

**NERABEENTZAKO ETA GAZTEENTZAKO
SEXU-OSASUNEKO PROGRAMA**

**NERABEAK ETA GAZTEAK
LAGUNTZEKO**

SEXU- OSASUNEKO

GIDA



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

LIZENTZIEN ORRIALDEA

ARGITARALDIA:	1.a, 2024ko urria
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Osasun Saila Hezkuntza Saila Osakidetza
INTERNET:	www.argitalpenak.eus
EGILEA:	María Rodríguez Suárez
ARGITARATZAILEA:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
ITZULPENA:	Endika Monje Artola. Zuzenketa: Alba Gómez Hernández Euskara Zerbitzu Korporatiboa. Osakidetza
DISEINUA ETA MAKETAZIOA:	Elisa Vázquez Tenorio
ISBN:	978-84-457-3787-3

Lan honen bibliografía-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke:

<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

**NERABEENTZAKO ETA GAZTEENTZAKO
SEXU-OSASUNEKO PROGRAMA**

**NERABEAK ETA GAZTEAK
LAGUNTZEKO**

SEXU- OSASUNEKO GIDA



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
HEZKUNTZA SAILA

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

VITORIA-GASTEIZ, 2024

AURKIBIDEA

SARRERA: BEHARREZKO GIDA 6

PROGRAMAREN EDUKIA 8

NOLA ERABILI GIDA HAU?	9
BALIABIDEAK	10
DENBORA	10
HELBURUAK	10
PROPOSAMENAREN ETA INDARREAN DAGOEN CURRICULUMAREN	
ARTEKO LOTURA	11
ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK	13
EBALUAZIOA.....	15
EAE-KO HEZKUNTZA-SISTEMARAKO II. HEZKIDETZA PLANA,	
BERDINTASUNAREN ETA TRATU ONAREN BIDEAN	16
NERABEEN ETA GAZTEEN SEXU-OSASUNARI BURUZKO	
PROGRAMAREN EBALUAZIOA	17

1. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: NIRE SEXU-ESKUBIDEAK 18

1. JARDUERA: SEXU-OSASUNA ETA SEXU-ESKUBIDEAK	20
2. JARDUERA: ZER EGIN DEZAKEGU SEXU-ESKUBIDEAK BETE DAITEZEN?	21
3. JARDUERA: SEXU-ESKUBIDEAK ALDARRIKATZEA	22
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA I	23

2. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUAZ HITZ EGITEKO ZAILTASUNAK 26

1. JARDUERA: SEXUALITATEARI BURUZ JASOTZEN DITUDAN MEZUAK	28
2. JARDUERA: SEXUAZ HITZ EGITEKO ZAILTASUNAK	29
3. JARDUERA: SEXU-HEZKUNTZA +AGO BEHAR DUGU!.....	30
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA II	31

3. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: BAIMENA ETA TRATU SEXUAL ONAK 35

1. JARDUERA: KAIXO, BAIMENA!	37
2. JARDUERA: EZEZKOAK ETA EMOZIOAK	38
3. JARDUERA: PRESIOZKO ESALDIK	40
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA III	41

4. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXU-HARREMANAK ETA LEHENENGO ALDIK 45

1. JARDUERA: SEXU-HARREMANAK: SARKETA SOILIK?	47
2. JARDUERA: SEXU-HARREMANAK ETA ADOSTASUNAK	49
3. JARDUERA: LEHENENGO ALDIA EDO LEHENENGO ALDIK?	50
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA IV	51

5. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN (STI) ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN PREBENTZIOA 56

1. JARDUERA: ARRISKUA DUTEN ETA EZ DUTEN PRAKTIKAK.....	58
2. JARDUERA: METODO ANTISORGAILUAK ETA ERANTZUNKIDETASUNA	59
3. JARDUERA: STI-EN AURREKO PREBENTZIOA ETA ZAINKETAK	61
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA V	63

6. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: PRESERBATIBOAREKIN BETI 69

1. JARDUERA: PRESERBATIBOAK: NOLAKOAK DIRA? NOLA JARTZEN DIRA?	71
2. JARDUERA: PRESERBATIBOA EZ ERABILTZEKO AITZAKIAK ETA ERANTZUN LOGIKOAK	73
3. JARDUERA: PRESERBATIBOAREKIN, EDO PRESERBATIBORIK GABE	74
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VI	75

7. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: ONLINE SEXUA ETA TRATU ON DIGITALAK 88

1. JARDUERA: ZER DA SEXTINGA?	90
2. JARDUERA: SEXU-INDARKERIA DIGITALA: KASUAN KASUKO LANA	91
3. JARDUERA: TRATU ONAK INGURUNE DIGITALEAN	92
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VII	93

8. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: PORNOGRAFIAREN INGURUKO BEGIRADA KRITIKOA 99

1. JARDUERA: HITZ EGIN DEZAGUN PORNOAZ	101
2. JARDUERA: FANTASIAK, DESIRA ETA JOKABIDEAK: NOR DA NOR?	102
3. JARDUERA: TRATU ONAK INDARKERIAREN AURREAN	103
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VIII	104

SARRERA: BEHARREZKO GIDA

Sexualitatea funtsezko alderdia da pertsonen bizitzan, eta, beraz, behar-beharrezkoa da haurtzarotik eta nerabezarotik bertatik haren ulermena eta konplexutasuna lantzea. Horrela, sexualitatearekin harreman ona garatzen lagunduko dugu, autoestimuan oinarrituta, bai eta afektuzko harreman positiboak indartzen ere. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME)¹ adierazten duen bezala, ezinbestekoa da nerabeei eta gazteei sexu-hezkuntza integrala eskaintzea, sexu- eta ugalketa-osasunari buruzko informazio zehatza, egokitua eta ahalik eta osoena emateko. Sexu-hezkuntzako programek formatu eta eduki desberdinak izan baditzakete ere, Nazio Batuen orientabide teknikoek – Nazio Batuen Kultura, Zientzia eta Hezkuntzarako Erakundeak (UNESCO), Nazio Batuen Biztanleriarako Funtsak (UNFPA), Nazio Batuen Haurrentzako Funtsak (UNICEF), ONU Emakumeak, ONUSIDA eta OMEk elkarrekin garatutakoak – honako hau gomendatzen dute: programa horiek ikasketa-plan egituratu batean oinarritzea; zientifikoki zuzenak izatea; adin desberdinetara egokitzea eta integralak izatea, hau da, sexualitateari eta sexu- eta ugalketa-osasunari buruzko gai ugari barnean hartzea, haurtzaroan eta nerabezaroan zehar.

Orain arte, Osasun eta Hezkuntza Sailletako materialen artean, Euskadik *“GIBaren, sexu bidezko infekzioen eta nahi gabeko haurdunaldiaren prebentziorako programa”* bat izan du. Programa hori hezkuntzaren esparrura dago bideratuta, eta 1989an jarri zen abian, Osakidetzaren Hiesaren eta Sexu Transmisiozko Infekzioen (STI) Planaren bidez.

Azken urteotan, gizarte osoak aldaketa sakonak izan ditu sexualitatearen eta sexu-identitatearen pertzepzioan, baita sexu- eta harreman-portaeretan ere, batez ere gazteen artean. Ildo horretan, nabarmendu behar da teknologia digitalen agerpena eta horiek sexuarekiko eta sexu-harremanekiko balioetan eta jarreretan izan dezaketen eragina, elkartzeko aukerak erraztu eta biderkatzean izan duen eraginaz gain. Horrez gain, aukera zabala ematen dute sexu-portaera esplizituak ezagutzeko, errealak edo simulatuak, batzuetan indarkeriazko jarreretara lotutakoak, eta ikaskuntza-bektore gisa jo daitezkeenak. Hori dela-eta, ezinbestekoa da sexu-hezkuntzari bultzada berri eta irmo bat ematea, edukiak eguneratuz eta errealitate eztabaidaezinak txertatuz, hala nola sexu aniztasuna, sare sozialak, indarkeria digitala edo pornografia kontsumoa, besteak beste. Hori guztia, noski, edukien estiloa, irudia eta diseinua berrituz.

1. OME: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

Aipatu beharra dago, halaber, sexu transmisiozko infekzioak etengabe hazten ari direla gaur egun, eta hori berebiziko eragina izaten ari dela nerabeengan eta gazteengan. Horrekin batera, arreta handiagoa eskatzen du fenomeno hori ulertzeko, murrizteko eta ahalik eta gehien prebenitzeko.

Erakunde-esparruak berak ere bide horretan aurrera egiteko aukera ematen du. Izan ere, 2030erako Euskadiko Osasun Planak honako helburu hauek ditu, besteak beste: *"Ikastetxeetako osasun-sustatzailerola indartzea, jarduera fisikoa, elikadura osasungarria, estresaren eta emozioen kudeaketa, aniztasunaren kudeaketa, garapen afektiboa eta sexuala sustatzeko, eta arrisku-egoeren detekzio goiztiarreko prozesuak barne hartzeko"* (1.2.2. helburua); eta *"Nerabeen osasun afektibo-sexuala sustatzea eta nahi gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko infekzioak prebenitzeko programak hedatzea"* (1.3.3. helburua).

Era berean, GIBaren infekzioa eta sexu-transmisiozko beste infekzio batzuk prebenitzeko eta kontrolatzeko Plan Estrategikoak (2022-2030) honako hau jasotzen du bere 1.1. helburuan: *"Ingurune guztietan nerabeei eta gazteei zuzendutako sustapen-ekintzak garatzea eta hezkuntza- eta familia-inguruneetan sexu-heziketa eskaintzea, sexu-harremanak hasi aurretiko trebakuntza goiztiarrari lehentasuna emanez"*.

Duela gutxi, 2023ko azaroaren 23an, Eusko Legebiltzarrak erabaki zuen Eusko Jaurlaritzari dei egitea *"hezkuntza afektibo-sexuala sustatzeko, GIBa eta sexu-transmisiozko infekzioak prebenitzeko hezkuntza- eta dibulgazio-materiala egunera dezan, eta hezkuntza-ingurunean zabal dezan"*.

Horregatik guztiagatik, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritzak diziplina anitzeko talde bat sortzea erabaki du, Hezkuntza Sailaren eta Osakidetzaren Hiesaren eta STIen Planaren partaidetzarekin, sexu-hezkuntzako programa berri bat eratu eta ezartzeko. Baterako lan horren bidez proposamen didaktiko hau sortu da, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH), Batxilergoko eta Lanbide Heziketako ikasleen sexu-hezkuntzan laguntzeko sortu eta diseinatu dena.

PROGRAMAREN EDUKIA

NERABEENTZAKO ETA GAZTEENTZAKO SEXU-OSASUNeko

programa bi baliabide pedagogikoz dago osatuta: ikasleentzako gida batez, eta irakasleentzako beste gida batez.

IKASLEENTZAKO DEN-DENA JAKITEKO SEXU-OSASUNeko GIDA

dokumentuak hainbat gairi buruzko informazioa jasotzen du, hala nola sexu-osasunari, sexu-eskubideei, plazerei, nahiei, mugei, baimenei, tratu sexual onei, antisorgailuei, sexu-transmisiozko infekzioei, online sexuari eta pornografiari buruzkoa. Aldi berean, ikus-entzunezko materialak ere baditu, gai horietan sakontzeko. Irakasleek material horiek QR kode baten bidez eskura ditzakete bertsio inprimatuan, beren telefonoak erabiliz, eta esteka baten bidez bertsio digitalean. Irakasleek ikasleak bultzatu ditzakete, gida hau saioetan informazioa bilatzeko erabil dezaten. Gidaz baliatu daitezke ere, hainbat azalpen emateko laguntza gisa.

IRAKASLEENTZAKO NERABEAK ETA GAZTEAK LAGUNTZEKO SEXU-OSASUNeko GIDA

dokumentuak 8 proposamen didaktiko biltzen ditu, bakoitza oinarri, helburu, eduki eta 3 jarduera propioekin. Hainbat gai jorratzen ditu, hala nola sexu-eskubideak, sexualitateari buruz jasotzen ditugun mezuak, sexuaz hitz egiteko zailtasunak, baimena eta tratu sexual onak, sexu-harremanei eta "lehen aldiei" buruzko ideiak, nahi gabeko haurdunaldien prebentzioa eta sexu-transmisiozko infekzioak, preserbatiboaren erabileraren sustapena, online sexua edota pornografia. Hainbat material ditu baita ere, jarduerak egin ahal izateko: bideoak, betetzeko fitxak, jolasetarako baliabideak edo infografiak, proiektatzeko azalpenekin.

NOLA ERABILI GIDA HAU?

Proposamen didaktikoak sekuentzia logikoetan antolatuta daude, eta ordena horretan gauzatu daitezke, baina baita ausaz ere, talde/ikasgela bakoitzaren beharren arabera edo ikasleen eskariaren arabera.

Gaien programazioa antolatzea gomendatzen da, ikasurteetan zehar denak landu ahal izateko. Programazio hori Orientazio Departamentuak egin behar du, BAT taldearekin lankidetzan. Halaber, garrantzitsua da ikastetxeko zuzendaritza taldearen lidergoa eta inplikazioa, programa hori betetzeko. Zuzendaritza-taldearen laguntza lortzea funtsezkoa da irakasleen inplikazioa izateko.

Proposamen didaktikoak tutoretza saioetan erabil daitezke; baina edozein arlotako irakaslek erabili ditzake, halaber, aipatutako edozein etapan, egokia edo beharrezkoa iruditzen bazaio. Izan ere, bertan jorratzen diren gaiak ikasketei lotuta daude.

● BALIABIDEAK

Proposamen didaktiko bakoitzak 3 jarduera proposatzen ditu, eta komeni da guztiak egitea gai bakoitzean sakontzeko. Jarduera bakoitzerako, horiek praktikan jartzeko beharrezko baliabideak eskaintzen dira: bideoak, ilustrazioak, fitxak taulekin, jolasak... Material horiek guztiak irakasleen eskura daude gida honetako jarduera bakoitzaren eranskinetan, eta, kasu batzuetan, ikasleak gidatu behar dira euren gidan agertzen den informazioa erabil dezaten.

● DENBORA

Jarduera bakoitzak saio bat iraungo du, baina irakasle bakoitzak erabaki ahal izango du zenbat denbora eman nahi duen horretan, taldearen eta gelaren beharren arabera edo gai bakoitza landu nahi den sakontasun-mailaren arabera.

● HELBURUAK

Programa honen helburu nagusia da nerabeek eta gazteek **ezagutzak, trebetasunak eta balioak** eskuratzea, beren bizitza sexualari buruzko erabaki gogoetatsuak eta arduratsuak hartu ahal izan ditzaten, izan ditzaketen arriskuak prebenituz. Beraz, kontua ez da soilik **informazioa hobetzea**, baizik eta **jarrerak eta jokabideak aldatzea**. Horretarako, ezinbestekoa da ikasgelan ikaskuntza esanguratsuko prozesuak sustatzea metodologia aktiboen bitartez.

● PROPOSAMENAREN ETA INDARREAN DAGOEN CURRICULUMAREN ARTEKO LOTURA

Material hau bat dator dekretu hauen curriculum-alderdiekin:

- 76/2023 DEKRETUA, maiatzaren 30ekoa, Batxilergoaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzekoa.
- 77/2023 DEKRETUA, maiatzaren 30ekoa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzekoa.

77/2023 Dekretuaren 7. artikuluan Oinarrizko Hezkuntzaren helburuak garatzen dira, eta horien artean honako hauek nabarmendu behar dira:

A) Beren betebeharrak ulertzea eta arduraz hartzea, beren eskubideak gainerakoekiko errespetuan ezagutu eta erabiltzea, pertsonen eta taldeen arteko tolerantzia, lankidetzeta eta elkartasuna praktikatzeta, elkarrizketan aritzea eta, hala, giza eskubideak finkatzea gizarte plural baten balio komun gisa, eta herritartasun demokratikoa baliatzeko prestatzea.

B) Nork bere burua erregulatzeko, ikasteko eta bakarka nahiz taldean lan egiteko ohiturak garatzea eta finkatzea, ikasketak eraginkortasunez egiteko beharrezkoa den baldintza gisa eta norbera garatzeko bitarteko gisa.

C) Genero-berdintasuna baloratzea eta sexu-, genero-, etnia-, arraza-aniztasuna edo gaitasunen arloko aniztasuna errespetatzea. Gizonen eta emakumeen arteko edonolako diskriminazioa dakarten estereotipoak errefusatzea. Sexu- eta ugalketa-eskubideak ezagutzea eta pertsona oro errespetatuz eta norbera zainduz baliatzea.

D) Nortasunaren esparru guztietan eta gainerakoekiko harremanetan gaitasun afektiboak indartzea, gatatzak modu baketsuan konpontzea eta indarkeria bereziki, indarkeria matxista eta indarkeria LGBTIfobikoa, edonolako aurreiritziak eta portaera sexistak baztertzea.

E) Informazio-iturriak erabiltzeko oinarrizko trebetasunak garatzea, ezagutza berriak zentzu kritikoz lortze aldera. Oinarrizko konpetentzia teknologikoak garatzea eta haien funtzionamenduari eta erabilerari buruzko gogoeta etikoan aurrera egitea.

F) Ezagutza zientifikoa zenbait diziplinatan egituratzen den jakintza integratu gisa hartzea, eta ezagutzaren eta esperientziaren arloetako arazoak identifikatu eta konpontzeko metodoak ezagutzea eta aplikatzea.

G) Norberaren eta gainerakoen gorputzaren funtzionamendua ezagutzea eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputzaren zaintza- eta osasun-ohiturak finkatzea eta ikasleen ohituretan heziketa fisikoa eta kirol-praktika txertatzea, norberaren eta gizartearen garapena errazte aldera. Sexualitatearen giza dimentsioa eta haren aniztasuna ezagutzea eta baloratzea.

H) Modu kritikoan baloratzea osasunarekin, kontsumoarekin, zaintzarekin, enpatiarekin eta izaki bizidunenganako (animaliak barne) eta ingurumenarekiko errespetuarekin lotzen diren gizarte-ohiturak, eta horiek kontserbatzen eta hobetzen laguntzea.

Irteera-profila (maiatzaren 30eko 77/2023 DEKRETUAREN I. eranskina) elementu egituratzailea da, ikasleei bizitzan zehar aukera emango diena bizitza-proiektua arrakastaz garatzeko eta bizitzan zehar funtsezko konpetentziak garatzen jarraitzeko.

Funtsezko konpetentzien eta XXI. mendeko erronken arteko loturak zentzua emango die ikaskuntzei, eskola eguneroko bizitzako egoera, gai eta arazo errealetara hurbilduko baititu. Horrek, aldi berean, beharrezko laguntza-puntua emango du ikaskuntza-egoera esanguratsuak eta garrantzitsuak errazteko, bai ikasleentzat, bai irakasleentzat. Honako hauek hartzen ditu barne:

- Bizi-ohitura osasungarriak garatzea, organismoaren funtzionamendua ulertuz eta bertan eragiten duten barne- eta kanpo-faktoreei buruzko hausnarketa kritikoa eginez, osasun publikoa sustatzeko erantzukizun pertsonala bere gain hartuz.

- Sentsibilitatea lantzea, ekitate ezako eta bazterketako egoerak hautemateko, haien kausa konplexuak ulertzean oinarrituta, empatia- eta erruki-sentimenduak garatzeko.
- Egungo gizarteak eskaintzen dituen mota guztietako aukerak modu kritikoan aztertzea eta aprobeztatzea, bereziki kultura digitalarenak, haien onurak eta arriskuak ebaluatuz eta horiek modu arduratsuan erabiliz, bizitza pertsonalaren eta kolektiboaren kalitatea hobetzen lagunduz.

Bestalde, 9. artikuluan, irteera-profila eta ikasleek garatu beharreko funtsezko kompetenziak zehazten dira. Horietatik, material honekin honako hauek garatzen lagunduko dugu:

- D)** Konpetentzia digitala.
- E)** Konpetentzia pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa.
- F)** Herritartasunerako konpetentzia.

● ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK

Ikaskuntza prozesu pertsonala da, eta beti ikasten da gogo handiagoz pertsona bakoitzarentzat zentzua duena eta bere bizitzarako balio diona. Ikasgelan ikaskuntza esanguratsuko prozesu horiek sustatzeko, metodologia aktiboak behar dira. Horregatik, gida honetako jarduerak talde lana, eztabaida eta rol jokoak eta joko parte hartzaileak proposatzen dituzte. Gainera, galdera asko ditu, ikasleek dakitenetik, haien esperientzietatik, emozioetatik eta interesetatik abiatzeko. Beren ideiak, zalantzak eta jakin-mina azaltzeko gune bat eskaini behar zaie, emozioak partekatzeko, hausnarketa egiteko, aztertzeko eta eztabaidatzeko, modu horretan denon artean jakintzak eraikitzeko, ekarpen guztietatik abiatuta. Argi izan behar dugu kontua ez dela galderei erantzutea, baizik eta erantzunak aurkitzen laguntzea.

Illo horretan, kontuan izan behar da metodologia hauek protagonismoa taldeari ematea eskatzen dutela: taldeak ahotsa izango du, eta iritzia eman ahalko du, baita ados ez gauden edo gustatzen ez zaizkigun gauzak esateko ere. Era berean, iritzi desberdinak ager daitezke, baita kontrajarriak ere. Horregatik, jarduerari ekin aurretik, ikasleek jakin behar dute nola egingo den lan; hala, errespetuan eta tratu onetan oinarritutako aurretiko funtzionamendu-arauak ezarri behar dira.

Jardueretan, hainbat alditan talde handian lan egin beharko da, eta beste batzuetan talde txikietan (4-5 parte-hartzaile). Binaka lan egitea proposa daiteke ere, egin beharreko lanaren arabera. Ondoren, beti bateratze-lana egiten da, irakasleak dinamizatutakoa. Irakaslea funtsezko figura izan behar da, ikasleek berarekin gai jakin batzuei buruz konfiantzaz hitz dezaketela senti dezaten, normalean beste heldu batzuekin komentatu ezin ditzaketenak.

