



# Sexualitate - txokoen gida

**Argitaraldia:**

2022ko udazkena

**Argitaratzaileak:**

Gaztematika. Gipuzkoako Haur, Nerabe eta Gazteen Sustapenerako Sarea.

**Haur, Nerabe eta Gazteen Sustapen Zerbitzua.**

**Gipuzkoako Foru Aldundiko Kultura, Lankidetz, Gazteria eta Kirol Departamentua.**

[www.gipuzkoangazte.eus](http://www.gipuzkoangazte.eus)

# AURKIBIDEA

## 1. SARRERA.....4

## 2. NOLAKOA IZATEN DA SEXUALITATEA NERABEZAROAN ?.....7

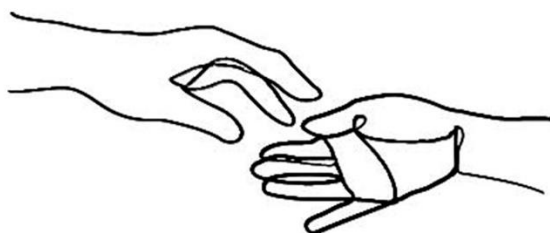
<b>2.1. Nire burua ezagutzen.....</b>	<b>8</b>
○ Nerabezaroa.....	8
○ Gorputz-irudia.....	9
○ Sexu-desirak eta fantasiak.....	10
○ Identitateak.....	10
<b>2.2. Nolakoak dira nire harremanak?.....</b>	<b>11</b>
○ Lagun-taldea.....	11
○ Sexu-harremanak.....	11
○ Maitasun erromantikoa.....	12
○ LGBTBI+ eskubideak.....	13
○ Sare sozialak.....	15
<b>2.3. Inguruak eragiten dit.....</b>	<b>15</b>
○ Kultura eta jendartea.....	15
○ Informazioa.....	16
○ Sexualitateari buruzko arau sexistak.....	16
○ Indarkeriak.....	17

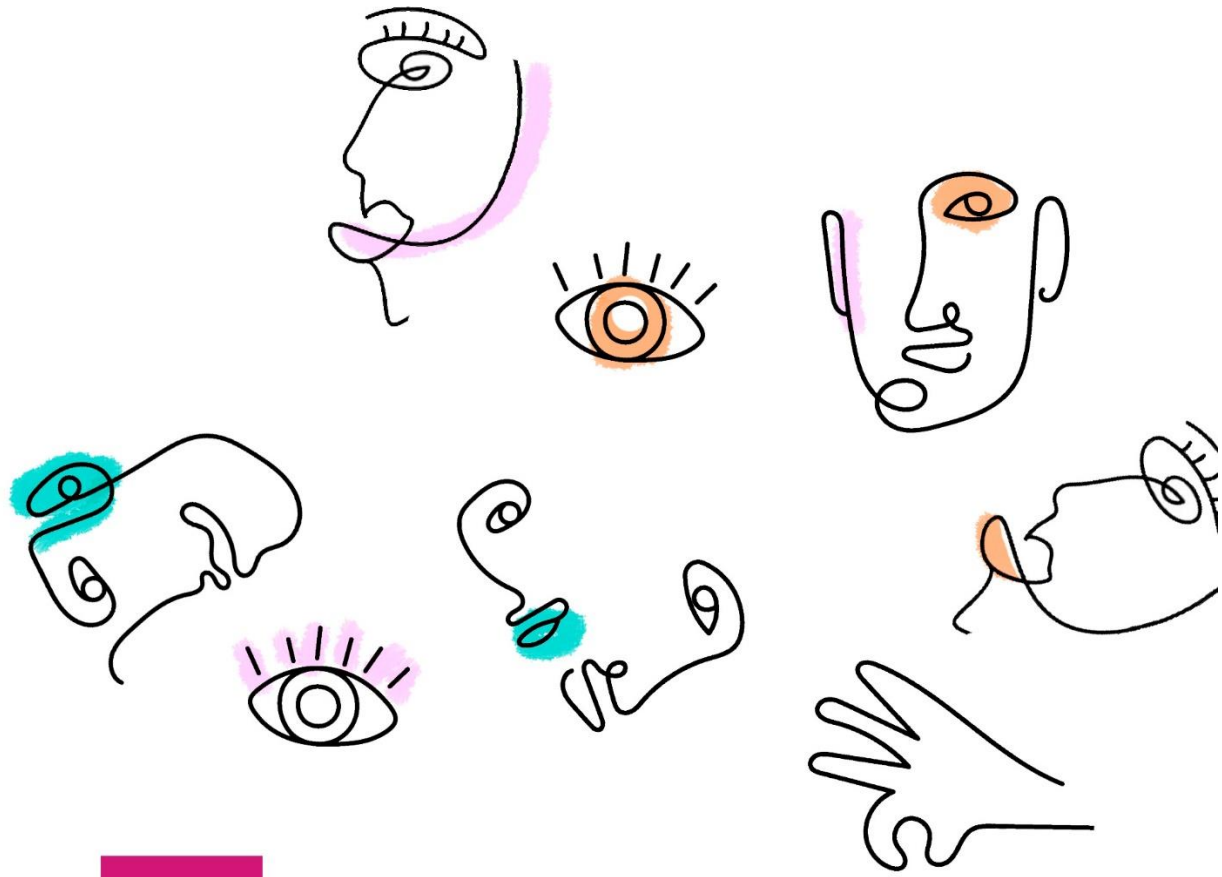
## 3. SEXUALITATE TXOKOAK.....19

<b>3.1. Oinarrizko printzipioak.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Helburuak.....</b>	<b>21</b>
<b>3.3. Erabilera.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4. Edukiak.....</b>	<b>25</b>
<b>3.5. Hezitzaileen rola.....</b>	<b>27</b>

## 4. BALIABIDEEN TXOKOA.....30

<b>4.1. Hezitzaileei zuzendutakoak.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2. Nerabeei zuzendutakoak.....</b>	<b>31</b>
<b>4.3. Glosategia.....</b>	<b>32</b>





**1.**

**SARRERA**

## 1. SARRERA

Sexualitate-txokoen gida Gipuzkoako Foru Aldundiko Gazteria Zuzendaritzak (Haur, Nerabe eta Gazteen Sustapen Zerbitzua) sortutako [Sexkuntza proiektuaren](#) baitan kokatzen da. Sexualitatearen hezkuntza helburu duen egitasmo horrek haur, nerabe eta gazteen sexualitate positibo eta osasuntsu baterako oinarrizko markoa jasotzen du.

Sexualitatea bizitza osoan zehar presente dagoen pertsona guztion dimentsio garrantzitsua da. Horregatik, ezinbestekotzat jotzen dugu haurtzaro, nerabezaro eta gaztaroan oinarri sendoak lantzea plazerean, errespetuan eta ongizatean oinarritutako sexualitatea garatu eta errespetuz gozatu ahal izateko. Halaber, sexualitatea ulertzeko moduan aniztasuna dugu oinarri. Identitate-aniztasuna, orientazio-aniztasuna, gorputz-aniztasuna edo aniztasun funtzionala\*<sup>1</sup> besteak beste.

Aldi berean, hezkuntza ez-formaleko eremuan kokatzen dugu beste eremuek ez bezalako aukerak ematen dituelako. Berdinen artean, elkarreraginean, esperimendatzen eta modu dibertigarrian ikasten dira herritar aktibo eta autonomo izateko baliagarriak diren gaitasunak eta balioak. Sexualitatearen gaia jorratzeko testuinguru egokia deritzogu, hezkuntza ez-formaletik lantzen diren beste balioekin bat egiten baitu: aniztasuna, berdintasuna, errespetua, adimen emozionala, besteak beste.

Beraz, **Sexualitate-txokoen gida** Gaztematikan, eta zehazki **nerabe-zerbitzuetan sexualitatearen gaia jorratzeko proposamen bat da**.

Proposamen honen jatorria nerabe-zerbitzuetako hezitzaileekin egindako hausnarketa-prozesu bat da, bertan gorputza eta sexualitatea modu duinean lantzeko espazio fisiko baten beharra identifikatu baitzen. Gai zehatz bati espazio fisiko iraunkorra emateak, alde batetik, ezkutuan dagoen gai bat mahaigaineratzea dakar eta, bestetik, beste gai eta baliabideen garrantzi maila bera duela adierazten da.

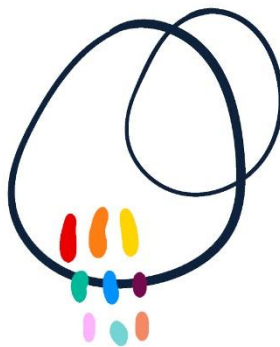
Hala, gida hau hainbat nerabe-zerbitzuetako hezitzaile eta teknikariek egindako partaidetzazko prozesu baten emaitza da. Hau da, lan kolektiboa da, nerabe-zerbitzuen errealitateetan oinarrituta egina eta hezitzaileei zuzendua.

