

NEREA SANCHO

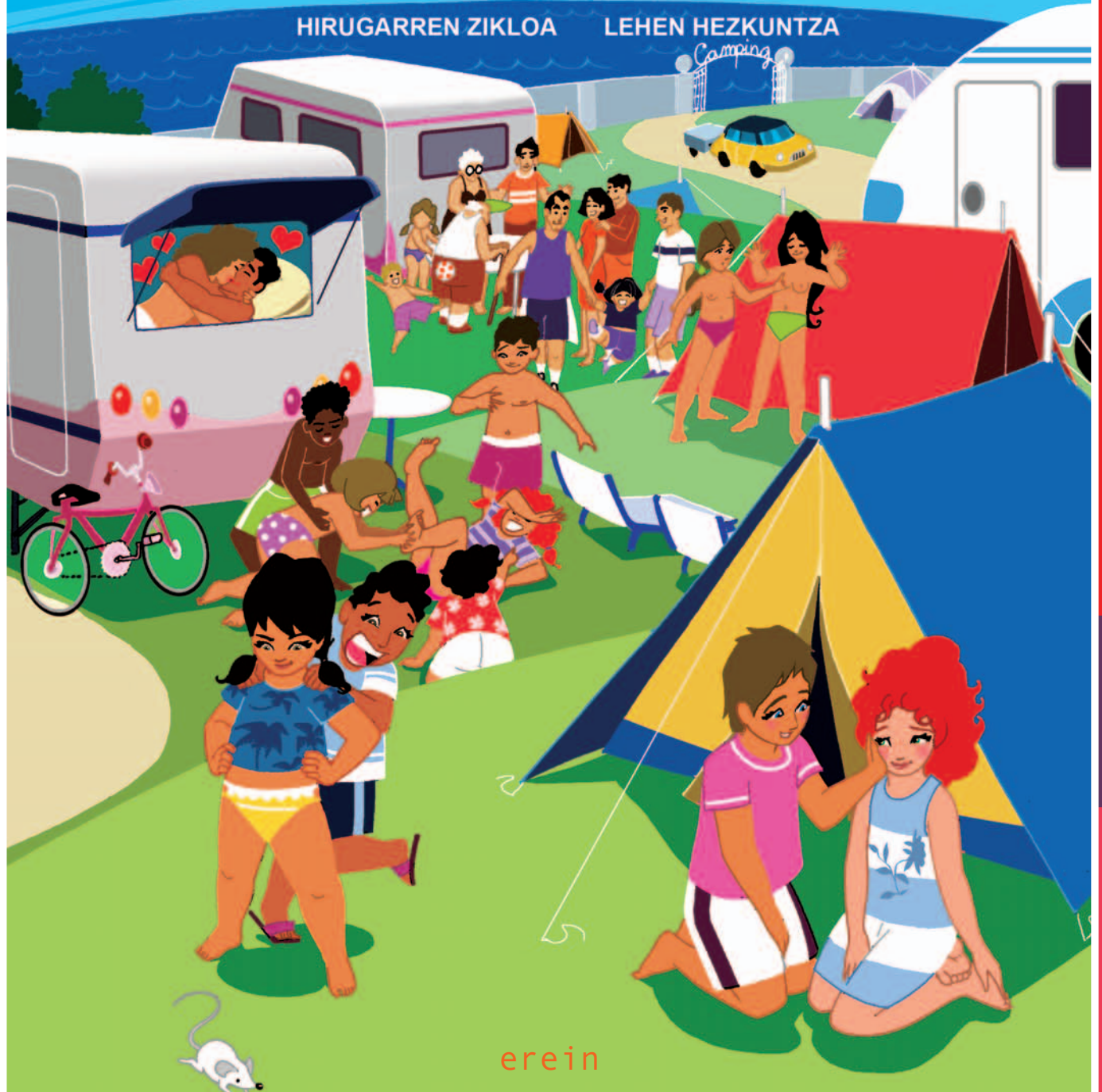
Kilimak!

SEXUEN HEZKUNTZA

HIRUGARREN ZIKLOA

LEHEN HEZKUNTZA

Camping



erein

Kilimak!

