

TAUPADAK!

SEXU HEZKUNTZA

12-14 urte

Nerea Sancho



erein

Obra honen edozein erreproduzio modu, banaketa, komunikazio publiko edo aldaketa egiteko, nahitaezkoa da jabeen baimena, legeak aurrez ikusitako salbuespenezko kasuetan salbu.
Obra honen zatiren bat fotokopiatu edo eskaneatu nahi baduzu, jo CEDROra
(Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org).

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa sailak onetsia (2008-VII-23)

Orientabide psikopedagogikoak:

Itziar Urkola Goenaga

Euskararen arduraduna:

Koro Navarro

Azala eta liburuaren diseinua:

Iturri

Maketazioa:

Erein

Irudiak:

Estudio Landa

© Nerea Sancho

© EREIN. Donostia 2008

ISBN: 978-84-9746-419-2

L. G.: BI-2480/08

EREIN Argitaletxea. Tolosa Etorbidea 107

20018 Donostia

T 943 218 300 F 943 218 311

e-mail: erein@erein.com

www.erein.com

Inprimatzailea: Grafman, S.A.

El Campillo Industrialdea. A2 P. Gallarta (Bizkaia)

T 94 636 91 94 F 94 636 93 33

e-mail: grafman@grafman.es

TAUPADAK!

SEXU HEZKUNTZA

12-14 urte

Nerea Sancho



aurkibidea

Lehen blokea Sexu-hezkuntza	7
1. SEXU JOKABIDEEN IKERLARIAK EZAGUTZEN AL DITUZU?	8
2. ZERTARAKO BALIO DIGU SEXU HEZKUNTZAK?	11
Bigarren blokea Aldaketak	15
1. ALDAKETAK ZEURE GORPUTZEAN, NESKA!	16
2. ALDAKETAK ZEURE GORPUTZEAN, MUTIL!	20
3. ZER IRUDITZEN ZAIZU ZEURE GORPUTZA?	24
4. ZURE UGALTZE GAITASUN BERRIAK, MUTIL!	28
5. ZURE UGALTZE GAITASUN BERRIA, NESKA!	33
Hirugarren blokea Ondo pasatzeko tresnak!	39
1. JOKABIDE EROTIKO ATSEGINAK	40
2. ANTISORGAILUAK ZERTARAKO DIRA? ETA ZER IRIZPIDE ERABILIKO DUGU AUKERATZEKO?	43
3. SEXU BIDEZKO INFEKZIOETATIK BABESTEN DUTEN ANTISORGAILUAK ..	45
4. ERAGINKORTASUN HANDIKO ANTISORGAILUAK	48
5. ANTISORGAILUEN ERABILERA	51

Laugarren blokea Ingurunea aztertzen	55
1. ZER DIOTE IRAKURTZEN DITUDAN ALDIZKARIEK?	56
2. ZER DIOTE ENTZUTEN DITUDAN ABESTIEK?	59
3. TELEBISTAK SEXUALITATEEI BURUZKO INFORMAZIO FALTSUA EMATEN AL DU?	63
4. FAMILIA-EREDU BAKARRA AL DAGO?	65
5. BIZIMODU DESBERDINAK EZAGUTZEN AL DITUT?	72
6. BIKOTE IZATEKO ZENBAT ERA EZAGUTZEN DITUT?	75
Bosgarren blokea Nolakoa izan nahi dut?	79
1. BAKARTIA IZAN NAHI DUT?	80
2. BA AL DAKIT EZETZ ESATEN?	86
3. BA AL DAKIT BEHAR BEZALA JOKATZEN?	88
4. KIROLIK EGINGO AL DUGU?	91
Seigarren blokea Garapena	95
1. ZER DAKIT SEXUALITATEARI BURUZ?	97
2. ZER JARRERA DITUT SEXUALITATEAREN INGURUAN?	99
3. NOLA TRATATZEN DUT NEURE BURUA? ETA BESTEAK?	101
4. GARAPENIK NABARITU AL DUT?	103

Lehen blokea

Sexu-hezkuntza

Sexu-hezkuntza oso baliagarria zaigu geure burua ezagutzeko, besteak ezagutzeko, geure bizipenak ulertzeko eta geure gorputza onartzeko. Baita besteak onartzeko eta haiek gurekiko dituzten desberdintasunak ulertzeko ere. Horrela, ulertuz eta onartuz, erabaki aproposagoak hartzeko gai izango gara eta zoriontsuago izateko aukera gehiago izango dugu!