Konfiantza, segurtasuna, erantzukizuna, errespetua eta enpatia sortu nahi badugu, ikasleek entzuten zaiela sentitu behar dute, eta esaten dutena garrantzitsua dela hauteman. Hala, ona da entzuteko eta proposamenak jasotzeko prest egotea, interesatzen zaienarekiko interesa erakutsiz. Beharbada, gida hau elkargune eta ikaskuntza kolektiboko eta belaunaldien arteko gune izan daiteke.

● EBALUAZIOA

Autoebaluazio-proposamen bat aurkeztu da² (ikusi 2024ko urtarrilaren 22ko ebaluazio-agindua, 8-6 artikulua), parte hartzen duten ikasleei zuzendutakoa:

Ikasleekin autoebaluazio-prozesu labur eta sistematiko bat egitea proposatzen da, bai jarduera bakoitza amaitzean, bai proposamen didaktiko bakoitza amaitzean. Une horietan, laburki, ikasleen autoebaluazioa egin daiteke, hiru galdera laburren bidez:

- Zer ikasi dut?
- Zer atera zaigu ondo egindako jardueretan?
- Zertan hobetu dezakegu?

Ebaluazio hori hainbat prozeduraren bidez egin daiteke: post-itak erabiliz, talde txikietan azalduz eta ondoren talde handian partekatuz, ideia-jasaren bidez... Irakasleek erabaki dezakete zein den talde/ikasgela bakoitzera ondoen egokitzen den modua.

2. AGINDUA, 2024ko urtarrilaren 22koa, Hezkuntzako sailburuarena, zeinaren bidez arautzen baitira Haur Hezkuntzako ebaluazioa eta Oinarrizko Hezkuntzako eta Batxilergoko ebaluazioa, mailaz igarotzea eta titulazioa, hala badagokio.

● EAE-KO HEZKUNTZA-SISTEMARAKO II. HEZKIDETZA PLANA, BERDINTASUNAREN ETA TRATU ONAREN BIDEAN

Material didaktiko hau bat dator EAEko hezkuntza-sistamarako II. hezkidetza plana, berdintasunaren eta tratu onaren bidean planarekin³. Bertan, hezkidetzaren 8 zutabeak definitzen dira:

1. Pentsamendu kritikoa sexismoaren aurrean.
2. Hizkuntzaren eta irudien erabilera ez-sexista.
3. Emakumeen jakinduriaren integrazioa eta haien ekarpen sozial eta historikoa.
4. Gatazken eraldaketa baketsua, hezkidetzako elkarbizitzarako proiektuen bidez.
5. Autonomia pertsonala eta independentzia ekonomikoa.
6. Espazioak ikastetxean, eskolaz kanpoko jarduerak eta jarduera osagarriak.
7. Berdintasunezko hezkuntza afektiboa eta sexuala.
8. Emakumeen aurkako indarkeriaren prebentzioa eta indarkeria kasuetan esku hartzea.

Proposamen didaktikoek oinarri hauetako batzuk sustatzeko balio dute:

1. Pentsamendu kritikoa sexismoaren aurrean.

Genero-ikuspegitik egindako azterketak aukera ematen du generoan oinarritutako desberdintasunak antzemateko, eta funtsezko estrategia bihurtzen da ikasgelan sexismoa prebenitzeko. Ildo horretan, garrantzitsua da azterketa kritiko mota hau zeharka aplikatzea gida honen edukietan, eta kontuan hartzea sexualitatearen bizipenak genero-arauek zeharkatzen dituztela, eta arau horiek malgutu egin behar direla gizarte bidezkoago eta berdinzaleago bat lortzeko.

³. EUSKO JAURLARITZA HEZKUNTZA SAILA: EAEko hezkuntza-sistamarako II. hezkidetza plana, berdintasunaren eta tratu onaren bidean, Gasteiz, 2019.

7. Berdintasunezko hezkuntza afektiboa eta sexuala.

Sexu-hezkuntza funtsezkoa da hazkunde pertsonalerako eta norberaren sexualitatearekiko eta gainerako pertsonen sexualitateekiko jarrera positiboa eta arduratsua garatzeko. Sexu-hezkuntzan genero-ikuspegia txertatzea funtsezkoa da sexu eskubideetan eta genero berdintasunean oinarritutako jokabideak eta harremanak errazten dituzten ezagutzak, trebetasun psikosozialak, balioak eta jarrerak garatzeko.

8. Emakumeen aurkako indarkeriaren prebentzioa eta indarkeria kasuetan esku hartzea

Sexu-hezkuntza prebentziozko faktore bat da genero indarkeriaren aurka, honako alderdi kultural hauek desnaturalizatzea ahalbidetzen duelako: emakumeen diskriminazioa eta genero-arrakala beren plazerari, desirari eta gozamenari dagokienez, eta berdintasuna zailtzen duten maskulinitate tradizional nagusiak ikastea. Ildo horretan, funtsezkoa da jarrera kritikoa sustatzea genero desberdintasunekiko, bai eta erantzunkidetasuna sustatzea ere zainketa sexualei eta erabaki arduratsuak hartzeari dagokienez.

● NERABEEN ETA GAZTEEN SEXU-OSASUNARI BURUZKO PROGRAMAREN EBALUAZIOA

Ikasturte bakoitza amaitzean, formulario bat bidaliko zaie Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako, Batxilergoko eta Lanbide Heziketako ikastetxei, Planaren alderdi desberdinak ebaluatzeko: ezarpen maila, zer mailatan egin den, gogobetetze maila, izandako zailtasunak, etab. Ebaluazio hori Osasun eta Hezkuntza Sailek, eta Osakidetzak egingo dute batera.

1. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: NIRE SEXU-ESKUBIDEAK

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME)⁴ honela definitzen du sexu-osasuna: “sexualitatearekin lotutako erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, eta ez soilik afekziorik, ezgaitasunik edo gaixotasunik ez edukitzea”. Gainera, honako hau dio: “sexu-osasunak sexualitatearen eta sexu-harremanen ikuspegi positiboa eta errespetuzkoa eskatzen du, bai eta esperientzia sexual atsegingarri eta seguruak izateko aukera ere, hertsapen, diskriminazio eta indarkeriarik gabe”. Horrekin batera, “sexu-osasuna lortu eta mantentzeko, pertsona guztien sexu-eskubideak errespetatu, babestu eta bete-betean baliatu behar dira”.

Sexu-eskubideak pertsonen sexualitatearekin lotutako giza eskubideak dira. Nazioarteko komunitateak eskubide unibertsal eta besterenezin gisa aitortzen ditu eskubide horiek, eta pertsona guztiek (maila indibidualean) eta herrialde guztiek (maila kolektiboan) errespetatu, babestu eta bete behar dituzte. Sexu-eskubideak ezagutzea funtsezkoa da eskubide horiez gozatu ahal izateko, eta, urratzen badira, exijitzeko.

Hauek dira sexu-osasunari lotutako oinarrizko eskubideak:

- Sexu-askatasuna izateko eskubidea.
- Sexu-autonomiarako, -integritaterako eta -segurtasunerako eskubidea.
- Sexu-pribatutasunerako eskubidea.
- Sexu-ekitaterako eskubidea.
- Plazer sexualerako eskubidea.
- Emozioak adierazteko eskubidea.
- Sexu-elkartze askerako eskubidea.
- Ugalketa-erabaki aske eta arduratsuak hartzeko eskubidea.
- Ezagutza zientifikoan oinarritutako informazioa izateko eskubidea.
- Sexu-hezkuntzarako eskubidea.
- Sexu-osasunaren arretarako eskubidea.

Irakasleentzako eranskina: Sexu-eskubideak (23. or.) atalak 11 eskubide horiek eta beren definizioak jasotzen ditu.

4. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

● HELBURUAK:

- Sexu-eskubideak eta horiek sexu-osasunaren kontzeptuarekin duten lotura ezagutzea.
- Erantzukizun indibidual eta kolektiboari buruz hausnartzea, sexu eskubideak bete daitezen.
- Sexu-eskubideak aldarrikatzeko trebetasunak eskuratzea.

● EDUKIAK:

- Sexu-osasunaren kontzeptua.
- Sexu-eskubideak eta erantzukizun indibiduala eta kolektiboa.
- Trebetasun sozialak eta elkartasuneko trebetasunak eskuratzea.

1. JARDUERA

SEXU-OSASUNA ETA SEXU-ESKUBIDEAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Sexu-eskubideak (ikus *Irakasleen gida*, [23. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera galdera honekin hasiko dugu, talde handian:

- Zer da, zuen ustez, sexu-osasuna?

Taldearen iritziak bilduko ditugu arbelean, eta kontzeptu hori ongizatearekin eta sexualitateaz gozatzearekin lotuko dugu.

Gero, galdera hauek egingo ditugu:

- Sexualitatearekin lotutako eskubideak egon beharko lirateke?
- Ba al dakizue existitzen diren ala ez?
- Zer behar da gure sexualitateaz gozatzeko eta horiek modu positibo eta osasungarrian bizi ahal izateko?

Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 parte-hartzaile talde bakoitzeko), eta pertsona guztiek sexualitateari dagokionez izan beharko genituzkeen eskubide desberdinei buruz hausnartzea proposatuko diegu. Tarte bat utziko dugu talde bakoitzak adostu dezan zein izan beharko liratekeen eskubide horiek. Ondoren, ideiak talde handian partekatuko ditugu, eta ideia nagusiak arbelean bildu.

Sexu-eskubideak berrikusiko ditugu. Horretarako, ikasleei eska diezaiekegu Ikasleentzako gidako 7-9 orriak kontsultatzea, bertan azaltzen baitira. Gida honetan gehitu dira, halaber, *Irakasleentzako eranskina: Sexu-eskubideak* ([23. or.](#)) proiektatu nahi izanez gero, denen artean ikusteko.

Eztabaidarako galderak:

- Proposatu diren ideietatik, zeintzuk datoz bat sexu-eskubideekin edo zeintzuk sar litezke horietako batean?
- Zeintzuk ez datoz bat bakar batekin ere?
- Ba al dago eskubide horien aurka doan ideiarik? Zergatik?

Talde handian berrikusiko ditugu 11 sexu-eskubideak, eta azpimarratuko dugu zer nolako garrantzia duen eskubide horiek ezagutzeak horietaz gozatu ahal izateko, errespetatzen ez direnean exijitu behar ditugula eta bete behar direla.

2. JARDUERA

ZER EGIN DEZAKEGU SEXU-ESKUBIDEAK BETE DAITEZEN?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Sexu-eskubideak (ikusi Irakasleen gida, [23. or.](#))
- Eranskina: 1. fitxa. Zer egin dezakegu sexu-eskubideak bete daitezen? (ikusi Irakasleen gida, [24. or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

11 sexu-eskubideei helduko diegu berriro, eta galdera hauek egingo ditugu (talde handian):

- Zuen ustez, eskubide horietakoren bat ez da errespetatzen
 - Zein?
 - Zein testuingurutan?
 - Gure eguneroko bizitzan, ba al dago betetzen ari ez den eskubiderik? Zergatik?
- Ideiak eta iritziak bildu eta arbelean idatziko ditugu.

Ikasgelataldetxikitan banatuko dugu (4-5 parte-hartzaile) eta ikasleei Irakasleentzako eranskina atalean dagoen fitxa bat betetzeko eskatuko diegu, hots: *1. fitxa: Zer egin dezakegu sexu-eskubideak bete daitezen?* ([24. or.](#)) Bertan, bi gauza egin beharko dituzte: sexu-eskubide bakoitza idatzi, eta horiek betetzeko (maila indibidualean zein kolektiboan) egin behar denari buruz hausnartu.

Tarte bat utziko dugu talde bakoitzak bere estrategiak pentsatzeko eta ideiak partekatzeko, eta adierazgarrienak arbelean idatziko ditugu. Garrantzitsua da mezu hau igortzea: giza eskubide guztiak arduraz baliatzeko, pertsona guztiek besteen eskubideak errespetatu behar dituzte.

3. JARDUERA

SEXU-ESKUBIDEAK ALDARRIKATZEA

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Sexu-eskubideak (ikusi Irakasleen gida, [23. or.](#)).
- Kartulinak, arkatzak, errotuladoreak, collage-a egiteko aldizkari-ebakinak...

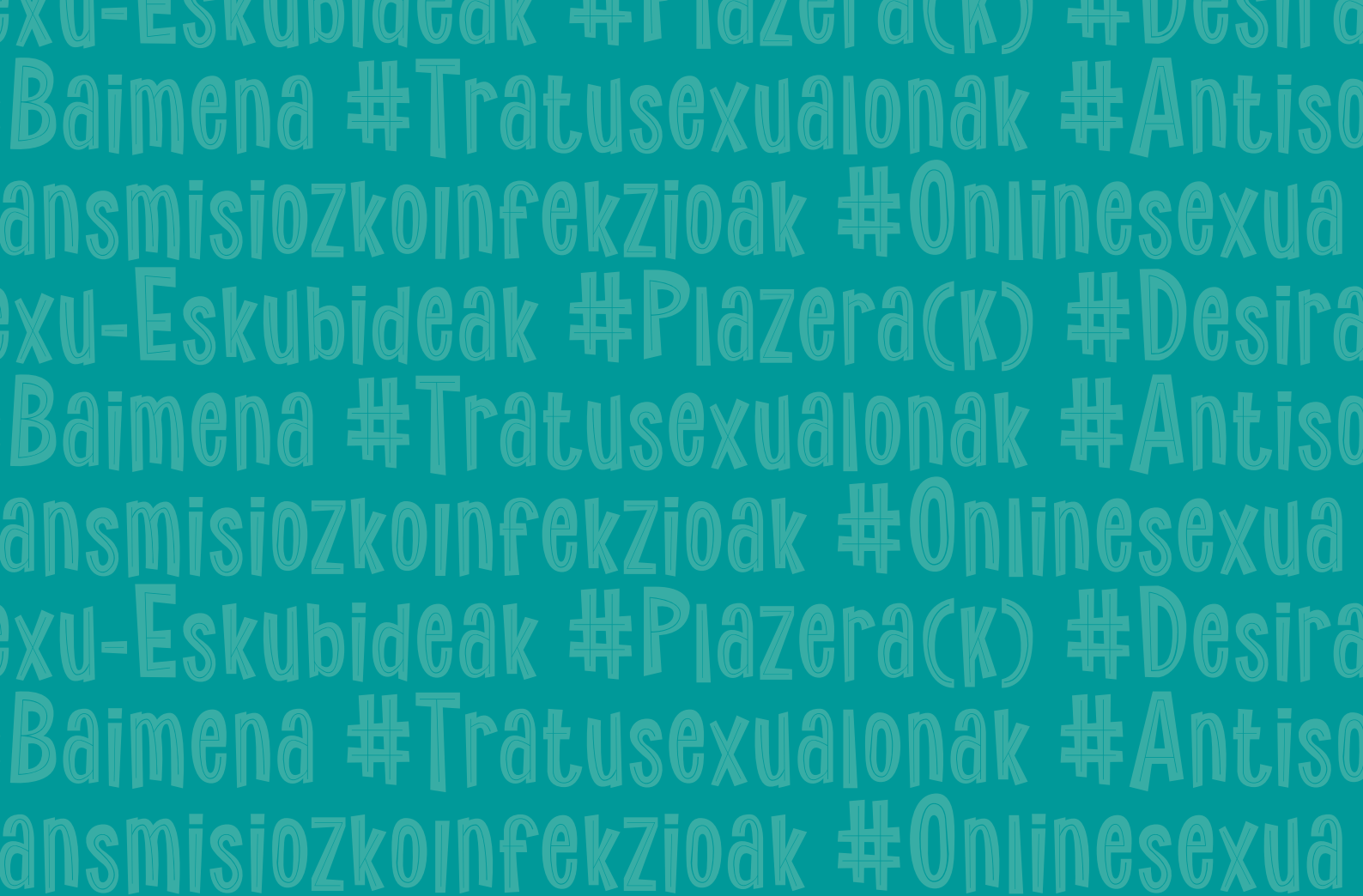
JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela bikoteka (edo 3 pertsonetako taldetan) banatuko dugu, eta bikote/talde bakoitzari sexu-eskubide bat eta kartulina bat emango dizkiogu. Kartel bat egiteko eskatuko diegu, azaltzeko eskubide horietako bakoitza zertan datzan eta zergatik errespetatu behar diren gure sexualitateez gozatzeko. Testuak eta irudiak erabili ditzakete, hots, adierazpen-askatasuna utziko diegu.

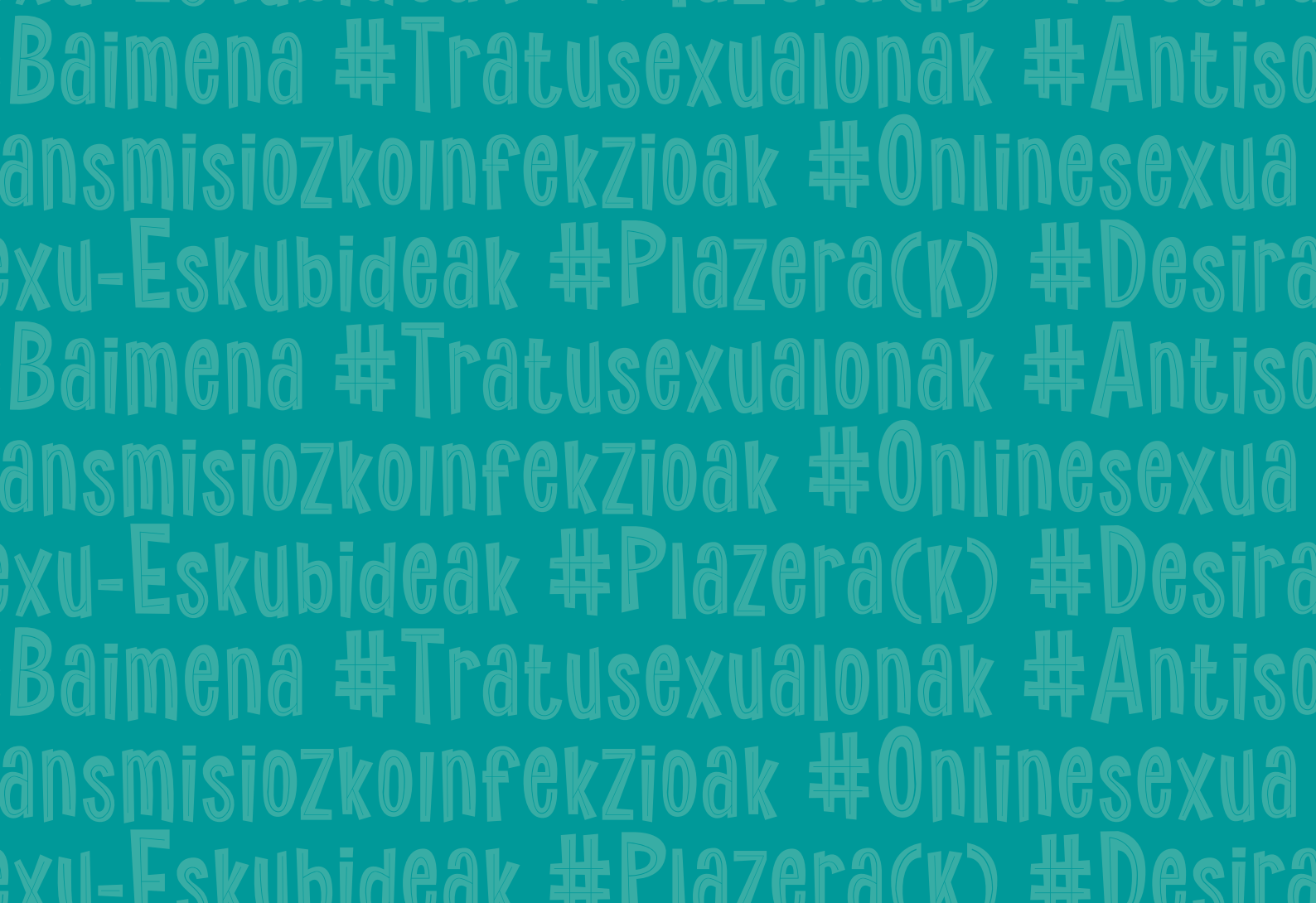
Bateratze-lana egingo da talde handian: Talde guztiek egindako kartelak partekatuko dituzte, zer egin duten, zergatik eta zer aldarrikatu nahi izan duten azaltzeko.

Amaitzeko, denon artean adostuko dugu ikastetxeko zein lekutan jarri nahi diren kartelak (baita ikasgelan ere).

Interesgarria litzateke, halaber, egindako lana ikastetxeko gainerako ikasleei ezagutarazteko modu bat pentsatzea: jendea igarotzen den lekuetan erakustea, ikastetxeko sare sozialetan mezuak argitaratzea, eskola irratian podcast bat egitea (halakorik balego), eta abar.



IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA I



SEXU-ESKUBIDEAK

SEXU-ASKATASUNA IZATEKO ESKUBIDEA

Gozatu zure sexualitateaz nahi duzun bezala, hobeto sentiarazten zaituen moduan, inork zutaz aprobetxatu, esplotatu edo abusatu gabe, ezta zuk inor ere.

SEXU-AUTONOMIARAKO, -INTEGRITATERAKO ETA -SEGURTASUNERAKO ESKUBIDEA

Zuk zeuk hartu zure bizitza sexualari buruzko erabakiak. Zure gorputza kontrolatzea eta gozatzea hartzen du barne, inolako torturarik, mutilaziorik edo edozein motatako indarkeriarik gabe.

SEXU-PRIBATUTASUNERAKO ESKUBIDEA

Erabaki indibidualak har ditzakezu zure sexu-jokabideei dagokienez. Hala, intimitatean ongi sentiarazten dizuna gozatu dezakezu, baina **betiere beste pertsona batzuen sexu-eskubideak errespetatuz**.