2: SEXUEN HEZKUNTZA

HIRUGARREN ZIKLOA LEHEN HEZKUNTZA

Nerea Sancho

AURKIBIDEA

1. blokea: Abiapuntua.....	7
1. Gaia Zer dakit sexualitateei buruz?	8
2. Gaia Zer jarrera duzu sexualitateen inguruan?	10
3. Gaia Nola tratatzen duzu zeure burua?	12
2. blokea: Sexu-hezkuntza garrantzitsua da.....	17
1. Gaia Zertarako balio du sexu hezkuntzak?.....	18
2. Gaia Zer egiten dute sexu ikertzaileek?	19
3. blokea: Izaki sexudunak gara	21
1. Gaia Zer da giza erantzun sexuala?.....	22
2. Gaia Zer da maitemintzea?	24
3. Gaia Jaio aurreko garapen sexuala miresgarria da!.....	27
4. Gaia Zer dira intersexualitateak?	34
5. Gaia Koloretako adreiluez osatuta gaude!	35
4. blokea: Zentzumenen garapena sexuduna da.....	41
1. Gaia Zentzumenak martxan daude jaio aurretik!	42
2. Gaia Ukimena!.....	43
3. Gaia Usaimena!	45
4. Gaia Dastamena!.....	46
5. Gaia Entzumena!	47
6. Gaia Ikusmena!	49
7. Gaia Besteen gozamenaz gozatzen dugu!	50
5. blokea: Ingurunea aztertzen badut, erabakiak har ditzaket!.....	53
1. Gaia Zertarako dira etxeak?.....	54
2. Gaia Nolakoak dira jostailuen iragarkiak?.....	56
3. Gaia Nolakoak dira marrazki bizidunetako mutil eta neskak?	58
4. Gaia Nolakoak dira bideojokoetako neskak?	62
5. Gaia Ezagutzen al ditut nire sexu eskubideak?	66
6. Gaia Zertarako ospatzen ditugu nazioarteko egunak?	70
6. blokea: Nolako mutil edo neska izan nahi dut?	75
1. Gaia Laguntasuna ereiteko bi pista!	76
2. Gaia Zer da inbidia?	78
3. Gaia Pazientziak askotarako balio digu!	82
Etorkizuna: Nork bere burua ezagutzen jarraitzeko	85

1. blokea: Abiapuntua

Kaixo!

Dagoeneko sexualitateei buruzko gauza mordoa dakizu, eta baduzu zeure ikuspegia ere. Urte hauetan senideekin, ikaskideekin eta auzokideekin elkarbizitzen ikasi duzu, eta zure gorputza ere ezagutzeko aukera izan duzu.

Gehiago ikasi nahi?

Aurrera!



1. gaia Zer dakit sexualitateei buruz?

Sexualitateei buruz jakitea ezinbestekoa da, zure gorputza ezagutzeko, besteen jorkabideak ulertzeko, ugalketa nola gertatzen den jakiteko...

Egin diezaiogun errepasoa horri guztiari!

Erantzuteko prest al zaude?



ARIKETAK

- Hautatu erantzun zuzena:

1. Zenbat sexu dago?

- ☐ a. Bi
- ☐ b. Pertsona adina sexu dago
- ☐ c. Bat

2. Sexualitatearen alorrean, zertarako balio dute zentzumenek?

- ☐ a. Elkarrekin komunikatzeko
- ☐ b. Atsegina sentitzeko
- ☐ c. Aurreko biak zuzenak dira

3. Lanbidea aukeratzean...

- ☐ a. Neska bazara, ezin zara kamioilaria izan
- ☐ b. Garrantzitsuena lanbidea gustuko izatea da
- ☐ c. Mutilak ezin dira jostunak izan

4. "Maite zaitut" esateko:

- ☐ a. Beharrezkoa da hitz egitea
- ☐ b. Laztanen bidez adieraz daiteke
- ☐ c. Mutuek ezin dute horrelakorik esan

5. Familiaren ezaugarria izan ohi da:

- ☐ a. Kideek elkarri iraintzea
- ☐ b. Kideek elkar jotzea
- ☐ c. Kideek elkar zaintzea

6. Haurrak sortzeko ezinbestekoa da:

- ☐ a. Mutila eta neska elkarri musuka aritzea
- ☐ b. **Sarketa** egitea
- ☐ c. Ezkontzea

7. Nork bere burua zaintzeko modua da...

- ☐ a. Batere ez apaintzea
- ☐ b. Ariketa fisikoa egitea
- ☐ c. Lagunik ez edukitzea

2. gaia Zer jarrera dituzu sexualitateen inguruan?

