Recht, die Arbeit zu wählen, die uns gefällt und die sich unseren Interessen und Bedürfnissen anpasst.

Der Arbeitstag darf maximal acht Stunden betragen, wenn du länger arbeitest, müssen dir die Überstunden ausgezahlt werden.

Alle haben das Recht auf 12 bezahlte Urlaubstage, die sich entsprechend der Unternehmenszugehörigkeit erhöhen, und die du dir nehmen kannst, wann du wünschst. Wir haben auch Anspruch auf eine Auszahlung für den Urlaub, den wir uns im entsprechenden Zeitraum nicht nehmen konnten, Sozialversicherung, Entschädigungen und andere Leistungen.



Wenn du schwanger wirst, hast du das Recht, deinen Job zu behalten, das Recht auf Mutterschutz von mindestens 3 Monaten, in denen du dein volles Gehalt erhältst und auf zwei zusätzliche Ruhetage, damit du das Recht auf Stillen ausüben kannst. Du hast ebenso das Recht, keine Arbeiten auszuführen, die eine Überanstrengung oder eine Gefahr für deine Gesundheit darstellen.

Kurz nach dem Antritt von Präsidentin Claudia Sheinbaum schlug sie eine Änderung der Verfassung vor, damit keine Gehaltsunterschiede zwischen Frauen und Männern bei der gleichen Arbeit bestehen. Das ist nun verboten, was heißt: Gleiche Arbeit, gleicher Lohn.

Denk dran, dass in Anerkennung der während eines Lebens geleisteten Arbeit, heute alle Mexikaner:innen ein Recht auf die in der Verfassung verbriefte Rente ab einem Alter von 65 Jahren haben. Für Frauen gilt dies bereits ab 60 Jahren und 2025 wird mit den 64 und 63 Jährigen begonnen.

Hausangestellte

Arbeitest du als Hausangestellte, übst du eine Arbeit aus, die vom Bundesarbeitsgesetz anerkannt wird. Dadurch hast du das Recht, deine Arbeit unter sicheren und menschenwürdigen Umständen auszuüben. Dein:e Arbeitgeber:in muss dir also wie bei jedem anderen Arbeitsplatz einen festen Arbeitsvertrag und die gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen sowie die Anmeldung bei der Sozialversicherung garantieren.

Die für die Einhaltung dieses Rechts zuständigen Institutionen sind das Ministerium für Arbeit und Soziales, die Bundesanwaltschaft für Arbeitsschutz und das Wirtschaftsministerium.

Wenn du die dir zustehende Hilfe nicht erhältst, kannst du Beschwerde bei der Nationalen Menschenrechtskommission oder den staatlichen Kommissionen einreichen.



15. Das Recht auf ein gewaltfreies Leben

*Das Recht
auf ein Leben
in Frieden
und frei von
Gewalt in allen
Lebensbereichen*

Wusstest du, dass wir Frauen das Recht darauf haben, dass niemand uns psychologischen, körperlichen, finanziellen oder sexuellen Schaden oder Leid zufügt oder uns gar umbringt? Das gilt für alle Lebensbereiche: Familie, Gemeinschaft, Schule, Institutionen, digitaler Raum und Politik.

Wir haben das Recht darauf, dass jedes Familien- oder Gemeinschaftsmitglied, unsere Arbeitgeber:innen, Unternehmen, Medien und natürlich die Behörden unsere Rechte respektieren und anerkennen. Der mexikanische Staat in seiner Gesamtheit ist dafür zuständig, diese Rechte zu gewährleisten.

Das Recht auf ein gewaltfreies Leben bedeutet, dass wir neben dem Erleben und Ausüben unserer Menschenrechte auch das Recht auf einen Umgang und eine Bildung haben, die frei von Bräuchen, Glaubenssätzen oder Gewohnheiten sind, die uns diskriminieren, unsere Rechte beschneiden, uns demütigen oder uns geringer fühlen lassen.

Dafür müssen unser Leben, unsere Entscheidungen, unsere physische und psychische Gesundheit respektiert und wir überall gleichgestellt behandelt werden.

Seit wir eine Präsidentin in Mexiko haben sind das Recht auf ein gewaltfreies Leben und die tatsächliche Gleichstellung sogar in der Verfassung verbrieft, genauer

gesagt in Artikel 4, der Folgendes besagt:

“Alle Behörden müssen Gewalt gegen Frauen verurteilen und sämtliche geeignete Maßnahmen ergreifen, um sie auszulöschen. Die Behörden sind zu folgenden Maßnahmen verpflichtet:

Gewaltprävention; Mechanismen zur Verfolgung von Anzeigen wegen Gewalt; kontinuierliche Schulungen und Überprüfung von Behörden, die dafür zuständig sind, uns zu betreuen und festzustellen, ob wir Opfer von Gewalt sind; Abschaffung aller Vorschriften und Rechtsinstrumente, die unsere Rechte und Freiheiten verletzen.