---

<sup>1</sup> Gida honen amaieran, dokumentuaren beraren ulermena erraztuko duen glosategi bat txertatu dugu. Dokumentu osoan zehar asteriskoa itsatsi diegu glosategian definitzen diren hitzei. Beraz, asteriskoa duen hitz baten esanahia ondo ulertzen ez baduzu, glosategian begiratu dezakezu.

Gida honetan dakarkigun proposamena nerabe-zerbitzuetan sexualitate gaia jorrazteko txoko fisikoen sorrera da. Gida osoan zehar txoko horien bizkarrezurra azalduko dugu. Lehenik eta behin, teoria aurkeztuko dugu, hau da, nerabezaroan sexualitateak dituen hiru eremuen oinarri teorikoa azalduko dugu: norbanakoaren dimentsioa, harremanen dimentsioa eta jendartearen dimentsioa. Bigarren atalean, sexualitate-txokoak definituko ditugu: oinarrizko printzipioak, helburuak, txokoaren erabilera, edukiak eta hezitzaileen rola. Azkenik, baliabideen txokoa aurkeztuko dugu: hemen hezitzaileentzako askotariko dokumentu eta materialak proposatzen dira, batetik, nerabeekin lantzeko erreferentziak, bestetik, eta dokumentu hau ulertzen laguntzeko glosategi bat, amaitzeko.

Partaidetzazko prozesuan zehar nerabe-zerbitzu askoren errealitate ezberdinak azaleratu dira. Horregatik, gida honetan sexualitate-txokoen oinarrizko zutabeak ezarri nahi ditugu, baina nerabe-zerbitzu bakoitzak bere egin beharko du bertan jasotakoa. Norberaren errealitatea aztertu, beharrak identifikatu, baliabideak kontuan izan eta gida hau jarraitu beharko du.





## **2. NOLAKOA IZATEN DA SEXUALITATEA NERABEZAROAN?**

## 2. NOLAKOA IZATEN DA SEXUALITATEA NERABEZAROAN?

Jakina da sexualitatea guztion dimentsio garrantzitsu bat dela eta bizitzako arlo guztietan islatzen dela. Hortaz, eragin zuzena du geure buruarekin dugun harremanean, kideekin eraikitzen ditugun erlazioetan eta jendartean kokatzen garen moduan ere. Horregatik, eta Sexkuntza proiektuko webgunearen egiturarekin bat eginez, nerabeekin sexualitatea lantzeko aipatutako hiru dimentsioak hartu ditugu oinarri: “Nire burua ezagutzen”, “Nolakoa dira nire harremanak” eta “Inguruak eragiten dit”.

### 2.1. Nire burua ezagutzen

Norbanakoaren eremu honetan, lau gako aztertuko ditugu: nerabezaroaren ezaugarriak, gorputz irudia, desirak eta fantasiak eta identitateak.

#### **Nerabezaroa**

Hasteko, garrantzitsua da hezitzaileok nerabeekin nola erlazionatzen garen hausnartzea. Askotan, helduok nerabeak osatu gabeko pertsonak bezala ulertzen ditugu, ez ditugu gai ikusten beraien bizitzan erabaki egokiak hartzeko, ezta jendarteari ekarpenik egiteko ere. Ikuspegi horretatik, nerabezaroa helduekiko dependentzia eta menpekotasuneko harreman batean kokatzen dugu askotan. Gure ikuspegia aldatu behar dugu eta nerabeen sozializazio-prozesuan bidelagun izan; haien beharrak, nahiak eta errealitateak entzun eta esku-hartzeak beraiekin taxutu.

Nerabezaroa aldaketa-garaia da. Bizitzako eremu guztietan izaten dira aldaketa nabarmenak: fisikoan, psikologikoan, emozionalean eta sozialean. Intentsitate handiko aroa da. Sexualitatearen arloan gorputz-aldaketak, genero-rolak, desioaren orientazioa eta autoerotismoa aipatuko ditugu.

Gorputz-aldaketa nabarmenak izaten dira: gorputzaren forma aldatzen da, ileak nonahi ateratzen dira, ahotsa aldatzen da, hilekoa agertzen da, hormonak dantzan hasten dira, granoak ateratzen dira, eiakulazioa agertzen da, eta abar. Gorputz-aldaketa horiek guztiak denbora gutxian gertatzen dira eta aldaketa horietara egokitzeak prozesu emozionala dakar berekin.



Genero-rolai dagokienez, azken hamarkadetan horiek malgutzeko saiakerak egiten ari garen arren, oraindik oso indartuta jarraitzen dutela esan dezakegu. Genero-rola, bai femeninoa bai maskulinoa, sozializazio-prozesuaren bitartez jazotzen diren sinesmen, jarrera, sentimendu, balio, jokaera eta ezaugarri pertsonalen multzoa da. Batez ere, pubertaroan indartzen dira sexu-identitatea finkatzearekin batera.

Desioaren orientazioa haurtzaroan ere agertzen den arren, nerabezaroan garrantzi berezia hartzen du. Nahiz eta gaur egun aniztasuna gero eta ikusgarriago dagoen, heteroaraua\* betetzeko presioak indartsu dirau. Horregatik, nerabe askok zailtasunak dituzte arautik at dauden orientazioak (lesbianak, gayak, bisexualak eta asexualak) askatasunez bizi eta adierazteko.

Sexu-jokabideak ere bitzta osoan izaten dira, baina nerabezaroan berezko ezaugarriak dituzte. Autoerotismoa\* modu kontzientean gertatzen da; hau da, masturbazioa agertzen da. Oso desberdina izaten da nesketan eta mutiletan. Orokorrean, nerabezaroan masturbazioa mutil gehiagok praktikatzan dute neskek baino eta, aldi berean, mutilek hori adierazteko askatasun gehiago dute. Eta hori sexualitatearen eremuan dauden arau sexisten<sup>2</sup> ondorioa da.

### **Gorputz-irudia**

Aurreko atalean aipatu dugu gorputzean aldaketak gertatzen direla. Horrez gain, komunikabide nagusien bidez merkatuak bultzatzen dituen edertasun-ereduak arrakastarako bide gisa saltzen dira, baina ondorio txarrak sortzen dituzte nerabeengan: autoestimua baxua, autopertzepzio negatiboa, konplexuak... Gainera, edertasun-eredu horiek lotura zuzena dute genero-rolarekin. Hau da, nesken edertasun-ereduak zaurgarritasunarekin, pasibotasunarekin eta ahuldadearekin du lotura eta, ondorioz, sumisioarekin. Mutilen edertasun-ereduek, berriz, indarra eta jarrera aktiboa adierazten dute. Azken finean, dominazioa adierazten dute. Beraz, edertasun-eredu horiek genero-rolak eta emakume eta gizonen arteko botere-harremanak ez aldatzeko bide bat dira.

---

<sup>2</sup> Sexualitateari buruzko arau sexistak "2.3.- Inguruak eragiten dit" atalean azalduta daude.

Gorputzak askotarikoak dira, aniztasun hori adierazten duten gorputzen erreferentzialtasuna behar dugu, eta aniztasun hori gure iruditegian desiragarri egin, nerabeen ongizatea lortu nahi badugu.

### **Sexu-desira eta fantasiak**

Desira eta fantasia sexuak ere indarra hartzen dute nerabearoan, nahiz eta bizitza osoan presente dauden. Baina zein da desira eta fantasien arteko ezberdintasuna? Sexu-fantasiak irudimenaren mundukoak dira. Oso pertsonalak dira eta norberak du bere fantasien gidioa. Fantasiak ezin dira errealitate egin, errealitatean ezin baitugu gertatzen den guztia kontrolatu. Norberak sortzen eta aldatzen ditu eta, beraz, askotarikoak dira. Sexu-fantasien helburu nagusia da eszitazioan laguntzea eta, horregatik, oso garrantzitsuak dira norberaren ezagutzarako. Desirak, berriz, pultsio bat dira, erakartzen gaituen objektura bultzatzen gaituena. Fantasien antzera pertsonalak dira, askotarikoak eta aldakorak dira, baina errealitate fisikoan kokatuak. Desiratzen dugunarekin fantaseatzen dugu eta, beraz, lotura dago haien artean.