Sexudunak garenez, pertsona adina sexualitate dago. **Denok gara desberdinak.** Behar-beharrezkoa izango duzu zeure burua ezagutzea eta besteak ezagutzea eta onartzea. Zertarako? Zeure burua eta besteak ulertzeko, eta tratatu ona eman eta jasotzeko.

Ikus dezagun zure jarrerak errealitatearekin bat datozen!



ARIKETAK

• Hautatu erantzun zuzena:

1. Pertsona baten larruazalaren kolorean oinarri hartuta:

- ☐ a. Pertsona ona edo txarra den jakin dezaket
- ☐ b. Ni bezalakoa ez bada, ezin du nire laguna izan
- ☐ c. Ezin dut jakin nolako pertsona den

2. Arrosa-kolorea eta kolore urdina, nork erabil ditzake?

- ☐ a. Arrosa-kolorea ez da neskena bakarrik
- ☐ b. Urdina bakarrik mutilena da
- ☐ c. Mutil batek arrosa-kolorea erabiltzen badu, baztertu egingo dut

3. Mutilek eta neskek emozioak adierazten dituzte...

- ☐ a. Mutilek txikitan zein handitan negar egin dezakete
- ☐ b. Neskak mutilak baino beldurkiagoak dira
- ☐ c. Borroka batean neska batek ezin du mutil bat babestu

4. Gorputzak gertutik:

- ☐ a. Nor bere alua edo zakila ukitzea zikina da
- ☐ b. Besteen gorputzak haien baimenik gabe aztertzea ez da zuzena
- ☐ c. Gizon helduak biluzik itsusiak dira guztiontzat

5. Bi pertsona heldu biluzik daudela elkar ukitzen badute:

- ☐ a. Duintasun-gabezia adierazten du
- ☐ b. Ezkonduta egon behar dute horretarako
- ☐ c. Elkar erakartzen dutela adieraz dezake

6. Familia bat sexu bereko gurasoek osatzen badute:

- ☐ a. Ez dituzte haurrak behar adina zainduko
- ☐ b. Ez da benetako familia
- ☐ c. Familia bikaina izan daiteke

7. Gauza atseginak esatea:

- ☐ a. Mutilek esaten badituzte, ahulak direla esan nahi du
- ☐ b. Esaten dizkigutenean kasurik ez egitea da onena, gezurra baitira
- ☐ c. Besteei esatea eta guri esaten dizkigutenean eskertzea osasuntsua izan daiteke

3. gaia Nola tratatzen duzu zeure burua?

Zure gorputza aldatuz doa, eta jabetuko zinen dituen gaitasunez: korrika asko edo gutxi egiten duzun, noiz nekatzen zaren, zerk ematen dizun atsegina... Nolako itxura duen eta zer atal dituen ere ikusiko zenuen.

Zeure burua zaintzeko ohitura osasuntsuak zeureganatuko zenituen eta beste kideekin dituzun harremanetan moldatzen joango zinen. Hori guztia bizitza osoan zehar ikasten joaten gara.

Hobetzeko aukerarik? Ikus dezagun!



ARIKETAK

- Hautatu erantzun zuzena:

1. Jantzi eta apaintzen zarenean, gustura sentitzen al zara ispiluaren aurrean?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

2. Zure gustuko jolas edota kirola egiten al duzu?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

3. Mutil edo neska izateagatik galarazita al duzu gustatzen zaizun zerbait egitea? Edo behartuta al zaude desatsegina den zerbait egitera?

☐ a. Ez

☐ b. Bai

☐ b.1. Zer da?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

ARIKETAK

4. Zure gogoaren kontra norbaitek laztantzen edo jotzen al zaitu?

☐ a. Ez

☐ b. Bai

☐ b.1. Zer gertatu zaizu?.....

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

5. Gorde beharra izan al duzu gaizki sentiarazten zaituen sekretu desatseginik?

☐ a. Ez

☐ b. Bai

☐ b.1. ***

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

6. Zure familian ondo sentitzen al zara? Ongi tratatzen al zaituzte guztiek?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zer ari zaizu gertatzen?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

7. Zeure buruarekin ongi sentitzen al zara oro har? Jatorra zarela iruditzen al zaizu?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

ARIKETAK

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

8. Lagunekin zaudenean, ongi sentitzen al zara?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

9. Janari osasuntsuak eta behar adina (ez gehiegi, ez gutxiegi) hartzen dituzu?
Jaten duzunean ondo sentitzen al zara?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

10. Txukun ibiltzen al zara? Maiz dutxatzen al zara? Hortzak garbitzen al dituzu?

☐ a. Bai

☐ b. Ez

☐ b.1. Zergatik?