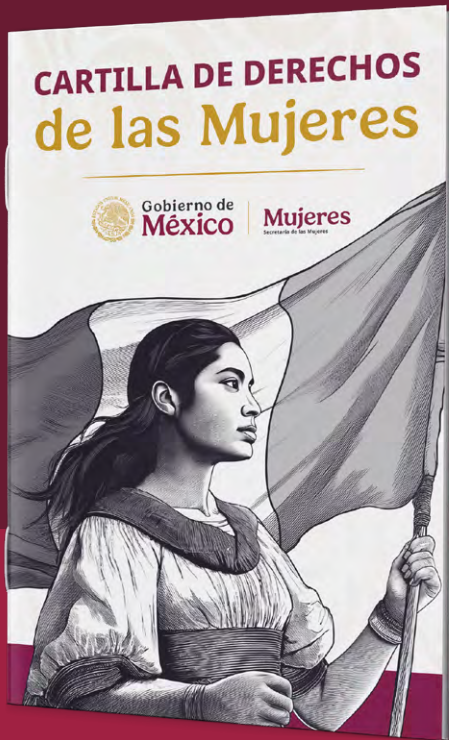
Alle staatlichen Einrichtungen sind dazu verpflichtet, unsere Rechte zu gewährleisten, insbesondere das Frauenministerium und andere Instanzen für Frauen müssen sicherstellen, dass die mexikanischen Regierungsbehörden dies einhalten.

Der Schutz gebührt nicht nur uns, sondern auch unseren Familien, unseren Töchtern und unseren Söhnen. Du bist nicht allein! Es ist höchste Zeit, dass wir Frauen erfahren, dass wir nicht alleine sind.

Wenn wir Opfer von Gewalt geworden sind und Anzeige erstatten wollen, müssen die Behörden uns umfassende Unterstützung bieten. Dazu gehört kostenlose Rechtsberatung, die unsere Interessen vertritt, damit wir Zugang zur Justiz und zu einer umfassenden Wiedergutmachung des Schadens erhalten. Außerdem müssen sie uns klar und einfach unsere Rechte, die einzelnen Schritte des Verfahrens und die Möglichkeiten erklären, gegen die Entscheidungen der Behörden Einspruch einzulegen. Ebenso müssen wir psychologische Unterstützung und, falls erforderlich, finanzielle Unterstützung erhalten, um unser Streben nach Gerechtigkeit fortzusetzen.

In Mexiko sind Frauen weiterhin Opfer verschiedener Gewalttaten, Diskriminierung und sozialer Stigmatisierung. Um dagegen anzugehen, ist es unabdingbar, dass mehr Frauen ihre Rechte erkennen und verteidigen. Außerdem müssen Männer und Frauen lernen, diese Verhaltensweisen zu erkennen, denn oft erscheinen sie uns normal, tragen aber dazu bei, dass wir uns gegenseitig nicht gleichgestellt behandeln.

So können wir eine kulturelle Wende schaffen, in der wir alle frei von Gewalt leben.



Dieses Handbuch markiert den Beginn einer Transformation im Leben der mexikanischen Frauen.

Wir haben hier wichtige Informationen zusammengetragen, damit Frauen in Würde und frei von Gewalt leben können.

Deshalb laden wir dich dazu ein, dieses Dokument in die Hand zu nehmen, es zu lesen und aufzubewahren. So kannst du hier Rat suchen oder es mit den Frauen, die dich umgeben, teilen und darüber sprechen: Freundinnen, Kolleginnen, Gefährtinnen.



Mujeres
Secretaría de las Mujeres

***“Das Leben der Frauen werden wir
gemeinsam verändern. Wir brauchen
deine Stimme und deine Tatkraft dafür.***

*Wie du siehst, finden sich unsere Rechte in
allen Aspekten des Alltags wieder.*

Wir sind Herrinnen über unser eigenes Leben und unsere Entscheidungen. Die Verfassung gibt vor, dass alle unser Leben und unsere Entscheidungen respektieren müssen. Ebenso müssen die Behörden mehr und bessere Chancen bieten, die herbeigesehnte GLEICHBERECHTIGUNG zu garantieren.

Gemeinsam können wir erreichen, dass unsere Rechte erkannt und respektiert werden und ihre Gewährleistung fordern.

Eine gleichberechtigte Gesellschaft ist die Aufgabe von allen. Dieses Handbuch ist der Beginn einer Reihe von Aktionen, die die Gleichstellung fördern. Es ist höchste Zeit, zu erkennen, dass Frauen lange Zeit diskriminiert und ausgeschlossen wurden. Vor allem aber ist es Zeit, zu erkennen, dass diese Realität sich verändert.

Wir alle können dazu beitragen, unser Land zu einem Ort zu machen, wo Männer und Frauen besser miteinander leben können.

Bald werden wir weitere Handbücher zu bestimmten Rechten herausbringen, die sich auf verschiedene Bereiche beziehen, in denen wir zusammenleben. Denk immer daran: DU BIST NICHT ALLEIN und du hast das Recht auf ein glückliches, freies und friedliches Leben.”

Citlalli Hernández Mora
MINISTERIN FÜR FRAUEN

Ministerium für Frauen
DAUERKAMPAGNE FÜR GLEICHBERECHTIGUNG
UND GEGEN GEWALT AN FRAUEN



Gobierno de
México

Mujeres

Secretaría de las Mujeres