SEXU-EKITATERAKO ESKUBIDEA

Sexualitatearen arloan, **pertsona guztiak dituzte eskubide berberak!** Berdin dio sexua, identitatea, sexu-orientazioa, arraza, gizarte-maila, adina edo muga fisiko, psikologiko edo emozionalak.

PLAZER SEXUALERAKO ESKUBIDEA

Sexu-bizitza gogobetegarria, atsegina eta segurua izateko eskubidea duzu. Plazer sexualak autoerotismoa eta masturbazioa barne hartzen ditu.

EMOZIOAK ADIERAZTEKO ESKUBIDEA

Zure sexualitatea adierazteko eskubidea duzu komunikazioaren, kontaktuaren, emozioen eta maitasunaren bidez.

SEXU-ELKARTZE ASKERAKO ESKUBIDEA

Zer harreman mota izan nahi duzun erabaki dezakezu. Hau da, gustuko duzun bikotekidea izatea (edo ez izatea), ezkontzea, dibortziaztea edo bestelako sexu-elkartze arduratsu eta adostuak ezartzea.

ERABAKI ERREPRODUKTIBO ASKE ETA ARDURATSUAK HARTZEKO ESKUBIDEA

Haurrak izatea erabaki dezakezu, zenbat, non eta norekin barne hartuta (edo ez izatea). Zure gorputzari buruz askatasunez erabakitzeko eskubidea ere baduzu, metodo antikonzeptiboak erabiliz edo abortatuz, haurdunaldia nahi gabekoa bada.

EZAGUTZA ZIENTIFIKOAN OINARRITUTAKO INFORMAZIOA IZATEKO ESKUBIDEA

Sexu-informazio zientifiko aske eta etikoa eskuratzeko eskubidea duzu. Horregatik, ez fidatu Pornhub edo TikTok-ez, eta **jarraitu gida hau irakurtzen!**

SEXU-HEZKUNTZARAKO ESKUBIDEA

Eskubidea duzu hezkuntza sexuala jasotzeko, zure bizitza sexualari buruzko erabaki askeak, informatuak eta arduratsuak hartzeko ezagutzak, trebetasunak eta balioak emango dizkizuna. **Ez zara hezkuntza sexual ona izaten ari? Ba, eskatuiozu inguruan dituzun helduei!**

SEXU-OSASUNAREN ARRETARAKO ESKUBIDEA

Arrisku, zailtasun, kezka edo arazo sexualak prebenitzeko aukera guztiak izateko eskubidea duzu. **Gida honek zeregin horretan lagundu nahi dizu!**

1. FITXA:
ZER EGIN DEZAKEGU SEXU-ESKUBIDEAK BETE DAITEZEN?

	Maila indibidualean	Maila kolektiboan
1. eskubidea:		
2. eskubidea:		
3. eskubidea:		
4. eskubidea:		
5. eskubidea:		
6. eskubidea:		
7. eskubidea:		
8. eskubidea:		
9. eskubidea:		
10. eskubidea:		
11. eskubidea:		

2. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUAZ HITZ EGITEKO ZAILTASUNAK

Nerabeek sexualitatearekin lotutako mezu asko jasotzen dituzte egunerokoan, eremu anitzetatik: familia, lagunak, ikastetxeak, sare sozialak, bestelako komunikabideak eta abar. Garrantzitsua da sexualitateari buruz duten iruditeria ezagutzea, sinesmen faltsuak indargabetzeko eta alderdi positiboak balioa emateko.

Helduok zeregin bat betetzen jarraitzen dugu sexu-hezkuntzarekin. Izan ere, askotan, beldurragatik, lotsagatik edo gaiari nola heldu argi ez izateagatik, sexualitateaz hitz egitean sexuaren arriskueta eta alderdi negatiboetan zentratzen gara soilik. Bestalde, hezkuntza-eremutik, askotan, ugalketari buruzko edukiak baino ez ditugu lantzen, eta hizkera tekniko erabiltzen dugu; hori, hain zuzen, ez da erabilgarria plazerei, desirari, emozioei, harremanei eta tratu onei lotutako sexualitatearen eremuak lantzeko. Sare sozialek, pornografiak, publizitateak edo beste komunikabide batzuek, aldiz, sexualitateari buruzko informazioa ematen dute, harreman sexuak eta afektiboak buruzko mito eta estereotipoak betea.

Sexu-hezkuntza ezak eragin negatiboa du nerabeek eta gazteek sexualitateari buruz hitz egiteko duten gaitasunean; izan ere, azkenean argota, txistea edo txantxa erabiltzen dute euren burua adierazteko. Horregatik, beharrezkoa da komunikazio-trebetasunak ematea eta terminologia egokia eskaintzea.

Ondo diseinatutako eta emandako sexu-hezkuntzako programen bidez⁵, sexu-osasunari buruzko erabaki positiboak hartzen dira. Frogatu da gazteek aukera gehiago dutela sexu-jarduera beranduago hasteko, eta sexu harremanak dituztenean seguruago hasteko, baldin eta informazio hobea badute sexualitateari, sexu harremanei eta haien eskubideei buruz.

5. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

● **HELBURUAK:**

- Ezagutzea zein iturrietatik jasotzen dituzten sexualitatearekin lotutako mezuak.
- Mezu horiek aztertzea, baloratu zeintzuk eskaintzen dituzten sexu-jokabide osasungarriak eta zeintzuk ez.
- Sexualitateari buruz hitz egiteko trebetasunak eskuratzea, hizkuntza egokia erabiliz.

● **EDUKIAK:**

- Sexualitateari buruzko informazio-iturriak.
- Informazio-iturrien eta horiek eskaintzen dituzten mezuen azterketa kritikoa.
- Hizkuntza-trebetasunak eskuratzea sexualitateari buruzko hizkuntza egokia erabiltzeko.

1. JARDUERA

SEXUALITATEARI BURUZ JASOTZEN DITUDAN MEZUAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa. Sexualitateari buruz jasotzen ditudan mezuak (ikus [Irakasleen gida](#), [31. eta 32 or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera abiatzeko, azalduko dugu sexualitateari buruz jasotzen ditugun mezuei buruz hausnartuko dugula, eta zer iturriren bidez iristen zaizkigun identifikatuko dugula.

Talde txikiak egingo ditugu (4-5 parte-hartzailekoak) eta bakoitzari fitxa hau emango diogu: 1. *fitxa: Sexualitateari buruz jasotzen ditudan mezuak* ([31. eta 32 or.](#)). Fitxa hori *Irakaslearentzako eranskina* atalean dago. Hainbat informazio-iturri jasotzen dituen taula bat da, hala nola familia, ikastetxea, lagunak, sare sozialak edo publizitatea.

Tarte bat utziko dugu gizarte-eragile horiengandik jasotzen dituzten mezuei buruz pentsa dezaten. Apuntatzen joateko eskatuko diegu.

Zati hori bete ondoren, galdetuko diegu ea beste bitarteko batzuen bidez informaziorik jasotzen duten. Informazio hori lauki zurietan idazteko eskatuko dugu, dagozkien mezuekin batera. Baliteke pornografia, musika, bideojokoak edo serieak bezalako eragileak agertzea.

Ondoren, taularen bigarren zatia osatzeko eskatuko diegu. Bertan, 1etik 10era baloratu beharko dute mezu horien erabilgarritasuna, positiboak edo negatiboak diren eta zergatik.

Eztabaida irekiko dugu (talde handia) eta ikasleek proposatzen dituzten ideiak bilduko ditugu arbelean:

- Zer iturrik dute pisurik handiena zuen sexu-hezkuntzan?
- Zer mezu transmititzen dituzte?
- Nola baloratuko zenukete bakoitza?

Ideiak partekatuko ditugu, eta sexu-osasuna eta tratu onak sustatzen dituztenak identifikatuko eta balioetsiko ditugu.

2. JARDUERA

SEXUAZ HITZ EGITEKO ZAILTASUNAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

Eranskina: Txartelak - Sexuaz hitz egiteko zailtasunak (ikusi Irakasleen gida, [33.or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hasteko, galdera hauek egingo ditugu talde handian:

- Erraza al zaizue sexualitateari buruz hitz egitea beste pertsona batzuekin?
- Norekin hitz egin ohi duzue gaiaz?
- Helduren batekin egin al zenezakete?

Iritziak jasoko ditugu. Ondoren, azalduko dugu sexualitateari buruz modu seguruan hitz egiteko espaziorik ez izateak, askotan, hitz arruntak eta txantxak erabiltzea eragiten duela. Baina, gure sexualitatea modu positiboan eta gogobetegarrian bizi nahi badugu, beharrezkoa dela gai horri buruz komunikatzen ikastea.

Ikasgela 5 taldetan banatuko dugu, eta bakoitzari bi txartel emango dizkiogu (moztu beharko ditugu). *Irakasleentzako eranskina: Sexuaz hitz egiteko zailtasunak (33.or.)* atalean daude, eta sexualitateari lotutako hitzak dituzte. Eskatuko diegu pentsatzeko ea zer sinonimo erabiltzen dituzten hitz horietarako beren argotean edo hizkera kolokialean, eta horiek apuntatzeko.

Tarte bat utziko dugu taldean lan egiteko, eta partekatuko ditugu, eztabaidari hasiera emanez (talde handian):

- Nola sentitzen gara hitz horiek txantxaren edo txistearen ohiko testuingurutik kanpo irakurtzen ditugunean?
- Zergatik erabiltzen dugu argota sexuaz hitz egiteko?
- Hitz zuzenak ezagutzeak segurtasuna ematen al digu?
- Zer testuingurutan erabili behar dira?
- Termino bakoitzerako idatzi ditugun hitzek, zerbait erakusten al dute gizonen eta emakumeen sexualitatearekiko dauden gizarte-jarrera ezberdinei dagokienez? Zergatik?

Arbelean iritziak jasoko ditugu, hizkuntza erabiltzean berdintasunari eta erantzukizunari balioa emanez, eta ikasgelan erabiliko duguna adostuko dugu.

3. JARDUERA

SEXU-HEZKUNTZA +AGO BEHAR DUGU!

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK Ez da material espezifikorik behar.

JARDUERAREN GARAPENA

Talde txikiak egingo ditugu (4-5 parte-hartzailekoak), eta proposatuko diegu helduentzako gutun bat idazteko, sexu-hezkuntza gehiago eta hobea eskatzeko.

Jarduera bideratzeko, galdera hauek egingo ditugu:

- Nori bidaliko zenion gutuna?
- Zergatik uste duzue garrantzitsua dela pertsona horiek sexu-hezkuntza eskaintzea?
- Nolako izatea gustatuko litzaizueke?
- Zertarako behar duzue?

Gutuna idazteko eskatuko diegu, sexualitateari buruzko hitz egokiak erabiliz. Bateratu egingo ditugu eta taldeko iritziak jasoko ditugu. Gutunak familiei, irakasleei edo ikastetxeari zuzentzen bazaizkie, helaraz diezazkiekegu. Hartzailearen arabera, posta elektronikoa ere erabil daiteke.

Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua

IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA II

Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira

1. FITXA: SEXUALITATEARI BURUZ JASOTZEN DITUDAN MEZUAK

ITURRIA	MEZUAK	ERABILGARRITASUNA (1ETIK 10ERA)	ARRAZOIAK
Familia			
Ikastetxea			
Lagunak			
Sare sozialak			
Publizitatea			

1. FITXA: SEXUALITATEARI BURUZ JASOTZEN DITUDAN MEZUAK

ITURRIA	MEZUAK	ERABILGARRITASUNA (1ETIK 10ERA)	ARRAZOIAK

SEXUAZ HITZ EGITEKO ZAILTASUNAK



ZAKILA

ALUA

IPURTZULOA

BULARRA

KOITOA

MASTURBAZIOA

ORGASMOA

KITZIKAPENA

FELAZIOA

CUNNILINGUS

3. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: BAIMENA ETA TRATU SEXUAL ONAK

Sexu-hezkuntzak ezagutzak, trebetasunak, jarrerak eta balioak ematen dizkie haurrei eta nerabeei, eta horiek lagunduko diete beren bizitza sexualari buruzko erabaki gogoetatsuak eta arduratsuak hartzen eta eskubide sexualen eta tratu onen babesean oinarritutako harremanak ezartzen.

Sexualitateari buruz hitz egiteak sexu-jarduera sustatzen duela uste da. Uste hori, ordea, faltsua da, aurkakoa frogatu baita sistematikoki: sexualitateari, sexu-osasunari eta horri lotutako eskubideei buruzko alde aurreko informazioa izateak atzeratu egiten ditu praktikak, eta, gertatzen direnean, modu seguruagoan egitea eta gogobetegarriagoak izatea eragiten du. Gainera, errespetua eta baimena sustatzeak, eta laguntza behar izanez gero baliabideak edukitzeak, indarkeria-, esplotazio- eta abusu arriskuak murrizten ditu.

Sexu-baimena sexu-jarduera batean parte hartzeko akordioa da. Funtsezkoa da jakitea hori zer den, nola eman behar den eta zer garrantzia duen, sexu-indarkeria prebenitzeko eta tratu onetan oinarritutako harremanak sustatzeko. Hala ere, ezin dugu informazioa soilik eman, praktikan jartzeko trebetasun desberdinak eskuratu behar baitira. Adibidez, trebetasun komunikatiboak: beharrezkoak dira muga pertsonalak ezarri ahal izateko, zintzotasunez adierazteko zer egin NAHI den eta zer EZ, eta gainerako pertsonen mugak entzuteko eta errespetatzeko, praktikak adostuz. Halaber, bizi ditugun emozio ezberdinak identifikatzen eta kudeatzen jakin behar dugu, hala nola ezetz esatean (errua) eta ezetzak jasotzean (frustrazioa) bizitakoak, eta baliabideak izan behar ditugu sexu-eremuan batzuetan egiten den presioari erantzuteko.

Sexualitatearen esparruan, pertsona guztiek dute zer, norekin eta nola egin aukeratzeko eskubidea. Horregatik, garrantzitsua da argi uztea norbait egin nahi ez dituen sexu-praktikak izatera behartu edo presionatzen bada, eskubide horiek urratzen ari direla eta sexu-indarkeria dela (eta, beraz, delitua). Sexu-harremanen oinarria tratu onen balioak izan behar dira: adostasuna, akordioak, komunikazioa, entzutea, errespetua, enpatia, erantzukizuna eta erantzunkidetasuna.

● HELBURUAK:

- Sexu-baimena zer den eta zer ezaugarri dituen ulertzea, eta sexu-indarkeria dakarten egoerak ezagutzea.
- Ezezkoak ematean eta jasotzean sentitzen ditugun emozioak identifikatzeko eta testuinguru sexualetan presioari erantzuteko trebetasunak eskuratzea.
- Tratu sexual onak ezagutzea eta balioestea, sexu-harreman seguruak eta gogobetegarriak izateko ezinbesteko osagai gisa.

● EDUKIAK:

- Sexu-baimena eta bere ezaugarriak.
- Sexu-indarkeria.
- Ezezkoak ematean eta jasotzean sentitzen diren emozioak identifikatzeko trebetasunak eskuratzea.
- Testuinguru sexualetako presioaren aurrean emozioak identifikatzeko trebetasunak eskuratzea.
- Tratu sexual onak.
- Sexu-harreman seguruak eta gogobetegarriak.

1. JARDUERA

KAIXO, BAIMENA!

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Bideo laburra: "El consentimiento sexual explicado con té"
<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnjCMrH8&t=5s>
- Eranskina: Baimenak honelakoa izan behar du... (ikusi Irakasleen gida, [41. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hasteko, galdera hauek egingo dizkiegu ikasleei, talde handian

- Zer da baimena?
- Zer egoeratan entzun duzue hitz hori?
- Zer garrantzi du sexualitatean?
- Argi duzue nola eman eta jaso behar den baimena?

Taldearen ideiak bilduko ditugu arbelean.

Jarraian, bideo hau proiektatuko dugu:

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnjCMrH8&t=5s>

Eztabaida irekiko dugu:

- Zer kontatzen du bideoak?
- Nola aplikatzen zaie sexu-harremani?
- Zer gertatzen da norbaitek iritzia aldatzen badu sexu-harremana izaten ari den bitartean?
- Zein egoeratan da ezinezkoa baimena ematea?
- Zeintzuk dira adostasuna bermatzeko gakoak?

Ideiak bildu eta arbelean idatziko ditugu. Gako horiek zein diren kontsulta dezakegu Ikasleentzako gidaren 18-19 orrietan eta eranskin honetan: *Irakasleentzako eranskina: Baimenak honelakoa izan behar du... (41. or.)*. Gako bakoitza aztertuko dugu, baita beste pertsona batzuen mugak errespetatzearen garrantzia ere, eta argi utziko dugu baimenik ez badago ez dugula sexuaz hitz egiten, sexu indarkeriaz baizik.

Gai hau genero-ikuspegitik aztertzeko, honako galdera hauek egingo ditugu:

- Ba al dago alderik mutilen eta nesken artean, baimena emateko eta jasotzeko orduan?
- Zeintzuk?
- Zer egin dezakegu egoera hobetzeko?

Ideiak partekatuko ditugu (talde handian), berdintasunaren eta sexu-eskubideekiko errespetuaren balioa nabarmenduz.

2. JARDUERA

EZEZKOAK ETA EMOZIOAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

“Los gritones” bideo laburra: <https://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM>

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hasteko, bideo hau proiektatuko dugu:

<https://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM>

Eztabaida hasiko dugu, talde handian:

- Zer gertatzen da bideoan?
- Nola uste duzue sentitzen dela pertsonaia bakoitza?
- Inoiz egon al zarete antzeko egoeraren batean?
- Zer egin zenuten?

Ideiak bilduko ditugu, arbelean apuntatuko ditugu eta ezetz esateak eta ezezkoak jasotzeak nola sentiarazten gaituzten hausnartuko dugu.

Hau galdetuko dugu:

- Batzuetan, kostatzen al zaigu ezetz esatea?
- Zergatik?
- Nola sentiarazten gaitu?

Ideiak partekatuko ditugu, eta azpimarratuko dugu mugak jartzea batzuetan zaila izan daitekeela, gustukoak edo atseginak izan nahi dugulako. Baina, hala ere, pertsonak zintzoak izateko eta EZ esateko eskubidea dugula, beldurrik eta errurik sentitu gabe. Denok emango ditugu eta jasoko ditugu ezezkoak gure bizitzen zehar, eta ezezko guztiak errespetatu behar ditugu: EZ EZETZ DA!

Bestalde, garrantzitsua da honako hauek ere aztertzea:

- Nola sentitzen gara ezetz esaten digutenean?
- Zer pentsatzen dugu?
- Zer egiten dugu?
- Nola kudeatzen ditugu gure emozioak?

Azalduko dugu emozio horiek sentitzea ondo dagoela, baina kudeatzen ikasi behar dugula, betiere beste pertsonak errespetatzeko.

Eskatuko diegu azal dezatela zer estrategia dituzten emozio negatiboak kudeatzeko, eta bateratze lana egingo dugu.

Azkenik, hainbat euskarritan jaso dezakegu zer esan nahi duen ezetz esateak eta ezezkoak jasotzeak, bai eta nola sentiarazten gaituen ere. Horrela, erabiltzen ditugun emozioak eta estrategiak alderatu eta egokiak diren aztertu ahalko dugu.

3. JARDUERA

PRESIOZKO ESALDIAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa. Presiozko esaldiak (ikusi Irakasleen gida, [42. or.](#))
- Eranskina: Tratu sexual onak (ikusi Irakasleen gida, [43. or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak) eta fitxa hau emango diegu: *1. fitxa: Presiozko esaldiak* ([42. or.](#)). Irakasleentzako eranskinean daude, eta hainbat baieztapen daude bertan. Banan-banan honako hauek detektatzeko eskatuko diegu:

- Zergatik dira presionatzeko moduak?
- Nola sentiarazten gaitu?
- Egoera horien aurrean, nola defenda genitzake gure mugak?

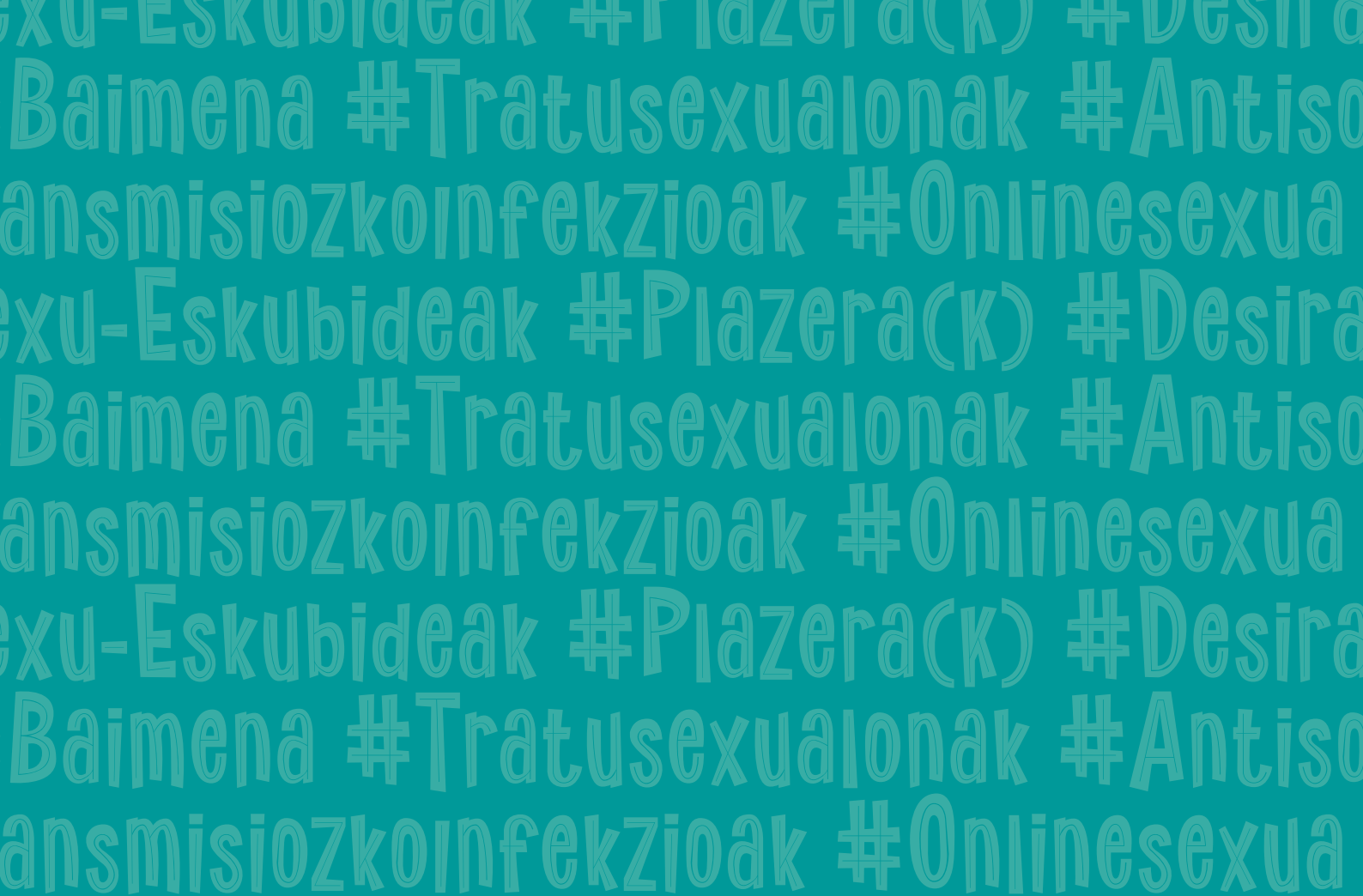
Jarduera taldeka amaitu ondoren, ideiak partekatuko ditugu (talde handian) eta azaltzen diren ideiak arbelean bilduko ditugu.