.....

☐ b.2. Zer egin dezakezu hori aldatzeko?

.....

2. blokea: Sexu-hezkuntza garrantzitsua da

Jaio aurretik dagoeneko neska eta mutilen ezaugarriak ditugu, eta bizitza osoan zehar garatzen eta aldatzen dira. Horrek sexudunak garela esan nahi du, eta sexudunak izatearekin nola moldatu jakiteko, beharrezkoa da txiki-txikitatik sexu-hezkuntzarekin hastea.



1. gaia Zertarako balio du sexu-hezkuntzak?

Sexu-hezkuntzak neskei emakume bihurtzeko bidean laguntzen die, eta mutilei gizon bihurtzeko bidean. Nolako neska izan nahi dugu? Nolako mutila? Zer emakume mota izan nahi dugu etorkizunean? Eta zer gizon mota? Hori da sexu-hezkuntzan lantzen den alderdirik garrantzitsuena.

Sexualitatea gizon eta emakume bakoitzaren biografia da, bakoitzak neska edo mutil gisa egiten duen ibilbidea.

Biografia horiek probetxuzkoak izan daitezten, bizipen positiboak izateko **aukerak egin beharko ditugu**. Horretarako, **geure buruak eta gorputzak ezagutu** eta **onartu** behar ditugu. Eta **ondokoak ezagutu** behar ditugu, eta baita **onartu** ere.



2. gaia Zer egiten dute sexuen ikertzaileek?

Dakigunez, bi sexu daude, mutilak eta neskak. Bi sexuen ikertzaileek geure buruak eta ingurukoenak hobeto ezagutzeko ikertzen dute. Eta egiten dituzten aurkikuntzak lau haizeetara zabaltzen saiatzen dira, denak jakinaren gainean jartzeko.

Historian sexuen ikertzaile eta hedatzaile asko izan dira. Denek ekarpenak egin nahi izan dizkiete sexualitatearen ezagutzari. Hemen bakar batzuk ikusiko ditugu!



PLATON

Bizilekua: Grezia

Garaia: K.a. 427-K.a. 347

Ekarpenetako bat: "Oturuntza" izeneko liburua idatzi zuen, eta, bertan, maitasunari buruzko teoriak eta hausnarketak bildu zituen. Androginoaren mitoari buruz hitz egiten du bertan.



HARRY FREDERICK HARLOW

Bizilekua: Ameriketako Estatu Batuak

Garaia: 1905-1981

Ekarpenetako bat: tximinoekin egin zituen ikerketak. kontaktu fisikoak eta atxikimenduak giza garapenean duen garrantzia azpimarratu nahi izan zuen.



JOHN WILLIAM MONEY

Bizilekua: Ameriketako Estatu Batuak

Garaia: 1921-2006

Ekarpenetako bat: giza sexualitatearen garapena aztertu zuen, besteak beste gizonen eta emakumeen garapenen arteko desberdintasunak. Esperimentuak egin zituen bi anaia bikirekin.

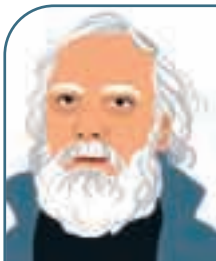


SHERE HITE

Bizilekua: Ameriketako Estatu Batuak

Garaia: 1942. urtean jaioa

Ekarpenetako bat: emakumezkoen jokabide erotikoak ikertu ditu, eta feminista da. Oso ezaguna egin zen bere "Hite txostena".



LUIS ELBERDIN BILBAO

Bizilekua: Errenteria. Gipuzkoa

Garaia: 1951. urtean jaioa

Ekarpenetako bat: "Egin" egunkarian sexualitateari buruzko artikuluak kaleratu zituen. Horiek eragin handia izan zuten gure gurasoen sexu hezkuntzan.



ELENA FERNÁNDEZ-FERREIRO LÓPEZ DE OCHOA

Bizilekua: nomada da

Garaia: 1958. urtean jaioa

Ekarpenetako bat: "Hitz egin dezagun sexuaz" telebistako saioa aurkeztu zuen 90eko hamarkadan. Hori izan zen gure lurraldean sexualitateari buruz ikusi ahal izan zen lehenbiziko programa.

ARIKETAK

- Ea asmatzen duzun nor den nor!

1



2



3



4



5



6