Hala, guztiok ditugu fantasiak eta desirak. Ikerketa batzuek diote genero-eraikuntzak eragina duela fantasia eta desiretan, hau da, emakume eta gizonen fantasia eta desira ezberdinak ditugula. Beste ikerketa batzuek, berriz, esaten dute genero-eraikuntzak fantasia eta desiren adierazpenean eragiten dutela. Hau da, sexualitatearen eremuko arau sexisten ondorioz adierazten ditugun fantasiak eta desirak ezberdinak direla, nahiz eta funtsean berdinak izan. Hezitzaileoi dagokigu horiei buruz hitz egitea, naturalak, onuragarriak eta aldakorak direla esatea, eta bizitza osoan gertatzen direla transmititzea, nerabeek beraien desirak askatasunez bizi ditzaten.

### **Identitateak**

Identitateen eraikuntza nerabearoko ezaugarri garrantzitsuenetakoa da. Askotariko identitateak kolokan jartzen dira garai horretan: identitate sexuala, identitate digitalak... Identitateak, "nor naiz ni?" galderari erantzuten dio. Pertsona bakoitzak identitate asko ditugu aldi berean eta bizitzan zehar aldatzen joan daitezke. Sexualitatearen eremuko identitateei dagokienez, emakume, gizon, trans, zis\* edo ez-bitarrak\* izan gaitzke. Genitalek ez dute sexu-identitatea zehazten, prozesu psikologikoen baizik. Era berean, generoa eraikuntza soziala da eta horrek ere ez du

sexu-identitatea zehazten. Emakume, gizon, trans, zis edo ez-bitarra\* izateko mila modu daude.

Sexualitatearen arloarekin lotutako beste identitate garrantzitsua identitate digitala da. Identitate digitala norberaren irudi birtuala da, sarean identifikatzen gaituzten ezaugarriak biltzen dituena (parte hartzen dugun sare sozialak, gustuak, ikusten ditugun web-orriak, argazkiak...), baita besteek norberari buruz partekatzen dutena ere (argazki etiketatuak, iruzkinak...). Gaur egungo nerabeentzat mundu digitala sozializazio-eremu bat da, eta identitatearen eta sexualitatearen kontzientziaren garapena dakar, non aldaketa fisikoak eta psikologikoak ere proiektatzen diren.

Norberaren identitate desberdinen bilaketa horretan garrantzitsua da ahalduntze pertsonala sustatzea.

## 2.2. Nolakoak dira nire harremanak?

Harremanen dimentsio honetan, bost gako aztertuko ditugu: lagun-taldea, sexu-harremanak, maitasun erromantikoa, LGTBI+\* eskubideak eta sare sozialak.

### Lagun-taldea

Lagun-taldeak berebiziko garrantzia hartzen du nerabearoan. Identitatea berdinekin sortzen diren harremanen bitartez eraikitzen da. Elkarrekin esperimentatzen dute eta elkarreraginean ikasten dituzte harremanetarako eta bizitzarako behar diren abilezia sozial ezberdinak: komunikazio eta gatazken ebazpenerako abileziak, besteak beste. Horregatik guztiagatik, nerabearoan berdinek onartua izateko beharrak indar handia hartzen du. Presio soziala handia izaten da eta berdinen taldeek sexualitateari buruzko sinesmen eta arauak baldintzatzen dituzte. Arau subjektiboak eragina izan dezake. Arau subjektiboa zera da: nik pentsatzen dudana jendeak pentsatzen duela uste izatea. Hortaz, neska nerabe baten iritziz bere lagunek masturbazioa gauza zikina dela uste badute, ez da masturbatuko edo masturbazioaren bizipen negatiboago bat izan dezake. Horregatik, garrantzitsua da hori guztia nerabeekin aztertzea.

### Sexu-harremanak

Nerabeen arteko sexu-harremanen funtzio nagusia plazera sentitzea da. Aldi berean, sexu-harremanek intimitatea esperimentatzera daramatza, norberaren eta besteen

gorputzaren ezagutzara, sexu desiraren adierazpenera eta baita mugen adierazpenera ere.

Orokorrean, mutilek jarrera erotofilikoagoa\* izaten dute neskek baino. Hau da, genero-sozializazioaren ondorioz, gaitasun gehiago izaten dute beraien desira ezagutu eta adierazteko, plazera bilatzeko eta mugak jartzeko. Nesketan jarrera erotofilikoa\* bultzatzea ezinbestekoa da beraien gorputzaren jabetza izateko.

Sexu-praktika ezberdinei dagokienez, orokorrean genitalak eta sarketa barne hartzen dituzten praktikak dira gehien ikusarazten direnak. Garrantzitsua da nerabeei askotariko sexu-praktikak daudela adieraztea, plazera gorputz osoan zehar sentitu dezakegula eta ez genitaletan bakarrik, eta sarketa-praktikak ez direla zertan plazer gehien ematen dutenak izan. Sexu-praktiken hierarkizazioa haustea eta bakoitzaren plazeraren bilaketarako aukerak irekitzea da helburua.

### **Maitasun erromantikoa**

Maitasun erromantikoak bikote harreman eredu zehatz bati egiten dio erreferentzia. Sinesmen faltsu edo mito nagusi hauetan oinarritzen da: jeloskortasuna maitasunaren adierazlea da, benetako maitasuna lortzeko asko sufritu behar da, laranja erdiaren mitoak eta benetako maitasunak zailtasun guztiei aurre egiten diete, ahalguztiduna da. Maitasun erromantikoaren mitoak sozialki eta historikoki eraikiak dira, eta geure sozializazioan zehar jasotako mezu ugarien bitartez barneratzen ditugu. Beraz, gure sinesmenetan eta ekintzetan eragiten dute eta, horren ondorioz, bikote-harremanen eraikuntzan.

Maitasun erromantikoen mitoek pertsonen desiragarritasunean ere eragina dute. Hau da, maitasun erromantikoak heteroarauan\* oinarritutako gizon- eta emakume-ereduak aurkezten ditu desiragarritzat. Nerabeek, hau guztia etengabe jasotzen dute telesail, pelikula, bideoklip, youtuber, instagramer, publizitate eta abar luze baten bitartez. Horregatik, nerabezaroan desiragarritzat dituzten ereduak gehienetan maitasun erromantikoan oinarritutako ereduak dira eta sortzen dituzten harremanek ere oinarri hori izaten dute.

Maitasun erromantikoa genero indarkeriarekin hertsiki lotuta dago eta, beraz, garrantzitsua da desiragarritasun eta bikote-harremanen erduei buruzko hausnarketa egitea nerabeekin batera.

### **LGTBI+\* eskubideak**

LGTBI+\* eskubideak sexu-eskubideak dira eta sexu-eskubideak giza eskubideak dira. Beraz, LGTBI+\* eskubideak giza eskubideak dira. Hala ere, LGTBI+\* kolektiboek oraindik zapalkuntza, bazterketa eta eskubideen urraketa jasaten dituzte hainbatetan. Horregatik, LGTBI+\* kolektiboen eskubideak azpimarratu nahi ditugu. Honako hauek dira:

1.- Askatasun sexuala izateko eskubidea: Gure generoa eta sexualitatea nahi dugun bezala adierazteko eskubidea da, inork gu gaizki sentiarazi gabe edo emakume, gay, lesbiana, trans edo intersex\* izateagatik iraindu gabe.

2.- Gorputzaren autonomia eta segurtasun sexueralako eskubidea: Gorputzaren, desiren edota generoaren gaineko erabaki autonomoak hartzeko ahalmena da. Gure sexualitatea nola, norekin eta noiz partekatzen dugun erabakitze eskubidea dugu. Jazarpena eta sexu-erasoak salatze eskubidea ere badugu.

3.- Pribatutasun sexueralako eskubidea: Berezko intimitatearen gainean erabakiak hartzeko eskubidea bermatzean datza. Gainerako pertsonen gure bizipenak edo gure nahiak azaltzen dizkiegun ala ez erabakitze eskubidea dugu. Eta hori hala da baita sare sozialetan ere: inork ezin du gure argazkirik bidali edo argitaratu gure baimenik gabe.

4.- Parekidetasun sexueralako eskubidea: Pertsona guztiok sexualki (praktikei dagokionez, orientazioari dagokionez, eta abar) ditugun hierarkiak hausteari eta aniztasuna balioesteari egiten dio erreferentzia. Hau da, genero-rolen hausteko eskubidea dugu, gure jolas edota sexu-praktikak negoziatzeko eskubidea dugu, eta baita gure osasuna zaintzeko modua erabakitze ere. Honen guztiaren oinarria, gainera, gurekin harremana duen pertsonarekiko berdintasuna da.

5.- Plazer sexueralako eskubidea: nahi den moduan eta nahi den edota nahi diren pertsonekin plazera bizitzeko eskubidea litzateke. Gure sexualitatez gozatzeko eskubidea dugu; gorputz guztiak dira plazer-iturri, desiragarriak eta desiratzen

dutenak. Plazera sentitzeko modu amaigabeak daude, gure genitalez gaindiko eremuak hartzen dituztenak. Plazera da zoriotsu sentitzea gure sexualitateak nahi dugun moduan biziz.

6.- Emoziozko sexu adierazpenerako eskubidea: Pertsona bakoitzak bere sexualitatea nahi dituen afektu, kontaktu edota adierazpenen bitartez azaltzeko aukera du. Eskubidea dugu gure emozioak, gure mugak, zer esperimentatu nahi dugun eta zer ez, nola sentitzen garen, gure beharrak eta nahiak zeintzuk diren adierazteko.

7.- Sexu-elkartze askerako eskubidea: Lotura afektiboak nahi dugun moduan aukeratzeko eskubidea da; gure denbora libre nola banatzen dugun eta pertsonekin nola erlazionatu nahi dugun aukeratzeko eskubidea dugu. Gure bizitzari buruzko erabakiak inork kontrolatu gabe hartzean datza; inork ez du guri ikuspegi bat inposatzeko eskubiderik. Norbaitekin harremanetan jartzeko aske garen bezala, pertsona horrengandik aldendu eta harremana eteteko ere libre gara.

8.- Ugaltzeari buruzko erabakiak modu libre eta arduratsuan hartzeko eskubidea: Guraso izatea edo ez izatea erabakitzeko eskubidea da. Baita zaintza-lanak norekin partekatu nahi diren aukeratzeko ahalmena ere. Kondoirik gabe «egiteko» presioa ez izateko eskubidea dugu. Metodo antisorgailuei buruzko informazioa jasotzeko ere bai, eta baita premiazko kontrazepzioari buruzkoa ere (biharamuneko pilula). Familia homoparental bat osatzeko aukerak ezagutzeko eta osatzeko eskubidea dugu. Abortatzeko eskubidea ere badugu.

9.- Ezagutza zientifikoan oinarritutako informazioa jasotzeko eskubidea: Era askotako diziplinetan eta etikan oinarritutako informazioa jasotzeko eskubidea da. Gainera, informazio hori pertsona bakoitzaren ezaugarri eta beharrei egokitu behar zaie. Sexualitate seguruagoak eta atseginagoak nola bizi ditzakegun jakiteko eskubidea dugu. Heterosexuak ez garen pertsonok, aniztasun funtzionala\* dugunok eta pertsona arrazializatuok ere eskubidea dugu gure osasun sexuala zaintzeko informazioa jasotzeko.

10.- Sexu-hezkuntza integralerako eskubidea: sexu- eta genero-aniztasunaren gaineko heziketa jasotzeko eskubidea da. Eta sexualitateaz hitz egitea tabua ez izateko eskubidea ere bada.

11.- Sexu osasuna bermatzen duen arretarako eskubidea: Pertsona orok osasun sexu-erako prebentzio eta arretarako eskubidea du; gure sexu-osasunari buruzko erabakiak hartzeko informazioa jasotzeko eskubidea, alegia. Osasun-arretako zentroetan eta ospitaleetan sexu-transmisiozko infekzioen probak doan egiteko eta adierazitako tratamendua jasotzeko eskubidea ere bada eta, horrez gain, laguntza psikologikoa jasotzeko eskubidea.

Ongizatean oinarritutako sexualitatea izateko ezinbestekoa da sexu- eta genero-aniztasuna modu positiboan ulertzea eta aniztasunarekiko eskubideak aitortzea.

### **Sare Sozialak**

Sare sozialak ezinbesteko tresnak bihurtu dira nerabeen harremanetan. Sare sozialek onura asko dituzte: urrun daudenekin harremana izatea errazten dute eta ziberaktibismo-erako edo eskubideen aldeko adierazpenerako aukera ematen dute, besteak beste.

Sare sozialen erabilera desagokiak ondorio negatiboak izan ditzake ordea. Batetik, sare sozialetan partekatzen diren irudi, argazki eta mezu guztiak erregistratuta geratzen dira eta horrek eragina izan dezake norberaren intimitatean. Bestetik, sare sozial askok aukera ematen dute norberak partekatutako informazioari buruzko iritzia emateko. Adibidez, Instagramen irudi bat partekatzean jarraitzaileek "atsegin dut" klikatu dezakete baina irainak ere idatzi ditzakete. Beraz, sari-zigor antzeko jolas bat dago. Jolas horrek eragina izan dezake nerabeen autoestimuan.

Azkenik, sare sozialak komunikazio-tresna bat dira eta berezko kodeak dituzte. Garrantzitsua da horiek ezagutzea, baina baita aurrez aurreko komunikazio gaitasunak eta abilezia sozialak garatzea ere.

### **2.3. Inguruak eragiten dit**

Testuinguru edo eremu sozialean, lau gako aztertuko ditugu: kultura eta jendartea, informazio-iturriak, sexualitateari buruzko arau sexistak eta indarkeriak.

#### **Kultura eta jendartea**

Testuinguru soziokulturelek eragin handia dute sexualitateetan; sexualitatearen garapena eta adierazpena moldatu, egituratu eta kontrolatzen dute. Beraz,

sexualitatea aztertzerakoan, beharrezkoa da kontuan hartzea sexualitateak kultura edo jendarte jakin batean duen lekua eta esanahia.

Euskal jendartea askotarikoa da eta hainbat kultura bizi dira elkarrekin gure herri eta auzoetan. Horrek sexualitatea ulertu eta bizitzeko modu ezberdinak ekartzen dizkigu. Aniztasunak aberastasuna dakar baina batzuetan sinesmenen arteko talkak ere gertatzen dira. Hortaz, gure lurraldeko nerabeen arteko aniztasunari arreta jartzen badiogu, kulturek, erlijioek eta jendarteek sexualitatea ulertzeko moduan duten eraginari buruzko hausnarketa erraztu beharko genuke, beti sexu eskubideak bermatuz.

### **Informazioa**

Infomazio\* garai bizi gara. Informazioaren gaitasunaren ondorioz, erabaki egokiak hartzeko gaitasuna murrizten da. Sexualitateari buruzko informazio-iturriak ugariak dira gaur egun: influencerak, telesailak, aldizkariak, abesti eta bideoak, pornografia<sup>3</sup>, etab. Horrek ez du esan nahi gazteek informazio egoki gehiago dutenik. Informazio asko dute, baina sarritan ez dute baliabiderik informazio egokia eta desegokia edo faltsua dena bereizteko. Beraz, kontraesankorrak diren sinesmen asko izan ditzakete aldi berean. Bestetik, sareetan aurkitu dezakegun informazioa, askotan helduen ikuspegitik, prozesu bio-fisiologikoetatik eta bizipenetatik eraikitakoa da. Informazio hori egokia izan daiteke helduaroan, baina askotan ez da nerabeen errealitate eta beharretara egokitzen.

Hau guztia kontuan izanik, garrantzitsua da informazio-iturri egokiak eskaintzea eta, aldi berean, informazio egokia eta desegokia bereizteko irizpideak lantzea.

### **Sexualitateari buruzko arau sexistak**

Kultura eta jendartearen atalean aipatu dugu inguruak eragina duela komunitateko kideen sexualitatean. Kulturek sexualitateari buruzko arauak ezartzen dituzte eta

---

<sup>3</sup> Pornografia: Informazio-iturri asko daudela kontuan izanik, pornografiak beste iturriek baino eztabaida gehiago piztu dezake hezitzaileon artean. Horregatik, garrantzitsua iruditzen zaigu aipamen hau egitea. Argi utzi nahi dugu pornografia-eredu ezberdinak daudela. Guztiak ez direla emakume eta gizonen arteko dominazio-sumisioko harremanetan oinarritzen. Baina orokorrean nerabeek kontsumitzen duten pornografia-ereduek jarrera eta jokabide matxistak adierazten dituzte, emakumeak sexu-objektu gisa eta gizonak desira-subjektu moduan aurkeztuz; gainera, genitaletan eta sarketan fokaturik daude eta errealitate urrun dauden gorputz-ereduak aurkezten dituzte.



egitura sexistetan oinarritzen direnean, sexualitateari buruz eraikitzen diren arauak ere sexistak dira. Gure jendartean, sexualitate-arau horiek “sexu-objektu” moduan irudikatzen dituzte emakumeak. Hau da, gizonentzako erakargarri izatea baloratzen da, femeninoa izatea, sexu-desira maitasun edo harreman erromantikoen testuinguruan soilik adieraztea, autoerotismo\* eta autoezagutzarako interesik ez izatea, eta abar. Gizonak berriz, “desio-subjektu” moduan aurkezten dira. Hau da, sexu-desioa handia izatea eta adieraztea, sexu-harremanetan inizatiba izatea, autoerotismo\* eta autoezagutzarako grina eta orokorrean jarrera aktiboa izatea espero da. Sinesmen horiek zenbat eta barneratuago izan, orduan eta aukera gehiago dago sexu-asebetetze gutxiago izateko, bereziki emakumeen artean. Era berean, nahigabeko haurdunaldi eta sexu-transmisiozko infekzioak izateko arriskua handitzen da, eta indarkeria sexuala jasotzeko (emakumeek) eta gauzatzeko (gizonek) aukerak areagotzen dira.

Sexualitatearen eremuko arau sexistak kolokan jarri behar ditugu, “emakumeak sexu-objektu eta gizonak desira-subjektu” dikotomia hautsi eta parekidetasunean, plazerean eta ongizatean oinarritutako sexualitate bat bizi ahal izateko.

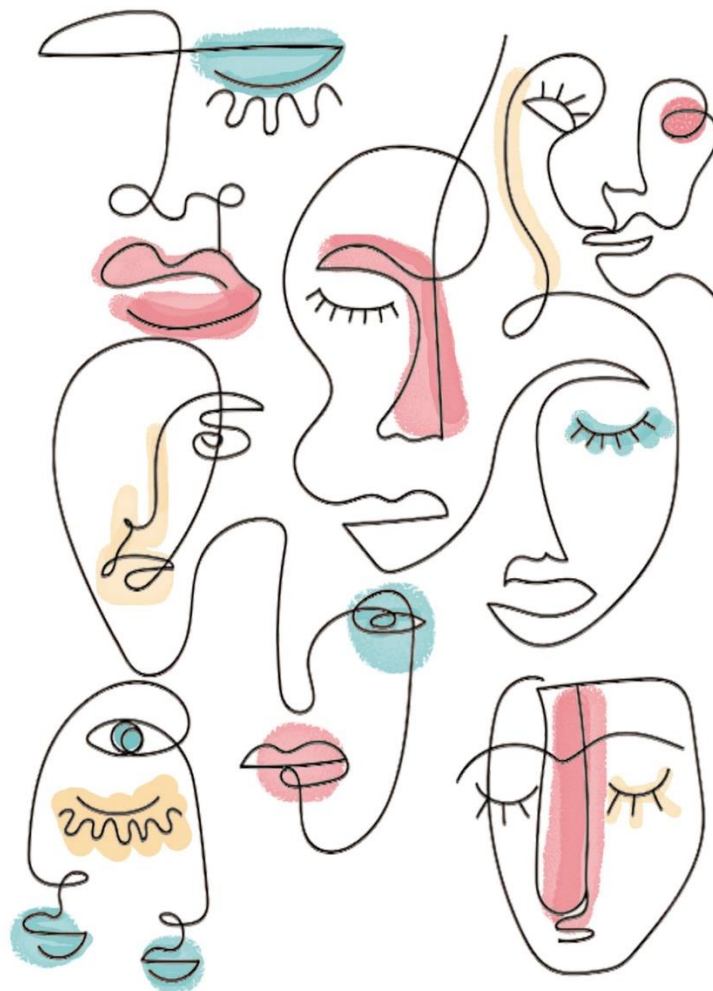
### **Indarkeriak**

Indarkeria sexuala aipatu dugu aurreko atalean, baina indarkeria mota ezberdinak daude indarkeria matxistaren baitan. Indarkeria matxista, sexista eta genero-indarkeria bereizi ditzakegu. Indarkeria matxista, “*tradizioz esleitutako genero-eskemak (intersexualak\*, transgeneroa, transexualak, homosexualak, lesbikoak, eta ohiko sexu/genero eskema birsortzeari uko egiten dioten emakumeak eta gizonak) apurtzen dituzten gorputzei espazio fisiko eta sinboliko guztietan egiten zaizkien indarkeria mota guztiak barnean hartzen dituena*” da. Indarkeria sexista, “*tradiziozko sexu/genero eskeman emakume gorputz sinbolizatu guztiek espazio guztietan pairatzen dituzten indarkeria molde guztiak*” dira. Eta genero-indarkeria, “*indarkeria sexista, edozein moldetan, bikotekideak edo bikotekide ohiak egiten duenean. Indarkeriazko egintza oro, fisikoa nahiz psikologikoa, baita sexu askatasunaren aurkako erasoak, mehatxuak, derrigortzeak edo nahierara askatasunaz gabetzea ere, gizonezkoek beren ezkontide diren edo izan diren emakumeei, edo haiekin antzeko maitasun harremanak dituzten edo izan dituzten emakumeei ezartzen dizkietenak, nahiz eta elkarbizitzarik ez izan.*”



Indarkeria sexualari dagokionez, onartzen ez diren sexu-izaerako jokaera guztiak hartzen ditu barne. Egungo kontzeptu juridikoak sexu-indarkeria hiru moldetan bereizten du: sexu-erasoak, sexu-abusuak eta jazarpenak. Sexu-erasoak: indarkeria fisikoaren eta larderiaren bitartez egiten dena. Sexu-abusuak: nahimenezko edo adimenezko ahalmena mugatua dutenean. Baliozko ezagutza ez duten emakumeei egindako abusuak ere sailkapen honetan sartzen dira. Sexu-jazarpena: ahozko jokaerak zein ahozkoak ez diren eta fisikoak diren jokaerak, sexu-izaerakoak eta nahi ez direnak, laneko, irakaskuntzako edo antzeko harremanen esparruan egiten direnak, emakumearen duintasunaren aurka jokatzeko edota larderiazko ingurune aurkako, laidogarri, umiliagarri edo iraingarria sortzeko asmoz edo sortzearen ondorioz.

Indarkeria matxistaren baitan, indarkeria sexistaz gain, beste hainbat indarkeria (genero-indarkeria, familia barruko indarkeria sexista, sexu-indarkeria, jazarpen sexista) identifikatzeko eta aurre egiteko gaitu behar ditugu nerabeak.



# **3. SEXUALITATE - TXOKOAK**

### 3. SEXUALITATE-TXOKOAK

Sarreran adierazi dugunez, lan hau Gaztematikan parte hartzen duten haur, nerabe eta gazteen sustapeneko teknikariek eta nerabe-zerbitzuetako hezitzaileek taldeko gogoeta-prozesu baten bitartez sortutako proposamen bat da. Atal honetan hausnarketa kolektibo horretatik ateratako deskribapena azalduko dugu. Sexualitate-txokoen antolaketa bost ataletan banatu da: oinarrizko printzipioak, helburuak, erabilera, edukiak eta hezitzaileen rola.

#### 3.1. Oinarrizko printzipioak

Sexualitate-txokoak oinarrizko 10 printzipio ditu bere helburuak beteko dituela bermatzeko:

1.- *Espazio segurua eta zaindua izango da.* Ezinbestekoa da nerabeak seguru eta zainduak sentitzea sexualitatearen gaiak sakontasunez landu ahal izateko. Beraz, nahitaezkoa da, txokoa bera zaintzeaz gain, ekimenak antolatzean printzipio hau bermatzea, nerabeei jorratu nahi den gaia landu daitekeela adieraztea, eta sexualitatearen gaia normalizatzea.

2.- *Konfidentzialtasuna bermatuko da.* Segurtasuna sentitu ahal izateko konfidentzialtasuna ezinbestekoa da, betiere nerabeen ongizatea bermatuta badago. Sexualitate-txokoa lantzean indarkeria- edo arrisku-egoera bat identifikatzen bada, nerabea informatu eta, ahal den heinean berarekin adostuta, egoeraren berri emango zaie dagokien helduei (gurasoak, gizarte langilea, irakasleak...).

3.- *Ikuspegi kritikoa izango du.* Sexualitate-txokoaren bitartez ikuspegi kritikoa bultzatu nahi da nerabeengan hainbat gaiekiko (sexismoarekiko, LGTBI+\* diskriminazioekiko, informazio desegokiekiko, gorputz-aniztasunarekiko...).

4.- *Aukerak emango ditu, bai taldean, bai indibidualki lan egiteko.* Sexualitate-txokoak malgua izan behar du eta nerabeen beharretara egokitzeko gaitasuna izan behar du. Horregatik, garrantzitsua da taldean lan egiteko aukera ematea eta baita bakarkako espazioak eskaintzea ere.

5.- *Egonkorra izango da.* Sexualitate-txokoak izaera egonkorra eta ikusgarria du. Bere oinarria sexualitatearen gaia ikusgai egin eta nerabe eta hezitzaileei lanketak erraztea

baita. Aldiz, txokoko elementu batzuk mugikorrak izan daitezke, nerabe eta hezitzaileek egoki ikusten badute. Beraz, nerabe-zerbitzu bakoitzaren ezaugarri eta beharren arabera, aukera izango da txokoko elementu batzuk lekuz mugitzeko.