Jarduera osatzeko, tratu sexual onak zein diren aztertuko dugu: Ikasleentzako gidak, x. orrialdean, azaltzen ditu. Bestela, atal honetan ere aurki ditzakezu, proiektatu nahi badituzu: *Irakasleentzako eranskina: Tratu sexual onak* ([43. or.](#)).

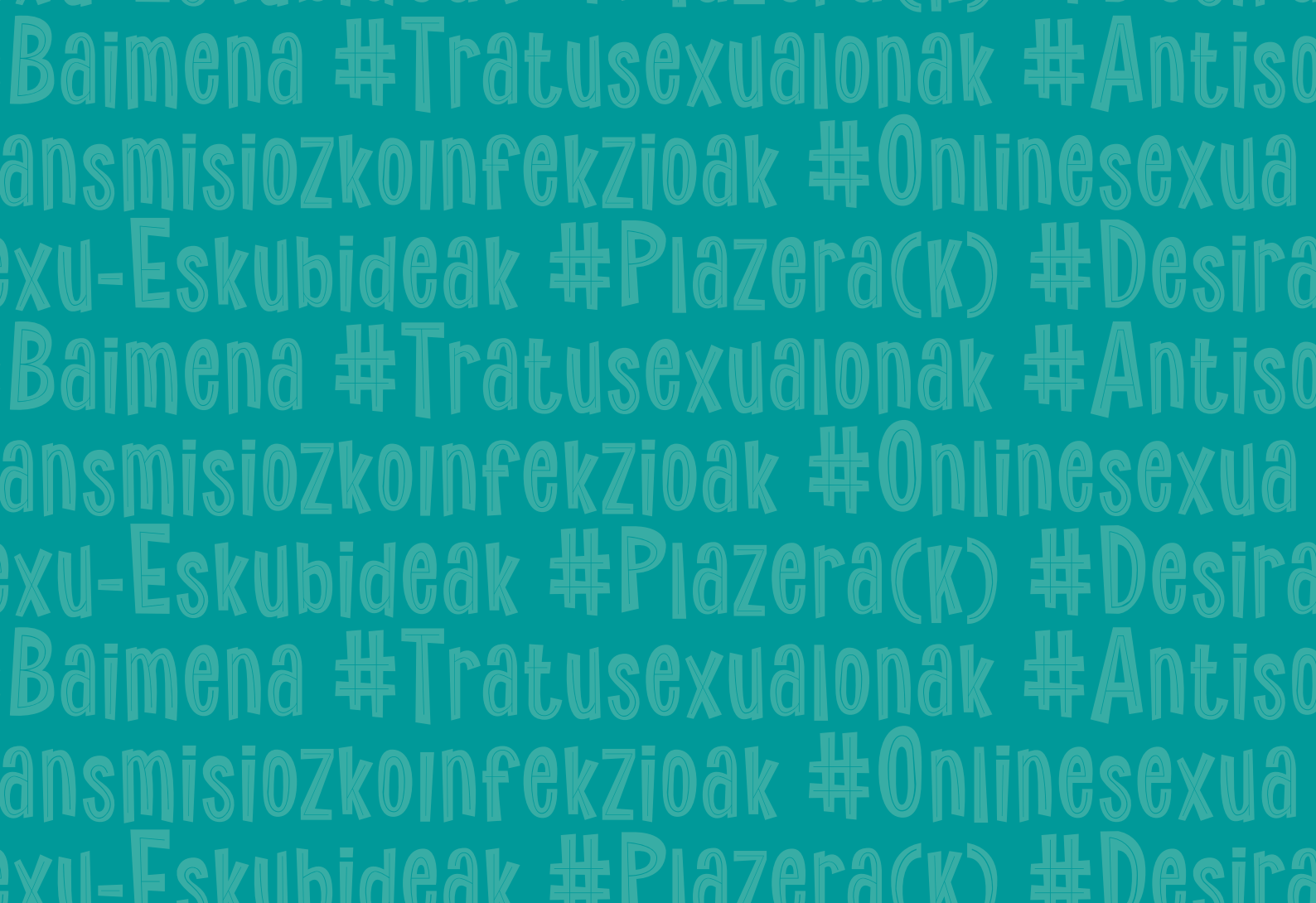
Talde txikietan (4-5 pertsonakoak), presionatzeko esaldi horien ordezeko proposamenak bilatzeko eskatuko diegu, tratu onetatik abiatuta. Adibidez:

- "Segurtasuna sentitzen dugunean eta nahi dugunean egingo dugu"
- "Gauza bat egin nahi ez baduzu, nahi duzun beste zerbait egin dezakegu"
- "Zure mugak errespetatuko ditudala sentitzea nahi dut"
- ...

Talde bakoitzaren proposamenak jasoko ditugu eta bateratze-lana egingo dugu talde handian.



IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA III



BAIMENAK HONELAKOA IZAN BEHAR DU:

BORONDATEZKOA:

Behartu edo xantaia emozionalik gabe. Pertsonak aske eta eroso sentitu behar dira baietz eta ezetz esateko.
Nahi dudalako egiten dut, presiorik gabe!

KONTZIENTEA:

Mozkortuta, lo, drogatuta edo konorterik gabe dauden pertsonak ezin dute baimenik eman.
Baietz esateko OK egon behar dut; KO banago, EZETZA da!

ADOSTUA:

Komunikazioa funtsezkoa da.
Egin nahi dugunaz eta nahi ez dugunaz hitz egitea gakoa da!

ESPEZIFIKOA:

Baimena ekintza zehatz baterako ematen da, baina ezin da denetara hedatu.
Bizkarrean masaje bat ematea onartzeak ez du esan nahi ipurdia ukitu diezazuketarik!
Eta... galdetzen badugu?

JARRAITUA:

Arreta jarri behar da bi pertsonak ondo gaudela egiaztatzeko. Keinuak, hitzak, galderak... erabil ditzakegu.

ITZULGARRIA:

Edozein unetan alda daiteke. Batzuetan, gogoak galtzen dugu, *eta ez da ezer gertatzen!*
Edozein unetan esan dezakegu ez dugula jarraitzeko gogorik edo nahiago dugula beste zerbait egin.

1. FITXA: PRESIOZKO ESALDIAK

Jende guztiak egiten du, zuk izan ezik.

Maite baninduzu, egingo zenuke.

Nirekin egin nahi ez baduzu,
beste pertsona bat bilatuko dut.

Egiten badugu, harremana hobetuko da.

Egin nahi ez bazenuen, zergatik berotu nauzu?

Ezin nauzu erdizka utzi.

Mozkortu egingo gara, zu erlaxatzeko eta lotsa galtzeko.

Erregu eske egotea gustatzen zaizu,
baina nik bezain beste nahi duzu.

#BAIMENA:

Sexu-harreman batean parte hartzen duten pertsona guztiak nahi izan behar dute. Hau ez da sumatzen, asmatzen edo suposatzen ere: *Galdetu egiten da!*

#ADOSTASUNAK:

Sexu-harreman batean parte hartzen duten pertsona guztiak ados jarri behar dira egin nahi dutenarekin. Zuk egin nahi duzunak eta beste pertsonak egin nahi duenak bat etortzea: *Horixe da adostasuna!*

#KOMUNIKAZIOA:

Hitz egin, galdetu eta behatu gorputz-hizkuntza: *komunikatzeko modu asko daude!*

#ENTZUTEA:

Komunikazioa eraginkorra izan dadin, beste pertsonak bere mugei, nahiei edo beharrei buruz bidaltzen digun informazioa jaso behar dugu.

#ERRESPETUA:

Egin kasu beste pertsonari, eta ez gainditu bere mugak. Errespetatu ezezkoak, arrazoia edozein dela ere, ezezkoak direlako.

#ENPATIA:

Axolagabekeriaren aurkakoa da. Kontuan izan beste pertsona batekin harremanak izaten ari zarela, eta pertsona horrek ere premiak, nahiak, plazerak, sentimenduak, emozioak eta abar dituela.

#ZAINTZAK:

Beti bi norabidetan joan behar dute: norberaren zainketa eta zurekin harremana duten pertsonen zainketa. Nahi ez dituzun ondorioak prebenitzea zeure burua eta elkar zaintzea da.

#ERANTZUKIZUNA:

Zure ekintzen erantzule izateko eta ondorioak onartzeko gaitasuna da. Halaber, zenbait betebeharrak betetzea dakar, hala nola sexu-eskubideak. Zer dagoen gaizki eta zerk egiten digun gaizki badakigu, koherenteak izan behar dugu.

#ERANTZUNKIDETASUNA:

Ezin duzu espero beste pertsona izango denik zure sexualitatearen erantzule. Hau talde-lana da, eta erantzukizuna partekatzen da.



#TRATUSEXUALONAK

4. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXU-HARREMANAK ETA LEHENENGO ALDIAK

Sexu-harremanei buruz jasotzen ditugun mezu sozialek koitoarekin eta sarketarekin lotzen dituzte behin eta berriz. Praktika hori garrantzitsuena eta atsegingarriena gisa aurkezten da, harreman “osoak” izateko eta “birjintasuna galtzeko” beharrezkoa. Aldi berean, ugariak eta era askotakoak diren gainerako aukerak, “preliminarrak” edo sarketara iristeko osagarri gisa azaltzen dira. Garrantzitsua da eredu sexual hori berrikustea eta agerian uztea sexualitateaz gozatzeko eta plazera sentitzeko modu asko daudela. Pertsona bakoitzak gustu eta lehentasun pertsonal jakin batzuk ditu, eta horiek norberaren gorputza ezagutzuz eta esperimendatuz deskubritu behar dira, betiere modu adostuan beste batekin egiten bada. Alde horretatik, kontua ez da praktika zehatzetan pentsatzea, baizik eta nola sentiarazten dituzten parte hartzen duten pertsonak. Gainera, garrantzitsua da jakitea koito bidezko sexuaren alternatibak seguruagoak direla, nahi gabeko haurdunaldiak prebenitzen dituztelako eta sexu-transmisiozko infekzioak izateko arriskua murrizten dutelako.

Bestalde, ulertu behar da ez dagoela “lehen aldi” bat, sarketarekin lotu beharrekoa. Horren ordez, “lehen aldi” asko dago: lehen musua, lehen laztanak, lehenengo masturbazio partekatua... Eta guzti guztiak dira garrantzitsuak. “Lehen aldi” horiei aurrea hartzea funtsezkoa da gertatzen diren unean gozatu ahal izateko eta gizartearen eta ingurunearen presioa kudeatu ahal izateko.

● HELBURUAK:

- Sarketa ez diren beste sexu-praktika batzuk ezagutzea, plazerari eta segurtasunari lotutako aukera gisa.
- Komunikatzeko eta sexu-praktikak adosteko trebetasunak eskuratzea.
- Hausnartzea “lehen aldiekin” lotutako mito, zalantza, beldur edo segurtasunik ezari buruz, gizarte presioari aurre egiteko tresnak emanez.

● EDUKIAK:

- Sexu-praktika alternatiboak.
- Adostasuna.
- Komunikazio-trebetasunak eskuratzea.

1. JARDUERA

SEXU-HARREMANAK: SARKETA SOILIK?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa (ikusi Irakasleen gida, [51.or.](#)).
- Eranskina: Pertsonen hainbat arrazoiengatik dute sexua (ikusi Irakasleen gida, [52.or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikitan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak), eta bakoitzari 1. fitxa emango diogu. *Irakasleentzako eranskina* ([51.or.](#)) atalean dago, eta bi zatitan dago banatuta. Lehenengoan, idatzi behar dute zeintzuk diren, haien ustez, pertsonen sexua izateko duten arrazoiak.

Denbora-tarte bat utziko dugu haien artean erantzun bat adosteko, eta, ondoren, ideiak bilduko ditugu (talde handian), arrazoiaren aniztasuna balioetsiz.

Ikasleen gidan, 22 orrialdean, lagungarri izan daitezkeen iradokizun batzuk daude. Hemen kontsultatzeko eska diezaiekezu. Bestela, *Irakasleentzako eranskina* ([52.or.](#)) atalean ere aurkituko dituzu, proiektatu nahiz gero.

Berriz ere, talde txikietan, fitxaren bigarren zatia bete beharko dute, eta ezagutzen dituzten sexu-praktikak idatzi beharko dituzte bertan. Zati hori osatu ondoren, eskatuko diegu banan-banan egiazta ditzatela lehenengo zerrendan apuntatuko arrazoiaren artean zeintzuk betetzen diren. Ziurrenik guztiak izango dira, "haurtxoak izatea" izan ezik, hori baita koitoaren bidez gerta daitezkeen bakarra.

Eztabaida hasiko dugu, talde handian:

- Zergatik jotzen da koittoa sexu-praktika garrantzitsuenatzat? Eta atsegingarrienatzat?
- Egia al da hori?
- Gainerako praktikez gozatu al daiteke?
- Koittoa baino gehiago gustatu al dakiguke?
- Zein dira koittoa ez den sexuaren abantailak?

Besteak beste, honako hauek aipa daitezke: nahi gabeko haurdunaldia izateko eta STIak harrapatzeko arriskua desagerraraztea, genitalak ez diren gorputzeko beste

eremu batzuetatik plazera lortzen ikastea, orgasmorako gaitasuna handitzea, edo ez direla preserbatiborik edo antisorgailurik behar horiek egiteko.

2. JARDUERA

SEXU-HARREMANAK ETA ADOSTASUNAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 2. fitxa (ikusi Irakasleen gida, [53. or.](#)).
- Eranskina: Rol-jokorako jarraibideak (ikusi Irakasleen gida, [54. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Pertsonaia bat banaka asmatzeko eskatuko diegu. Izen bat jarri behar diote, eta sexuan dituen gustu, nahi eta interesei buruz pentsatu.

Denbora-tarte bat utziko diegu lan hori egiteko, eta ondoren bikoteak egingo ditugu. Orain, pertsonaiek zita imajinario bat antzetzuko dute. Lehenik eta behin, adostu behar dugu pertsona horiek elkar ezagutzen duten, zer harreman duten eta zer egoeratan izango duten sexua.

Jarraian, *Irakasleentzako eranskina* ([53. or.](#)) atalak duen 2. fitxa emango diegu. Fitxa horrek Venn-en diagrama bat du, eta bertan, bi pertsonaietako bakoitzaren lehentasunak idatzi behar dituzte, ondoren ados dauden ikusteko. Tarte bat utziko dugu, bikote bakoitzak euren artean eztabaidatzeko eta itunak egiteko.

Ondoren, rol-joko bat antzetzuko dugula azalduko diegu, eta 3 bikote boluntario eskatuko ditugu. Bikote bakoitzari *Irakasleentzako eranskina: Rol-jokorako jarraibideak* ([54. or.](#)) ataleko jarraibideetako bat emango diegu.

Gainerako ikasleek zer gertatzen den ikusi behar dute, eta interesgarria iruditzen zaiena idatzi. Hiru antzezpenak egin ondoren, eztabaida hasiko dugu, lehenik eta behin, eszenak interpretatu dituzten pertsonen honako hau galdetuz:

- Nola sentitu zarete?

Ondoren, gainerako ikaslideei galdetuko diegu:

- Zer iruditu zaizue eszena bakoitza?
- Zer jarrera zuen pertsonaia bakoitzak?
- Zein iruditzen zaizkigu positiboak?

Taldearen ideiak jasoko ditugu arbelean, eta sexu-harremanetan tratu onek duten garrantzia balioztatuko dugu.

3. JARDUERA

LEHENENGO ALDIA EDO LEHENENGO ALDIAK?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK Ez da material espezifikorik behar.

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikitan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak) eta eskatuko diegu "lehen aldi ideala" nolakoa izango litzatekeen imajinatzeko. Taldean lan egiten eta istorioak eraikitzen utziko ditugu. Ondoren, bateratze-lana egingo dugu (talde handian) eta eztabaida irekiko dugu:

- Zer jo da "lehen alditzat"?
- Zergatik lotzen da normalean sarketarekin?
- Zein komunikabidetatik jasotzen dugu mezu hori?
- Egiaz, ez al dago "lehen aldi" ugari?

Talde bakoitzaren kontakizunak guztion artean aztertuko ditugu eta ideiak arbelean apuntatuko ditugu:

- Zer jarrera dute pertsonaiek?
- Desberdinak al dira mutilen eta nesken artean? Zergatik?
- Zer emozio agertzen dira istorioetan (jakin-mina, poza, afektua, beldurra, antsietatea, lotsa)?

Ideiak partekatu eta horietan sakonduko dugu:

- Nola eragiten dio talde-presioak "lehen aldiak" bizitzeko moduari? Zer baloratu behar da une egokia den jakiteko?

Ildo horretan, honako gai hauek azpimarra ditzakegu: ezagutza (beharrezko informazioa daukagu), askatasuna (nahi dugulako egiten dugu), intimitatea (gustura gaude pertsona horrekin, leku eta une horretan), segurtasuna (babesa sentitzen dugu), norberaren nahiei erantzutea (eta ez beste pertsona batzueni) eta adostasuna.

Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua

IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA IV

Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira
Baimena #Tratusexualonak #Antiso
ansmisiozko infekzioak #Online sexua
Sexu-Eskubideak #Plazera(k) #Desira

1. FITXA:

PERTSONEK SEXU-HARREMANAK IZATEKO ARRAZOIAK	EZAGUTZEN DITUZUN SEXU- PRAKTIKAK



PERTSONEK HAINBAT ARRAZOIRENGATIK DITUZTE SEXU-HARREMANAK



Plazera emateko eta lortzeko

Ondo pasatzeko eta gozatzeko

Kitzikagarria iruditzen zaielako

Desirak, afektuak edo emozioak partekatzeko

Intimitatea partekatzeko

Beste pertsonarekin lotura bat sortzeko

Maiteminduta daudelako eta erromantikoa iruditzen zaielako

Jakin-minagatik

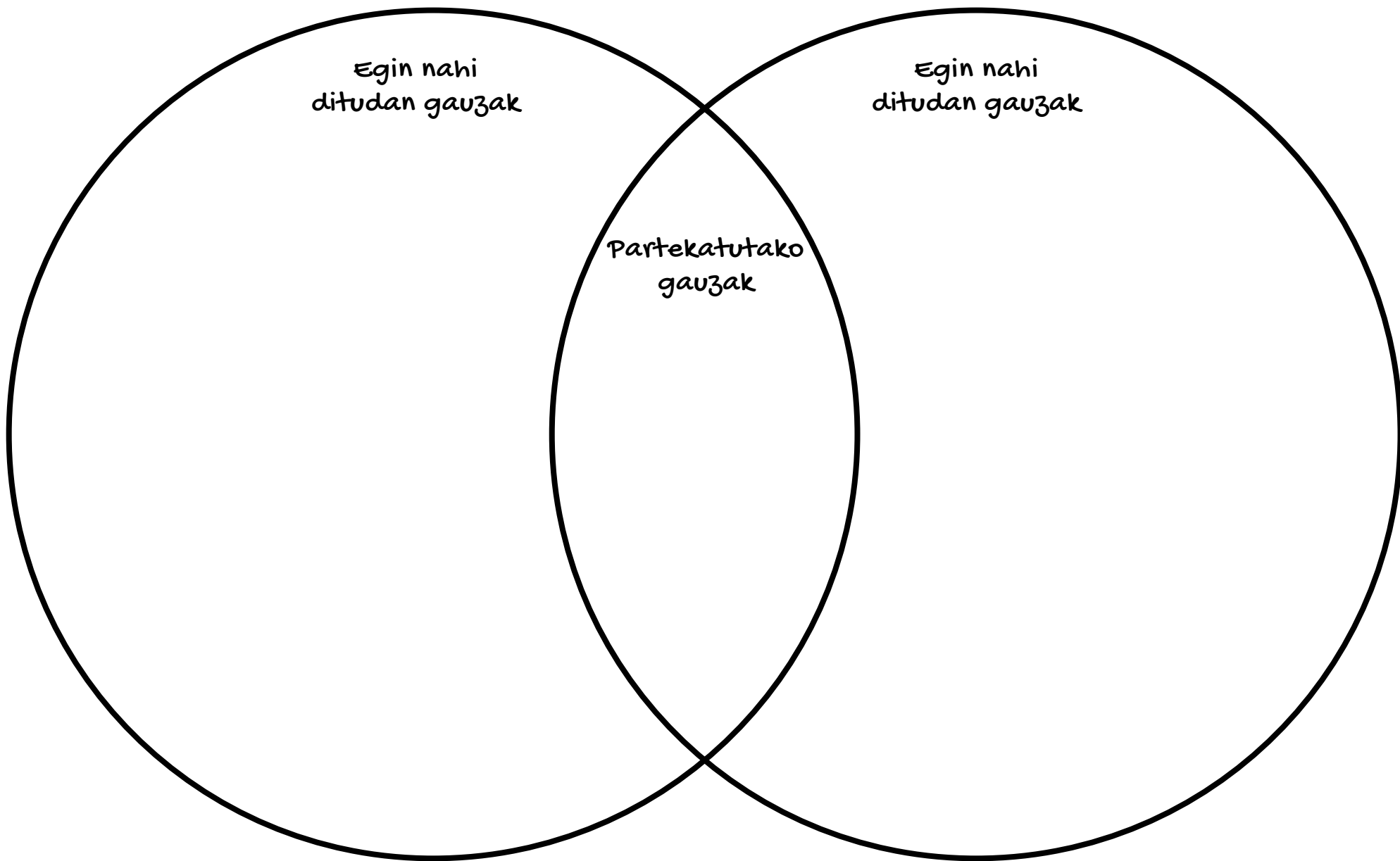
Estresa askatzeko edo erlaxatzeko

Zerbait berria probatzeko edo esperimentatzeko

Haurtxo bat izateko



2. FITXA:



ROL-JOKORAKO JARRAIBIDEAK

1. bikotea



A PERTSONAIA	B. PERTSONAIA
<ul style="list-style-type: none">- Nahi dituzun praktikak proposatzen dituzu.- Tematzen zara, eta beste pertsona konbentzitzen saiatzen zara.	<ul style="list-style-type: none">- Proposamen bat egiten dizuten arte itxaroten duzu, eta egin nahi dituzun gauzen arabera baloratzen duzu

2. bikotea

A PERTSONAIA	B. PERTSONAIA
<ul style="list-style-type: none">- Behin eta berriz esaten duzu sarketa nahi duzula sexu-harremanetan.	<ul style="list-style-type: none">- Zure zerrendan dagoen guztia egin nahi duzu, baldin eta sarketarik ez badago.

