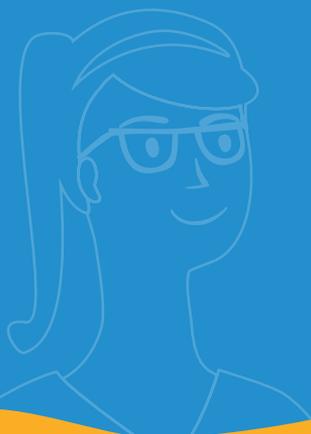




Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Venezuela



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación



Prevención: Factores Protectores y Liderazgo Juvenil

Guía para la Formación de
Facilitadoras y Facilitadores en
Educación Integral de la Sexualidad
Fuera de la Escuela

EIS

Módulo 5

Agosto 2021

Créditos

YELITZE SANTAELLA

MINISTRA DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN

ROSÁNGELA OROZCO

VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN

GISELA TORO

VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA

NANCY ORTUÑO

VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN MEDIA

WUIKELMAN ÁNGEL PAREDES

VICEMINISTRO COMUNIDADES EDUCATIVAS Y UNIÓN CON EL PUEBLO

SOLYMAR SALAZAR

DIRECTORA GENERAL CURRÍCULO

DIANORA MARTÍNEZ DE ISTURIZ

ASOCIACIÓN CIVIL DEL MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN (ASOCIME)

COROMOTO SÁNCHEZ

APOYO PEDAGÓGICO

ESTA PUBLICACIÓN FUE ELABORADA CON EL APOYO Y ASISTENCIA TÉCNICA DEL FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (UNFPA)

COORDINACIÓN GENERAL Y APOYO EN LA EDICIÓN:

ANDREA PEREIRA

COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN:

GLADYS QUINTERO

DESARROLLO DE CONTENIDOS:

LUZ BELTRÁN

JULIO FERMÍN

ANA MARÍA FIGUEIRA

MORELBA JIMÉNEZ

MIRNA KHAWAM

Presentación

La guía de formación de facilitadoras y facilitadores constituye un apoyo teórico-metodológico en Educación Integral de la Sexualidad fuera de la Escuela (EISFE).

La formación de facilitadoras y facilitadores en EIS responde a una de las actividades contempladas en el PROGRAMA COMUNITARIO DE EIS FUERA DE LA ESCUELA (EISFE), cuyo objetivo consiste en: “Desarrollar un Programa Comunitario de Educación Integral de la Sexualidad (EIS) fuera de la escuela, en el marco de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, y del Plan PRETA, orientado al fortalecimiento de la toma de decisiones en las y los adolescentes, para el logro de una sexualidad sana, responsable y placentera, que contribuya con la prevención de riesgos relacionados con la sexualidad, como: el abuso sexual, la Violencia Basada en Género (VBG), el embarazo a temprana edad y en la adolescencia, y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el VIH/Sida¹”.

Para consolidar los objetivos del Programa EISFE se prevé la formación de: docentes, equipos de salud y líderes de las comunidades como formadores de facilitadores en sus respectivos contextos laborales y en actividades de promoción e información llevadas adelante en las comunidades de su territorio.

Tabla de Contenidos

MÓDULO 5: Prevención: Factores protectores y liderazgo juvenil.

Sesión 1: Factores protectores: autoestima

Sesión 2: Factores protectores: proyecto de vida

Sesión 3: Liderazgo juvenil: habilidades, visión y comunicación

Sesión 4: Liderazgo juvenil: trabajo en equipo y plan de acción

Anexos: Diseño instruccional del Programa de Formación de Facilitadores EISFE: Módulo 5

Fuentes bibliográficas

Glosario de Términos

Nota:

Este documento complementa el desarrollo de la Master Class de Educación Integral de la Sexualidad, correspondiente al Módulo 5.

Módulo 5

Prevención: Factores Protectores
y Liderazgo Juvenil.

Factores Protectores Individuales: Autoestima

Proyecto de Vida

Liderazgo Juvenil

Sesión 1

Factores Protectores Individuales: Autoestima



Objetivo de la sesión

Identificar los aspectos claves que permiten prevenir o reducir los riesgos de vulnerabilidad y que favorecen el desarrollo humano en general, y en particular, la autoestima.

Contenido

La OMS define la Prevención como "... el conjunto de medidas destinadas a prevenir la aparición de una enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, detener su avance y atenuar sus consecuencias..."

Los factores protectores en EIS se refieren a las características de un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud, y por tanto, pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, reduciendo la vulnerabilidad, ya sea general o específica.

Los factores protectores son individuales o existen en el entorno.

Los factores individuales se asocian a las habilidades para la vida que tienen las personas o grupos, para su desarrollo integral y les permiten superar circunstancias desfavorables. Algunas de estas habilidades son: autoestima, auto-concepto; capacidad crítica para analizar lo que opinan las y los demás y para saber si es beneficioso o no; comunicación asertiva; proyecto de vida; valores: respeto, responsabilidad, honestidad; comunicación con padres y/o madres u otros miembros de la familia; retraso en las relaciones sexuales hasta alcanzar mayor madurez; nivel de escolaridad alto; sentido de pertenencia a un grupo con capacidad crítica.

En el caso de la salud sexual y la salud reproductiva, los factores protectores claves son:

- Postergación del inicio de las relaciones sexuales;
- Uso de anticonceptivos; y prácticas sexuales seguras:
- ABC. Abstinencia (A), Buen comportamiento: Monogamia mutua (B), Uso de condón con la pareja principal (C)

Los factores del entorno se refieren a aquellos ámbitos que, si son saludables, favorecen el desarrollo de adolescentes y jóvenes:

- **Familia:** Es fundamental un ambiente familiar adecuado para el desarrollo de las y los adolescentes; una buena comunicación con los integrantes de la familia; roles de responsabilidad y límites claros; y valores familiares: respeto, consideración, responsabilidad, disciplina, apoyo mutuo, honestidad, tolerancia.
- **Sociales:** La escuela; Educación Integral de la Sexualidad; Servicios de Atención en Salud para Adolescentes: satisfacción de necesidades biológicas, psicológicas y sociales en salud sexual y salud reproductiva; redes sociales de apoyo: comités de salud, CM, Pares Promotores en SSR; Promoción de investigaciones que permitan identificar las necesidades y mecanismos capaces de disminuir los problemas en SS y SR; Deporte, Recreación y Empleo.
- **Políticas Públicas:** Políticas sociales que promuevan y apoyen la salud integral de adolescentes y jóvenes; Políticas y planes para reducir la maternidad y paternidad en la adolescencia: PRETA; Políticas y planes para reducir el abuso y la violencia intrafamiliar y de género.



La autoestima



Es natural pensar en una/o y evaluarse. Los seres humanos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o baja, aunque no nos demos cuenta. Lo que importa es desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

Las bases de la autoestima:

- **El autoconcepto:** Imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal. En dos áreas: como una persona hábil capaz de valerse por sí misma y como una persona social, capaz de relacionarse socialmente con otras personas.
- **La autoaceptación:** Sentimiento de poseer un yo del que no tienes que avergonzarte ni ocultarte; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí- mismo.

La Autoestima influye en la Vida Cotidiana:

- En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
- Sobre el comportamiento.
- En el aprendizaje.
- En las relaciones que buscas y la influencia que recibes de éstas.
- En la creación y la experimentación.

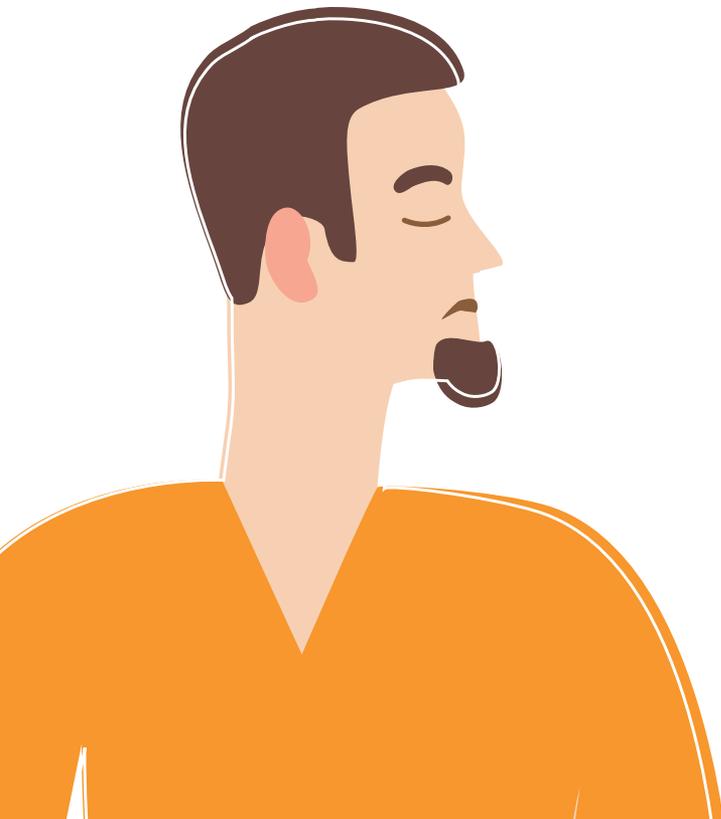
Síntomas de una persona con baja autoestima:

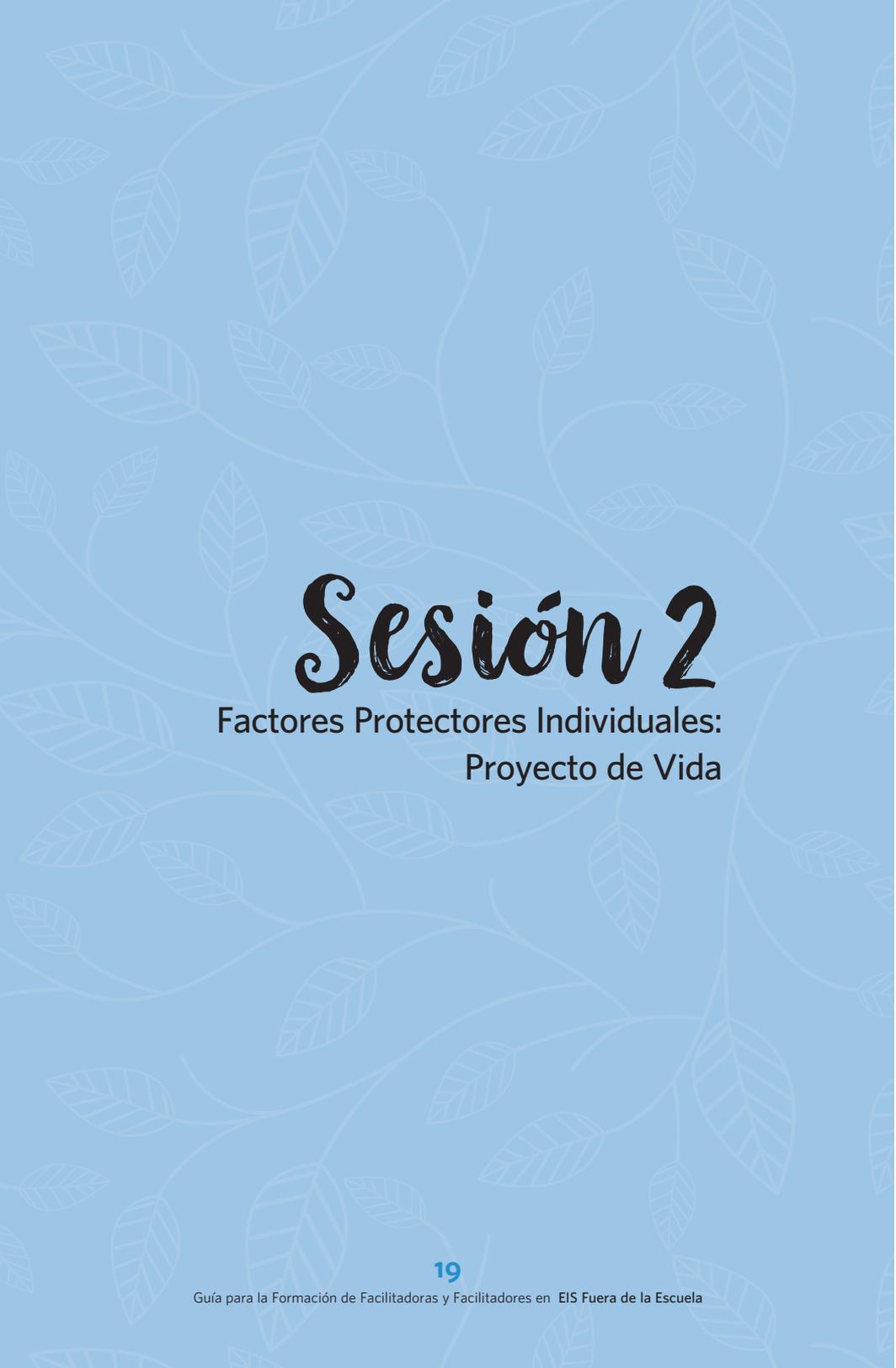
- Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
- Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
- Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
- Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
- Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
- Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- Perfeccionismo, o auto exigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a

sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
- Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.

Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.





Sesión 2

Factores Protectores Individuales:
Proyecto de Vida



Objetivo de la sesión

Conocer los elementos clave y necesarios para elaborar un proyecto de vida.

Contenido

Es un plan más o menos estructurado, pero sujeto a modificaciones, que cada persona hace para enfrentar el presente y plantearse un camino al futuro.

La construcción del proyecto de vida tiene áreas específicas que contribuyen a conocerte mejor, saber quién eres y quién quieres ser y comprender tu entorno social, estas son el área afectiva, área profesional y el área social.

- **Área afectiva:** se refiere a la manera en que deseamos satisfacer nuestras necesidades de afecto y de pertenencia, nuestras relaciones íntimas y personales, nuestros sentimientos proyectados en otra persona. En este aspecto los deseos de las personas se encaminan casi siempre hacia estos objetivos: dar y recibir amor, tener una familia y tener una pareja.
- **Área profesional:** Se refiere a la planeación de nuestra carrera o actividad laboral, el medio ambiente laboral en el que deseamos desenvolvemos en un futuro; si deseamos trabajar en una empresa, ser independientes, ser gerentes de una organización o ser empleados, en fin cada uno de nosotros mantiene sus propias expectativas sobre ésta área. Para algunas personas es la más importante, aún por encima de la afectiva, los deseos de las personas generalmente se enfilan hacia los siguientes objetivos:

- Tener una ocupación
 - Tener una carrera profesional
 - Desarrollar habilidades en el trabajo
 - Recibir capacitación y adiestramiento
 - Obtener un estatus como trabajador
 - Tener un negocio propio
 - Ser integrante de una empresa
- **Área social:** Comprende la manera en que proyectamos nuestras relaciones interpersonales en el grupo social en que nos desenvolvemos, la forma de relación que mantenemos con las y los demás.
 - Relaciones con los amigos
 - Aprobación social
 - Nuevas relaciones

Las ideas claves de un proyecto de vida

- **Defínete a ti mismo:** Identifica tus fortalezas, áreas de mejora, características personales, rasgos físicos. Se trata de tener conciencia de quién eres, como eres de manera auténtica y real, de cómo eres en el presente.
- **Define cuales son tus sueños, objetivos y metas:** Comienzas a visualizar qué deseas en tu vida futura, que aspiras, que quieres lograr. Esta parte te ayudará a pensar en personas que te inspiren para imitar por la vida que llevan o llevaron, pueden ser personas de tu entorno o líderes importantes a quienes admires y cuya vida te sirve de inspiración para diseñar tus objetivos en la vida.
- **Revisa tus valores:** Las metas u objetivos que te traces deben tener en cuenta los valores de tu vida. Los valores guían tu comportamiento y establecen prioridades en



tus acciones y tomas de decisiones. A veces los caminos más “fáciles” para lograr algunos objetivos están llenos de falsos valores o de antivalores para alcanzarlos y debes saber que lo que fácil viene fácil se va y no contribuye con logros sostenibles y duraderos en el tiempo. Por ello, es fundamental tener claridad de los valores que te guían a lograr tus objetivos.

- **Escribe un plan:** Elabora un plan a corto, mediano y largo plazo. Este plan debe ser revisado y actualizado cada vez que se requiera. Tomando en consideración que tendrás metas más cuesta arriba de alcanzar que otras y será en la reflexión, la autoevaluación y la vuelta a la acción que iras viendo los resultados que esperas. A continuación, te mostramos los aspectos más relevantes que deberías considerar en tu plan:



- **Metas:** Es lo que te planteas lograr. La meta debe ser: específica, realizable, medible, clara. En los diferentes ámbitos de mi vida: personal, familia, estudios, trabajo. Es importante que consideres los tiempos para el logro de las metas.
- **Actividades:** Son las acciones que haré para lograr la meta. Se describe claramente y pensando cada paso que debo realizar. El detalle es importante, ya que nos acercará a lograrlo. Cada meta puede tener varias actividades o tareas, piénsalas.
- **Apoyos:** Con quién o quiénes cuento para lograr las metas. Quien me ayudará a levantarme cuando caiga y celebrará mis triunfos. Cuáles son las manos amigas que estarán conmigo. A quien yo daré las manos y apoyaré...

- **Me pueden sabotear:** Identificar alguna situación o alguna característica personal que pueda obstaculizar tu recorrido. Es importante reflexionar sobre los obstáculos del camino. Esto te permitirá anticiparte y tomar precauciones.
- **Acción remedial:** Que acción o medida tomaras para superar y avanzar ante los obstáculos y posibles riesgos. Reflexiona de manera permanente sobre las metas y el recorrido a realizar. Como aprender a andar y superar las dificultades
- **Tiempo:** Qué período de tiempo prevés realizar el recorrido para alcanzar las metas.
- **Recompensa:** Celebrar el camino realizado, las metas alcanzadas los aprendizajes obtenidos. Una recompensa puede ser desde un atardecer viendo el paisaje, un encuentro con amigas o lo que te haga sonreír y sentirte feliz.



Sesión 3

Liderazgo Juvenil I:
Habilidades, Visión y Comunicación





Objetivo de la Sesión

Identificar los conceptos y herramientas asociadas al liderazgo, para establecer una visión y con unicación consigo misma o mismo y con las y los demás en el rol de líder o lideresa juvenil.

Contenido

El liderazgo juvenil es un liderazgo que tiene la capacidad de influir positivamente y de coordinar esfuerzos y recursos de un equipo de las y los adolescentes y jóvenes, con el fin de lograr metas y realizar cambios con base a las necesidades y esperanzas de otros y otras jóvenes y de la comunidad.

El liderazgo es una combinación de: **Poder:** Es la capacidad que tiene A de influir en la conducta de B, de forma tal que B actúa en concordancia con los deseos de A. **Autoridad:** Es el derecho formal adjudicado a una persona para tomar decisiones dentro del estamento jerárquico de una organización.

Ejercer liderazgo juvenil auténtico para tener **Influencia** requiere: Modelar lo que predica; Escuchar al otro; Estimular la participación; Generar Expectativas de éxito; Procurar recursos y ambiente; Entusiasmar; Generar confianza.