6.- *Txokoa nerabeekin elkarlanean eratu eta egokituko da.* Behar-beharrezkoa da nerabeek txokoaren diseinuan parte hartzea, bere senti dezaten. Hau da, haiekin elkarlanean pentsatu behar da zein izan daitekeen nerabe-zerbitzuko leku fisiko egokiena, zein izan daitezkeen eduki zehatz egokiak, noiz eta nola erabiliko den, nola zainduko den, etab..

7.- *Dinamikoa izango da.* Beharren eta nerabeen eskaeren arabera, txokoaren edukiak eguneratzen joango dira.

8.- *Tokiko beste zerbitzuekin koordinatuko da.* Sexualitate-aholkularitzako zerbitzuekin, osasun-zentroarekin eta abarrekin koordinatuko da, ongizatean oinarritutako sexu-heziketa integrala bultzatzeko.

9.- *Komunitatearekin lotura izango du.* Sexualitateari buruzko gaiak lotura zuzena dute komunitateko sinesmen eta balioekin. Horregatik, garrantzitsua da sexualitate-txokoa komunitatearen testuinguruan kokatzea eta komunitateko agente ezberdinekin, familiak<sup>4</sup> edo tutoreak esaterako, esku-hartzeak proposatzea.

10.- *Nerabe zerbitzutik kanpoko profesional edota erreferenteak gonbidatzeko aukera izango da.* Sexualitate-txokoak izaera irekia du, eta erreferente ezberdinak gonbidatu ditzakegu txokorako proposatzen diren gaiak lantzeko; hala, hezitzaileen lana indartu eta ikuspegi berrien bitartez hausnarketak aberastuko dira.

### 3.2. Helburuak

Sexualitate-txokoaren helburu nagusia da plazera, errespetua eta ongizatea bereizgarri dituen sexualitatea garatzeko oinarria lantzea. Horretarako, atal teorikoaren egiturari jarraituz, txokoa lantzeko proposatzen diren gaien arabera banatu dira helburuak ere:

---

<sup>4</sup> Kontuan izan behar dugu gaur egun oraindik sexualitatea haur eta nerabeekin lantzeak beldurra, deserosotasuna eta kudeatzeko zailak diren emozioak pizten dizkiela familia eta tutore batzuei. Horregatik, oso garrantzitsua da agente horiek sexualitate-txokoa ezagutzea eta bere helburuekin bat egitea.

### **Nerabearoa**

- Nerabearoan gertatzen diren gora-behera emozionalak azaldu eta identifikatzen laguntzea.
- Aldaketa sozialak lantzea.
- Nerabearoak dakartzan aldaketa fisikoekin eroso sentiarazten laguntzea.

### **Gorputza**

- Gorputzaren auto-ezagutza bultzatzea.
- Gorputzaren eta plazeraren arteko harremana ikusaraztea.
- Gorputz-irudi errealak eta edertasun-ereduen arteko ezberdintasunak nabarmentzea.
- Gorputz irudi hegemonikoek sortzen duten presioaz hausnartzea.

### **Desira eta fantasiak**

- Fantasia eta desira sexualak, naturalak eta aldakorrak direla eta bizi osoan zehar gertatzen direla ulertaraztea.
- Fantasia sexuak norberaren auto-ezagutzan eta eszitazioan laguntzen dutela transmititzea.

### **Identitateak**

- Nerabeen identitate desberdinen eraikuntzarako baliabideak eskaintzea.
- Identitate krisiak izan daitezkeela ulertaraztea eta krisi horietan bide-laguntza eskaintzea.

### **Aniztasuna**

- Sexualitatearen arlo guztietan aniztasunaren ideia garrantzia azpimarratzea.
- Aniztasunarekiko enpatiazko jarrera lantzea.
- Aniztasunarekiko aukerak erraztea, haren onurak nabarmenduz.

### **Lagun-taldea**

- Berdinen arteko diskurtso eta arau subjektiboak identifikatzea.
- Taldearen aniztasuna ikusaraztea eta errespetuzko jarrera bultzatzea.
- Taldearen garrantzia eta bakoitzaren nortasunaren eraikuntzan izan dezakeen eragina aztertzea.
- Nerabeen plazerean, errespetuan eta ongizatean oinarritutako diskurtsoa indartzea.
- Nerabeek dituzten diskurtso negatiboak deseraikitzen laguntzea.
- Lagunen arteko tratu ona sustatzea.

### **Sexu-harremanak**

- Sexu-praktikei buruzko mito zein estereotipoak hausten laguntzea.
- Plazera bilatzeko modu ezberdinak identifikatzen laguntzea.
- Sarketa-praktiken deszentralizazioa bultzatzea.
- Sexu-harremanak mantentzeko presioa gutxitzea, norbanakoaren erritmoekiko errespetua sustatuz.
- Sexu bidezko gaixotasun eta infekzioen prebentzioa bultzatzea.

### **Maitasun erromantikoa**

- Maitasun erromantikoaren mitoak identifikatu eta deuseztatzen laguntzea.
- Harreman-eredu osasungarriak izateko gakoak lantzea.

### **LGTBI+\* eskubideak**

- Sexu-aniztasunarekiko errespetua lantzea.
- Askatasun sexu-erako aukerak eta ahalduak ahalbidetzea.
- Sexu-eskubideen ezagutza bultzatzea eta, bereziki, LGTBI+\* kolektiboen eskubideen baitan kokatzea.

### **Sare sozialak**

- Sare sozialen erabilera arduratsuan laguntzea, pribatutasun sexualaren eskubidea bermatuz.
- Sare sozialetan transmititzen denaren eta errealitatearen arteko disonantzia ikusaraztea.
- Identitate digitalaren eraikuntzan laguntzea.
- Sare sozialen bidezko harreman (edo harremanen dimentsio digital) osasungarriak izaten laguntzea.

### **Informazioa**

- Nerabeen jakintza aberastuko duen materiala eskaintzea.
- Mitoak edo informazio faltsua agerian uztea, haien mezuak indargabetzeko. Sexualitate-txokoa sexualitatearen gaietarako erreferentziatzko “espazio” gisa identifikatzea.
- Informazio egokia lortzeko irizpideak garatzea.
- Nerabeen garapen-prozesurako egokiak diren informazio-iturriak eskaintzea.

### **Kultura eta jendartea**

- Identitatearen eraikuntzan jendartearen, kulturaren eta erlijioaren eraginaz kontzientzia izatea.
- Taldearen edo kolektibitatearen\* lanketa egitea likidotasunaren aurrean. Hau da, testuinguru aldakorrek identitatearen eraikuntzan sortzen dituzten zailtasunei aurre egiteko taldearen eta kolektibitatearen garrantzia lantzea.

### **Sexualitatearen eremuko arau sexistak**

- Arau sexistak zeintzuk diren eta nola funtzionatzen duten ikusaraztea.
- Arau sexistak sexualitatean izan ditzaketen ondorio negatiboak prebenitzeko baliabideak eta lanketa eskaintzea.

### **Indarkeria matxista**

- Indarkeria matxistari buruzko informazio faltsua desmitifikatzea.



- Ideologia matxistaren mekanismoak ikusten laguntzea.
- Egunerokotasunean ezkutuan gelditzen diren mezu eta jarrera matxistak azalaraztea.
- Berdinen arteko indarkeria-egoerak azalaraztea eta identifikatzea, gero, harreman parekideak garatuz, horiei aurre egiteko mekanismoak sortzeko.
- Indarkeria-egoerak prebenitzeko mugak jartzen laguntzea.
- Gaur egungo kultura matxista sustatzeko interesa duten agenteak ezagutzea, eta horiei buruz hausnartzea.

### 3.3. Erabilera

Sexualitate-txokoak bi erabilera modu izango ditu: egunerokotasunean modu naturalean sortuko dena eta programatua.

- Batetik, **egunerokotasunean**, txokoak aukera eman behar du eskaintzen dituen material, irudi, eta abarren bidez naturaltasunez suertatzen diren elkarrizketei erantzuteko, eta baita buzoian<sup>5</sup> agertzen diren galdera edo gaietatik abiatuta ere. Hezitzaileek erne egon behar dute txokoak ematen dituen aukerak identifikatu eta momentuan erantzuna eman ahal izateko.
- Bestetik, ikasturteko eta hileroko **programazioan** ekimen eta dinamika zehatzak txertatuko dira. Hau da, sexualitate-txokoa nerabeen proiektuaren parte izango da, hura garatzeko erabiltzen diren planifikazioetan txertatuko da: lau urtekoa, ikasturtekoa, hilabetekoa eta abar. Era berean, ezinbestekoa da sexualitate-txokoaren ebaluazioa egitea.