3. bikotea

A PERTSONAIA	B. PERTSONAIA
<ul style="list-style-type: none">- Azaltzen duzu zer egin nahi duzun, eta beste pertsonarenak entzuten dituzu, adostasuna lortzen saiatuz.	<ul style="list-style-type: none">- Azaltzen duzu zer egin nahi duzun, eta beste pertsonarenak entzuten dituzu, adostasuna lortzen saiatuz. <p>Gaur nahi ez duzun gauza bakarra sarketa da.</p>

5. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN (STI) ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN PREBENTZIOA

Babesik gabeko sexua arrisku-faktore bat da, eta bi ondorio negatibo izan ditzake: nahi gabeko haurdunaldiak eta STIak hartzea eta transmititzea. Azken hori gero eta gehiago gertatzen ari da gazteen artean. Arrisku horiek prebenitzeko, lehenik eta behin, beharrezkoa da horiek hautematea eta saihesteko ezagutza eta trebetasun egokiak izatea. Hori dela-eta, arriskuaren pertzepzioa landu behar da, nerabezaroan zeregin hori zaildu dezaketen inguruabar batzuk kontuan hartuta: esploratzeko eta gauza berriak esperimentatzeko beharra, zauriezintasun-sentimendua, epe luzera pentsatzeko zailtasuna, arriskuaren balorazio soziala edo berdinen taldean integratzeko beharra eta talde horrek eragiten duen presioa. Preserbatiboaren balioa ere azpimarratu behar da, arrisku horietatik babesteko metodo osoena eta seguruena baita.

Bestalde, garrantzitsua da informazioa ematea metodo antisorgailuei buruz eta nahi gabeko haurdunaldiekiko erantzunkidetasunak duen garrantziari buruz, bai eta STIei buruz ere: zer diren, nola transmititzen diren, nola prebenitu behar diren eta sexu-harremanetan zainketak praktikatzea. Helburua da beren bizitza sexualari buruzko erabaki gogoetatsuak eta arduratsuak hartu ahal izatea, eta prebentzio portaerak egiteko gai direla sentitzea, horrela jokabide horiek errazago gerta daitezen.

● **HELBURUAK:**

- Haurdunaldia eta STIak ahalbidetzen dituzten arriskuzko praktikak identifikatzea.
- Metodo antisorgailuak ezagutzea eta erantzukidetasunari buruz hausnartzea, preserbatiboaren erabilerari balioa emanez.
- STIetatik babestearen garrantzia ulertzea eta sexu-zainketei balioa ematea.

● **EDUKIAK:**

- Nahi gabeko haurdunaldien eta STIen arrisku-praktikak.
- Metodo antisorgailuak.
- Erantzukidetasuna.
- Sexu-zainketak.

1. JARDUERA

ARRISKUA DUTEN ETA EZ DUTEN PRAKTIKAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa. Arriskua duten eta ez duten praktikak (ikusi Irakasleen gida, [63. or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasleak taldeka banatuko ditugu, eta fitxa hau emango diegu: *1. fitxa: Arriskua duten eta ez duten praktikak (63. or.)*. Bertan, lehenik eta behin, ezagutzen dituzten praktika sexualen zerrenda idatzi behar dute; ondoren, hausnartu eta markatu behar dute horietako zeintzuk duten haurdun geratzeko arriskua, batetik, eta zeintzuk duten STI bat kutsatzeko arriskua, bestetik.

Eztabaida hasiko dugu, talde handian:

- Zer behar da haurdun geratzeko?

Nabarmenduko dugu praktika bakar batek (koitoak) ahalbidetzen duela haurdun geratzea, gainerakoak alternatiba seguruak direla, eta aukera horiez gozatu ahal izango dugula haurdunaldia saihestu nahi badugu. Ondoren, STIak kutsatzeko arriskua duten praktikei buruz galdetuko diegu. Kasu honetan, baginako edo uzukiko edozein sarketa mota eta aho genitaletako praktikak barne hartu behar dira.

Berrir ekingo diogu eztabaidari:

- Zuen ustez, sexu-praktiketan aritzean, pertsonak zergatik hartzen dituzte beren gain arriskuak?
- Zer faktorek eragin dezakete hori gertatzea?
- Gure generoak ba al du eraginik arriskuak gure gain hartzeko moduan?
- Nola?
- Zer egin dezakegu arrisku horiek saihesteko?

Ideiak jasoko ditugu, sexu seguruaren eta arduratsuaren balioa nabarmenduko dugu, eta behin eta berriz esango dugu preserbatiboa dela metodo osoena nahi gabeko haurdunaldiak eta STIak prebenitzeko.

2. JARDUERA

METODO ANTISORGAILUAK ETA ERANTZUNKIDETASUNA

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Bideo laburra: "Cómo sucede un embarazo"
<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfnU>
- Bideo laburra:
<https://www.tiktok.com/@dr.rawdy/o/7204616257172278555?q=metodosanticonceptivoshombresymujeres&t=1716726354585>
- Eranskina: 2. fitxa. Metodo antisorgailuen gurutzegrama (ikusi Irakasleen gida, [64. or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduerarekin hasteko, talde handian azalduko dugu nahi gabeko haurdunaldien aurrean koito seguruak izan nahi baditugu, beharrezkoa dela metodo antisorgailuak erabiltzea. Jardueran zehar, ernalketa-prozesuari eta haurdunaldiari buruzko zalantzak edo jakin mina daudela ikusten badugu, bideo hau proiektu dezakegu:

<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfnU>

Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak), eta fitxa hau emango diegu: 2. fitxa: *Metodo antisorgailuen gurutzegrama (64. or.)*. Irakasleentzako eranskinean dago. Denbora-tarte bat utziko diegu jarduera egiteko, eta konponbideak partekatuko ditugu.

Eztabaida hasiko dugu, talde handian:

- Ezagutzen al zenituzten metodo antisorgailu horiek guztiak?
- Besteren bat ezagutzen al duzue?
- Zer dira metodo faltsuak?
- Zuen ustez, zer abantaila eta desabantaila ditu metodo bakoitzak?
- Zein egokitzen da ondoen gazteen errealitatera? Zergatik?

Ikasleentzako gida erabil dezakegu (24 - 33. or.) metodo horietako bakoitzean sakontzeko eta haien forma eta berezitasunak ezagutzeko. Metodo faltsuetan eta gai honi buruz iristen zaigun desinformazioan sakontzeko ere erabil dezakegu.

Ondoren, bideo hau proiektatuko dugu:

<https://www.tiktok.com/@dr.rawdy/o/7204616257172278555?q=metodosanticonceptivoshombresymujeres&t=1716726354585>

Talde handian galdetuko dugu:

- Gizonen eta emakumeen arteko erantzukizuna berdina al da nahi gabeko haurdunaldiak prebenitzeko orduan?
- Nola inplika daitezke pertsona guztiak zeregin honetan?

Berriz ere talde txikietan antolatu ondoren, partekatutako erantzukizuna dakarten irtenbideak bilatzeko eskatuko diegu. Adibidez, koitoaren ordezeko praktikak proposatzea, metodoei buruzko informazioa jasotzea, horiek erabiltzen dituzten pertsonen laguntzea... Funtsezkoa da azpimarratzea oso garrantzitsua dela preserbatiboa erabiltzea, metodo berdinzaleago eta osoagoa delako, edonork erabil eta eros dezakeelako, eta, aldi berean, STIei aurrea hartzen dielako.

3. JARDUERA

STI-EN AURREKO PREBENTZIOA ETA ZAINKETAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: STIen txartelak (ikusi Irakasleen gida, [66. or.](#))

JARDUERAREN GARAPENA

Irakasleentzako eranskina: STIen txartelak ([66. or.](#)) atalak hainbat txartela ditu. Horiek moztu eta taldeko pertsona bakoitzari bana emango diogu. Txartela horietako lauk "STI" hitza dute idatzita, beste lauk "babesa" hitza, eta gainontzeko 22k "babesik gabe" hitzak (horiek dira ugarienak, eta parte-hartzaileen kopuruaren arabera horietako batzuk kendu beharko ditugu). Ahoz behera emango dizkiegu mahai gainean, eta esango diegu ezin dituztela begiratu. Jardueraren ondoren ikusi ahalko dituzte.

Jaiki eta ikasgelan zehar ibiltzeko eskatuko diegu. Esango diegu nahi duten pertsonarekin hitz egin dezaketela STIei buruz, baten bat ezagutzen duten eta haiei buruz zer entzun duten jakiteko. Denbora-tarte bat utziko dugu nahi dutenekin hitz egin dezaten, eta berriz esertzeko eskatuko diegu.

Eskatuko diegu beren txartelei buelta emateko, eta "STI" hitza duten txartelak dituzten pertsonak eskua altxatzeko.

Gero, gainerakoei galdetuko diegu:

- Gelditu al zarete pertsona horietakoren batekin hitz egitera?

Hala bada, eskua altxatu behar dute. Pertsona horietakoren batek "babesa" hitza badu, eskua jaitsi behar du. Euskera altxatuta mantentzen duten pertsonak behatuko ditugu eta galdera bera egingo dugu berriro:

- Gelditu al zarete pertsona horietakoren batekin hitz egitera?

Dinamika errepikatuko dugu gehiengoak eskua altxatuta izan arte, babesaren txartela duten pertsonak izan ezik.

Eztabaida hasiko dugu, talde handian:

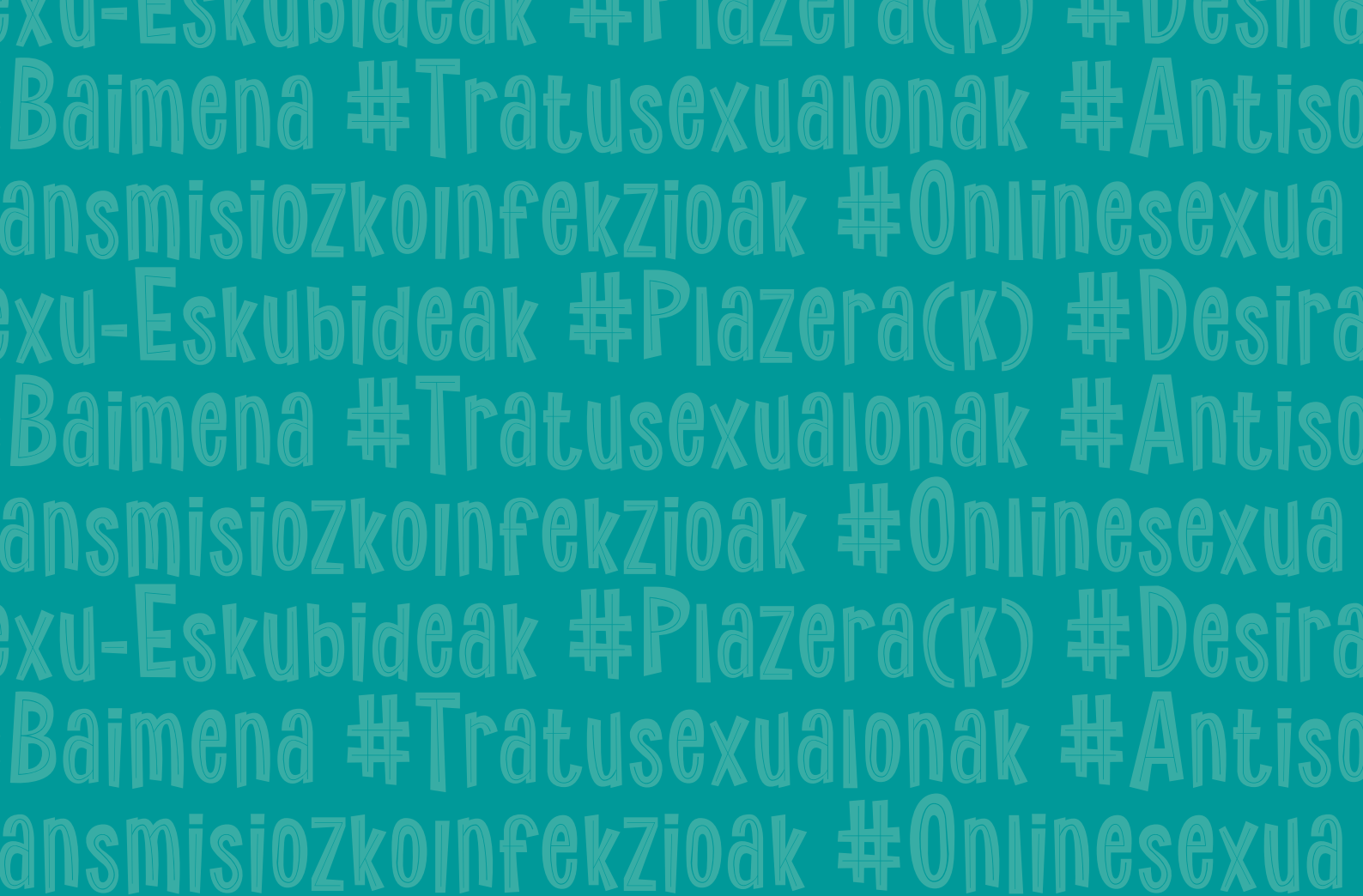
- Ulertzen al dugu orain zergatik transmititzen diren hain azkar STIak?
- Zer egin dezakegu horiek prebenitzeko?

Ikasleak talde txikietan banatuko ditugu (4-5 pertsonakoak), honela, eta jarraibide hauek emango dizkiegu:

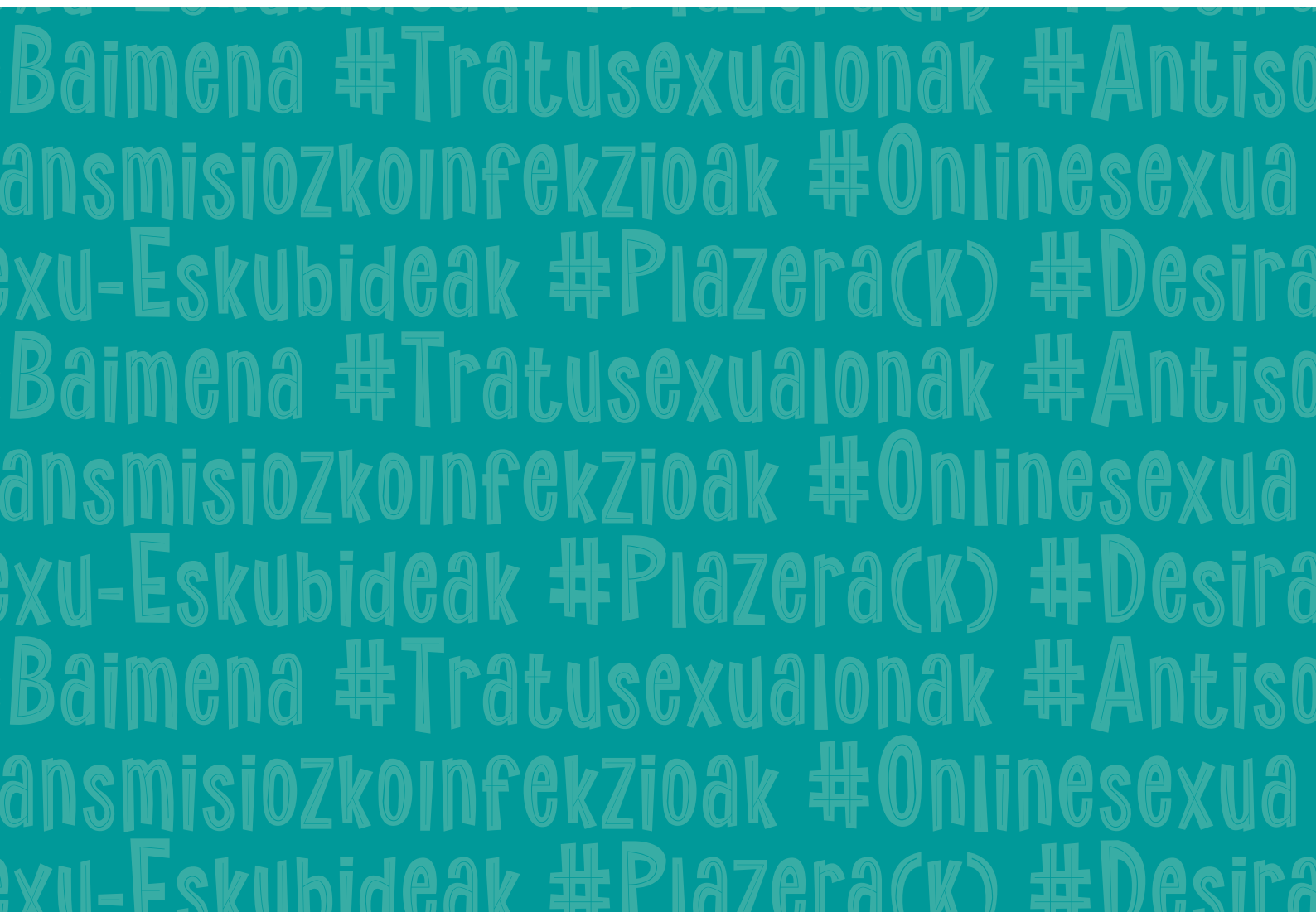
- STI hitza duten 4 txartelak dituzten ikasleek informazioa bilatu beharko dute ikasleentzako gidan, STIen eta horiek eragiten dituzten sintomei buruz, horiek detektatu ahal izateko.
- “Babesa” hitza duten 4 txartelak dituzten ikasleek STIak prebenitzeko babes metodo egokienei buruzko informazioa bilatu beharko dute.
- Gainerako txartelak dituzten ikasleak 2 talde txikiagotan banatuko dira: Batek informazioa bilatu beharko du STIekin lotzen den estigma sozialari buruz, baita estigma hori prebentziorako eta laguntzarako oztopo garrantzitsua izan daitekeen moduei buruz. Besteak autozainketarako eta sexu-bikoteak STIen aurka zaintzeko moduak bilatu beharko ditu

Ikasleentzako gidak informazio hori jasotzen du 42-56 orrialdeetan.

Talde handian, talde bakoitzaren ekarpenak partekatuko ditugu eta arbelean apuntatuko ditugu, babesa erabiltzearen eta zainketa sexualen garrantzia nabarmenduz.