Ser líder implica tener una visión, es decir, un objetivo a lograr en el futuro, una expectativa ideal (sueño) y definir acciones que se requieren para alcanzarlo. Hay 4 elementos básicos para definir una visión:

- **Formulada por líderes o lideresas**(con base a las necesidades y escucha a la comunidad);

- **Compartida con el equipo** (que está de acuerdo en darle apoyo, crear una comunidad con una visión de futuro, un horizonte colectivo, acción conjunta);
- **Amplia y detallada** (no alcanzan las generalidades, hay que definir Qué, Cómo, Cuando, Por qué, Para qué. Cada uno y cada una debe saber cómo contribuir y participar);
- **Positiva y alentadora** (tener alcance y desafiarnos a todos y todas para crecer y superarnos, que valga la pena).

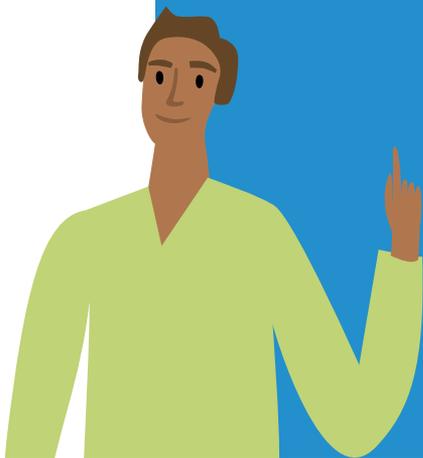
Para ejercer el liderazgo juvenil requerimos desarrollar al menos tres habilidades: Comunicar, Trabajar en Equipo y Planificar.

COMUNICAR es iniciar y mantener una comunión conmigo mismo y con otros. Es una manera de hacer comunidad. Sincera, con respeto y confiabilidad, Requiere un plan: **OBJETIVOS** de comunicación, **PÚBLICO** al que queremos llegar, **MENSAJE** que queremos transmitir, **RECURSOS** que necesitamos, **CANALES** que utilizaremos, **ACCIONES** a realizar para alcanzar los objetivos.



Sesión 4

Liderazgo Juvenil II:
Trabajo en Equipo y Plan de Acción



Objetivo de la sesión:

Reconocer los elementos claves del trabajo en equipo y de la planificación de las acciones EIS juveniles en la comunidad.

Contenido

El Trabajo en Equipo requiere desarrollar 5 factores: a) **comunicación** asertiva que facilite la toma de decisiones autónomas, respetando los derechos de las personas y expresando claramente ideas y sentimientos; b) **confianza**, que promueva la flexibilidad y facilitando las buenas relaciones entre los miembros del equipo. Se fomenta la amistad y compañerismo; c) **coordinación** de las acciones para evitar la dispersión de acciones individuales, generando previamente los consensos (acuerdos) necesarios que respetan los puntos de vista de cada quien; d) **complementariedad** de las capacidades de los miembros del equipo, el resultado es mayor que la suma de las partes; e) **compromiso** frente a las situaciones del equipo.

En la Gestión un factor clave es la Planificación: una Acción para decidir qué vamos a hacer, por qué, para qué cuándo, dónde. Define la necesidad de recursos para conseguir objetivo. El resultado de seguir el ciclo de la planificación es EL PLAN.

Un plan de acción, es una guía a la hora de llevar a cabo un proyecto. Es un tipo de plan que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas.

En un plan deben detallarse todas las actividades con los siguientes elementos:

- **Qué se va a hacer:** Acciones necesarias para llevar a cabo la EIS.
- **Para qué se van a hacer:** Objetivos que persigue cada una de las acciones. Duración: Fechas o lapsos de tiempo en que se estiman ejecutar las acciones.
- **Dónde:** Lugares o espacios en los cuales se realizarán las acciones.
- **Cómo:** Estrategias o metodologías para poner en práctica las acciones planificadas.
- **Quiénes:** Personas responsables de cada una de las acciones.
- **Con qué medios:** Recursos necesarios para poder concretar las acciones.



Anexos

MÓDULO 5: FACTORES PROTECTORES Y LIDERAZGO JUVENIL EN EIS

Sesión 1: Factores Protectores individuales. Autoestima

Objetivo de la Sesión: Identificar los aspectos clave que permiten prevenir o reducir los riesgos de vulnerabilidad y que favorecen el desarrollo humano en general, y en particular, la autoestima.

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
BIENVENIDA, CONTENIDO Y METODOLOGÍA	<p>Bienvenida al Módulo</p> <p>Exposición del objetivo.</p> <p>Explicación de la metodología.</p>	<p>Crear Clima.</p> <p>Conectarse con el tema.</p> <p>Presentar Objetivo y Metodología de la sesión.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	30 min
FACTORES PROTECTORES INDIVIDUALES	<p>La facilitadora o el facilitador expone la pregunta generadora: ¿Cómo definimos el concepto de PREVENCIÓN?</p> <p>Las y los participantes deben colocar las respuestas en el chat.</p> <p>La facilitadora o el facilitador comenta acerca de los aportes de las y los participantes.</p> <p>Luego, la facilitadora o el facilitador presenta y comentan las láminas con el concepto de prevención y la descripción de los Factores Protectores Internos y los Factores Protectores Externos.</p> <p>Seguidamente la facilitadora o el facilitador presenta láminas con los Factores Protectores Internos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoestima ▪ Asertividad ▪ Sentimiento de Pertenencia ▪ Valores ▪ Proyecto de vida 	<p>Conocer los factores de protección individuales que favorecen la prevención de riesgos en la Salud Sexual y Reproductiva de las y los jóvenes y adolescentes.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	45 min
AUTOESTIMA	<p>La facilitadora o el facilitador presenta la pregunta generadora:</p> <p>¿Cuáles conductas o actitudes relacionadas con la sexualidad pueden manifestar un bajo nivel de Autoestima?</p> <p>Las y los participantes deben escribir las respuestas en el chat.</p> <p>La facilitadora o el facilitador comenta acerca de los aportes de las y los participantes; y luego,</p> <p>La facilitadora o el facilitador presenta láminas con el concepto de AUTOESTIMA y sus bases e importancia.</p>	<p>Identificar la autoestima como un factor clave de los factores protectores individuales.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	45 min

<p>RECuento, Cierre y Evaluación</p>	<p>Evaluación de la sesión.</p> <p>Para cerrar la actividad, la facilitadora o el facilitador promueve el intercambio con las y los participantes, preguntas, dudas, inquietudes, aspectos que sea necesario aclarar o profundizar.</p> <p>Cierre de la sesión</p> <p>La facilitadora o el facilitador se despide agradeciendo las intervenciones.</p>	<p>Verificar el aprendizaje de los conceptos básicos: prevención y autoestima.</p>	<p>Láminas de presentación. Teléfono, tablet o computadora.</p>	<p>15 min</p>
---	--	--	---	---------------

MÓDULO 5: FACTORES PROTECTORES Y LIDERAZGO JUVENIL EN EIS

Sesión 2: Factores Protectores individuales. Proyecto de vida

Objetivo de la sesión: Conocer los elementos claves y necesarios para elaborar un proyecto de vida.

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
BIENVENIDA, OBJETIVO y CONTENIDO	<p>Bienvenida a la sesión Exposición del objetivo y metodología de la sesión.</p>	<p>Crear Clima. Conectarse con el tema. Presentar objetivo y metodología de la sesión.</p>	<p>Láminas presentación. Teléfono, tablet o computadora.</p>	30 min
DIMENSIONES Y ELEMENTOS DEL PROYECTO DE VIDA	<p>La facilitadora o el facilitador presenta la pregunta generadora: ¿Para qué sirve un proyecto de vida?</p> <p>Las y los participantes deben escribir las respuestas en el chat.</p> <p>La facilitadora o el facilitador presentará con láminas el alcance y las ideas claves del Proyecto de Vida.</p> <p>Áreas del proyecto de vida: afectiva, profesional y social.</p> <p>Ideas claves: Definición de sí mismo, definir sueños, objetivos y metas: Revisar los valores y escribir un plan.</p> <p>La facilitadora o el facilitador solicitará a cada participante que escriba mediante un cuadro un Plan para su proyecto de vida incluyendo:</p> <p>METAS: Es lo que te planteas lograr. La meta debe ser: Específica, realizable, medible, clara...en los diferentes ámbitos de mi vida: Personal, familia, estudios, trabajo. Es importante que consideres los tiempos para el logro de las metas.</p> <p>ACTIVIDADES: Son las acciones que haré para lograr la meta. Se describe claramente y pensando cada paso que debo realizar. El detalle es importante, ya que nos acercará a lograrlo. Cada meta puede tener varias actividades o tareas, piénsalas.</p> <p>APOYOS: Con quién o quiénes cuento para lograr las metas Quien me ayudara a levantarme cuando caiga y celebrara mis triunfos. Cuáles son las manos amigas que estarán conmigo. A quien yo daré las manos y apoyare...</p> <p>ME PUEDE SABOTEAR: Identificar alguna situación o alguna característica personal que pueda obstaculizar tu recorrido. Es importante reflexionar sobre los obstáculos del camino. Esto te permitirá anticiparte y tomar precauciones. haga sonreír y sentirte feliz.</p>	<p>Identificar los elementos que conforman un Proyecto de vida.</p> <p>Escribir un plan para el proyecto de vida</p>	<p>Láminas presentación Teléfono, tablet o computadora.</p> <p>Láminas Presentación (incluyendo formato de Plan del.</p> <p>Proyecto de Vida.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	45 min
				45 min

ACCIÓN REMEDIAL: Que acción o medida tomaras para superar y avanzar ante los obstáculos y posibles riesgos. Reflexiona de manera permanente sobre las metas y el recorrido a realizar. Como aprender a andar y superar las dificultades.