1. SEXU JOKABIDEEN IKERLARIAK EZAGUTZEN AL DITUZU?

Dakizunez, gizakiak sexudunak gara, hau da, gizon-emakumeak gara. Honek gauza asko esan nahi du. Adibidez, sexu-harremanen bidez ugaltzen garela, gure gorputzak desberdinak direla... Benetan gai interesgarria dela uste izan dute askok, eta historian zehar ikerlari askok aztertu dute.

Egin diren ikerketa guztiak izan dira beharrezkoak, eta haiei esker dakigu gaur egun dakigun guztia. Horietako lan batzuek besteek baino oihartzun handiagoa izan dute guran. Ezagutu ditzagun ikerlari garrantzitsu batzuk!



Sigmund Freud

1856–1896

Viena, Austria.

Sexualitatea adinez adin, txikitatik hasita, nola garatzen den deskribatu zuen.



Havelock Ellis

1859-1939

Londres, Ingalaterra. Britainia Handia.

Ehunka liburu idatzi zituen sexualitatearen alor ugarien inguruko azterketak azalduz.



Gregorio Marañón

1887-1960

Madril, Espainia.

Medikua, historialaria eta politikaria izan zen, eta gizonen eta emakumeen ezaugarrien arteko muga aztertu zuen.



Alfred Kinsey

1894-1956

Bloomington, Indiana. Ameriketako Estatu Batuak.

Bere lankideekin batera, 18.000 pertsona elkarrizketatzea lortu zuen, gizon eta emakumeen jokabide sexualak zein ziren jakiteko.



Simone de Beauvoir

1908-1986

Paris, Frantzia.

Emakume eta gizonen eskubideen berdintasunaren alde lan egin zuen: haurrak eduki edo ez eduki erabakitzeko eskubidea eta ezkondu gabe bikoteidearekin bizitzeko eskubidea, besteak beste.



'Hildegart', Carmen Rodríguez Carballeira

1914-1933

Madril, Espainia.

Gizartea hobetzeko, sexu-hezkuntza ezinbestekoa zela adierazi zuen, eta ematen zen informazioak oinarri zientifikoa izan behar zuela.



William Masters

1915-2001

St. Louis, Missouri. Ameriketako Estatu Batuak.

Virginia Johnson

1925-

St. Louis, Missouri. Ameriketako Estatu Batuak.

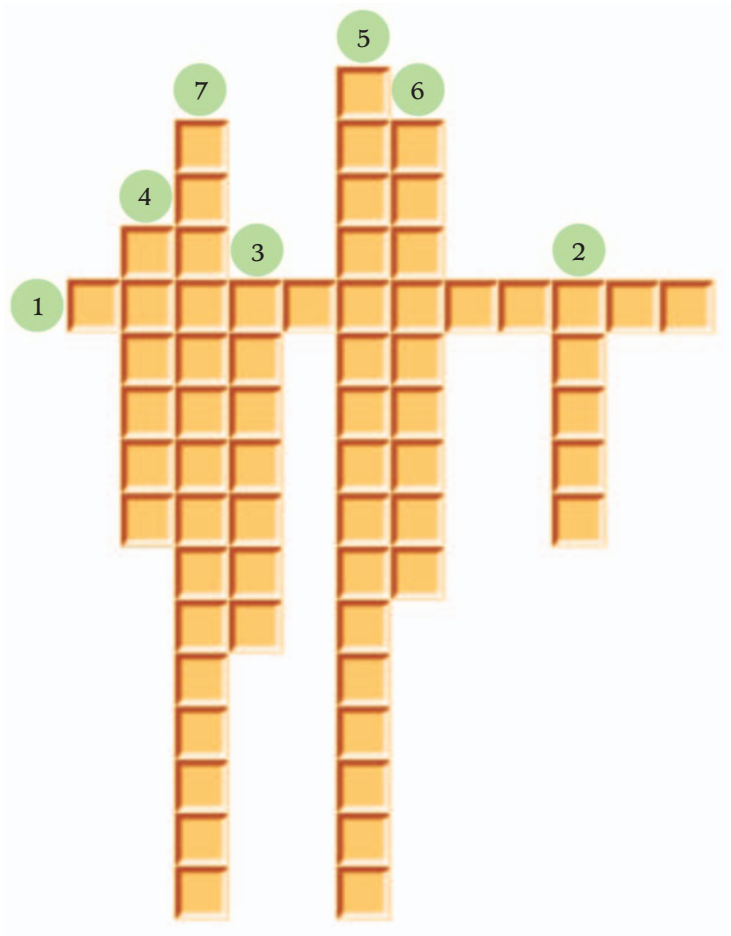
Senar-emazteak ziren, eta elkarrekin lan egiten zuten. Euren lankideen laguntzaz, 10.000 jokabide sexual filmatu eta aztertu zituzten, bikote nahiz bakarkakoak.