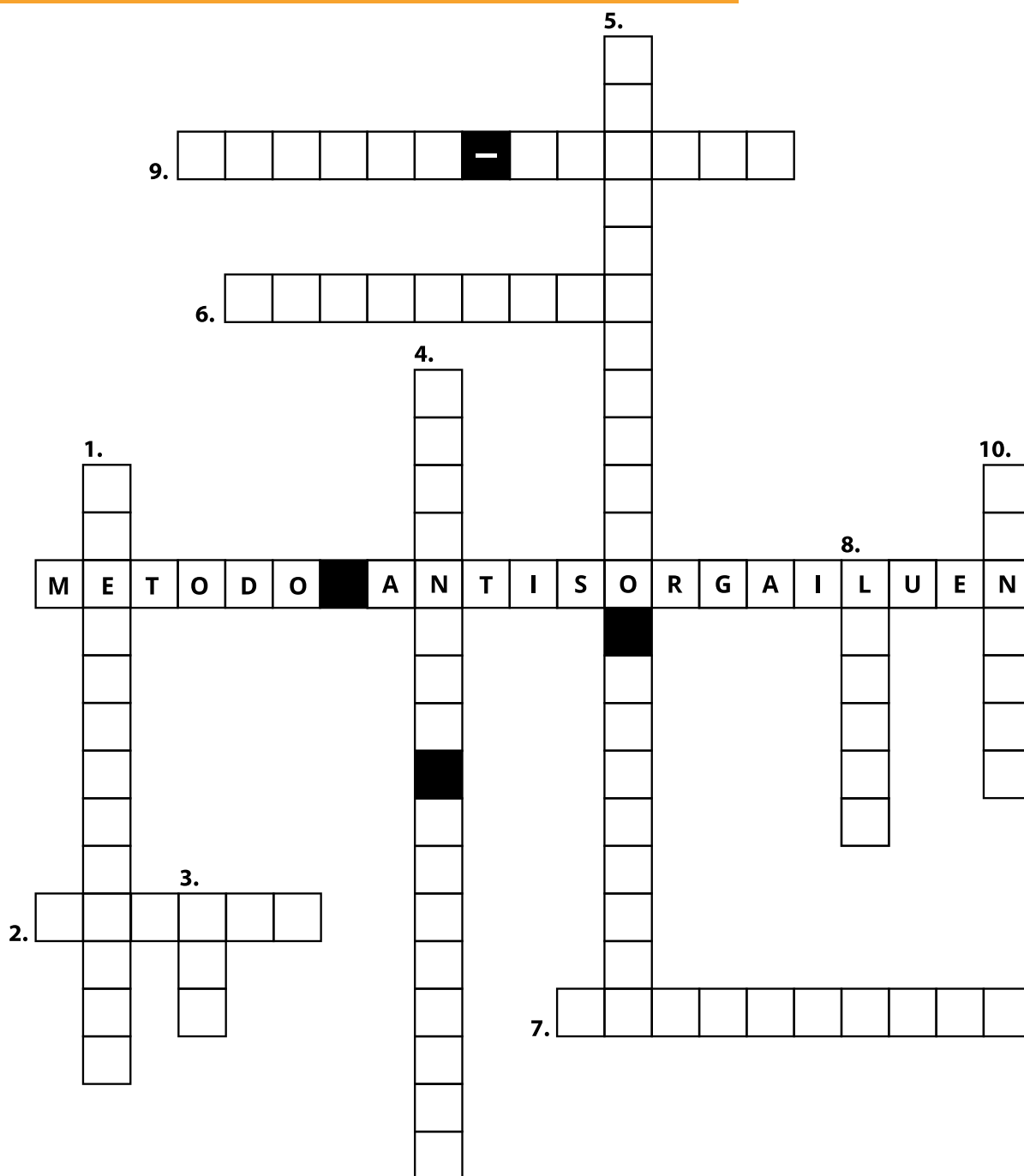
IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA V



1. FITXA: ARRISKUA DUTEN ETA EZ DUTEN PRAKTIKAK

SEXU-PRAKTIKA	ARRISKUAK	
	HAURDUNALDIA	STI

2. FITXA: METODO ANTISORGAILUEN GURUTZEGRAMA!!



1. Latexezko (edo antzeko materialezko) zorro bat, baginan edo tente dagoen zakilean jartzen dena.
2. Egunero hartzeko pastilla, obulazioa eragotzen duten hormonak dituen.
3. Umetokian jartzen den T formako objektua. Bi motakoak daude: kobrezkoak eta hormonalak.
4. Hormonak dituen eraztuna, baginaren barruan sartzen dena 3 astez, astebeteko atsedenaekin.
5. Hormonak dituen itsasgarria, larruzalean itsasteko.
6. Besaurrean jartzen den hagaxka. Minik gabeko ebaki txiki baten bidez jartzen da, eta hormonak askatzen ditu.
7. Testikuluetan egiten den behin betiko metodo kirurgikoa.
8. Umetokiko tronpetan egiten den behin betiko metodo kirurgikoa.
9. Metodo faltsua, eiakulatu aurretik zakila baginatik ateratzean datzana eta haurdun geratzeko arriskua dakarrena.
10. Nahi gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko infekzioak (STI) prebenitzeko metodorik osoenaren eta berdinzaleenaren izen arrunta.

2. FITXA: METODO ANTISORGAILUEN GURUTZEGRAMA IRTENBIDEAK

1. Latexezko (edo antzeko materialezko) zorro bat, baginan edo tente dagoen zakilean jartzen dena.

PRESEBATABOIA

2. Egunero hartzeko pastilla, obulazioa eragozten duten hormonak dituenak.

PILULA

3. Umetokian jartzen den T formako objektua. Bi motakoak daude: kobrezkoak eta hormonalak.

UGB

4. Hormonak dituen eraztuna, baginaren barruan sartzen dena 3 astez, astebeteko atsedenarekin.

BAGINAKO ERAZTUNA

5. Hormonak dituen itsasgarria, larruazalean itsasteko.

LARRUAZALEKO ADABAKIA

6. Besaurrean jartzen den hagaxka. Minik gabeko ebaki txiki baten bidez jartzen da, eta hormonak askatzen ditu.

INPLANTEA

7. Testikuluetan egiten den behin betiko metodo kirurgikoa.

BASEKTOMIA

8. Umetokiko tronpetan egiten den behin betiko metodo kirurgikoa.

LOTURA

9. Metodo faltsua, eiakulatu aurretik zakila baginatik ateratzean datzana eta haurdun geratzeko arriskua dakarrena.

ATZERA-MARTXA

10. Nahi gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko infekzioak (STI) prebenitzeko metodarik osoenaren eta berdinzaleenaren izen arrunta.

KONDOIA



TARJETAS ITS

STI

BABESAREKIN

BABESAREKIN

BABESIK GABE

BABESIK GABE

STI

STI

BABESAREKIN

BABESIK GABE

BABESIK GABE

STI

STI

BABESAREKIN

BABESAREKIN

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

BABESIK GABE

6. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: PRESERBATIBOAREKIN BETI

Preserbatiboa da metodorik osoena eta seguruena, nahi gabeko haurdunaldiak saihesten dituelako eta, aldi berean, STIetatik babesten duelako. Gainera, metodorik berdinzaleena da, edonork eros, eraman edo jar dezakeelako. Eraginkorra izango dela bermatzeko, behar bezala erabili behar da, sexu-harreman guztietan, hasieratik amaierara arte. Informazio hori ezagutzea eta praktikan jartzeko trebetasunak eskuratzea funtsezkoa da nerabeen eta gazteen sexu-osasuna bermatzeko.

Preserbatiboen erabilera naturalizatu nahi badugu, ikasleek jakin behar dute horiek erabiltzeko modua, behar bezala erabiliz gero haien erresistentzian konfiantza izan behar dute, haiek erosteko edo kontserbatzeko planak egiteko gai izan behar dira, edo haien erabilera proposatzeko eta adosteko tresnak izan behar dituzte. Funtsezko zeregina da, halaber, preserbatiboaren erabilerari buruz oraindik dauden mito eta uste faltsuei buruz modu kritikoa hausnartzea: "ez da oso naturala", "bikotekideaz ez fidatzea esan nahi du", "sentsibilitatea galtzea eragiten du", "harremana eteten du"... Horien aurka, beste sexu-eredu bat eskaini behar dugu, non babesa ikusiko baiten plazeraren, autozainketaren eta gure partaideen zaintzaren erantzukizunaren jatorri gisa.

Kanpoko preserbatiboak dira ohikoenak (zakiletarako diseinatuak), baina barneko preserbatiboak ere daude (baginarako eta uzkirako diseinatuak). Poliuretanozko hodi malguak dira, baginan edo uzkian sartzen direnak, paretak eta kanpoko eremuaren zati bat estaliz (bulba - uzkiaren ingurua). Bi eraztun dituzte, mutur bakoitzean bana. Horietako bat itxita dago, semena ez igarotzeko. Bestea irekita dago, sarketa ahalbidetzeko. Abantaila nagusia da sarketa bidezko sexu-harremana hasi baino askoz lehenago jar daitezkeela. Desabantaila da garestiagoak direla, eta farmazietan edo Interneten soilik eros daitezkeenez, ezin direla hain erraz eskuratu.

● HELBURUAK:

- Preserbatiboen prebentzio balioa ulertzea eta behar bezala erabiltzen jakiteko trebetasunak eskuratzea.
- Preserbatiborik ez erabiltzeko erabiltzen diren argudioei erantzuten trebatzea.
- Preserbatiboaren erabilera proposatzeko eta negoziatzeko baliabideak ematea, preserbatiboa ez erabiltzeko presio egoerak kudeatzen ikasiz.

● EDUKIAK:

- Preserbatiboen prebentzio-balioa.
- Babes-trebetasunak eskuratzea.
- Preserbatiboaren erabileran eta hura erabiltzeko argudioak ematean trebatzea.
- Preserbatiboaren erabilera negoziatzea.

1. JARDUERA

PRESEBATIOAK: NOLAKOAK DIRA? NOLA JARTZEN DIRA?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Preserbatiboak.
- Eranskina: Preserbatiboen urratsen txartelak (ikusi Irakasleentzako gida, [75.or.](#)).
- Eranskina: Preserbatiboa jartzeko eta kentzeko jarraibideak (ikusi Irakasleentzako gida, [81.or.](#)).
- Eranskina: "Galdera-katea" egitura kooperatiboa." ([83.or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 pertsonak), eta preserbatiboak banatuko ditugu maneiatu ahal dezaten. Nolakoak diren eta nola funtzionatzen duten jakitea eta haiekin ohitzea lagungarria izango zaie, behar denean segurtasun handiagoz erabiltzeko. Irekitzeko eta desbiribiltzeko eskatuko diegu.

Ondoren, preserbatiboaren erresistentzia egiaztatzeraz gonbidatuko ditugu: airez puztu ditzakete, eskuekin luzatu...

Preserbatibo batzuek aguantatuko dute eta beste batzuk urratu egingo dira. Horrek balioko du azaltzeko preserbatiboak oso erresistenteak direla, baldin eta behar bezala erabiltzen badira. Hauskorak izan daitezke elementu zorrotz edo ebakitzaileen batekin katigatzen bada, hala nola azazkalekin edo hortzekin.

Ondoren, 10 pertsona boluntario aurkezteko eskatuko dugu. Bakoitzari *Irakasleentzako eranskinak* ([75.or.](#)) duen txarteletako bat emango diogu. Txartel horietan, preserbatiboa behar bezala erabiltzeko urratsak ikusiko ditugu, hasieratik amaierara arte. Pertsona horiei txartel horiei eusteko eskatuko diegu, eta taldeko gainerako kideek ordena berrikusi eta aldatu beharko dute, zuzena izan arte.

Hau da ordena egokia:

1. Ereizioa.
2. Punta estutzea, airea kentzeko.
3. Preserbatiboa desbiribilkatzea.
4. Sarketa.
5. Eiakulazioa.
6. Oinarriari eustea.
7. Zakila baginatik edo uzkitik ateratzea.
8. Preserbatiboa kentzea.
9. Korapilo bat egitea goiko aldean.
10. Zaborretara botatzea.

Preserbatiboa jartzeko eta kentzeko prozesua modu grafikoagoan ikusi ahal izateko, ikasleei Ikasleentzako Gidako 29 - 30 orriak kontsultatzeko eska diezaiekegu. Gida honetako *Irakasleentzako eranskina: Nola jartzen da preserbatiboa?* ([81. or.](#)) atalean ere aurki ditzakezu urratsak, proiektatu nahi baduzu.

Sekuentzia osatu ondoren, eztabaida irekiko dugu talde handian:

- Zein dira preserbatibo bat jartzean egin ditzakegun akats ohikoenak?
 - Preserbatiboa erabiltzearen zer fase dira bereziki garrantzitsuak semena ez isurtzeko?
 - Zer zailtasun ditugu preserbatiboei dagokienez, jartzeaz gain?
 - Erraza al da preserbatiboak eskuratzea?
 - Non lor ditzakegu?
 - Non gorde behar dira egoera onean kontserba daitezen?
- Ideiak partekatuko ditugu, zalantzak eta uste okerrak argituz.

Kasu honetan, galderak egin ditzakegu edo ikasleei ahotsa eman, "galdera katea" egitura kooperatiboaren bidez. *Irakasleentzako eranskinean* ([83. or.](#)), metodologia hori abian jartzeko urratsak azaltzen dira.

2. JARDUERA

PRESERBATIBOA EZ ERABILTZEKO AITZAKIAK ETA ERANTZUN LOGIKOAK

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa. Preserbatiboa ez erabiltzeko aitzakiak (ikus Irakasleentzako gida, [85. or.](#)).
- Eranskina: Preserbatiboa ez erabiltzeko aitzakiak eta erantzun logikoak (ikus Ikasleen gida, 34. or.).

JARDUERAREN GARAPENA

Ijarduerarekin hasteko, galdera hau egingo dugu: zer aitzakia entzun dituzue preserbatiboa ez erabiltzeko? Pelikuletan, serieetan eta sare sozialetan horietako asko agertzen dira. Ikasgela taldetan banatuko dugu, eta bakoitzari 1. fitxa emango diogu: *Preserbatiboa ez erabiltzeko aitzakiak* ([85. or.](#)), Fitxa hori *Irakasleentzako eranskina* atalean dago, eta aitzakia horiek idazteko lauki bat du, eta beste bat horien aurka argudiatzeko, babesaren erabilerari balioa emanez.

Jarduera egin ondoren, bateratze-lana egingo dugu talde handian, eta azaltzen diren ideiak arbelean bilduko ditugu. Aitzakiarik ohikoenen aurreko erantzunetan jarriko dugu arreta berezia.

Ikasleentzako gidan, 34. orrialdean, aitzakien eta erantzun posibleen adibide batzuk daude. Gida honetan ere agertzen dira, *Eranskina: Preserbatiboa ez erabiltzeko aitzakiak eta erantzun logikoak* ([85. or.](#)) atalean.

3. JARDUERA

PRESEBATABOAREKIN, EDO PRESEBATABORIK GABE

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Rol-jokorako jarraibideak (ikus Irakasleentzako gida, [86. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak) eta rol-joko bat egitea proposatuko diegu. Bi pertsona aukeratuko ditugu esleituko dizkiegun paperak antzetzeko, eta gainerakoek zer gertatzen den behatu eta ebaluatuko dute, interesgarria iruditzen zaien guztia idatziz.

Eranskina: Rol-jokorako jarraibideak ([86. or.](#)) atalak moztu beharreko hainbat txartel ditu, bi rola antzetzten dituzten pertsonen jarraibideekin.

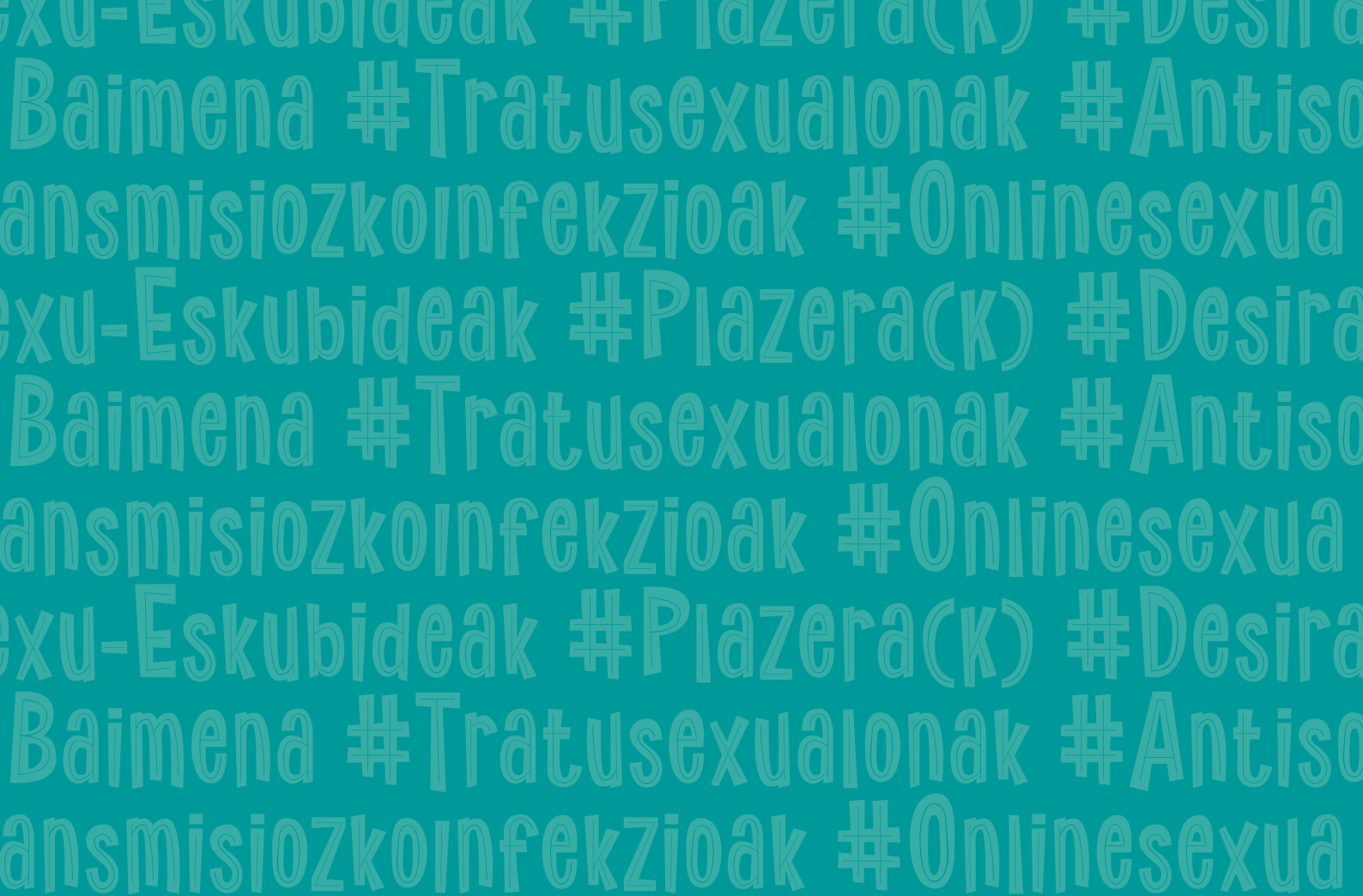
Egoera hau planteatzen da: *A eta B pertsoniak elkarrekin ateratzen dira aspalditik. Koitzeko sexu-harremanak izan nahi dituzte biek. Hitz egin eta erabaki dute, baina ez dira ados jartzen presebatiboaren erabileran.*

Une bat utziko dugu talde bakoitzaren barruan antzezpina egiteko, eta talde handian eztabaidatuko dugu. Lehenik eta behin, pertsoniak antzetzten ari ziren pertsonen galdetuko diegu ea nola sentitu diren.

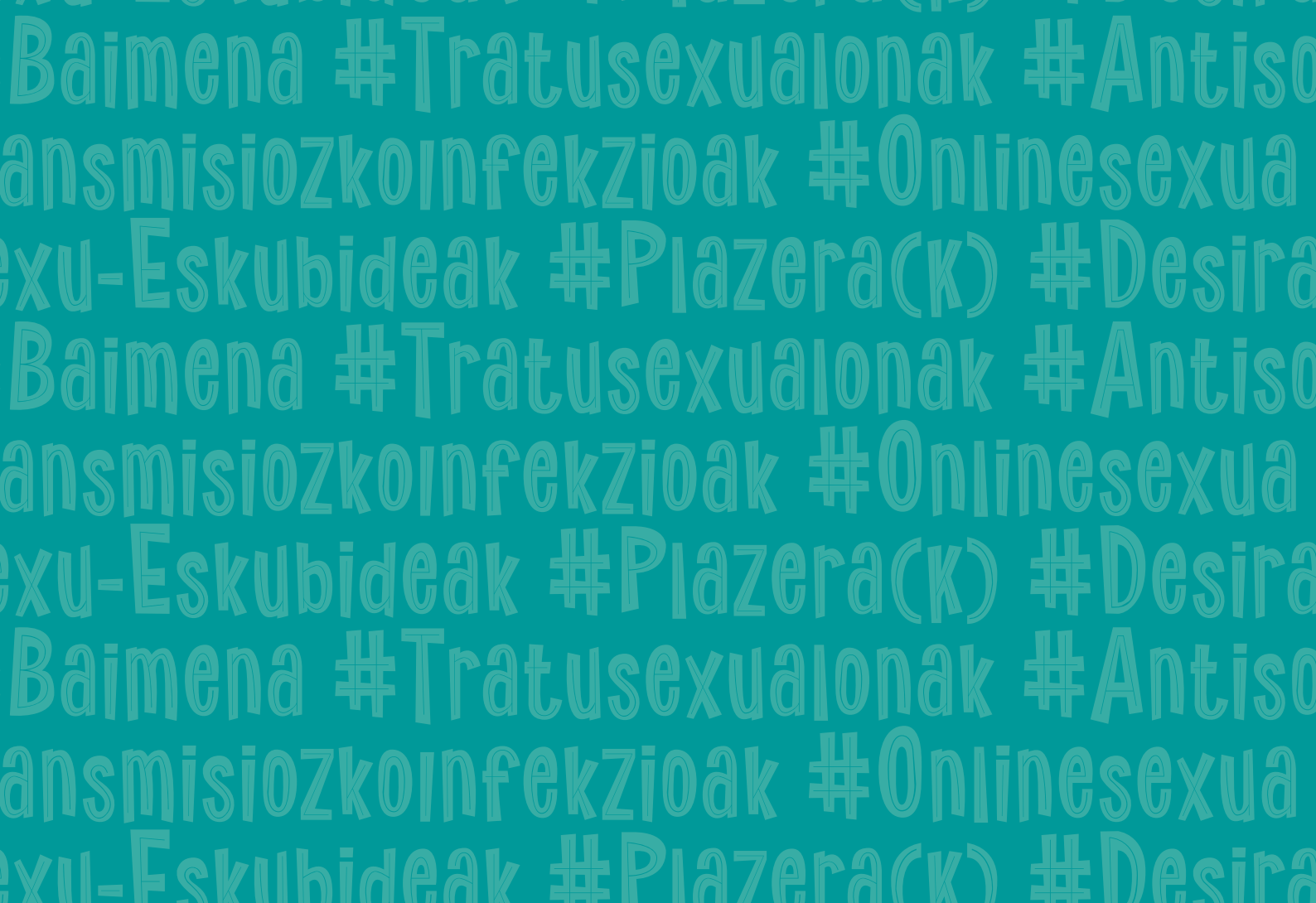
Ondoren, gainerako ikaskideei galdetuko diegu:

- Zer gertatu da talde bakoitzean?
- Uste duzue egoera horiek bizitza errealean gertatzen direla?
- Neskek eta mutilek eragozpen berberak identifikatzen dituzte presebatiborik ez erabiltzeko?
- Zein izan dira eztabaidan pisu gehien izan duten argudioak, bai presebatiboaren aurka bai bere alde?
- Beste argudiorik bururatzen al zaizue?
- Nola konpondu da egoera?