### 3.4. Edukiak

Aipatutako helburu guztiak betetzeko, sexualitate-txokoak eduki ezberdinez hornituko dira. Atal honetan askotariko edukiak proposatzen ditugu, baina nerabe-zerbitzu bakoitzak bere errealitatera egokitu beharko ditu; hau da, bere espazio fisikora eta momentu bakoitzean landu nahi dituen helburuetara. Aldi berean, edukiak aldatzen joango dira: beharren arabera eguneratzen eta ekimenen bitartez nerabeek sortutako materialez hornitzen. Hona hemen gida orokor honetan proposatzen ditugun edukiak:

---

<sup>5</sup> Buzoia, "3.4.-Edukiak" atalean proposatzen eta definitzen da.

### **Gordelekua**

Gordelekua materiala gordetzeko edukiontzia izango da. Forma ezberdinak izan ditzake, kaxa bat edo armairu bat, esate baterako.

### **Panela edota kortxoak**

Mezu eta informazio esanguratsua jendaurrean jartzeko panel edota kortxoak.

### **Irudiak**

Maila ezberdinetako aniztasunen erreferentziak adieraziko dituzten irudiak aurkeztea proposatzen dugu. Irudi horiek panel edo kortxoan aurkeztu daitezke edo, bestela, irudi ezberdinen biltegia izango den liburu bat sor daiteke.

### **Buzoia**

Nerabeek galderak edo gertaerak anonimoki adierazi ahal izateko buzoi bat jartzea proposatzen dugu.

### **Jokoak**

Sexualitateari lotutako gai ezberdinak lantzeko jolas hezigarriak: karta-jokoak, galderen jokoak, mahai-jolasak edo talde-erronkak, adibidez.

### **Produktuak**

Sexualitatearen bizipenarekin lotura duten produktu ezberdinak izatea proposatzen dugu: hilerokoa kudeatzeko baliabide ezberdinak (konpresak, tanpoiak, kopak, etab.), sexu-arriskuen prebentziorako baliabideak (kondoia, pastilla antisorgailuak, etab.), zentzumen ezberdinak lantzeko produktuak (perfumedun olioak, antifazak, etab.) eta identitate desberdinekin esperimentatzeko baliabideak (makillajea, mozorroak, ile-apaingarriak, etab.), esate baterako.

### **Liburutegia**

Liburutegia sortzea gomendatzen dugu<sup>6</sup>, sexualitatearen gaiak modu desberdinetan lantzen dituzten komiki, aldizkari, liburu, ipuin, gida eta musika, film, telesail eta dokumentalen gomendioak biltzeko.

---

<sup>6</sup> "4.2.-Nerabeei zuzendutako baliabideen txokoa" atalean liburutegia hornitzeko erreferentzia zehatzak proposatzen ditugu.

### **Sare sozialak**

Proposamena da nerabe-zerbitzuko sare sozialen bitartez txokoaren eta lantzen denaren difusioan laguntzea.

### **Adituak**

Txokoari dimentsio komunitarioa emateko, komunitateko aditu eta erreferenteak gonbidatu daitezke sexualitate-txokoko lana indartzeko.

### **Gatazkak kudeatzeko txokoa**

Sexualitatearekin lotura duten gatazkak sortzen direnean, txokoak berak espazio bat eskainiko du gatazka horiek kudeatzeko.

## **3.5. Hezitzaileen rola**

Hezitzaileek funtzio oso garrantzitsua dute sexualitate-txokoan, ondorengo lerroetan azaltzen ditugun ezinbesteko rol eta funtzioak beteko baitituzte.

- **Bide-laguntza:** nerabeen prozesuan haien bidelagun izango dira. Sexualitatearen arloan leiho berriak zabaltzen lagunduko diete.
- **Erreferentzialtasuna:** sexualitatearen gaiak jorratzeko erreferentziatzko pertsonak izango dira.
- **Behatzailea:** nerabeen kezkak, beharrak eta interesak jasoko dituzte modu ez zuzenean.
- **Sustatzailea:** galdera kritikoak egin, txokoko jolas eta ekintzetan parte hartzea bultzatu, gaiarekiko interesa piztu eta emozioak azaleratzen lagunduko diete.
- **Sortzailea:** nerabeekin materialak, muralak, ekimenak, etab. sortuko dituzte.
- **Dinamizatzailea:** saioa antolatu eta aurrera eramaten lagunduko dute.
- **Eredu:** berdintasunean oinarritutako rol eta jarreraren eredu izango dira.
- **Entzulea:** nerabeei konfiantza emango diete, haiek diotenaren balioa azpimarratuko dute, ez dituzte epaituko eta garrantzirik kendu gabe entzungo diete. Aldi berean, haien kezkak eta proposamenak jaso eta, ahal den neurrian, erantzuna emango diete.

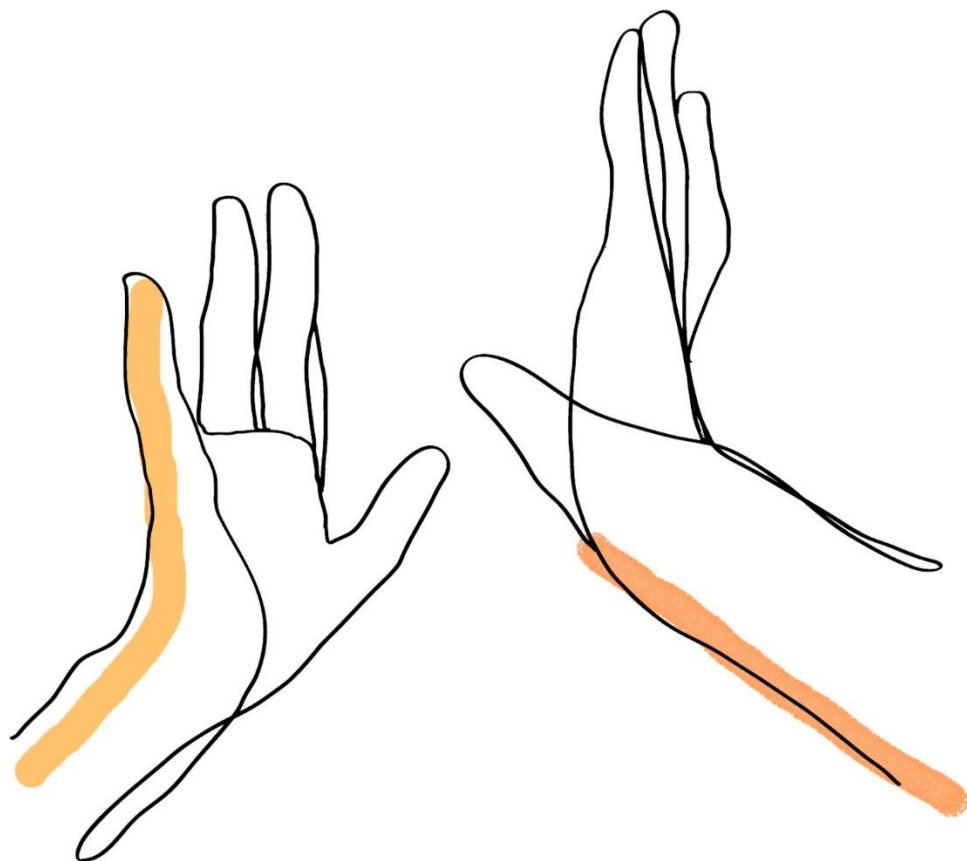
- **Materialen kudeatzailea:** materialak zainduko dituzte eta erabiltzaileei txokoaren zaintzaren garrantzia transmitituko diete.
- **Ikaslea:** Hezitzaileek prestakuntzan sakontzen jarraituko dute. Beren ikuspegia irekitzeko jarrerarekin erantzungo diote errealitate aldakorrari.

Ondorengo lerroetan, sexu-hezkuntzaren arloan esku-hartze ona bermatzeko kontuan hartu beharreko zenbait irizpide garrantzitsu proposatzen dira:

- Sexualitatea balio gisa ulertzea, eta ez jokabide gisa, bakoitzaren biografia pertsonala kontuan hartuta. Norberaren aurreiritziei eta balioei adi egotea, taldeari ez inposatzeko.
- Entzute aktiboa izatea, hau da, parte-hartzaileek partekatzen dutenari arreta jartzea eta lantzen ari garen gaiekin denbora guztian loturak egiten saiatzea.
- Hizkuntza eta kontzeptuen esanahiak behar bezala erabiltzea. Eguneroko bizitzako adibideak jartzen saiatzea, berrikusitako kontzeptuak edo kategoriak errealitatean ikusteko.
- Garrantzitsua da hezitzaileen gorputz-adierazpenak adi dagoela eta taldean partekatzen denari arreta jartzen diola erakustea.
- Aniztasuna onartzea. Beharrezkoa da aniztasunaren aukera zabaltzea (aniztasun funtzionala barne) eta naturaltasun- eta errespetu-jarrerak sustatzea. Hau da, pertsona guztien behar erotikoei erantzun behar zaie.
- Komunikabideek diotena erlatibizatzea. Batzuetan, nahasteko moduko mezuak ematen dituzte.
- Sexualitate-txokoaren saiotarako bizikidetzak akordioak ezartzea, espazio seguru eta zaindua izan dadin.
- Talde-lanean pertsona guztien parte-hartzea garrantzitsua dela azpimarratzea, baita espazioaren konfidentziasuna ere.
- Parte-hartzeak arautzen saiatzea, pertsona guztiek hitz egiteko aukera bera izan dezaten eta esku-hartzea bakar batzuetan kontzentra ez dadin. Adi neska eta mutilen parte-hartzean izan daitekeen desorekari.
- Ez epaitzea eta parte hartzen dutenen artean epaiketarik ez egitea. Hori elkarbizitza-akordioetako bat izan daiteke, baina garrantzitsua da erne egotea.
- Hezitzaileok ere jarrera erotofilikoa\* landu behar dugu.

- Jatorri ezberdinetako pertsonen ikuspegiak berdintasunez hartu behar ditugu kontuan, eta etnozentrismoa\* saihestu.
- Lanketa batzuetarako interesgarria izan daiteke ezaugarri berdinak dituzten nerabeen arteko taldeak sortzea edota talde handia azpitaldeetan banatzea. Esate baterako, interesgarria da indarkeria sexista lantzeko neskek eta mutilak banatzea.





# **4.** BALIABIDEEN TXOKOA

## 4. BALIABIDEEN TXOKOA

Atal honetan sexualitate-txokoak lantzeko hainbat baliabide aurkezten ditugu: batetik, hezitzaileei zuzendutakoak, eta bestetik, nerabeentzako sexualitate-txokoa hornitzeko baliabideak. Azkenik, dokumentu honen ulermena errazteko glosategia erantsi dugu.

### 4.1. Hezitzaileei zuzendutako baliabideen txokoa

Gorago aipatu dugunez, Sexualitate-txokoen gida Gipuzkoako Foru Aldundiko Gazteria Zuzendaritzak (Haur, Nerabe eta Gazteen Sustapen Zerbitzuak) sortutako Sexkuntza proiektuaren baitan kokatzen da. Egitasmoaren [Sexkuntza webgunean](#) “[Baliabideak](#)” izeneko atala ere sortu dugu. Bertan, sexualitatearen hezkuntzari buruzko **dokumentuak** aurkituko dituzu, eta baita ere Gipuzkoako udalek dituzten sexualitateari buruzko **aholkularitza-zerbitzuak**, indarkeria sexistaren prebentzioa lantzeko Foru Aldundiak sortutako **PAUSSO tresna-kutxa**, **TREBAgazteak** prestakuntza-eskaintzari buruzko informazioa, **unitate didaktikoak** eta **bideo monografikoak**.

### 4.2. Nerabeei zuzendutako baliabideen txokoa

Atal honetan, sexualitate-txokoak hornitzeko eduki batzuk proposatzen ditugu:

<b>Jokoak</b>	<a href="#">Batagun</a> mahai-jolasa. <a href="#">Mihibero</a> karta-jolasa. <a href="#">Sexumuxu</a> joko interaktiboa.
<b>Liburuak</b>	MOIO. Gordetzea ezinezkoa zen. Libe, Maren eta Oier. Alaine Agirre Lilith-en altxorra. Carla Trepas Casanovas El viaje al ciclo menstrual. Anna Salvia Eso no es amor. Marina Marroquí Sex-on (Libro práctico). Raquel Graña
<b>Dokumentuak</b>	<a href="#">Hltzen bilduma. Sexu-aniztasunari buruzko glosategia. Aldarte.</a>
<b>Aldizkariak</b>	Gaztezulo
<b>Musika</b>	<a href="#">Beldur Barik BBplaylist</a>
<b>Telesailak</b>	Sex Education

<b>Filmak</b>	80. egunean XXY La vida de Adele Pride Yes, we fuck Call me by your name La teoría sueca del amor Retrato de una mujer en llamas
<b>Webguneak</b>	<a href="#">Beldur Barik</a> T NTDMOS!. <a href="#">T NTDMOS! espacio para jóvenes - T NTDMOS! gazteentzako gunea (aldarte.org)</a> <a href="#">Gehitu</a>
<b>Youtube Kanalak</b>	<a href="#">Psico Woman</a> <a href="#">Pamela Palenciano</a>
<b>Podcastak</b>	<a href="#">Yoko ona</a> <a href="#">Egin klak</a>

### 4.3. Glosategia

Glosategi hau sexualitate-txokoen gida errazago ulertzeko baliabide bat da. Hau ez da sexualitateari buruzko glosategi bat. Bere helburua da dokumentu honetan izendatzen diren kontzeptuak argitzea, testuaren zentzua modu egokian ulertu ahal izateko.

**Aniztasun funtzionala:** “desgaitasun” hitzarentzako alternatiba bat da, pairatzen duten pertsona batzuek erabiltzen dute konnotazio negatiboak dauzkaten hitzak ordezkatzeko. Azken finean, aniztasun funtzionala bi elementuren interakzioa da: pertsona eta ingurua. Aniztasun funtzional gehiago edo gutxiago dugun pertsonak gara, gure inguruak ezartzen dizkigun eskakizun, muga edo zailtasunen arabera.

**Autoerotismoa:** Autoestimulazioa jarduera sexualaren lehen modua da, eta gure gorputza ezagutzea ahalbidetzen digu. Gure desira sexuala nola erabili ikasten ere laguntzen digu.



**Erotika:** jokabide sexuala da, sexualitatea adierazteko modua, hain zuzen; hala nola, desirak, fantasiak, erakarpeta, maitasun erotikoa eta maitemintzea kudeatzeko eta jakinarazteko era.

**Erotofilia-Erotofobia:** Hainbat sexu-estimuluri modu negatiboan (erotofobia) edo positiboan (erotofilia) erantzuteko joera. Sexu-estimuluen aurrean jarrera positiboa erakustek onura gehiago izan ditzake; izan ere, sexualitatearekin zerikusia duten informazio edo zerbitzuetara hurbiltzeko erraztasun handiagoa izatea dakar. Era berean, kalean izandako estimulu edo egoeren aurrean erantzun asertibo eta, beraz, eraginkorragoak emateko aukera izango da, eta giza harreman positiboagoak osatuko dira.

**Etnozentrismoa:** kultura-ikusmolde bat da; horren arabera, norberaren gizataldea da guztiaren zentro eta eredu beste gizatalde guztiak neurtzeko eta sailkatzeko orduan. Beste modu batera esanda, norberaren kultura besteena baino hobea dela uste izatea da.

**Heteroaraua:** Hainbat mekanismoren bidez praktika heterosexualak inposatzen dituen erregimen sozial, ekonomiko eta politiko bat da. Gizonek emakumeenganako joera sexuala izan behar dutela ezartzen du, eta emakumeek gizonenganakoa, arau hori naturalizat hartuz. Arau horrek beste sexualitateak baztertu egiten ditu. Heteroarauak heterosexualitatea gizartearentzat zilegi den eredu bakarra balitz bezala aurkezten du.

**Identitate ez binarioak:** emakume eta gizonen kategoria identitarioetatik at kokatzen diren identitateak dira.

**Infoxikazioa:** pertsona batek prozesatu dezakeena baino informazio gehiago jasotzeari deritzogu.

**Intersexuala:** bere gorpuzkeraren garapenean intersexualitate maila argiagoa erakusten duen pertsona, bereziki genitalek, gonadek eta gorputzeko beste hainbat ezaugarri erakusten duten itxuragatik.

**LGTBI+:** sigla hauek barne hartzen dituen kolektiboak: lesbiana, gay, trans, bisexual, intersexual\*. Gehi ikurrak sigla bakoitzaren barruan dagoen pertsona moten pluraltasuna adierazten du, eta baita ere sigletan ez dauden beste kategoria batzuk.

**Likidotasuna:** kontzeptu honen arabera, egungo gizarteak likidoak dira printzipio, balio, instituzio eta egoera egonkor eta tinkorik gabekoak diren neurrian, finkatu aurretik dena aldatzen baita etengabe. Kontzeptua pertsonen arteko harremanetara ere zabaltzen da: ezkontzaren eta epe luzeko harreman sentimentalen gainbeherak harreman arin eta "likidoak" ekarri ditu.

**Zisgenero:** pertsona bati jaiotzean esleitutako sexua eta bere genero-nortasuna bat datozenean, hala deritzo pertsona horri. Beraz, transgenero terminoaren aurkako esanahia du.