Ariketak

Sexu-jokabideen ikerlarietako batzuei buruzko informazioa ikusi dugu. Orain zure txanda da!

1. Osa ezazu honako gurutzegrama hau, emandako informazioan oinarrituz!

1. Urte askoan Vienan bizi izan zen. Izena eta abizena.
2. 18.000 elkarriketa egin zituen. Abizena.
3. 2007 urtean bizirik zegoen. Izena eta abizena.
4. Antisorgailuen aldeko frantsesa. Izena eta abizena.
5. Sexu-hezkuntzaren aldekoa. Ezizena.
6. Ehunka liburu idatzi zuen. Abizena.
7. Historialaria, politikaria eta medikua. Abizena.



2. Aukeratu sexu-ikerlarietako bat eta bilatu hari buruzko informazio gehiago liburutetan, Interneten, galdetuz...

Erantzun honako galdera hauei:

1. Zer ikasketa egin zuen? (Medikua, biologoa, kazetaria...)
2. Zer liburu idatzi zuen? (Idatzi izenburuak)
3. Jarri al diote haren izena kale, zubi, liburutegi, ikastetxe, institutu edo ospitaleren bati? Non dago?
4. Zer dakizu besterik hari buruz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

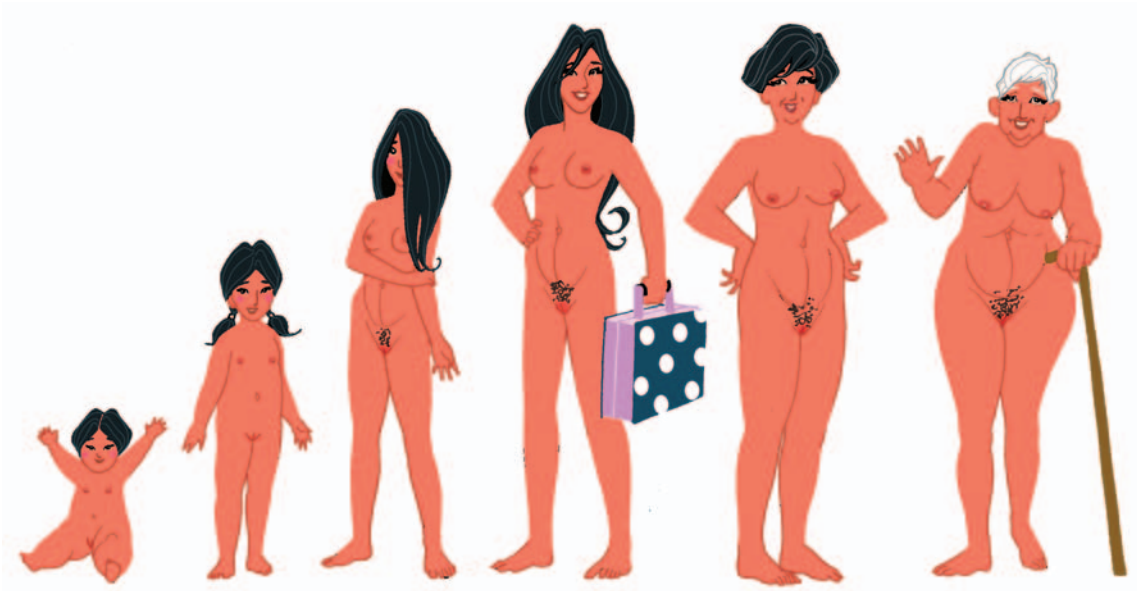
.....