Talde handian bateratze-lana egingo dugu, ateratzen diren ideiak arbelean idatziko ditugu eta harreman seguruak, berdintasunezkoak eta arduratsuak sustatzen dituztenen balioa azpimarratuko dugu.



IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VI



PRESEBATABOIA JARTZEKO URRATSEN TXARTELAK

EREKZIOA



**PUNTA
ESTUTZEA,
AIREA KENTZEKO**

PRESERBATIBOA ESBIRIBILKATZEA



SARKETA

EIAKULAZIOA



OINARRIARI EUSTEA

**ZAKILA
BAGINATIK
EDO UZKITIK
ATERATZEA**



**PRESERBATIBOA
KENTZEA**

KORAPILO BAT EGITEA GOIKO ALDEAN



ZABORRETARA BOTATZEA

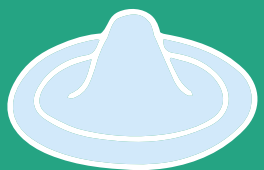
KANPOKO PRESERBATIBOAK:

Nola jartzen dira?

1. Hasi aurretik, egiaztatu egoera eta iraungitze-data. Iraungita edo egoera txarrean badago, errazagoa da apurtzea, beraz... **kontuz ibili!**

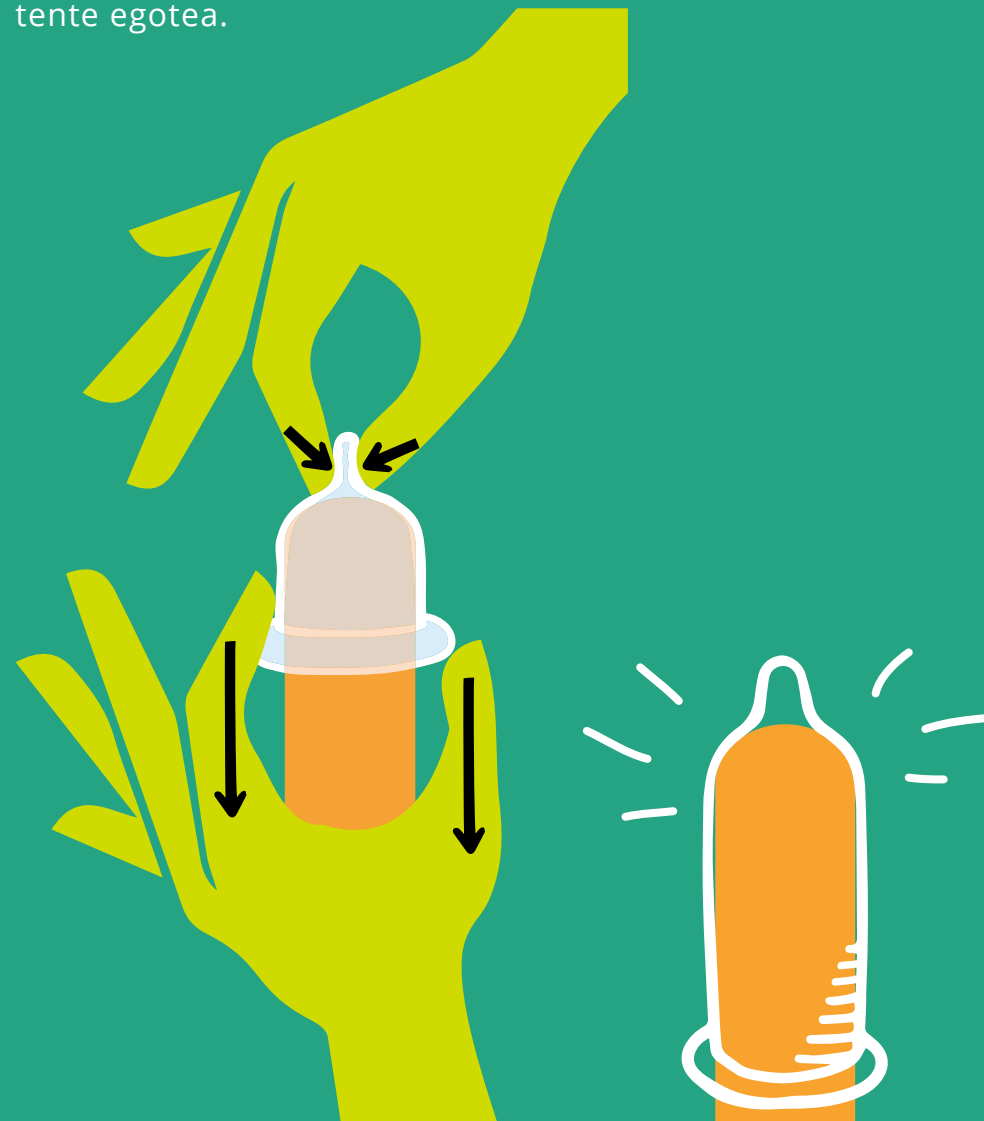


2. Ireki bilgarria, kontu handiz, barruan dagoen preserbatiboa ez kaltetzeko. Ez erabili hortzak eta kontuz azazkalekin. Preserbatibo gehienak lubrifikatuta daude; beraz, baliteke irristakor izatea ateratzen duzunean.



3. Biribilkatuta daude, eta puntan depositu bat dute. Bertan semena geratzen da, eiakulatu ondoren.

4. Heldu deposituari hatz erpuaren eta erakuslearen artean, barruan ainerik gera ez dadin (izan ere, horrela apurtu daiteke). Beste eskuarekin, hedatu preserbatiboa zakilean zehar. Urrats honetan, garrantzitsua da zakila tente egotea.



KANPOKO PRESERBATIBOAK:

Nola kentzen dira?

1. Eutsi oinarriari, eiakulatu baduzu semena atera ez dadin, zakila baginatik edo uzkitik ateratzen duzun bitartean. Garrantzitsua da erekzioa galdu aurretik egitea, semena atera ez dadin.

2. Zakila beste pertsonaren gorputzetik erabat kanpo dagoenean, kendu preserbatiboa kontu handiz eta egin korapilo bat oinarrian, semena atera ez dadin.

3. Bota ezazu! Ez bota komunetik... hobe zakarrontzira!



“GALDERA-KATEA” EGITURA KOOPERATIBOA⁶

Galdera-katea tresna kooperatibo bat da, aukera ematen duena momentura arte landutako gaiak berrikusteko, azterketa bat prestatzeko edo prestakuntzako ebaluazio bat egiteko. Modu horretan, aurreikusitako helburuak zenbateraino lortu diren egiaztatu ahalko dugu. Zalantzak argitzeko eta, behar izanez gero, programazioa zuzentzeko edo doitzeko ere balio du.

Gutxi gorabehera 3 minutuz, talde bakoitzak landuko den gaiari buruzko galdera bat asmatuko du, eta ondoan duen taldeari galdetuko dio, ordena jakin bati jarraituz (adibidez, erloju orratzen norabidea). Ikasgelan landutako gaiei buruzko funtsezko galderak izango dira (ikasleen ustez azterketa batean atera zitekeenak), gainerako taldeei laguntzeko pentsatuak.

Hiru minutuak igaro ondoren, talde bakoitzeko bozeramaileak galdera egingo dio hurrengo taldeari. Talde horrek erantzungo du, eta, jarraian, talde horretako bozeramaileak galdera bat egingo dio hurrengo taldeari. Horrela jarraituko dute, hurrenez hurren, azken taldeak “galdera-katea” hasi duen lehen taldeari galdera egin arte.

Talde bakoitzak bi bozeramaile izango ditu: batak elkarrekin pentsatu duten galdera egingo du, eta besteak taldeak pentsatu duen erantzuna emango du. Galdera bat jada egin bada, ezin da errepikatu, eta beraz talde horrek txanda galduko du.

Lehenengo txanda amaitzen denean, beste 3 minutu utziko ditugu galdera berriak asmatzeko, eta kate berri bat hasiko da, baina kontrako norabidean.

Parte-hartzea eta interakzioa sustatzeko irizpideak:

- Parte-hartzea ziurtatzeko, taldeko bozeramaileak (hots, galdera beste talde bati egiten dion pertsona eta bere taldeari egin dioten galderari erantzuten dion pertsona) txanda bakoitzean aldatuko dira.
- Ziurtatu behar da ahoz komunikatzeko zailtasun handienak dituzten parte hartzaileek laguntza egokia izango dutela taldeko beste pertsonen aldetik, haiek ere bozeramaile rola bete behar baitute.

⁶ CA/AC Programa (“Cooperar para Aprender / Aprender a Cooperar”) proiektu honen parte da: “Proyecto PAC: Programa didáctico inclusivo para atender en el aula alumnado con necesidades educativas diversas. Una investigación evaluativa”. Hezkuntza eta Zientzia Ministerioa (Erreferentzia: SEJ2006-01495/EDUC).

1. FITXA: PRESERBATIBOA EZ ERABILTZEKO AITZAKIAK

PRESERBATIBOA EZ ERABILTZEKO AITZAKIA	ERANTZUNA

**PRESEBATABORIK EZ ERABILTZEKO AITZAKIAK
ETA
ERANTZUN LOGIKOAK**

MITOAK

“ESTU DAUKAT”

Hainbat neurritakoak egiten dira.
Ondo aukeratu zure neurria!

“LATEXARI ALERGIA DIOT”

Badira beste material batzuk, *informa zaitetz!*

“EZ DAUKAT ESKURA”

Supermerkatu, farmazia edo salmenta-makinaren
bat al dago hurbil? Beste zerbait egingo dugu? Sexu-
harremanak planifikatzeak ez die giroa hondatzen,
seguruagoak bihurtzen ditu.

“GIROA HONDATZEN DU”

Giroa hondatzen dutena nahi ez diren ondorioak dira...

“EZ DA PLAZER BERA SENTITZEN”

Plazera ez dago alderdi fisikoarekin soilik lotuta,
baita psikologikoarekin ere. Baliteke presebatiboak
sentikortasun pixka bat galaraztea, baina ez al da hobe
jakitea bihar ez zarela ezergatik kezkatu beharko?
#ori ere atsegingarria da! #zerodramak!

**“ERAMATEN BADA,
BADAKIGU ZER GERTATUKO DEN”**

*Eta zer gertatuko da? Ondo pasatuko duzuela,
ezta? Nahi ez diren ondorioak gertatuko ez direla
jakiteak plazera areagotzen du eta larritasun-, damu- eta
erru-sentimenduak saihesten ditu.*

**“LEHEN ALDIA BADA,
EZIN DA HAURDUN GERATU”**

Kontua ez da lehenengo aldia, hirugarrena edo
hamargarrena izatea: bi pertsonak emankorrek badira,
haurdun geratzea gerta daiteke!

**“ERABILI NAHI BADUZU, BESTE
PERTSONARENGAN KONFIANTZARIK EZ
DUZULAKO DA”**

Babesak ez du zerikusirik konfiantzarekin. Bueno, bai!
Ondo dago babesak ematen duen konfiantza sentitzea,
erlaxatu ahal izateko eta sentsazio atseginez gozatu ahal
izateko, ezergatik larritu gabe.

**“ERABILI NAHI BADUZU, BESTE
PERTSONA MAITE EZ DUZULAKO DA”**

Maitasunak ez du haurdunalditik eta STletatik babesten...
*maite zaitudanez eta nire burua maite dudanez:
elkar babesten dugu!*

“ASPERGARRIA DA”

Tira, ba egin dezagun dibertigarria. Zer bururatzen zaizu?
Sexua segurua bada, bi aldiz sexy-a da.
Kondoia erabili eta ondo pasa!



A PERTSONAIA

- Ez duzu preserbatiboa erabili nahi. Ez duzu erabili beste bikote batzuekin, eta uste duzu B-k zure nahia onartu beharko lukeela:
 - Zuregan konfiantza duela erakusteko.
 - Ez duzulako inoiz STIrik izan.
 - Preserbatiboak plazera gutxitzen duelako eta naturaltasuna galtzea eragiten duelako.
 - Uste duzulako "atzera-martxa" nahikoa dela.
- B konbentzitzen saiatzen zara.

B PERTSONAIA

- Argi duzu preserbatiboa erabili nahi duzula. Koitozko harremanak izan dituzu beste pertsona batzuekin, eta beti erabili duzu. Arrazoi hauengatik erabili nahi duzu:
 - STIak prebenitzen dituelako eta antisorgailu segurua delako.
 - Zure burua babesten duelako eta zure bikotekidea babesten duzulako.
 - Segurtasun handiagoa sentitzen duzulako.
 - Zure ustez, bera errespetatzeko eta zu errespetatzeko modu bat delako.
- A konbentzitzen saiatzen zara.

7. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: ONLINE SEXUA ETA TRATU ON DIGITALAK

Internet eta HIKTak (Harreman, Informazio eta Komunikazio Teknologia) ohiko tresna bihurtu dira gure eguneroko bizitzan, eta eragina dute hainbat esparrutan harremanak izateko moduan, sexualean barne. Nerabeek pentsamolde berriak eskuratu dituzte, sare sozialak erabiltzen baitituzte sozializatzeko, elkar ezagutzeko, euren burua adierazteko, dibertitzeko, maitemintzeko, ligatzeko edo sexu topaketak izateko.

“*Sexting*” esaten diogu Internet bidez irudi sexualak (esplizituak edo ez hain esplizituak) partekatzeari. Parte hartzaileek adostutako ekintza izan behar du, eta helburu positiboa izan behar du, gozamina partekatzekoa. Beraz, pertsona guztiek ez badute baimena ematen, ez da *sexting-a*, sexu indarkeria digitala baizik. Ildo horretan, garrantzitsua da kontuan hartzea generoak nabarmen baldintzatzen duela sextingaren kudeaketa txarra: OMEren arabera, sexu-indarkeria digitalaren biktimen % 90 emakumeak dira, eta emakumeak dira zigor psikologiko eta sozial handiagoa pairatzen dutenak beren intimitatea jendaurrean agerian geratzen denean.

INCIBEn arabera⁷, *sextingak* hainbat ezaugarri bereizgarri ditu beste praktika batzuekin alderatuta:

- **Borondatezkotasuna:** Protagonistek modu kontzientean sortzen dituzte mezuak, irudiak eta bideoak; eta beraiek dira lehen une batean beste pertsonen bidaltzen dizkietenak.
- **Izaera sexuala:** Edukierik konnotazio sexual argia dute, hots, biluztasuna edo erdi biluztasuna, edota jarduera sexualen ereduak eta deskribapena ere.
- **Gailu teknologikoak erabiltzea:** Ohikoena smartphoena erabiltzea da, baina tabletaren webcam a, ordenagailu eramangarria edo mahai gaineko ordenagailua ere erabil daiteke. Bideodei batean edo webcam bidezko txat-saio batean egiten bada, *sexcasting* deitzen da.

Era berean, baliteke horrelako edukiak bidaltzea nahi gabe izatea; izan ere, beste pertsona batek eduki hori duen gailua erabil dezake (mugikorra lapurtzen edo galtzen bada, baimenik gabe erabiltzen bada, etab.), eta bidali. Gerta daiteke,

7. INCIBE. Instituto Nacional de Ciberseguridad: <https://www.incibe.es/menores/tematicas/sexting>

halaber, pertsona batek beste bat grabatzea, haren baimenik gabe. Bi kasuetan, eduki horren hedapenari dagozkion arriskuak gaizki kudeatutako sextingaren arriskuen antzekoak dira.

Sexu indarkeria prebenitzeko eta harremanak modu seguru eta etikoan izateko, beharrezkoa da indarkeriazko jokabideak identifikatzea eta tratu onen balioa azpimarratzea, baita ingurune digitaletan ere.

● HELBURUAK: :

- Online sexu-jokabideei buruz hausnartzea, *sextinga* eta sexu indarkeria digitala bereiziz.
- Sexu-indarkeria digitalaren forma ezberdinak identifikatzea eta horiek prebenitzeko erantzukizun kolektiboak hartzea.
- Online espazioetan sexu harreman seguruak eta tratu onetan oinarritutakoak sustatzea.

● EDUKIAK:

- *Sextinga*.
- Sexu-indarkeria digitala.
- Sexu-indarkeria digitalen prebentzioa.
- Tratu onak online guneetan.

1. JARDUERA

ZER DA SEXTINGA?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: 1. fitxa. Egia ala gezurra (ikusi Irakasleentzako gida, [93. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasgela talde txikitan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak), eta 1. fitxa emango diegu ([93. or.](#)). Fitxa hori *Irakasleentzako eranskina* atalean dago, eta “egia edo gezurra” galdetegi bat dauka. Eskatuko diegu galdetegi hori betetzeko, esaldi bakoitzari buruz eztabaidatzeko, eta hortik abiatuta sextinga zer den definitzeko. Ataza amaitu ondoren, talde bakoitzari bere definizioa irakurtzeko eskatuko diogu, ideiak partekatuz eta sextingaren eta sexu indarkeria digitalaren arteko aldea argi utziz.

Eztabaida irekiko dugu:

- Zenbat kasu ezagutzen dituzue, non mutilen argazki intimoak partekatu diren haien baimenik gabe? Eta zenbat kasu ezagutzen dituzue, neskei gertatutakoak?
- Nork egiten du sexting gehiago?
- Nortzuk dira sozialki zigortuenak?
- Zergatik?

Bateratze-lana egingo dugu talde handian, ideiak bildu eta arbelean idatziko ditugu, eta berdintasunaren, intimitatearekiko errespetuaren eta sexu tratu onen balioa azpimarratuko dugu.

2. JARDUERA:

SEXU-INDARKERIA DIGITALA: KASUZ KASUZKO LANA

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Sexu-indarkeria digitalari buruzko egoerak (ikusi Irakasleentzako gida, [94. or.](#)).
- Eranskina: Online sexu indarkeriaren formak (ikusi Irakasleentzako gida, [96. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Ikasleak 4 taldetan banatuko ditugu, *Irakasleentzako eranskina: Sexu-indarkeria digitalari buruzko egoerak* ([94. or.](#)) atalak dituen kasuak azter ditzaten. Kasu horiek erantzun beharreko hainbat galdera dituzte:

- 1. kasuak mendekuzko pornoko egoera bati heltzen dio.
- 2. kasua pertsona batek halako edukiak jasotzen dituenean egin beharrekoari buruzkoa da.
- 3. kasua sextortsio-egoera bati buruzkoa da.
- 4. kasuak AAren bidez manipulaturako irudi sexualei heltzen die.

Ikasleentzako gidan, 61. orrialdetik aurrera, galdera horietako bakoitzean sakondu daiteke. Gida honetan daude, *Eranskina: Online sexu-indarkeriaren formak* ([96. or.](#)) atalean.

Tarte bat utziko dugu taldeetan eztabaidatzeko, eta bateratze-lana egingo dugu talde handian, ateratzen diren ideiak arbelean jasoz eta talde bakoitzari aukera emanaz bere kasua eta egin dituzten gogoetak azaltzeko. Gainerakoei galdetuko diegu ea beste ekarpenik egin nahi duten, eta ondorioak bilduko ditugu.

3. JARDUERA

TRATU ONAK INGURUNE DIGITALEAN

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Sexu-indarkeria digitalari buruzko egoerak (ikusi Irakasleentzako gida, [94. or.](#)).
- Eranskina: Tratu sexual onak (ikusi Irakasleentzako gida, [43. or.](#)).
- Eranskina: Zainketa digitalak (ikusi Irakasleentzako gida, [97. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera honek aurrekoari amaiera emateko balio du, baina bere kabuz ere egin daiteke, kasuak soilik, hau da, galderarik gabe, ematen baditugu.

Eskatuko diegu *Irakasleentzako eranskina: Sexu-indarkeria digitalari buruzko egoerak* ([90. or.](#)) ataleko istorioak berrikusteko, tratu onen eta sexu zainketa digitalen ikuspuntutik abiatuta.

Irakasleentzako gidan bi gaiak buruzko informazioa dute, 20 eta 70. orrietan. Gida honetan ere daude, *Eranskina: Tratu sexual onak* ([43. or.](#)) eta *Eranskina: Zainketa digitalak* ([97. or.](#)) ataletan, proiektatu nahiz gero. Berrikusteko eta kontakizun alternatiboak sortzeko eskatuko diegu.

Tarte bat utziko dugu taldean lan egiteko, eta, azkenik, bateratze-lana egingo dugu talde handian, ateratzen diren ideiak arbelean idatziz. Jarduera amaitzeko, autozaintzaren eta beste pertsonen zaintzaren garrantzia nabarmenduko dugu, baita online espazioetan ere.

IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VII

1. FITXA: EGIA ALA GEZURRA

	E	G
<i>Sextinga</i> da Internet bidez irudi sexualak (esplizituak edo ez hain esplizituak) partekatzea.		
Telefono mugikor batekin egiten da beti.		
Parte hartzen duten pertsonak nahi dutelako egiten dute.		
Zure bikotekidearekin egiten baduzu, eskatzen dizuna bidali behar diozu.		
Parte-hartzaileek adostutako ekintza izan behar du.		
Online elkarrizketa batean partekatutako irudiak eta iruzkinak pribatuak dira.		
Irudi bat bidaltzen badizute, nahi duzuna egin dezakezu irudiarekin... zurea da!		
<i>Sextinga</i> egiten baduzu, badakizu argazki horiek azkenean partekatuko direla.		
<i>Sextingak</i> arriskuak dakartza, tratu onak ez direlako errespetatzen gune digitaletan.		
<i>Sextinga</i> kitzikagarria eta atsegingarria izan daiteke, modu seguru eta arduratsuan egiten bada.		
Irudi sexualak zabaltzea, bertan agertzen den pertsonaren baimenik gabe, delitua da.		
Beste pertsona baten irudi intimoa bidali badidate eta birbidaltzen badut, ez naiz ezer txarra egiten ari.		