TIEMPO: Que período de tiempo prevés realizar el recorrido para alcanzar las metas.

RECOMPENSA: Celebrar el camino realizado, las metas alcanzadas los aprendizajes obtenidos. Una recompensa puede ser desde un atardecer viendo el paisaje, un encuentro con amigas o lo que te haga sonreír y sentirte feliz.

Las y los participantes una vez finalizada la elaboración de su Proyecto de Vida, lo publicaran en la pizarra virtual creada para este módulo.

**RECuento,
Cierre y
Evaluación**

Evaluación de la sesión.

Para cerrar la actividad, La facilitadora o el facilitador promueve el intercambio con las y los participantes, preguntas, dudas, inquietudes, aspectos que sea necesario aclarar o profundizar.

Verificar el aprendizaje sobre el Proyecto de Vida.

Teléfono,
Tablet o
Computadora.

15 min

Cierre de la sesión

La facilitadora o el facilitador se despide agradeciendo las intervenciones.

MÓDULO 5: FACTORES PROTECTORES Y LIDERAZGO JUVENIL EN EIS

Sesión 3: Liderazgo Juvenil parte I: Habilidades, visión y comunicación.

Objetivo de la sesión: Identificar los conceptos y herramientas asociadas al liderazgo, para establecer una visión y comunicación consigo mismo y con los demás en el rol de líder o lideresa juvenil

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
BIENVENIDA, OBJETIVO y METODOLOGIA	<p>Bienvenida a la sesión La facilitadora o el facilitador realiza la exposición del Objetivo y contenido de la sesión.</p> <p>La facilitadora o el facilitador pregunta para todas y todos: ¿Te consideras un líder/lideresa?</p> <p>Las y los participantes deben escribir las respuestas en el chat.</p> <p>La facilitadora o el facilitador comenta acerca de los aportes de las y los participantes; y luego,</p> <p>La facilitadora o el facilitador explica la metodología de formar grupos para aplicar un modelo: Apertura, Desarrollo y Cierre (ADC).</p> <p>La facilitadora o le facilitador indica que las y los participantes deben conformar 4 grupos y asignará 4 temas a 4 grupos de participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de liderazgo; • Liderazgo, visión y comunicación; • Liderazgo y trabajo en equipo, • Liderazgo y plan de acción. 	<p>Crear Clima.</p> <p>Conectarse con el tema.</p> <p>Presentar objetivo y metodología de la sesión.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	15 min
	<p>La facilitadora o el facilitador proporciona las Instrucciones a los grupos para sus presentaciones:</p> <p>Las y los participantes deben Leer y estudiar las láminas correspondientes a su tema.</p> <p>Las y los participantes deben preparar una sesión de 30 minutos del tema con el modelo Apertura, Desarrollo y Cierre (ADC).</p> <p>La facilitadora o el facilitador dará un tiempo para preparar la dinámica.</p> <p>Las y los participantes deben grabar la sesión en un video o preparar una presentación con láminas y audios, para facilitarla en un grupo de WhatsApp o Telegram.</p> <p>Apertura: Pregunta generadora ¿Qué es para ti un líder o lideresa? Desarrollo: Exponer las habilidades básicas del liderazgo. Formular la pregunta: ¿Qué habilidades crees que tienes tú?</p> <p>La facilitadora o el facilitador propone a las y los participantes expresarlas con un dibujo y subirlo a la pizarra virtual.</p> <p>Cierre: Procesar las respuestas, hacer reconocimientos y evaluar la presentación.</p>	<p>Organizar las sesiones de cada tema y practicar la preparación del modelo de facilitación.</p> <p>Practicar el modelo (ADC) para Identificar las 3 habilidades básicas para ejercer el liderazgo.</p>	<p>Láminas presentación Teléfono, tablet o computadora.</p> <p>Láminas presentación Teléfono, tablet o computadora.</p>	25 min
PREPARAR LOS TEMAS HABILIDADES DE LIDERAZGO GRUPO 1				30 min

LIDERAZGO, VISIÓN Y COMUNICA- CIÓN	<p>Apertura: Pregunta generadora ¿Qué es para ti una visión?</p> <p>Desarrollo: Exponer componentes de la visión. Mostrar el video MLK. Formular la pregunta ¿Cuáles son las claves del contenido y la forma del mensaje en el video?</p>	Practicar el modelo (ADC) para Estudiar la visión de personas con liderazgo y cómo la comunican	Láminas presentación Video Martin Luther King	30 min
GRUPO 2	<p>Proponer a los participantes expresarlo con un Mapa Mental y subirlo a la pizarra virtual</p> <p>Cierre: Procesar las respuestas, hacer reconocimientos y evaluar la presentación</p>		Teléfono, tablet o computadora,	
RECUENTO CIERRE Y EVALUACIÓN	<p>La facilitadora o el facilitador promueve el Intercambio con la siguiente pregunta generadora: ¿Qué les pareció la sesión?</p> <p>Aprendizajes y Áreas de mejora para todas/os.</p> <p>Pautas para el seguimiento.</p> <p>Reconocimientos.</p> <p>Cierre de la sesión La facilitadora o el facilitador se despide agradeciendo las intervenciones.</p>	Evaluar la sesión, visualizar el seguimiento del tema y cerrar con reconocimientos a los participantes.	Láminas presentación. Teléfono, tablet o computadora.	20 min

MÓDULO 5: FACTORES PROTECTORES Y LIDERAZGO JUVENIL EN EIS

Sesión 4: Liderazgo Juvenil parte II: Trabajo en equipo y Plan de acción

Objetivo de la sesión: Reconocer los elementos claves del trabajo en equipo y de la planificación de las acciones EIS juveniles en la comunidad

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
BIENVENIDA, OBJETIVO y METODOLOGÍA	<p>Bienvenida a la sesión</p> <p>Exposición del objetivo.</p> <p>Explicación de la metodología.</p> <p>La facilitadora o el facilitador realiza el recuento y restitución de la sesión anterior.</p> <p>La facilitadora o el facilitador responde a dudas de las y los participantes.</p>	<p>Crear clima.</p> <p>Conectarse con el tema.</p> <p>Presentar objetivo y metodología de la sesión.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	30 min
LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO GRUPO 3	<p>Apertura: Pregunta generadora ¿Cuál es la diferencia entre un grupo y un equipo?</p> <p>Desarrollo: Exponer las cinco claves del trabajo en equipo.</p> <p>La facilitadora o el facilitador Propone a los participantes elaborar un "post" de cada una de las claves y subirlo a la pizarra virtual.</p> <p>Cierre: Procesar las respuestas, hacer reconocimientos y evaluar la presentación.</p>	<p>Practicar el modelo (ADC) para Identificar las cinco claves del trabajo en equipo.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	45 min
LIDERAZGO Y PLAN DE ACCIÓN GRUPO 4	<p>Apertura: Pregunta generadora ¿Qué es para ti planificar?</p> <p>Desarrollo: Exponer los componentes del plan.</p> <p>La facilitadora o el facilitador Propone a los participantes rellenar un formato de cronograma de acción de corto plazo y subirlo a la pizarra virtual.</p> <p>Cierre: Procesar las respuestas, hacer reconocimientos y evaluar la presentación.</p>	<p>Practicar el modelo (ADC) para Elaborar un Plan de comunicación como acción juvenil en EIS.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	45 min
RECuento, CIERRE Y EVALUACIÓN	<p>Evaluación de la sesión.</p> <p>Para cerrar la actividad, la facilitadora o el facilitador promueve el intercambio con las y los participantes con la siguiente pregunta: ¿Qué les pareció la sesión?</p> <p>Aprendizajes y Áreas de mejora para todas/os.</p> <p>Pautas para el seguimiento.</p> <p>Reconocimientos.</p> <p>Cierre de la sesión.</p> <p>La facilitadora o el facilitador se despide agradeciendo las intervenciones durante todo el módulo.</p>	<p>Concienciar sobre el único método que previene un embarazo y protege de las ITS y VIH/sida.</p>	<p>Láminas presentación.</p> <p>Teléfono, tablet o computadora.</p>	20 min



Fuentes Bibliográficas

ASAMBLEA DE LAS NACIONES UNIDAS, DOCUMENTO A/RES/48/104, 23 de febrero de 1994, DECLARACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993

ABC DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, GÉNERO CON CLASES; Luis R Delgado, Caracas, 2020., en <https://www.generoconclase.org.ve/wp-content/uploads/2019/libros/ABC-de-la-Violencia-contra-las-Mujeres.pdf>

DEFENSORÍA DEL PUEBLO/UNFPA ORIENTACIONES TEÓRICO-METODOLÓGICAS: PARA FORMAR A PÚBERES Y ADOLESCENTES.

DEFENSORÍA DEL PUEBLO/FUNDACIÓN JUAN VIVES SURIA, (2010). LENTES DE GÉNERO: LECTURAS PARA DESARMAR EL PATRIARCADO. CARACAS: EL PERRO Y LA RANA.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES, ASOCIACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD SEXUAL (WAS) 2008, ASAMBLEA DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE SEXOLOGÍA (WAS) EN EL XIV CONGRESO MUNDIAL DE SEXOLOGÍA EN HONG KONG, EN 1999. <http://sexoysalud.consumer.es/educaci%C3%B3n-y-derechos/declaraci%C3%B3n-delos-derechos-sexuales>

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS DE LAS Y LOS ADOLESCENTES.

<https://venezuela.unfpa.org/es/publications/cartilla-6-derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-de-las-y-los-adolescentes>

EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD Y SSR

https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/styles/pub_style_list/public/pub-pdfpreview/39570b9ea39872c-98920390586de3ff4.png?itok=agepdrwS

FLACSO/UNFPA: Guía para docentes en EIS, Pausa y Vamos de nuevo.p.18. en www.eis.flacso.org

GACETA COMPENDIO DE LEYES COMUNALES, (2014) Tribunal Supremo de Justicia, Caracas, Fundación Gaceta Forense.

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA UNA MATERNIDAD DESEADA, SEGURA Y FELIZ

UNFPA Venezuela | Guía de Orientación para una Maternidad Deseada, Segura y Feliz.

LEY ORGÁNICA DEL PODER POPULAR

GUÍA PARA IMPLEMENTAR LA ESTRATEGIA MUNDIAL PARA LA SALUD DE LA MUJER, EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE.

UNFPA VENEZUELA | Una guía para implementar la Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente en América Latina y el Caribe.

LEY ORGÁNICA SOBRE EL DERECHO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA, 2019. MINMUJER.

LEY ORGÁNICA DE MISIONES Y GRANDES MISIONES Y MICRO MISIONES 2014.

UNFPA VENEZUELA | Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y la Convención de Belém do Pará.

MANUAL EIS UPEL

https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/styles/pub_style_list/public/pub-cover-image/ManualUPEL.jpg?itok=kScoOxBu

MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE PROMOTORES EN SSR JÓVENES Y ADOLESCENTES https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/styles/pub_style_list/public/pub-pdfpreview/f9f8f4a-3f69ffc05d8aea06174782bab.png?itok=kbHhJOGM

NORMA OFICIAL PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA - 2013

UNFPA VENEZUELA | Norma Oficial Para la Atención Integral en Salud Sexual y Reproductiva - 2013.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, DEFINING SEXUAL HEALTH REPORT OF A TECHNICAL CONSULTATION ON SEXUAL HEALTH 28-31 JANUARY 2002., GINEBRA: OMS , 2006

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

<https://venezuela.unfpa.org/es/publications/orientaciones-pedagog%C3%B3gicas-para-la-educaci%C3%B3n-integral-de-la-sexualidad-en-el-subsistema>

ORIENTACIONES TÉCNICAS Y PROGRAMATICAS INTERNACIONALES SOBRE EIS EXTRAESCOLAR, UNESCO, ONUSIDA, UNFPA, UNICEF, ONU Mujeres y OMS. (2020). Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre EIS Extraescolar. París: UNESCO

PROTOCOLOS CLÍNICOS DE ATENCIÓN INTEGRAL A LAS Y LOS ADOLESCENTES UNFPA Venezuela Protocolos Clínicos de Atención Integral a las y los adolescentes.

YO DECIDO. GUÍA PARA ADOLESCENTES

<https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Yo%20decido%20Oct%202015.pdf>

RED DE APOYO POR LA JUSTICIA Y LA PAZ Y UNICEF,2010, DESARROLLO ADOLESCENTE Y DERECHOS HUMANOS, <https://www.unicef.org/venezuela/media/921/file/Desarrollo%20Adolescente%20y%20derechos%20humanos.pdf>

Joan W : El género: una categoría útil para el análisis histórico Scott https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/Genero-Mujer-Desarrllo/El_Genero_Una_Categoria_Util_para_el_Analisis_Historico.pdf

ORIENTACIONES TÉCNICAS INTERNACIONALES SOBRE EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD. UNESCO, ONUSIDA, UNFPA, UNICEF, ONU Mujeres, y OMS. (2020). París: UNESCO. Disponible en:<https://venezuela.unfpa.org/es/publications/orientaciones-técnicas-internacionales-sobre-educación-en-sexualidad-0>



Glosario de Términos

Aborto: Interrupción del embarazo antes de que el producto de la concepción tenga la posibilidad de sobrevivir espontáneamente, fuera del vientre materno.

Aborto espontáneo: El aborto espontáneo se produce sin manipulación externa y puede deberse a factores naturales o como consecuencia de accidentes traumáticos.

Aborto provocado: Interrupción voluntaria del embarazo, realizada generalmente en forma clandestina y con métodos que atentan contra la salud y vida de la madre.

Aborto terapéutico: Interrupción planificada del embarazo. Es realizado por el médico especialista cuando en la madre se presentan problemas médicos o malformaciones graves e irreversibles en el feto.

Abstinencia: Privación voluntaria de la actividad sexual. Abstenerse de tener relaciones sexuales es la forma más segura de evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, pero también es lo más difícil de realizar. Debe promoverse en los adolescentes para un inicio tardío de las relaciones sexuales.

Abuso sexual infantil: Se define como el hecho de involucrar a niñas/niños y adolescentes en actividades sexuales que no comprenden y para las cuales son incapaces de dar su consentimiento informado.

Adolescencia: Es el período en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la madurez sexual, considerando los 10 y los 19 años como las edades en las cuales se enmarca.

Andrógenos: Hormonas que promueven el desarrollo de los órganos y las características sexuales secundarias masculinos. Se producen en gran cantidad en los testículos y en menor proporción en las glándulas suprarrenales del hombre y de la mujer. Regulan el nivel de deseo sexual en ambos.

Anticonceptivo: Cualquier dispositivo o medicamento, como por ejemplo preservativo o píldora, utilizado para posibilitar el coito sin concepción.

Areola: Área pigmentada alrededor del pezón humano, que se dilata levemente durante la excitación sexual.

Bisexual: Atracción sexual por personas de ambos sexos y/o que tiene relaciones sexuales con ellas.

Cándida: O Candidiasis, infección vaginal producida por hongos.

Capuchón cervical: Método anticonceptivo de barrera similar al diafragma.

Características sexuales secundarias: Características físicas, aparte de los órganos reproductores principales, que se desarrollan durante la pubertad y diferencian a los hombres de las mujeres.

Cervix o cuello del útero: Es un canal estrecho que separa la vagina del cuerpo del útero. Responde a la secreción cíclica de hormonas sexuales femeninas produciendo una mucosidad que sufre cambios durante el ciclo menstrual. El cervix es firme en circunstancias normales, pero durante el embarazo se dilata y cambia de color. Se vuelve mucho más elástico, de forma que durante el parto pueda estirarse para permitir que el niño pase a través del mismo.

Chancro: Síntoma visible de sífilis primaria. Aparece como una úlcera en la piel.

Ciclo menstrual: Ciclo que se cumple cada mes en la mujer desde la pubertad hasta la menopausia cuando la fecundación no ocurre.

Cigote: Célula formada por la fusión de dos células reproductivas, un óvulo y un espermatozoide. También se utiliza el término de huevo.

Circuncisión: Operación quirúrgica menor para remover el prepucio; por lo general se realiza por razones religiosas o de higiene, o para corregir la fimosis o prepucio poco elástico.

Clamidia: Esta es la infección de transmisión sexual más común. Es causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis* y puede infectar la vagina, la boca, el tracto urinario o el recto. En las mujeres se limita casi siempre al cervix, produciendo una secreción amarillo-verdosa. Su tratamiento es fácil con antibióticos. Sin embargo, como muchas mujeres no muestran síntomas, a menudo pasa inadvertida y puede desembocar en salpingitis (inflamación de las trompas de Falopio). El diagnóstico de la clamidia en las mujeres suele producirse por haber diagnosticado también la infección a su pareja sexual.

Climaterio: Cambios físicos y psicológicos que acompañan a la menopausia en las mujeres.

Clímax: Período armónico que va subiendo de grado en grado. En este contexto, se asocia a la culminación del placer sexual (orgasmo).

Clítoris: El clítoris es un órgano cilíndrico situado en la intersección de los labios menores de la vagina, y visible desde la parte superior de la vulva. Está cubierto por un capuchón, análogo al prepucio masculino. El clítoris está formado por un tejido sensible que entra en erección durante la estimulación debido al aumento del riego sanguíneo a través de las arterias locales y el descenso del drenaje

de sangre por las venas. La estimulación del clítoris es importante a la hora de ayudar a la mujer a alcanzar el orgasmo.

Coito anal: Forma de unión sexual (heterosexual u homosexual) en la que un hombre introduce su pene en el ano de su pareja.

Coito tántrico: El objetivo de este coito es el de prolongar la excitación sexual, alternando periodos de un minuto de penetración y de descanso. El hombre introduce entre 2 y 3 cm. del pene en la vagina. Lo mantiene dentro un minuto y después lo retira, descansándolo en el prepucio del clítoris durante un minuto, antes de insertarlo de nuevo en la vagina. En las siguientes penetraciones, el pene descansa fuera de la vulva, pero posteriormente se queda quieto en su interior.

Conducto deferente: Cualquiera de los dos conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos

Construcción de la identidad de género: La socialización de género o construcción de la identidad de género es un proceso a través del cual niñas y niños, mujeres y hombres van aprendiendo las normas, valores, características y comportamientos que una determinada sociedad, en un determinado tiempo, ha construido para las mujeres y para los hombres. Cuando la persona ha definido su identidad sexual, cuando siente que pertenece al género femenino o masculino y asume los comportamientos que la sociedad y la cultura han dispuesto para cada género, habrá estructurado su identidad de género.

Copular: Unirse el macho con la hembra durante el acto sexual.

Cunnilingus: Estimulación de la zona genital de una mujer (incluidos el clítoris, los labios y la vagina) mediante la boca, los labios y la lengua de otra persona. Se practica para estimular antes del coito o como medio para conseguir el orgasmo.

Derechos Humanos: Adoptados por la Organización de las Naciones Unidas-ONU en 1948, establecen que todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos. Son todas aquellas facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tienen las personas por el hecho de serlo. Los derechos rebasan cualquier límite cultural, racial y económico.

Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR): Son parte inalienable, integral e indivisible de los derechos humanos universales. Los DSR son de todas las personas e incluyen el derecho humano a tener control de la sexualidad, así como de la salud sexual y la salud reproductiva, igualmente a decidir de manera libre y responsable sobre la sexualidad y la reproducción, sin coerción ni discriminación, bajo términos de equidad o igualdad de género.

Diafragma: Método anticonceptivo de barrera, de látex delgado, colocado sobre el cuello del útero antes del coito para evitar que los espermatozoides penetren.

Disfunción: En términos sexuales, cualquier problema que interfiera con la actividad sexual.

Dismenorrea: Menstruación dificultosa o dolorosa poco común, frecuentemente con calambres, náuseas, dolor de cabeza y otras molestias.

Dispareunia: Dolor experimentado por la mujer durante el coito, por ejemplo, a causa de la tensión involuntaria de los músculos vaginales.

DIU (Dispositivo Intrauterino): Dispositivo anticonceptivo colocado dentro del útero para evitar la implantación de un óvulo fecundado en el endometrio.

Embarazo: Es el producto de la unión de un óvulo y un espermatozoide que forman un huevo o cigote, el cual se adhiere al útero para desarrollar un embrión, futuro ser humano.

Embarazo ectópico: Es el embarazo en el que el embrión se desarrolla fuera del útero. Suele producirse en una de las Trompas de Falopio, aunque también en un ovario o en el cérvix. El embarazo ectópico puede producirse al atascarse el cigoto fertilizado en la trompa de Falopio, si esta última está dañada o tiene alguna irregularidad. Uno de cada 200 embarazos es ectópico.

Endometrio: Membrana interna del útero. Sirve para nutrir y proteger al óvulo recién fertilizado. También interviene en la formación de la placenta, a través de la cual se nutre el feto hasta su nacimiento. Al comienzo del ciclo reproductivo el nivel de estrógeno aumenta. Ello provoca el crecimiento del endometrio, que prepara el útero para el embarazo. Cuando los niveles de estrógeno alcanzan su cima, se libera un óvulo. Si el óvulo no es fecundado, se expulsa con el endometrio a través del cérvix.

Epidídimo: Cada uno de los conglomerados de tubos donde se almacenan y maduran los espermatozoides recién producidos, antes de entrar a los conductos deferentes para la eyaculación.

Erección: Hinchazón y endurecimiento del pene, clítoris o pezones durante la estimulación sexual.

Erótico: Relativo al deseo o placer sexual.

Escroto: Bolsa arrugada de piel que contiene los testículos. Está situada detrás del pene y cuelga libremente del cuerpo. Esto es debido a que la producción del esperma tiene lugar únicamente cuando los testículos están a unos 2°C. por debajo de la temperatura corporal.

Esmegma: Sustancia con olor intenso, parecida al queso, que se acumula debajo del prepucio de un hombre no circuncidado (o debajo de la cubierta del clítoris de una mujer) a causa de una higiene deficiente. Nombre coloquial: Temigo.

Esperma: Semen. Secreción líquida de los testículos que contiene espermatozoides.

Espermatozoide: Célula reproductiva masculina. Su propósito es fertilizar el óvulo de una mujer iniciando así el embarazo. Se producen millones de espermatozoides en los testículos y se mezclan con líquido seminal para la eyaculación.

Estrógeno: Una de las dos hormonas sexuales femeninas producidas por los ovarios (la otra es la progesterona). Estas hormonas controlan el ciclo menstrual. El aumento de los niveles de estrógeno en la primera fase del ciclo provoca cambios significativos en el moco cervical, que pueden usarse como indicación de la fase fértil. Las dos hormonas sexuales femeninas son responsables del desarrollo de otras características sexuales, como la redondez de los senos o crecimiento del vello púbico.

Espermicidas: Anticonceptivos químicos de aplicación vaginal. Se presentan en forma de cremas, gel, óvulos, tabletas, jaleas y espumas. Actúan de dos formas: destruyendo los espermatozoides e impidiendo que pasen por el cuello del útero. Se aplican en la vagina diez minutos antes de cada relación sexual. La mujer no puede lavarse los genitales hasta seis horas después del coito.

Excitación: Es la fase de juego previa al acto sexual. Se inicia con besos, caricias y estimulación de las zonas erógenas. En la mujer lo característico de esta fase es la lubricación de la vagina. La afluencia de sangre a la zona vulvar y vaginal prepara para la futura penetración y satisfacción. En el hombre, también hay afluencia de sangre al pene, en esta fase aumenta el tamaño del pene y se produce la erección.

Eyacuación: Expulsión de semen por el pene.

Eyacuación precoz: Disfunción sexual en la cual el hombre eyacula antes, o inmediatamente después, de introducir su pene en la vagina de su compañera.

Lenguaje inclusivo: Es un estilo que intenta asegurar que todos los miembros de la sociedad son tratados con el mismo respeto y que ningún individuo o grupo es pasado por alto o denigrado. El lenguaje inclusivo evita los términos que pueden ser considerados ofensivos o en cuyos estereotipos algunas personas se concentran para ver en qué se diferencian de los demás. Por ejemplo, el lenguaje que hace suposiciones sobre los individuos basándose en su raza, discapacidad, sexualidad o género podría no ser considerado inclusivo.

Facilitación: Conjunto de habilidades, técnicas y herramientas para crear las condiciones que permitan un desarrollo satisfactorio de los procesos grupales y personales; tanto en la consecución de sus objetivos y realización de su visión, como en la creación de un clima relacional donde reine la confianza y una comunicación fluida, empática y honesta.

Facilitador: Persona que ayuda a un grupo a entender los objetivos comunes y contribuye a crear un plan para alcanzarlos sin tomar partido, utilizando herramientas que permitan al grupo alcanzar un consenso en los desacuerdos preexistentes o que surjan en el transcurso del mismo

Fálico: De, o relativo al pene, por lo general en su estado de erección.

Falo: Una manera de denominar al pene, por lo general en su estado de erección.

Fase orgásmica: Es la fase de la respuesta sexual humana donde es más alto el grado de excitación sexual. En el orgasmo masculino se produce la eyaculación. En la mujer se presentan contracciones de la zona vaginal y uterina.

Fecundación: Es la unión de un óvulo y un espermatozoide.

Fimosis: Tensión anormal del prepucio que evita que el glande quede al descubierto. Con frecuencia puede corregirse mediante masajes suaves, pero puede ser necesaria la circuncisión.

Frenillo: Pequeño pliegue de piel en la parte inferior del pene que conecta el glande con el tronco. Posee muchas terminaciones nerviosas y es sumamente sensible al tacto.

Género: El Género es una construcción sociocultural, referida a las características, atributos y roles que cada sociedad asigna a mujeres y hombres en razón de su sexo. Estas formas de comportamiento: no son biológicas, son aprendidas, por lo tanto, pueden cambiarse

Genitales: Los genitales están formados por los órganos reproductores del hombre y la mujer.

Glande: Es el extremo del pene y su parte más sensible. Coloquialmente se denomina cabeza del pene por su forma redondeada y de forma cónica.

Glándulas de Bartolino: se encuentran a los costados de la abertura vaginal. Estas glándulas secretan un líquido que ayuda a lubricar la vagina.

Glándulas de Cowper: Par de glándulas, ubicadas cerca de la próstata, que producen una sustancia que neutraliza cualquier posible acidez dentro de la uretra (la cual podría matar los espermatozoides) y forma parte del líquido seminal. También ayuda a lubricar el extremo del pene.

Glándulas endocrinas: Glándulas que producen hormonas y las secretan en el torrente sanguíneo. Incluyen a los testículos y a los ovarios.

Glándulas sexuales: Los ovarios en una mujer o los testículos en un hombre. También llamadas gónadas

Gonoreea (Gonococcica): Infección de transmisión sexual que puede contagiarse a través del coito anal o vaginal y por el sexo oral. Puede afectar a la uretra, el recto, la garganta o la vagina. Es provocada por la bacteria *NeisseriaGonorrhoeae*, que no puede vivir fuera del cuerpo humano, lo cual hace virtualmente imposible contraer la infección por otra vía distinta de la sexual. Los síntomas son diferentes en hombres y mujeres, y más de 30% de mujeres infectadas no presentan sintomatología. Si no es tratada, la gonoreea puede provocar esterilidad y artritis severa en ambos sexos.

Herpes genital: Causado por un virus de transmisión sexual. Infecta a la vez a mujeres y hombres. Las personas que han sido contagiadas sufren ataques durante los que se forman ampollas en las regiones genital y anal. Estas ampollas revientan, formando úlceras que son a la vez dolorosas y altamente contagiosas. No existe cura para el herpes genital, pero se dispone de tratamientos que reducen la severidad de los ataques.

Himen: Membrana que cierra parcialmente la entrada de la vagina en las mujeres que no han tenido relaciones sexuales con penetración. Al romperse puede producir o no un pequeño sangrado durante la primera relación sexual con penetración. Existen mujeres

que nacen sin himen, en otras éste es “elástico”, conocido como “complaciente” porque no se rompe durante las relaciones.

Homosexual: Persona que siente atracción o deseo sexual por personas de su mismo sexo.

Hormona: Sustancia química producida por una glándula endocrina. Algunas de estas hormonas, las sexuales, desempeñan un papel importante en las funciones sexuales y reproductoras. Las hormonas sexuales incluyen andrógeno, estrógeno, progesterona y testosterona.

Hormonas sexuales: Hormonas secretadas por las glándulas sexuales que afectan las características y el comportamiento de mujeres y hombres. Las principales hormonas sexuales son los andrógenos y el estrógeno.

Identidad de género: Es el reconocimiento que una persona hace acerca de su yo o de su “SÍ MISMO” como hombre o como mujer, reconocimiento basado en interacción, por una parte, de las características valores y creencias que una cultura específica establece para uno y otro sexo, y por otra parte de la resignificación personal que cada hombre o mujer elaboran sobre dichas características valores y creencias, a partir de su propia historia de vida. Es el sentirse hombre o mujer de acuerdo con los patrones y valores de nuestra sociedad y con nuestra elección de identificarnos con ello.

Identidad sexual: Reconocimiento de una persona de estar consciente y sentirse que pertenece a un sexo determinado, es decir, pensar y sentirse como un hombre o como una mujer.

Infecciones de Transmisión Sexual: Se transmiten de una persona a otra a través de los fluidos corporales: semen, fluido vaginal, sangre, y contacto con la piel en una relación o contacto sexual sin protección con una persona infectada. Los agentes causales suelen ser bacterias, virus y otros microorganismos.

Labios mayores: Son más delgados que los labios mayores y no tienen vello. Están formados por el equivalente femenino del tejido que constituye el cuerpo del pene. Los labios menores encierran numerosas terminaciones nerviosas sensibles. Al igual que el pene, durante la estimulación sexual la sangre fluye hacia ellos.

Labios menores: Son dos repliegues de tejido situados dentro de los labios mayores y rodean las aberturas de la vagina y la uretra. Su gran cantidad de vasos sanguíneos les confiere un color rosado. Durante la estimulación sexual, estos vasos sanguíneos se congestionan con sangre y ello provoca que se hinchen y se vuelvan más sensibles a la estimulación.

Labios vaginales: Son pliegues de piel alrededor de la abertura vaginal. Los labios mayores (labios externos) generalmente son carnosos y están cubiertos de vello púbico. Los labios menores (labios internos) están dentro de los externos. Empiezan en el clítoris y terminan debajo de la abertura vaginal.

Libido: Es un impulso o una pulsión que estimula el comportamiento sexual de un individuo y que se manifiesta de diferentes formas en la actividad de la psiquis. Puede decirse que se trata del apetito sexual, que lleva a una persona a desear satisfacerlo. Sigmund Freud (1856-1939) utilizaba el término "libido" para describir el instinto que produce la respuesta sexual. Su teoría era que, además de empujar a hombres y mujeres a la procreación, esta poderosa fuerza determina una gran parte del comportamiento humano.

Liendres púbicas: Especie de piojo que habitan en el vello púbico. Por lo general se adquieren por contacto sexual con una persona infectada. También llamadas ladillas.

Ligadura de trompas (Salpingoclasia): Método de esterilización femenina en la que se cortan las trompas de Falopio a fin de que no puedan descender los óvulos o ascender los espermatozoides.

LGBTIQ+: Estas letras agrupa un grupo de personas: **Lesbianas**, es decir, mujeres con orientación sexual homosexual; **Gays**, hombres con orientación sexual homosexual; **Bisexuales**, personas atraídas por personas de ambos sexos; **Intersexuales**, personas que nace con características biológicas de ambos sexos y **Queer**, personas que quieren vivir libremente sin etiquetas, sin esconderse y sin ser discriminadas por ello.+ este símbolo hace referencia a las minorías dentro del colectivo. **TRANSGÉNERO:** Persona a quien se le asignó un determinado género al momento del nacimiento, en relación con su sexo biológico, y que en el desarrollo de su vida se identifica con otro género. **TRANSEXUAL:** Persona a quien se le asignó un determinado género al momento del nacimiento, en relación con su sexo biológico, y que en el desarrollo de su vida se identifica con otro género y se realiza tratamientos hormonales e intervenciones quirúrgicas para lograr el cambio hacia el género deseado.

Líquido seminal: Uno de los principales componentes del semen, producido fundamentalmente por la próstata.

Lubricantes: Líquidos pensados para aumentar las secreciones naturales producidas por el cuerpo o para disminuir la fricción en el contacto corporal. Es preferible utilizar productos acuosos con fórmulas especiales para los genitales, ya que son seguros con preservativos, diafragmas y otros objetos de goma.

Machismo: Es la sobrevaloración de las cualidades y la justificación social de las actitudes y los comportamientos considerados masculinos.

Masturbación: Estimulación de los órganos genitales, generalmente con la mano y los dedos, aunque también se pueden utilizar complementos sexuales como vibradores. Tanto hombres como mujeres se masturban. Es una válvula para liberar tensiones sexuales y una agradable experiencia erótica, sea ésta compartida o individual. Es un hecho natural que no produce ninguna enfermedad.

Matriz: Útero.

Menarquia: Primera menstruación o regla. Marca el inicio de la etapa reproductiva.

Menopausia: Proceso natural por el que cesa la menstruación y finaliza la capacidad reproductora de la mujer. Normalmente tiene lugar en un periodo comprendido entre los 45 y 55 años de edad. Muchas mujeres presentan problemas físicos y psicológicos como resultado de la caída relativamente súbita de los niveles de hormonas femeninas.

Menstruación: Conocida como “la regla” o “período” es el sangramiento mensual del endometrio que se produce cuando ningún huevo fertilizado se ha implantado en él. Se inicia al llegar la pubertad y cesa con la menopausia a los 45-50 años. Este proceso ocurre cada 25 a 30 días y dura entre 3 y 7 días.

Método del Moco Cervical (Billings): El flujo vaginal se vuelve transparente y viscoso, como clara de huevo, al aproximarse la ovulación. Cuando la mujer note una mayor secreción y transparencia del moco cervical, deberá abstenerse de practicar las relaciones sexuales, si no desea un embarazo.

Métodos anticonceptivos de barrera: Artefactos que se insertan en los órganos reproductores del hombre o la mujer e impiden el paso de los espermatozoides a la vagina y útero. Hay diferentes tipos: Preservativo o Condón Masculino y Femenino, Diafragma, Dispositivo Intrauterino (DIU), Capuchón cervical, Esponja vaginal.

Métodos anticonceptivos hormonales: Consisten en productos con estrógenos y progestágenos (fármacos similares a la hormona progesterona) que previenen el embarazo deteniendo la liberación del óvulo por parte de los ovarios o manteniendo una densidad tan espesa de la mucosidad en el cuello uterino que los espermatozoi-

des no pueden atravesarlo y entrar en el útero. De este modo, los métodos hormonales evitan que el óvulo sea fecundado. Pueden presentarse en Pastillas anticonceptivas, Implantes intradérmicos, inyecciones, DIU con hormonas, anillo y parches.

Métodos anticonceptivos naturales: Sistemas que dificultan la concepción por el procedimiento de practicar el coito exclusivamente en los días infértiles del ciclo de la mujer.

Monte de Venus: Pubis de la mujer.

Orgasmo: Es el clímax de la excitación sexual. Se caracteriza por profundas sensaciones de placer y contracciones musculares rítmicas e involuntarias. En el hombre, el orgasmo va acompañado de la eyaculación de semen.

Orgasmo múltiple: A diferencia del hombre, la mujer puede tener más de un orgasmo en sucesión. Es bastante más corriente experimentar repetidos orgasmos durante la masturbación o el sexo oral. De ello se deduce que la estimulación directa del clítoris puede elevar la probabilidad de alcanzarlos. En teoría, todas las mujeres sanas son capaces de conseguir un orgasmo múltiple, si bien los sexólogos Masters y Johnson estimaron que sólo los han tenido un tercio de las mujeres. Los factores culturales y psicológicos tal vez tengan importancia; para algunas mujeres, la continua estimulación del clítoris resulta incómoda.

Orientación sexual: Es la atracción o preferencia sexual que se siente hacia personas de diferente sexo (Heterosexualidad), de igual sexo (Homosexualidad) o hacia ambos sexos (Bisexualidad).

Ovarios: Órganos sexuales femeninos. Cada ovario (hay 2) es una glándula lisa con forma de almendra de unos 3,2 cm de longitud. Tienen dos funciones: producen y almacenan los óvulos y segregan las hormonas sexuales femeninas estrógeno y progesterona.

A diferencia del espermatozoides masculino, los óvulos no son liberados continuamente, sino cada 28 días aproximadamente.

Ovulación: Liberación del óvulo desde el ovario de la mujer. Se produce cuando crecen los niveles de la hormona femenina estrógeno, que estimulan la producción de otra sustancia que a su vez provoca la explosión del folículo que contiene el óvulo.

Óvulo: Célula sexual femenina que al ser fecundada por el espermatozoide da lugar al embrión.

Papanicolau o Citología del cuello uterino: Examen para detectar en forma temprana alteraciones del cuello del útero que posteriormente pueden llegar a convertirse en cáncer. Es un examen que deben realizarse anualmente todas las mujeres, sin excepción, a partir de los 20 años, así como las menores de 20 años que hayan mantenido relaciones sexuales. El médico, en el consultorio, toma de la vagina de la mujer una muestra de células que se extiende en una lámina de vidrio y se envía al laboratorio para su análisis. Si el resultado muestra alguna anomalía quiere decir que existe una lesión que debe ser tratada a tiempo para que no se transforme en una no curable.

Parto: Término del embarazo y nacimiento de un nuevo ser. Cuando el cuerpo de la madre expulsa al feto y la placenta que lo envuelve.

Paternidad: Del latín paternitas, se refiere a la condición de ser padre. Esto quiere decir que el hombre que ha tenido un hijo accede a la paternidad.

Paternidad irresponsable: Se dice cuando los hombres se desentendían completamente de participar económica y afectivamente en la atención y la educación de los hijos/hijas, asumiendo que "para eso están las mujeres". Comportamientos de este tipo dan origen a la llamada "paternidad no asumida".

Píldora “del día después”: Píldora que contiene una dosis muy alta de estrógeno que puede evitar el embarazo si es tomada hasta 72 horas después del coito. Se conoce también como anticoncepción de emergencia. No es un método anticonceptivo.

Planificación Familiar: Adopción de métodos anticonceptivos para tener un mayor control sobre el momento y número de hijas e hijos que se desea tener.

Poliandria: Matrimonio entre una mujer y dos o más hombres al mismo tiempo.

Poligamia: Que tiene más de un esposo o esposa al mismo tiempo.

Poliginia: Matrimonio entre un hombre y dos o más mujeres al mismo tiempo.

Poluciones nocturnas: Involuntaria eyaculación de semen durante el sueño: “sueño húmedo”.

Prepucio: Pliegue retráctil de piel que cubre el extremo del pene.

Preservativo: Condón.

Prevención: Estrategias o acciones que se emplean con el fin de evitar situaciones no deseadas. La OMS la define como: “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

Progesterona: Hormona sexual femenina que prepara al útero para recibir y sustentar un huevo fertilizado.

Próstata: Pequeña glándula del tamaño de una nuez, situada en la parte superior de la uretra, bajo la vejiga. Junto a las vesículas seminales produce un líquido que se combina con el esperma para formar semen. Si se acaricia con suavidad, la próstata puede proporcionar sensaciones excitantes en el hombre.

Pubertad: Período de la vida que abarca el lapso entre los 10 y 14 años. Es la primera fase de la adolescencia en la cual se producen las transformaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta. La edad de inicio es variable en cada individuo.

Pubis: Parte inferior del vientre, que forma un triángulo entre los dos muslos, cubierta de vello en los adultos.

Punto G: También llamado punto Grafenburg, es una pequeña zona de la pared anterior de la vagina que puede producir el orgasmo al ser estimulada de forma apropiada. Sin embargo, no todas las mujeres poseen esta sensible zona. La respuesta del punto G consiste en una aguda sensibilidad erótica que acaba en un orgasmo acompañado, en algunas mujeres, de lo que parece una eyaculación. Las mujeres a las que les ocurre informan que de cada cinco orgasmos del punto G, sólo uno puede incluir eyaculación.

Queer: Hace referencia a aquellas personas que quieren vivir libremente sin etiquetas, sin esconderse y sin ser discriminadas por ello. Plantea la posibilidad de repensar las identidades de género fuera de lo tradicional de la sexualidad binaria que considera sólo la heterosexualidad y la homosexualidad.

Reuniones de El Cairo (Egipto) y Beijing (China): En 1994 y 1995 se llevaron a cabo dos conferencias, convocadas por las Naciones Unidas, de vital importancia para establecer compromisos mundiales en torno a un conjunto de temas fundamentales para el para el abordaje de temas como derechos sexuales, derecho a la planificación familiar, derechos de las mujeres. Estas fueron la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo-CIPD (El Cairo, Egipto,

1994) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, República Popular China, 1995).

Salud Sexual: “Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La Salud Sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como, la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la Salud Sexual se logre y se mantenga los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos.”

Salud Reproductiva: Estado de bienestar físico, mental y social completo en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. La salud reproductiva se asocia a los procesos, funciones y sistemas de reproducción en todas las etapas de la vida, e implica que las personas pueden tener una vida sexual satisfactoria y segura, la capacidad de reproducirse y la libertad de decidir si hacerlo, cuando y con qué frecuencia. (Unesco 2018, 120).

Salud Sexual y Salud Reproductiva: Es definida por la OMS como el “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia, en todos los asuntos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos”. Una buena SS y SR se evidencia en tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual y reproductiva satisfactoria, sin riesgos, libre de enfermedades, de violencia, de dolor innecesario o de muerte.

Sexo: Conjunto de características anatómicas, fisiológicas y hormonales que diferencian a mujeres y a hombres.

Sexualidad: Se define sexualidad como la conjugación de elementos biológicos, psicológicos y socio culturales relacionados con el

sexo. La sexualidad es propia del ser humano y se manifiesta a lo largo de toda su vida.

Sida: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, causado por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). La acción del VIH mina las defensas naturales del organismo, dejando a la persona demasiado débil para luchar contra las infecciones (infecciones oportunistas); es entonces cuando el individuo puede desarrollar varias enfermedades, por lo que se denomina síndrome.

Sífilis: Infección de transmisión sexual causada por la bacteria *Treponema Pallidum*, presente en la sangre y otros fluidos corporales de la persona afectada. El contagio se produce normalmente a través del contacto con una herida o ulceración de los genitales, la boca o el ano. Aunque la persona infectada se sienta bien, puede contagiar a otros. Los primeros estadios pueden ser curados con antibióticos, pero los efectos de la sífilis avanzada son irreversibles.

Socialización de género: Es la transmisión de valores y patrones de conducta sobre lo que deben ser y hacer un hombre y una mujer en una sociedad y cultura determinada. El proceso de socialización de género se da desde el momento mismo del nacimiento.

Testículos: Glándulas en forma de huevo situadas bajo el pene y suspendidas en una bolsa (escroto). Durante la pubertad comienzan a funcionar de dos maneras: producen células reproductoras masculinas (o espermatozoides) y fabrican la hormona masculina testosterona, responsable del desarrollo de características sexuales secundarias como la voz más grave y el crecimiento de la barba. Para generar espermatozoides con éxito, los testículos deben encontrarse a una temperatura ligeramente más baja que el resto del cuerpo.

Testosterona: Hormona sexual masculina fundamental producida por los testículos. Es responsable de la conducta sexual y de las características sexuales secundarias masculinas.

Transgénero: Persona a quien se le asignó un determinado género al momento del nacimiento, en relación con su sexo biológico, y que en el desarrollo de su vida se identifica con otro género.

Transexuales: Son aquellas personas que nacieron con un sexo definido anatómicamente hombre (pene) o mujer (vulva), se identifican y sienten el deseo de pertenecer al sexo contrario, y se someten a tratamientos hormonales y quirúrgicos para adecuar su anatomía al sexo con el que se sienten identificadas. De ese modo, adecuan su cuerpo a como se sienten realmente.

Travesti: Hombre (algunas veces una mujer) que tiene una fuerte compulsión a vestirse con ropas del sexo opuesto. Para muchos travestis el realizar esto último es necesario para poder gozar la actividad sexual.

Tricomoniasis: Infección en la vagina causada por hongos, con frecuencia transmitida sexualmente.

Trompas de Falopio: Órganos del aparato reproductor de la mujer que conectan los ovarios con el útero. Una vez al mes, uno de los ovarios libera un óvulo que será llevado a una de las trompas de Falopio. Después del coito, el esperma eyaculado avanza por las trompas de Falopio, donde puede fecundar al óvulo.

Uretra: Tubo que conduce la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. En las mujeres, la uretra es muy corta: se extiende desde la vejiga hasta la abertura uretral, justo delante del vestíbulo vaginal. La del hombre es mayor, se alarga a través de todo el pene. Además de transportar orina, la uretra también conduce el semen durante la eyaculación.

Útero: También llamado Matriz, es una estructura hueca de gruesas paredes musculares. Tiene más o menos el tamaño y la forma de una pera, y está situado en la cavidad pélvica detrás de la vejiga

y frente a los intestinos. Durante el embarazo, un útero normal se vuelve unas cinco veces más grande, para acoger al creciente feto.

Vasectomía: Método de esterilización masculina en el que se cortan los conductos deferentes a fin de que los espermatozoides no puedan pasar y llegar al semen.

Verrugas genitales: Pequeñas verrugas sobre o alrededor de los genitales. Pueden ser transmitidas sexualmente.

Vesículas seminales: Son dos sacos que se encuentran a ambos lados de la vejiga del hombre. Cada una de ellas está conectada por un pequeño tubo a un conducto deferente. Fabrican el líquido seminal, el cual se mezcla con el esperma un poco antes de la eyaculación para formar el semen.

Violencia: Es el uso de la fuerza (verbal, física y/o psicológica) sobre el cuerpo, la voluntad, el deseo y los afectos de otras personas.

Virus: Son microorganismos vivientes (microscópicos) que para vivir y reproducirse necesitan hospedarse en una célula viva y, potencialmente, ser capaces de atacar a nuestro organismo.

Virus de Inmunodeficiencia Humana - VIH: El virus ataca el Sistema Inmunológico y hace que nuestro cuerpo se debilite y no pueda defenderse de las infecciones producidas por otras bacterias, virus, hongos o parásitos y provoca el sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El VIH se transmite por contacto directo con fluidos corporales contaminados como los fluidos vaginales, el semen y la sangre. Uso de inyectadoras, navajas, agujas para tatuajes o piercing no desinfectadas, o transfusiones de sangre. Es posible transmitirla también a través de cortes y heridas, y la mujer embarazada puede transmitir el virus a su hijo.

Voyeurismo: Forma compulsiva de comportamiento sexual en el cual una persona (por lo general un hombre) siente placer sexual al mirar las actividades sexuales de otras personas, o al mirar a otros desvestirse.

Vulva: Órganos genitales externos de la mujer, conocidos en conjunto como vulva, se componen de los labios mayores, los labios menores, el clítoris y las glándulas vestibulares. La vulva puede variar considerablemente de tamaño, forma y color en cada mujer.

Zonas erógenas: También denominadas erotógenas son aquellas que al ser estimuladas producen excitación y placer más receptivas que otras. Las zonas erógenas más comunes son: los labios, los pezones, los genitales, la parte interior de los muslos, el lóbulo de las orejas, la nuca, las planas y las puntas de los pies, las axilas, las muñecas, las costillas, la parte interior de las rodillas y la columna. Las nalgas son también una zona erógena, pero necesitan una estimulación más vigorosa.

Zoofilia: Comportamiento sexual parafílico que involucra el contacto sexual con animales.