.....

.....

2. ZERTARAKO BALIO DIGU SEXU HEZKUNTZAK?

Sexu-hezkuntza oso baliagarria da. Gure gorputzaren aldaketak ulertzen laguntzen digu. Neskak eta mutilak nolakoak diren erakusten digu. Besteekin ondo konpontzen ikasten dugu. Geure inguruan gertatzen diren gauza asko ulertzen laguntzen digu...



Ariketak

Zertan lagundu dizu zuri Sexu-hezkuntzak?

1. Beste ikaskideekin baldin bazaude: mintza zaitezte galdera hauei buruz. Bakarka ari bazara, idatzi erantzunak.

1. Zertarako balio du sexu-hezkuntzak?
2. Zer ondorio positibo izan ditzake?
3. Zer ondorio negatibo ekidin ditzake?

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

2. Inkesta bat antolatuko dugu. Gutxienez 9 pertsonari datuak eskatu eta honako galdera hauek egin. Taldeka jardunez gero, komentatu ondorioak. Bakarka jardunez gero, idatzi hemen ondorioak.



	SEXUA (gizon / emakumea)	ADINA
1. Sexu-hezkuntzarik jaso al zenuen?		
2. Zure ustez zertarako balio du sexu-hezkuntzak?		
3. Gizonak eta emakumeak berdinak al dira?		
3.1. Ezezkoa erantzuten badu: zertan dira desberdinak?		

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bigarren blokea

Aldaketak

Hemendik aurrera, aldaketak nabarituko dituzu zeuregan eta zure lagunengan: gorputzean, jobabidean, sentipenetan... Ongi etorriko zaizu gertatzera doana aldeztu aurretik jakitea; horrela iristen denean, zer ari den gertatzen ulertuko duzu. **Pu- bertaroan** zaude!

1. ALDAKETAK ZEURE GORPUTZEAN, NESKA!

Bai neskok eta bai mutilok, neskek zer aldaketa izango dituzten jakin behar dugu. Gutxienez hiru alorretan gertatuko dira berrikuntzak:



SENTIPENAK: ERAKARPENA ETA KITZIKAPENA

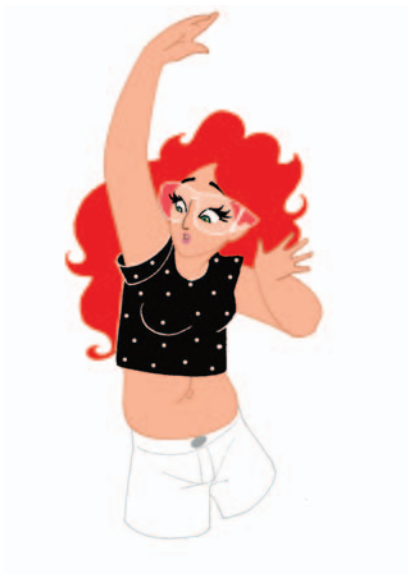
Orain edo hemendik urte batzuetara, neska beste neskek edo/eta mutilek **erakarriko** dute. Fisikoki gertu egoteko gogoia sentitzea esan nahi du horrek: ikusi, ukitu, entzun, usain egin, dastatu nahi izatea...

Eta horrekin batera **kitzikapena** edo 'eszitazioa' gertatu daiteke. Kitzikapena irrikan egotea da, gorputza **irrikaz** dagoela sentitzea. Irrikaz egotean, gorputz osoa edo zenbait atal bereziki berotu daitezke. Nesken kasuan, bulba **'pil-pil'ean** dagoela sentitzera hel daiteke.



UGALTZEKO GAITASUNA

Hemendik gutxira edo urte batzuetara, neskek ama izateko gaitasun biologikoa izango du. Horrek esan nahi du neskari hilekoa etorriko zaiola. Hilekoa zer den ikusiko dugu beste ikasgai batean. Hilekoa lehenengo aldiz etorri aurretik, neskek baginan muki antzeko fluxu txurixka duela nabari dezake.



BIGARREN MAILAKO SEXU EZAUGARRIAK

Lehen mailako sexu-ezaugarriak ezagutzen ditugu jada. Mutilak eta neskek bereizten gaituzten elementu fisikoak dira. Horrela, mutilek zakila eta barrabilak dituzte, eta neskek bulba.

Bigarren mailako sexu-ezaugarriak pubertaroan garatzen dira. Mutilak eta neskek are eta fisikoki desberdinago egiten gaituzte. Horrela, neskei titiak handitzen hasten zaizkie, aldakak zabaltzen... Ikus dezagun!

Pikortaren bat edo asko ager daitezke

Ileren bat ager daiteke

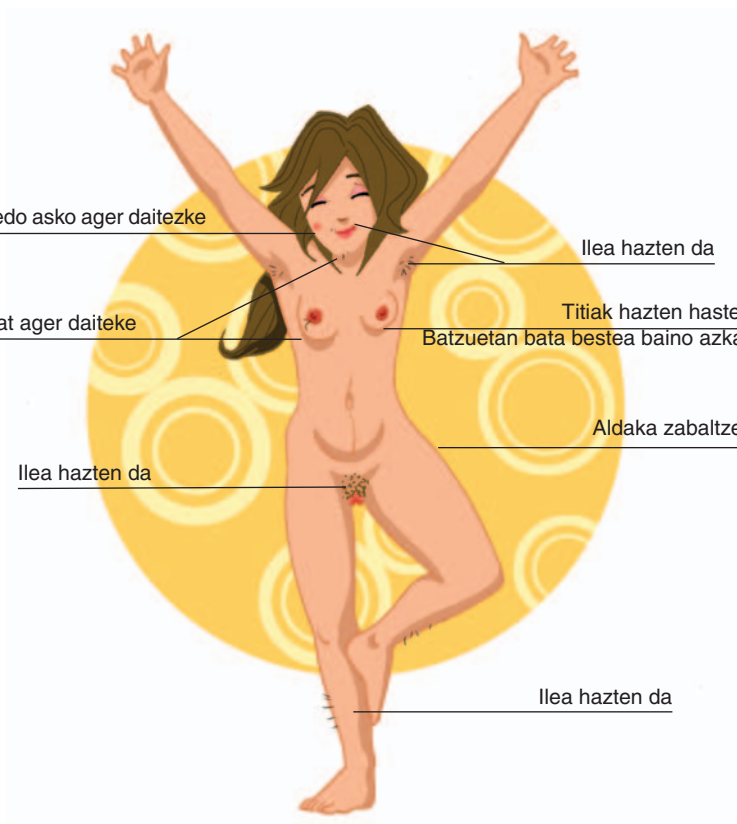
Ilea hazten da

Ilea hazten da

Titia hazten hasten dira
Batzuetan bata bestea baino azkarrago

Aldaka zabaltzen da

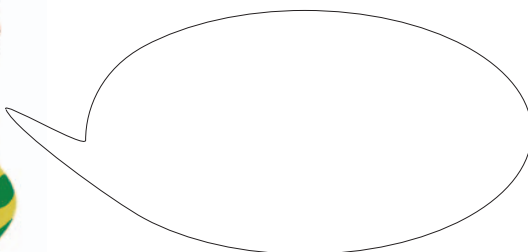
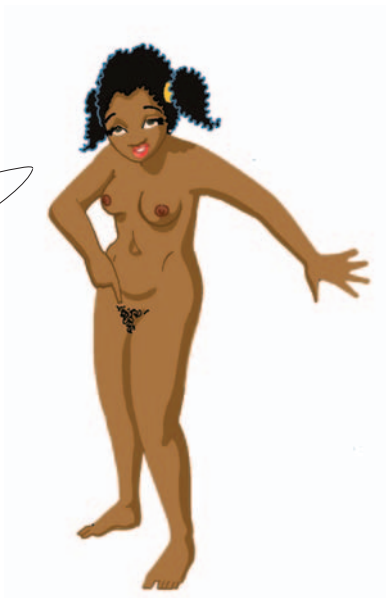
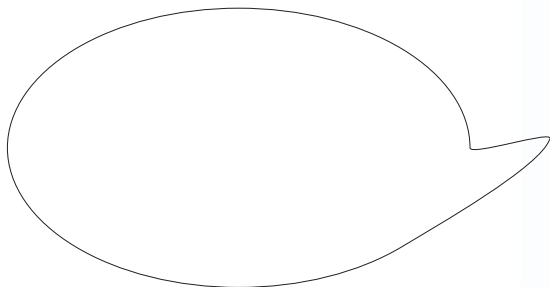
Ilea hazten da

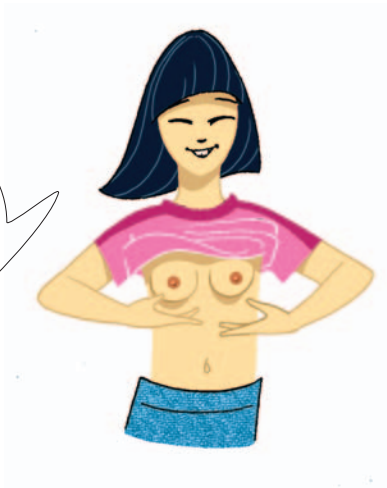
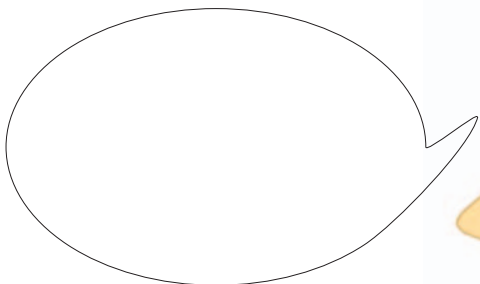


Ariketak

Neskek orain edo hemendik urte batzuetara aldaketak nabarituko dituzte...

1. Idatz ezazu bakoitzak esango lukeena, dagokion bunbuiloan.





2. Bila ezazu hiztegian hitz hauen esanahia:

Pubertaro:.....

.....
.....

Erakargarri:.....

.....
.....

Kitzikagarri:.....

.....
.....

Irrikatu:.....

.....
.....

2. ALDAKETAK ZEURE GORPUTZEAN, MUTIL!

Mutilek, neskek bezala, aldaketak biziko dituzte, gutxienez hiru alorretan:

SENTIPENAK: ERAKARPENA ETA KITZIKAPENA

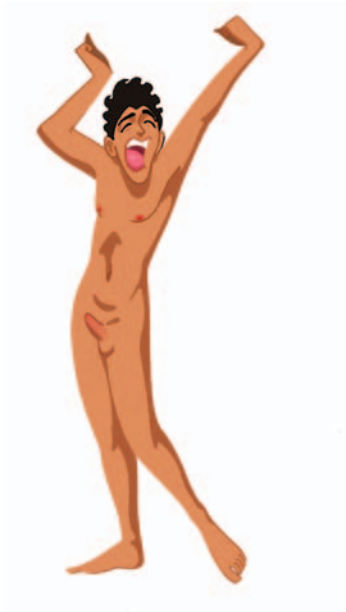
Orain edo hemendik urte batzuetara, mutila neskek edo/eta beste mutilek **erakarriko** dute. Haiek ikusi, ukitu, entzun, usain egin, dastatu... nahi izatea esan nahi du horrek; beste modu batera esanda, fisikoki gertu egoteko gogoia sentitzea.

Horrekin batera, **kitzikapena** edo 'eszitazioa' gerta daiteke: gorputza **irrikaz** dagoela nabaritzea. Irrikaz egonik, gorputz osoa edo zenbait atal bereziki berotu daitezke. Mutilen kasuan, zakila **zutitu egin** ohi da. Dena den, zutitzeak ez du beti esan nahi kitzikatuta dagoenik. Pubertaroan, zakila bere kasa zutitu daiteke, mutilak inongo erakarrenik edo kitzikapenik sentitu gabe.



UGALTZEKO GAITASUNA

Hemendik gutxira edo urte batzuetara, mutilak aita izateko gaitasun biologikoa izango du. Horrek esan nahi du **eiakulatu** egingo duela. Eiakulazioa zer den beste ikasgai batean ikusiko dugu.



BIGARREN MAILAKO SEXU EZAUGARRIAK

Lehen mailako sexu-ezaugarriak gizonak eta emakumeak bereizten dituzten elementu fisikoak dira. Gizonek zakila eta barrabilak dituzte, eta emakumeek bulba.

Bigarren mailako sexu-ezaugarriak pubertaroan garatzen dira. Mutilak gizon bihurtzen dituzten ezaugarriak dira eta neskek emakumetzen dituztenak. Horra!



Mutilek orain edo hemendik urte batzuetara, aldaketak nabarituko dituzte...

1. Zuzenak ala okerrak dira ondorengo adierazpenak?

1. Pubertaroan mutilak lo dagoen bitartean eiakula dezake

- Zuzena
 Okerra

2. Kitzikadurak eragin ohi du zakila zutitzea.

- Zuzena
 Okerra

3. Besazpiko ileak lehen mailako sexu-ezaugarriak dira.

- Zuzena
 Okerra

4. Zakila eta bulba bigarren mailako sexu-ezaugarriak dira.

- Zuzena
 Okerra

2. Egin ezazu bigarren mailako sexu-ezaugarriei buruzko bilaketa Interneten:

‘Bigarren mailako sexu-ezaugarri’ terminoaren sinonimorik aurkitu al duzu?

.....
.....
.....

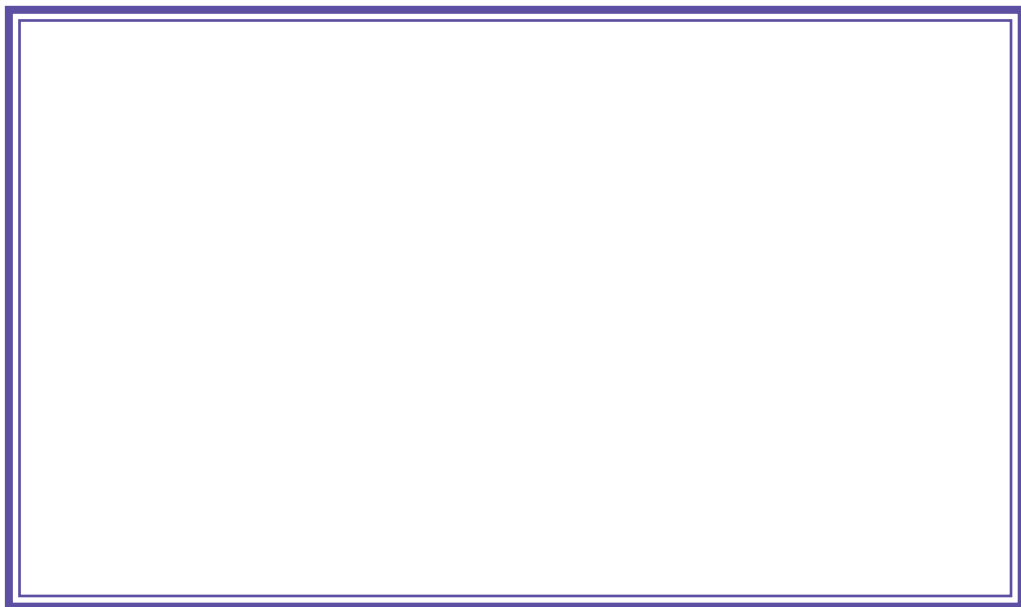
Zer substantziaren eraginez agertzen dira bigarren mailako sexu-ezaugarriak?

.....
.....
.....

Zer esan nahi du ‘dimorfismo sexual’ esapideak?

.....
.....
.....

Aukera ezazu zuretzat 'bigarren mailako sexu-ezaugarri' esapidea ongi adierazten duen irudi bat. Inprimatu eta itsatsi hemen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

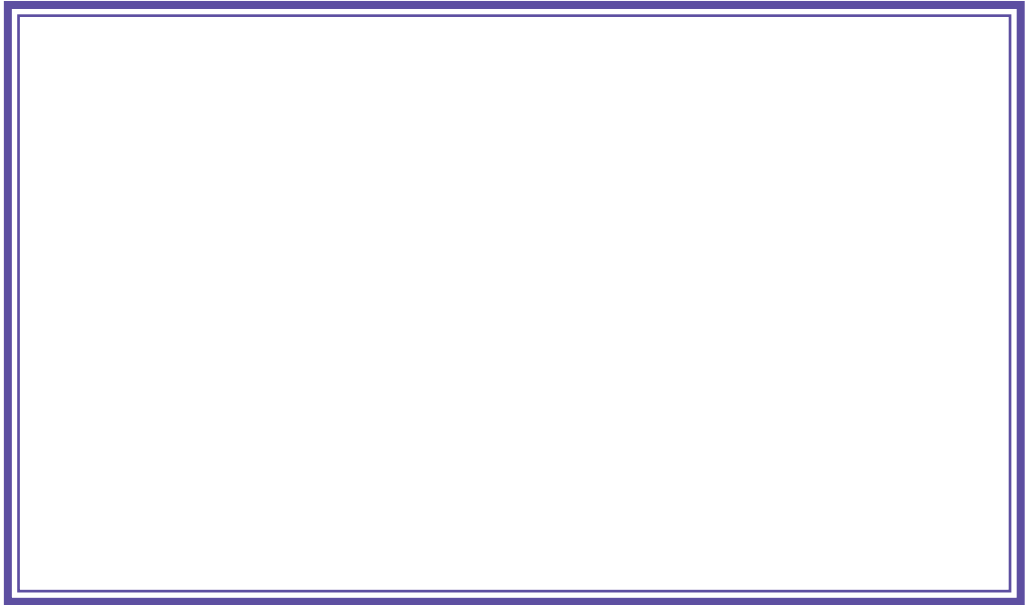
.....

.....

3. ZER IRUDITZEN ZAIZU ZEURE GORPUTZA?

Geure gorputzean bizi gara jaiotzen garenetik hil bitartean. Eta harekin pozik ego-
tea benetan garrantzitsua da. Zuri zer iruditzen zaizu zeure gorputza?

Itsatsi hemen zeure gorputzarekin gustura zeunden une baten irudia. Noiz izan
zen? Zer ari zinen egiten?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ariketak

Gogoeta egingo dugu geure gorputzen inguruan. Zergatik gustatzen zaigun, zergatik ez, noiz bai, noiz ez...

1. Osa ezazu beheko taula. Nola osatu ikusteko, lehenengo adibide hau jarri dugu.

		ARRAZOIAK			
		Gorputzeko atala	1. ZERGATIK? FUNTZIONAMENDUA. Ondo funtzionatzen du? Gaizki funtzionatzen du?	2. ZERGATIK? ATSEGINA EDO MINGARRIA. Laztandu ezker atsegina da? Min ematen dizu?...?	3. ZERGATIK? FORMA EDO TAMAINA. Handiegia da? Txikiegia?
Gustatzen zait	<i>Nire begiak</i>		<i>✓ Ondo ikusten dudalako</i>		
Gustatzen zait	<i>Nire usaina</i>			<i>✓ Ondo usaintzen dut</i>	
Gustatzen zait	...				
Ez zait gustatzen	<i>Txorkatila</i>			<i>✓ Okertu egin dut eta min egiten dit</i>	
Ez zait gustatzen	<i>Belarriak</i>				<i>✓ Iseka egiten didate</i>
Ez zait gustatzen	...				

Orain zure txanda da!

ARRAZOIAK				
	Gorputzeko atala	1. ZERGATIK? FUNTZIONAMEN-DUA. Ondo funtzionatzen du? Gaizki funtzionatzen du?	2. ZERGATIK? ATSEGINA EDO MINGARRIA. Laztandu ezker atsegina da? Min ematen dizu?...	3. ZERGATIK? FORMA EDO TAMAINA. Handiegia da? Txikiegia?
Gustatzen zait				
Gustatzen zait				
Gustatzen zait				
Ez zait gustatzen				
Ez zait gustatzen				
Ez zait gustatzen				

2. Taula osatu ondoren, gogoeta egingo dugu. Lagunekin baldin bazaude, honako galdera hauek kontuan hartuz komenta ditzakezue erantzunak. Bakarka ari bazara, galderen erantzunak idatz ditzakezu:

1. Parte gehiago dituzu gustukoak, ala gehiago dira gustatzen ez zaizkizunak?
2. Gustatzen zaizkizun horietatik... gehienak zergatik dira? Funtzionaltasunagatik, atseginak direlako, ala itxuragatik? Beraz, zeri ematen diozu garrantzi gehiena?