ZER DA SEXTINGA?



1. KASUA.

Miren eta Jon denbora batez ibili ziren elkarrekin, eta *sextinga* egiten zuten. Une horretan ados zeuden hori egitearekin, eta gozatu egin zuten. Orain, Mirenek Jon utzi du, eta, mendeku gisa, Jonek Mirenen argazki intimoak partekatu ditu bere futbol taldeko WhatsApp taldean.

GALDERAK:

- Zuen ustez, zer gertatuko da argazkiekin?
- Zergatik izan du Jonek erreakzio hori? Zentzuzkoa iruditzen zaizue?
- Zer gertatuko zaio Mireni? Nola sentituko da?
- Zuen ustez, nola erreakzionatuko du euren inguruneak? Nola erreakzionatu beharko luke?

2. KASUA.

Mikel kezkatuta dago eta ez daki zer egin. WhatsAppeko talde batean, gogoko duen gelako neska baten argazki intimoa partekatu dute. Denek egiten dute barre irudiaz, argazkia bidali duenari txera handiak eginez, neskari buruzko gauzak esaten dituzte eta argazkia beste talde batzuei birbidaltzen diete.

GALDERAK:

- Zuen ustez, zer egin beharko luke Mikelek?
- Neskari esan beharko lioke? Eta taldean zerbait esan? Zer?
- Zuen ustez, nola erreakzionatuko luke taldeak?
- Irudiak birbidaltzen dituzten pertsonak erantzukizunik ba al dute?

3. KASUA.

Martinek denbora bat zeraman mutil batekin txateatzen Internet bidez. Gustuko zuen, eta gustuak eta zaletasunak partekatzen zituztela zirudien. Gainera, argazkiak bidali zizkion eta kriston gorputza zeukan! Egun batean, Martin berotu zen, eta argazki intimo batzuk bidali zizkion. Orain besteak esaten dio argazki gehiago bidaltzen ez badizkio Martinen irudiak partekatuko dituela, baina hark ez du nahi.

GALDERAK:

- Nola uste duzue sentitzen dela Martin? Zer egin behar luke?
- Zer gertatuko litzateke bere argazkiak partekatuko balira? Eta irudi gehiago bidaliko balizkio mutilari?
- Laguntza eskatu behar luke? Nori?
- Zuen ustez, zergatik jokutzen du norbaitek horrela?

4. KASUA.

Ane lur jota dago. Norbaitek biluzik azaltzen den irudi batzuk bidali ditu talde batera, eta orain institutu osoan hedatu dira. Bere aurpegia da eta bere gorputza dela dirudi, baina benetan bikinian azaltzen zen Instagrameko irudi bati arropa kendu diote. Jende guztiak ez daki, eta begiradak, barreak eta txutxu-mutxuak nabaritzen ditu.

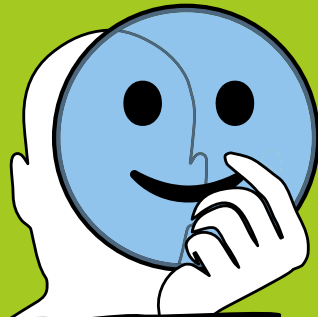
GALDERAK:

- Nola uste duzue sentitzen dela Ane?
- Ba al du erantzukizunik gertatu den egoeran? Nork dauka?
- Zuen ustez, zergatik egin dezake norbaitek horrelako zerbait?
- Zuen ustez, nola erantzun beharko luke gizarteak?

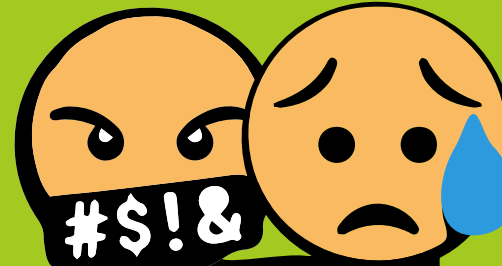


SEXU-INDARKERIAREN FORMAK ONLINE

SEXTINGA:
baimendutako praktika



#GROOMING

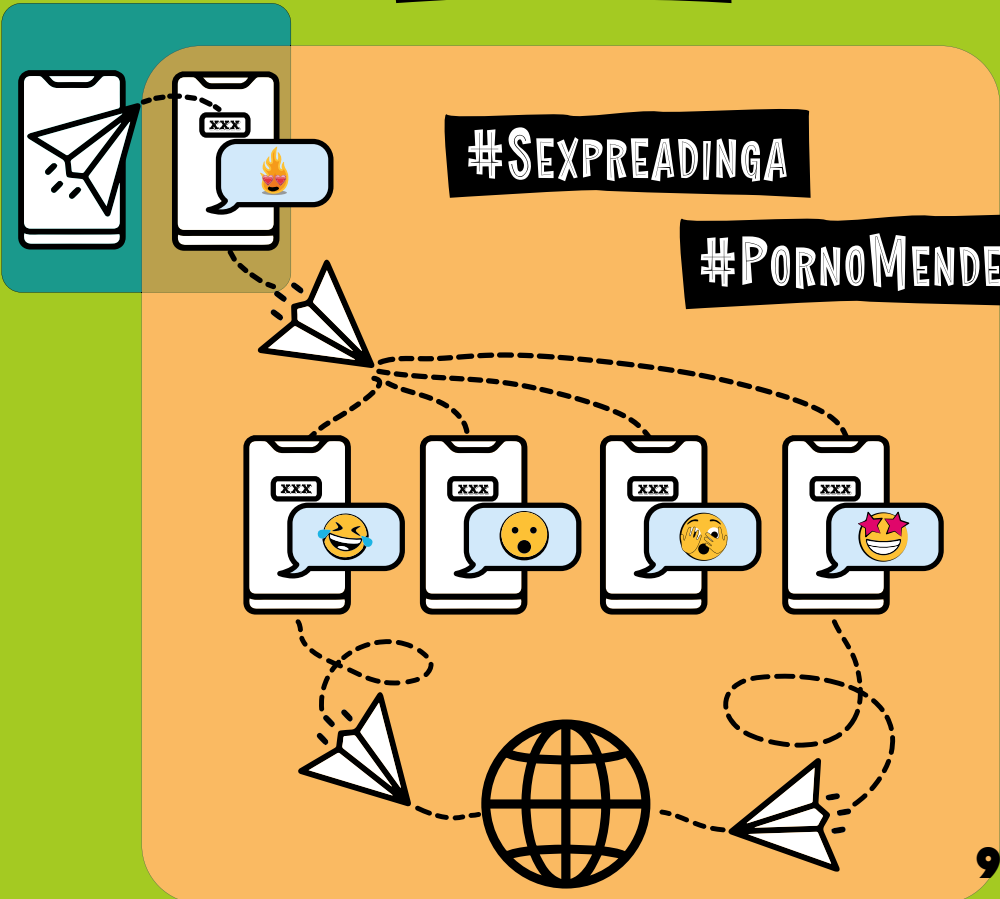


#\$!&

#SEXTORSIOA

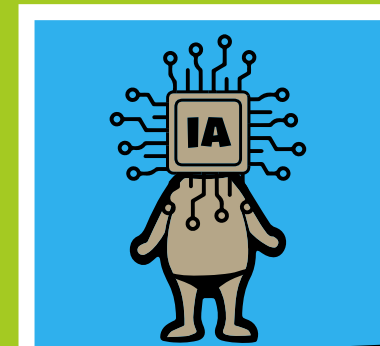


#FOTOPOLLAS #DICKPIC



#SEXPREADINGA

#PORNO MENDEKUA



#AA-REKIN MANIPULATUTAKO
IRUDI SEXUALAK

#ZAINKETA SEXUAL DIGITALAK

#AUTOZAINKETAK:

Miatu erabiltzen dituzun sare sozialetako eta beste online plataforma batzuetako segurtasun-funtzioak eta pribatutasun-aukerak. Informazioa boterea da!

Geldi zaitetz, pentsatu une batez zer eduki igoko dituzun, eta partekatu soilik zuri buruz publikoki ezagutzea nahi duzuna.

Erabili pasahitz desberdinak eta seguruak sare sozial bakoitzerako. Erabili posta elektronikoa ezberdinak ikasketetarako eta sare sozialetarako.

Lagun-eskaerak onartzean, kontuan izan pertsona horrek zer informazio eskura dezakeen zure profilean eta hori edukitzea nahi duzun.

Mugikorrean irudi intimoak badituzu, babes zaitetz pasahitz seguruekin.



#BESTE PERTSONEN ZAINKETA:

Errespetatu besteen intimitatea eta sexu-eskubideak: **Ez zabaldu inoren irudirik haren baimenik gabe!**

Ez izan konplize. Ez zabaldu. Lagundu biktimari eta **hautsi katea!**

8. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA: PORNOGRAFIAREN INGURUKO BEGIRADA KRITIKOA

Pornografia, gaur egun, sexuari buruzko informaziorako iturri nagusietako bat da nerabeentzat. Online pornoa erraz eskuratu daitekeenez, kontsumitzen hasteko adinak gero eta txikiagoak dira (12 urte inguru) eta gero eta maizago ikusten dute. Pornoarengana jotzeko hainbat arrazoi dago, hala nola masturbatzea eta jakin-mina, baina sexuari buruz ikasteko beharra ere dago, sexu-heziketarik ezaren aurrean. Hori oso problematikoa da, pornografia ez baitago hezteko pentsatuta, fantasia sexualak sortzeko baizik. Online pornoaren bidez irudikatzen direnek sexualitatearen inguruko ideia murriztailea eta distortsionatua transmititzen dute, sexuaren eta generoaren mito eta estereotipoez betea.

Helduok erantzukizunak hartu behar ditugu horren aurka. Pornografiari buruz hitz egin behar dugu, ikusten ari direnari eta interpretatzen ari direnari buruz. Transmittitu behar diegu ikusten dutena fikzio hutsa dela, eta ez sexuaren errealitatea, begirada kritikoa sustatuz.

Adin goiztiarretan pornografia kontsumitzeak, batez ere ebidentzietan oinarritutako sexu hezkuntzarik ez dagoenean, sexualitateari buruzko mito eta sinesmen faltsuak barneratzea eragin dezake, sexu-itxaropen irrealaz eta generoari dagokionez desberdintzaileez gain. Horrekin batera, sexu indarkeriaren dinamikak normalizatzea ere eragin dezake, adostasuna esplizitua ez den edo zuzenean errespetatzen ez den praktika sexualak irudikatzen baitituzte. Horregatik, online pornoak aurkezten duen sexu-eredua normalizatu eta naturalizatu nahi ez badugu, sexu osasunean eta tratu onetan oinarritutako alternatibak eskaini behar ditugu: adostasuna, errespetua, enpatia, erantzukizuna, zaintzak eta plazer partekatua, hain zuzen ere.

● **HELBURUAK:**

- Irudikapen pornografikoek normalizatzen dituzten sexuaren eta generoaren inguruko mito eta estereotipoak ezagutzea.
- Pornografia modu kritikoan berrikusteko tresnak ematea, fikzio gisa hartuz eta ez informazio-iturri gisa.
- Fantasien, desiraren eta sexu-jokabideen arteko desberdintasunak ulertzea.

● **CONTENIDOS:**

- Pornoak dituen mitoak sexualitateari dagokionez.
- Irudikapen pornografikoetan normalizatzen diren genero estereotipoak.
- Pornografiaren berrikuspen kritikoa.
- Fantasiak, desira eta sexu-jokabideak bereiztea.

1. JARDUERA

HITZ EGIN DEZAGUN PORNOAZ

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Hitz egin dezagun pornoaz (ikusi Irakasleentzako gida, [104. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hau talde handian egingo da.

Mahaiak mugituko ditugu, gelaren erdian espazio handi bat uzteko, eta bi aulki ilara jarriko ditugu bata bestearen aurrean.

Arbelean hau idatziko dugu:

“Alde!” “Ez dakit... Ez bata ez bestea!” “Aurka!”

Azalduko dugu iritzi-joko bat egingo dugula: esaldi batzuk irakurriko ditugu eta haiekiko erantzuna adierazten duen aldean jarri behar dira. Esaldien artean denbora-tarte bat utziko dugu beren argudioak egituratu eta eztabaida ditzaten.

Azalduko diegu solasaldian norbaitek iritzi aldutzen badu, lekuz alda daitekeela eta zergatik aldatu den azal dezakeela.

Irakasleentzako eranskina: Hitz egin dezagun pornoaz ([104. or.](#)) atalak eztabaida sustatzeko zenbait esaldi eta iradokizun biltzen ditu.

2. JARDUERA

FANTASIAK, DESIRA ETA JOKABIDEAK: NOR DA NOR?

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK

- Eranskina: Txartelak: fantasiak, desira eta jokabideak (ikus Irakasleentzako gida, [106. or.](#)).
- Eranskina: Fantasiak, desira eta jokabideak (ikus Irakasleentzako gida, [107. or.](#)).

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hau egiteko, *Irakasleentzako eranskina* ([106. or.](#)) ataleko txartelak moztu beharko ditugu. Txartel horietan, alde batetik, "Fantasiak", "Desirak" eta "Jokabideak" hitzak agertzen dira, eta, bestetik, haien definizioarekin bat datozen esaldiak. Ikasgela talde txikietan banatuko dugu (4-5 pertsonakoak) eta bakoitzari ebakinak emango dizkiogu. Helburua da kontzeptu bakoitza bere esanahiarekin lotzea. *Irakasleentzako eranskina: Fantasiak, desira eta jokabideak* ([107. or.](#)) erantzun zuzenak jasotzen ditu.

Denbora bat utziko dugu ataza egiteko. Ondoren, talde bakoitzaren ekarpenak partekatuko ditugu eta eztabaida irekiko dugu:

- Zertan bereizten dira sexualitatearen hiru eremu horiek?
- Zein dira pentsamenduen alorrekoak eta zein errealitatearen alorrekoak?
- Irudikatzen dugun guztia egiten al dugu?
- Zer gertatuko litzateke hala egingo bagenu?
- Garrantzitsua al da errealitatearen alorrean arau batzuk egotea?
- Eta irudimenaren eremuan?

Bateratze-lana egingo dugu talde handian, eta azaltzen diren ideiak arbelean bilduko ditugu. Pornografiak irudikatzen dituen edukiak fantasien eta fikzioaren eremuan kokatuko ditugu, eta gogoraraziko dugu errealitatean gauzatzen ditugun jokabideek etikan oinarrituta egon behar dutela: tratu onetan, alegia.

3. JARDUERA

TRATU ONAK INDARKERIAREN AURREAN

IRAUPENA Saio bat.

BEHARREZKO BALIABIDEAK Ez da material espezifikorik behar.

JARDUERAREN GARAPENA

Jarduera hasteko, galdera hauek egingo dizkiegu ikasleei, talde handian:

- Zer indarkeria motak ikus ditzakegu pornografian?
- Nork gauzatzen du indarkeria, normalean?
- Eta... nork jasotzen ohi du?

Taldearen ideiak bildu eta honako galdera hauek egingo ditugu:

- Nola sentiarazten zaituzte horrelako edukiek?

Denbora-tarte bat utziko dugu emozioetan sakontzeko. Horiek izan daitezke, esate baterako, arbuioa, edo errua, ez daudelako iruditeriarekin ados baina era beran kitzikapen sexuala sentitzen dutelako horiek ikustean.

Eztabaidarekin jarraituko dugu:

- Zuen ustez, eragina al dute harremanak izateko dugun moduan?
- Nola?
- Zuen ustez, nolakoak izan beharko lukete sexu-harremanek bizitza errealean?

Jarduera amaitzeko, sexu-harremanak errezeta gisa irudikatzea proposatuko diegu:

- Zer osagai izan beharko lituzke?
- Eta zer kantitatetan?

Ariketa honen bidez ikusiko dugu "osagai" batzuk funtsezkoak direla (tratu onak, hau da, adostasuna, errespetua, zainketa...), eta beste batzuek zerikusi handiagoa izango dutela pertsona bakoitzaren berezitasun erotikoekin. Gustuak, plazerak eta sexualitateaz gozatzeko moduak askotarikoak dira, eta aberastasun hori baliotsua da. Garrantzitsuena da nire praktikek beste pertsona batzuen eskubide sexualak errespetatzea. Taldearen ekarpenak jasotzen ditugunean, bereizketa hori egin dezakegu, "funtsezko osagaiak" eta errezetaren barianteak egin ditzaketenak handiago idatziz.

IRAKASLEENTZAKO ERANSKINA VIII

HITZ EGIN DEZAGUN PORNOAZ

Pornografia sexuari buruz ikasteko informazio-iturri baliagarria da.

Eztabaidarako iradokizunak: Zuen ustez, zer gauza dira baliagarriak pornoan? Zergatik? Zeintzuk ez? Zergatik? Zer informazio mota ematen dute?

Pornoak dituen irudiak kitzikagarriak dira.

Eztabaidarako iradokizunak: Zergatik? Zer egoera planteatzen dituzte? Nola erantzuten dute gorputzek?

Pornoak erakusten dituen gorputzak oso desberdinak dira.

Eztabaidarako iradokizunak: Zertan bereizten dira? Zertan dira antzekoak? Nolakoak izan ohi dira beren genitalak?

Pornoak irudikatzen dituen sexu-harremanak bizitza errealekoak bezalakoak dira.

Eztabaidarako iradokizunak: Zertan bereizten dira? Zer gertatzen da bizitza errealean, pornoan inoiz ikusten ez duguna?

Pornoak betetzeko zailak diren itxaropenak sortzen ditu.

Eztabaidarako iradokizunak: Zeintzuk dira? Nola sentiarazten gaituzte?

Pornoak sexu-harreman seguruak eta arduratsuak erakusten ditu.

Eztabaidarako iradokizunak: Zergatik bai? Edo zergatik ez? Normalean preserbatiboaren erabilera ikusten dugu? Eta beste babes-modu batzuk? Zer arrisku eragin ditzake?

Pornoan genero-rolak berdinzaleak dira.

Eztabaidarako iradokizunak: Zergatik? Zer rol hartzen dituzte gizonek? Eta emakumeek?

LGTBIA+ pertsonak pornoan irudikatzen dira.

Eztabaidarako iradokizunak: Nola irudikatzen dira? Pornoak begirada heteronormatiboa al du?

Pornoko eszenetan garrantzi handia ematen zaio komunikazioari.

Eztabaidarako iradokizunak: Nolakoa da komunikazio hori? Pertsonaiek baimenari buruz hitz egiten dute? Aktoreek kameratik kanpo hitz egin behar dute? Zergatik?

Pornoa ikusten baduzu, erakusten duena egin nahi izango duzu azkenean.

Eztabaidarako iradokizunak: Zergatik? Gauza bera gertatzen al zaigu beste eduki batzuekin (hilketen filmak, bideojokoak, simulazioak...)? Gauza bera gustatzen al zaigu fikzioan eta errealitatean?



FANTASIAK	DESIRAK	JOKABIDEAK
<p>KITZIKAGARRIAK IRUDITZEN ZAIZKIGUN PENTSAMENDUAK DIRA</p>	<p>GAUZATU NAHIKO GENITUZKEEN PENTSAMENDUAK DIRA</p>	<p>EGITEN DITUGUN GAUZAK DIRA</p>
<p>KITZIKAPEN FISIKO ETA MENTALA ERAGITEN DUTE</p>	<p>KONTAKTUA ETA/ EDO SEXU-JARDUERA BILATZERA BULTZATZEN GAITUZTE</p>	<p>ERREALITATEAREN ALORRARI DAGOZKIO</p>
<p>BORONDATEZKOAK EDO NAHI GABEKOAK IZAN DAITEZKE (ADIBIDEZ, LOTAN GERTA DAITEZKE)</p>	<p>ASEBETE DAITEZKE INPLIKATUTAKO PERTSONAK ADOS BADAUDE, ETA ATZERATU, UNE EGOKIA EZ BADA</p>	<p>EZIN DITUZTE URRATU BESTE PERTSONA BATZUEN SEXU-ESKUBIDEAK</p>
<p>IRUDIMENAREN ALORRARI DAGOZKIO</p>	<p>BAZTERTU EGIN BEHAR DIRA, BALDIN ETA HORIEK ASETZEAK BESTE PERTSONA BATZUEN ESKUBIDEAK EZ ERRESPETATZEA BADAKAR</p>	<p>TRATU ONETAN OINARRITUTA EGON BEHAR DUTE</p>

**FANTASIAK, DESIRA ETA JOKABIDEAK
IRAKASLEENTZAKO ERANTZUN ZUZENEN TAULA**

FANTASIAK	DESIRAK	JOKABIDEAK
Kitzikagarriak iruditzen zaizkigun pentsamenduak dira	Gauzatu nahiko genituzkeen pentsamenduak dira	Egiten ditugun gauzak dira
Kitzikapen fisiko eta mentala eragiten dute	Kontaktua eta/edo sexu-jarduera bilatzera bultzatzen gaituzte	Errealitatearen alorrari dagozkio
Borondatezkoak edo nahi gabekoak izan daitezke (adibidez, lotan gerta daitezke)	Asebate daitezke inplikaturako pertsonak ados badaude, eta atzeratu, une egokia ez bada	Ezin dituzte urratu beste pertsona batzuen sexu-eskubideak
Irudimenaren alorrari dagozkio	Baztertu egin behar dira, baldin eta horiek asetzeak beste pertsona batzuen eskubideak ez errespetatzea badakar	Tratu onetan oinarrituta egon behar dute



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA
OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD



Osakidetza

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco