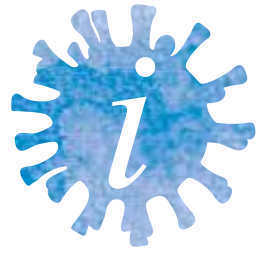


GIB/HIESAREN,  
SEXU-TRANSMISIOZKO  
INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO  
HAURDUNALDIEN PREBENTZIOA



Irakasleentzeko gida

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/sti/>



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD



**GIB/HIESAREN,  
SEXU-TRANSMISIOZKO NFEKZIOEN ETA  
NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN PREBENTZIOA**

**IRAKASLEENTZAKO GIDA**

Edizioa:

1. 2003ko Azaroan
2. 2004ko Urrian
3. 2005eko Irailean
4. 2007ko Urrian
5. 2008ko Urrian
6. 2011ko Urtarrilean
7. 2015eko Urrian
8. 2017ko Urrian
9. 2018ko Urrian
10. 2019ko Urrian
11. 2020ko Urrian

© Euskal Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila eta  
Hiesa eta Sexu Transmisiozko Infekzioen Plana. Osakidetza.

Diseinua: Ivesestudio

Marrazkiak: Ivesestudio

Inprimaketa: Gráficas Irudi

# AURKIBIDEA

---

<b>AURKEZPENA</b>	<b>4</b>
<b>PROGRAMAREN EDUKIA ETA JARRAIBIDE METODOLOGIKOAK</b>	<b>5</b>
<b>SEXU SEGURUAGOARI BURUZKO IDEIA BATZUK</b>	<b>6</b>
<b>1. UNITATEA</b>	
<b>SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUARI BURUZ HITZ EGITEKO ARAZOAK</b>	<b>8</b>
1. jarduera: Sexualitateari buruzko mezuak aztertzea	9
2. jarduera: Sexualitateari buruz hitz egiteko terminologia	10
<b>2. UNITATEA</b>	
<b>GIB-AREN, SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN AURREKO ARRISKU-SENTSAZIOA</b>	<b>11</b>
1. jarduera: Sexu-praktika arriskutsuak eta arriskurik gabekoak ezagutzea	12
2. jarduera: Arriskuaren pertzepzioa. Txartelen jokoa.	13
<b>3. UNITATEA</b>	
<b>SEXU-HARREMANAK... KOITOA BESTERIK EZ?</b>	<b>14</b>
1. jarduera: Sexu-harreman ez-koitalen abantailak	15
2. jarduera: Sexu-harreman koitalen ordezeko alternatibei buruzko rol-jokoa	16
<b>4. UNITATEA</b>	
<b>PRESERBATIBOA EZAGUTZEA ETA ERABILTZEN JAKITEA</b>	<b>17</b>
1. jarduera: Preserbatiboaren erresistentzia eta segurtasuna	18
2. jarduera: Nola jartzen da kondoi bat?	19
<b>5. UNITATEA</b>	
<b>NOLA NEGOZIATU SEXU-HARREMAN SEGURUAK</b>	<b>20</b>
1. jarduera: Rol-jokoa: kondoiarekin edo gabe?	21

## AURKEZPENA

---

Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Hezkuntza Sailek, Hiesaren eta Sexu Transmisiozko Infekzioen Planaren bidez, GIBaren eta hiesaren prebentzio-programa ezarri zuten 1988an, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 2. zikloan (DBH) eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza Ondokoan (DBHO) eskolatutako gazteei zuzenduta.

Programa hori epidemiaren hasierako urteen abiarazi zen. Garai hartan, GIBak intzidentzia handia zuen gurean, eta hasiera batean drogak injektatuta hartzen zituzten pertsonen artean izan zuen zabalpenik handiena.

Gaur egun, aldiz, bestelako profila du GIBak. Erretrobirusen kontrako tratamenduak (EKT) agertu ziren eta hilkortasuna nabarmen jaitsi zen. Horrela, infekzioa kroniko bilakatu zen. Bestalde, transmisio-bideak ere aldatu dira, eta gaur egun gure inguruan GIBa sexu-transmisiozko infekzio bat da nagusiki.

Errealitate hori dela eta, GIBaren sexu bidezko transmisioaren prebentzioaren alorrera bideratu behar ditugu gure ahaleginak. Horretarako, uste dugu komenigarria dela sexu-osasunaren ikuspegi global bat izatea, trataera bateratua emanez sexu-harremanekin lotutako arrisku nagusien prebentzioari, hau da, GIBaren, sexu-transmisiozko infekzioen (STI) eta nahi gabeko haurdunaldien prebentzioari.

Gaur egun, igoera esanguratsua izaten ari dira sexu-transmisiozko infekzioak. Gehienak erraz prebenitu eta tratatzeko modukoak dira, baina tratamendu egokia jasotzen ez badute, osasun-arazo serioak eragin ditzakete. Gainera, STIak izateak areagotu egiten du GIBa transmititzeko arriskua.

Testuinguru horretan, programa honen xedea da tresna erabilgarri, praktiko eta eragin-korra izatea GIBaren, STIen eta nahi gabeko haurdunaldiaren prebentzioa lantzeko hezkuntzaren esparruan. Barne hartzen duen material pedagogikoaren xedea da tresna metodologikoak ematea gure nerabeen artean sexu-harreman seguruak sustatzearekin lotutako jarduerak garatzeko.

Azkenik, gogora ekarri behar dugu komenigarria dela sexualitatearekin lotutako arriskuen prebentzioa sexu-heziketaren esparru zaballean txertatzea. Gure ikasleek arriskuen prebentzioa behar bezala barneratuko badute, ezinbestekoa da beren hezkuntza-prozesuan sexu-heziketa egokia jasotzea.

## PROGRAMAREN EDUKIA ETA JARRAIBIDE METODOLOGIKOAK

Programak baliabide pedagogiko hauek biltzen ditu:

- ✗ Gazteentzako gida
- ✗ Irakasleentzako gida
- ✗ DVDa
- ✗ Gizonezkoen preserbatiboak

Irakasleentzako gidak, programa aplikatzeko gako kontzeptual eta metodologiko batzuez gain, 5 unitate ditu:

1. Sexualitateari buruzko mezuak eta sexuari buruz hitz egiteko arazoak.
2. GIBaren, sexu-transmisiozko infekzioen eta nahi gabeko haurdunaldien aurreko arrisku-sentsazioa.
3. Sexu-harremanak... koitoxa besterik ez?
4. Sexu seguruaren negoziazioa.
5. Nola negoziatu sexu-harreman seguruak.

Unitate bakoitzak hainbat jarduera ditu. Irakasleak erabakiko du zeintzuk aplikatu, baina gomendatzen da modu batean edo bestean ikasgelan bost unitateetan planteatutako gaiak lantzea.

Programaren xede nagusia zera da, gazteen beren sexualitatea beren gain hartzea modu arduratsuan, eta sexu-harremanen arrisku posibleak ulertzea. Horretarako, beharrezkoa da gai hauek azpimarratzea:

- ✗ Komunikazio asertiboa: gazteak gai izatea beren sexu-harremanetan nahi dutena eta nahi

ez dutena eraginkortasunez komunikatzeko, beren desioak argudiatzeko gauza izatea eta harreman sexual seguruak proposatu eta negoziatzeko gaitasuna izatea.

- ✗ Negoziazioa: hala izan nahi duten sexu-harreman motari buruzkoa nola preserbatiboaren erabilerari buruzkoa.
- ✗ Preserbatiboa modu egokian erosi, eraman, proposatu eta erabiltzeko gaitasunak lantzea.

La idea fundamental que ha de guiar la aplicación del programa es que la educación para la salud, referida en esta ocasión a la conducta sexual, no consiste únicamente en mejorar la información y el conocimiento, sino principalmente en el cambio de actitudes y conductas.

Programaren aplikazioaren ardatza osasunerako hezkuntzaren (kasu honetan, sexu-jokabideei buruzko hezkuntzaren) xedea da. Horrela, helburua ez da izango bakarrik informazioa eta ezagutzak hobetzea, baizik eta jarrerak eta jokabideak eraldatzea ere.

Horretarako, ezinbestekoa da ikasgelan ikaskuntza esanguratsuen prozesuak abiaraztea. Ikaskuntza prozesu pertsonala da, eta beti ikasten da errazago esanguratsua dena, hots, norberarentzat zentzua duena eta bizitzarako balio funtzionala duena. Ikaskuntza mota hori erdiesteko ezinbestekoa da ikaslearen emozioen eta jokabideen alorrak inplikaturik dituzten metodologia aktiboak baliatzea, hala nola talde-lana, eztabaidak, rol-jokoak, ideia-jasak, etab.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gomez Zapiain J. Programa de educación afectivo sexual, guía para el profesorado. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzako Argitalpenen Zerbitzu Nagusia; 2000.

## SEXU SEGURUAGOARI BURUZKO IDEIA BATZUK

### ✓ Zer da sexu segurua?

Sexu seguruari buruz ari garenean bi gauza ditugu buruan: alde batetik, arriskurik gabeko sexu-praktikak (musuak, laztanak, elkar masturbatzea, etab.) eta, bestetik, preserbatiboa erabiltzea nolabaiteko arriskua duten sexu-praktika guztietan, hau da, penetrazio bidezko sexu-praktiketan (baginakoa, uzkiekoa edo ahokoa izan).

### ✓ Zer zailtasun ditu sexu seguruaren praktikak?

Arriskuaren pertzepzio txikia da sexu-harreman seguruak izateko lehen arazoa. Gazteek, gaztarooan daudenez, oso urruti ikusten dituzte osasunarekin lotutako arazoak, eta ez dute pentsatzen beraientzako arriskua dagoenik. Are gehiago, gazteen kulturean arriskuak balorazio positiboa izaten du batzuetan, eta taldean integratzeko elementu bihurtu daitezke.

Bestetik, indarrean daude oraindik ere GIBa bazterreko inguruneekin lotzen duten estereotipoak gizartean, hau da, gaixotasuna gazte gehienak mugitzen diren «normaltasunetik» urrun kokatzen duten iruditegiak.

Afera horiek gorabehera, sexu segurua zabalteko oztopo dira oraindik ere zailtasun batzuk, sexualitatea inguratzen duten tabu sozialarekin eta sexualitatearen inguruan dauden balio kulturekin hertsiki lotutakoak.

### ✓ Sexuarekin lotutako gaiak eta komunikazioa

Sexualitateari buruz hitz egiteko lehen arazoa hizkera egoki baten gabezia da. Arrakala itzela dago hizkera formalaren eta informalaren artean. Beharrezkoa izango litzateke termino teknikoaren zehaztasuna eta lagun arteko hizkeraren gertutasuna uztartuko lituzkeen terminologia bat.

Gainera, bikote-harremanetan ahozko oso komunikazio gutxi egotea da sexu-harreman bat posible izatetik erreal izatera pasatzen den denboran. Sarritan, komunikazioaren zatirik handiena

ez da ahozkoa izaten, eta gainera anbigua izaten da.

Komunikazio falta horrek zaildu egiten du sexu-jardueraren inguruko negoziazioa. Sexu-harreman seguruei buruz hitz egiteko esplizituki aipatu behar dira genitalak, sexu-praktikak, preserbatiboa, etab. Gainera, kontrazepzioaz gain, preserbatiboa erabiltzeko proposamenak interpretazio deserosoak eragin ditzake (STIren bat izango du, GIBa izango du, bikotekide asko dauzka, etab.).

### ✓ Genero-rolen araberrako espektatibak

Sexu-estereotipoek garrantzi handia duten lehen sexu-harremanetan. Jokabideak generoaren arabera banatzeko joera dago, eta horrek bikotearen barruan berdintasunezko harremanak izateko aukera zaildu dezake.

### ✓ Harreman baten faseak

Sexu-jardueraren inguruko negoziazioa aldatu egin ohi da bikotearen konfiantza handitu heinean. Modu progresiboan, ahozko komunikazioa errazago bihurtzen da, ez da beharrezkoa anbiguotasunari eustea, eta arazo gutxiago daude plazer fisikoari, sexu-estereotipoari eta kontrazepzioari buruz hitz egiteko. Orduan, ohikoa da emakumeak pilula antikonzeptiboa erabiltzen hastea.

Alabaina, preserbatiboaren ordez pilula erabiltzen hasteko erabakiaren oinarria ez da beti izaten bikotearen sexu-historiaren ezagutza sakonagoa eta sexu-transmisiozko infekzioen arrisku eza. Aitzitik, askotan pilulak bikotekidearekiko konpromiso serio bat irudikatzen du, eta horren bidez inplizituki adierazten da harremana monogamia dela eta hala izaten jarraituko duela.

Hau da, oraindik ere noizbehinkako harremanekin edo harreman kasualekin lotzen da preserbatiboa, hau da, beste pertsonarekin konpromisorik ez duten harremanekin.

Preserbatiboari lotutako sinbologia horren guz-



tiaren ondorioz, zailagoa da bikote gazteentzat preserbatiboa erabiltzen jarraitzea beren harremana egonkortzen ari dela sentitzen dutenean, nahiz eta askotan iraupen laburreko bikote-harremanez ari garen.

### ✓ Arazoak preserbatiboarekin

Kontrazepzioa izaten da preserbatiboari esleitzen zaion helburu nagusia, eta bigarren maila baten geratu ohi da sexu-transmisiozko infekzioen eta GIBaren prebentzioa.

Bestalde, sexu-esperientzia txikia dutenek edo harreman kasualak maiz izaten dituztenek joera dute inolako prebentzio-metodori ez erabiltzeko.

Gainera, badaude preserbatiboaren erabilera mugatu dezaketen beste arazo batzuk ere:

- ✗ Gaur egun preserbatiboak saltzen dituzten lekuak asko ugaritu diren arren, egoera batzuetan oraindik ere deserosoa izan daiteke eros-teko momentua, sexu-jarduera esplizitu egitea baitakar, eta posible da familiak edo beste heldu batzuek jarduera horren aurkako iritzia izatea.
- ✗ Garrantzitsua ez dela dirudien arren, errealitateak erakutsi digu batzuetan preserbatiboa eramatea ez dela erraza. Gazteak familiaren iritziak adina beldurtu daitezke beren kidekoen iritziagatik. Interpretazioak askotarikoak izan daitezke, oraindik ere errotuta dauden estereotipo sozialen arabera (sexu-harreman baterako prest dagoen pertsona, promiskuitatea, etab.).
- ✗ Preserbatiboa erosi edo eramatea baino gatazkatsuagoa da erabiltzea, hainbat arrazoi direla eta:
  - Bikotekideari proposatu behar zaio, eta harekin negoziatu. Hau da, gaia modu esplizituan aipatu behar da, une egokian eta hizkera aproposa erabiliz, bikotekidearen erantzunaren beldur izan gaitezke, etab.

- Harremana gelditu behar da preserbatiboa jartzeko.
- Nola jartzen den jakin behar da.
- Sentikortasuna galtzen da.
- Alkohol-kontsumoa egon daiteke tartean.
- Eta abar.

### ✓ Sexu-harreman segurua errazten dituzten faktore edo inguruabarrak

- ✗ Argi izatea zein sexu-praktika diren arrisku-tsuak, ez bakarrik haurdun geratzeko arriskuegatik, baita sexu-transmisiozko infekzioei eta GIBari dagokienez ere.
- ✗ Prebentzio-neurriak ezagutzea.
- ✗ Kontziente izatea sexu-harremanak dituen edo zer pertsonak har dezakeela sexu-transmisiozko infekzio bat edo GIBa, hau da, nork bere burua arriskuan sentitzea.
- ✗ Kontziente izatea edozein harreman koitaletan gera daitekeela emakume bat haurdun, baita lehenengoan ere.
- ✗ Gaitasun eta baliabide pertsonalak izatea, zer nahi dugun jakiteko eta adierazteko, bikotekideari proposatzeko eta negoziatzeko.

# 1. UNITATEA

## SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUARI BURUZ HITZ EGITEKO ARAZOAK

### Testuingurua

Helduak kexatu egiten dira nerabeen arteko sexu-harremanek izan ditzaketan ondorioez, baina, hala eta guztiz ere, gizarteak ez du sexu-heziketaren garapena bultzatzen.

Sexuaren arrisku eta alderdi negatiboak azpimarratu ohi dira, eta ez da sustatzen nerabeek beren buruari buruz eraikitzen ari diren ikuspegia barne hartuko duen sexualitate bat lantzeko sexu-heziketa bat.

Sexu-heziketak ugalketa izaten du ardatz maiz, hizkera tekniko bat baliatuz. Hori ez da erabilgarria izaten gero sexualitatearen alderdi emozionalak eta plazerarekin lotutakoak lantzeko, eta ondorioz ohikoa izaten da argota edo txistek erabiltzea, besteak beste.

Bestalde, publizitateak eta komunikabideek etengabe ustiatzen duten sexualitatearekin lotutako edozer. Irudi erromantikoak eta fantasiako agertokiak aurkezten dituzte, non bikoteek ez duten ia inoiz izango duten sexu-harremanari buruz ados jarri behar, ez eta beren burua nola babestuko duten ere.

### Helburuak

- Sexualitateari buruzko mezuak zer iturritatik jasotzen diren esplizituki identifikatzea.
- Hainbat iturritatik (senideak, lagunak, sare sozialak, ikastetxea, publizitatea, komunikabideak) jasotzen dituzten sexualitateari buruzko mezuak aztertzea.
- Baloratzea zer mezuak sustatzen dituzten sexu-jarrera osasungarriak eta zeintzuek ez.
- Hizkera egokia erabiliz sexualitateari buruz hitz egiten trebatzea.



# 1. UNITATEA

## SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUARI BURUZ HITZ EGITEKO ARAZOAK

### 1. jarduera: Sexualitateari buruzko mezuak aztertzea

- ✗ Sexualitateari buruzko mezu nahasgarri eta kontraesankorrak etengabe jasotzen dituen gizarte batean bizi gara planteatzea.
- ✗ Nerabeei galdetzea nondik jasotzen dituzten, beren ustez, beren bizitzan eragina izan dezaketen sexualitateari buruzko mezuak (musika, sare sozialak, publizitatea, familia, etab.).
- ✗ Taula hau banatzea adierazitako iturri bakoitzetik zer mezu jasotzen duten idazteko, bai eta beste iturri batzuk adierazteko ere, nahi badute.
- ✗ Utzi 15 minutu gaia lantzeko, 2-3 pertsonako taldeetan.

ITURRIA	MEZUA	ERABILGARRI-TASUNA (1etik 10era)	ARRAZOIAK
Lagunak			
Familia			
Ikastetxea			
Sare sozialak			
Osasun-langileak			
Publizitatea			
Musika			

- ✗ Egindako lana bateratu, eztabaidagai hauek planteatuz:
  - Zer iturrik uste duzue dutela eragin handiagoa sexu-prestakuntzan?
  - Nola baloratzen duzue iturri bakoitzaren pisua?
  - Beste modu batera izatea nahiko zenukete?
  - Uste duzue helduek, oro har, nerabeen sexu-heziketa sustatzen dutela?

# 1. UNITATEA

## SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUARI BURUZ HITZ EGITEKO ARAZOAK

### 2. jarduera: Sexualitateari buruz hitz egiteko terminologia

- ✗ Aipatu behar dugu txikitatik ikasten dugula sexualitateari buruz EZ HITZ EGITEN, argotarekin, txiste moduan eta horrelako egoeretan izan ezik. Alabaina, sexu-harreman seguruak izateko gai izan nahi badugu, garrantzitsua da sexuarekin lotutako gaietara buruz hitz egiteko gauza izatea.
- ✗ Azaldu ariketa bat egingo dugula, sexuari buruz hitz egitean hain deseroso ez sentitzen saiatzeko. Banatu ikasleak 5 edo 6 pertsonako taldeetan. Talde bakoitzari folio bat eman, bertan gako-hitz bat idatzita. 5 minutuz argotean edo lagun arteko hizkeran hitz horretaz hitz egiteko ezagutzen dituzten sinonimoak idazteko eskatuko diogu talde bakoitzari.

PALABRAS CLAVE		
<i>Zakila</i>	<i>Alua</i>	<i>Bularra</i>
<i>Uzkia</i>	<i>Koitoa</i>	<i>Masturbazioa</i>
<i>Orgasmoa</i>	<i>Felazioa</i>	<i>Cunnilingusa</i>

- ✗ Talde bakoitzari eskatu klasearen aurrean bere orrialdean idatzitakoa irakurtzeko.
- ✗ Eztabaida bat sustatu klasean sexuari buruzko hizkerari buruz, eta ikasgelan erabiliko dena adostea.
- ✗ Gai hauek mahaigaineratu eztabaidan:
  - Nola sentitzen gara hitz horiek beren ohiko txantxa edo txistearen testuingurutik kanpo irakurri behar ditugunean?
  - Zergatik erabiltzen dugu argota sexuari buruz hitz egiteko?
  - Zakilari eta aluari buruzko hitzak aztertuta, zerbait esaten al digute gizonetik eta emakumeetik gizarte-jarreraren inguruan?
  - Masturbazioari buruzko hitzak sexu bati buruzkoak dira edo biezat erabil daitezke?
  - Eta orgasmoari buruzko hitzak?
  - Zer hizkera mota erabili nahi dugu?

## 2. UNITATEA

### GIB-AREN, SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN AURREKO ARRISKU-SENTSAZIOA

#### Testuingurua

Nerabeek eta gazteek sexu-harremanetan babesik ez erabiltzeko oztopo handienetako bat arriskuaren pertzepzio txikia da.

Beren bilakaeraren faseko ezaugarri propioen ondorioz, askoz probableagoa da beren jokabidea arrazionala ez izatea eta arriskuak hartzea. Ezaugarri horietako batzuk dira: esploratzeko eta esperientzia berriak bizitzeko beharra, arriskua gustuko izatea, arrisku ezaren sentipena eta arazoak konpontzeko erraztasuna, epe luzera pentsatzeko arazoak, helduen gomendioak modu sistematikoan zalantzan jartzea eta beren kidekoen taldean integratzeko beharra.

Horri gehitu beharko genioke sexu-harremanak unean bertan ematen diela plazera, eta arriskuak etorkizunekoak direla, eta probableak baino ez.

#### Helburuak

- Jendeak GIBaren, sexu-transmisiozko infekzioen eta nahi gabeko haurdunaldien aurrean ez babesteko dituen arrazoiak identifikatzea.
- Babesik gabeko sexu-harremanen bidez sexu-transmisiozko infekzio bat zein azkar hedatu daitekeen ulertzea.

## 2. UNITATEA

### GIB-AREN, SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN AURREKO ARRISKU-SENTSAZIOA

#### 1. jarduera: Sexu-praktika arriskutsuak eta arriskurik gabekoak ezagutzea

- ✘ Sexu-jokabide batzuk arriskutsuak direla aipatzea, eta arriskua jokabide horien araberakoa dela esatea, eta ez pertsonen araberakoa. Babesik gabeko sexu-praktikek GIBaren ondoriozko infekzio bat, sexu-transmisiozko infekzioak edo nahi gabeko haurdunaldi bat eragin dezakete.
- ✘ Bost pertsonako taldeak osatu eta taula honetan sexu-praktika arriskutsuak eta arriskurik gabekoak idazteko eskatu.

SEXU-PRAKTIKAK	
ARRISKUTSUAK	ARRISKURIK GABEKOAK

- ✘ Egindako lana bateratu eztabaidagai hauek planteatuz:
  - Zer faktorek bultzatzen dute jendea sexu-praktika arriskutsuak izatera?
  - Zer egin daiteke praktika horiek saihesteko?
  - Zer faktorek lagun dezakete sexu-harremanetako arriskuak saihesten?

## 2. UNITATEA

### GIB-AREN, SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN AURREKO ARRISKU-SENTSAZIOA

#### 2. jarduera: Arriskuaren pertzepzioa. Txartelen jokoak.

- ✗ Txartel bat edo paper bat prestatu parte-hartzaile bakoitzarentzat. Txarteletako batek STI letrak izango ditu idatzita atzeko aldean, sexu-transmisiozko infekzio bat duen pertsona bat adierazteko. Jokoan aritzeko nahikoa baliabide pertsonal dituen pertsona bati emango zaio txartel hori, inolaz ere estigmatizatuta geratuko ez den pertsona bati, alegia.

Txartelen laurdenetan «K» letra egongo da idatzita. STIa duen pertsona batekin koito bidezko harreman bat izan duten pertsonak adieraziko dituzte, preserbatiboa erabiliz.

Txartelen erdietan «O» letra egongo da idatzita: penetrazio gabeko sexu-harreman bat izan dute, eta ez dira infektatu.

Gainerako txartelek «G» letra izango dute idatzita: sexu-harremanak izan dituzte penetrazioarekin, inolako babes-neurririk gabe.
- ✗ Txartel bana eman parte-hartzaileei. Zutik jarri eta nahasteko eskatu, eta jarraian pertsona bat aukeratzeko eskatu; harekin 3 minutuz hitz egingo dute hiesaren agerpenak gazteen sexu-bizitzan izan duen eraginari buruz.
- ✗ 3 minutu igarota, nor bere izena idatziko du bere solaskidearen txartelean, eta gai bera lantzeko beste bikote bat bilatuko du.
- ✗ Bost pertsonarekin hitz egin ondoren, pertsona bakoitza bere lekura itzuliko da.
- ✗ Bere txartelean STI letrak dituen pertsonari altxatzeko eskatuko zaio. Pertsona horrek GIBa edo sexu-transmisiozko beste infekzio bat duen pertsona bat irudikatzen du.
- ✗ Jarraian, beren txarteletan infekzioa duen pertsonaren izena duten pertsonak altxatuko dira: infektatuta egon litezke.
- ✗ Ondoren, aurreko pertsonetako baten izenak txartelean dituzten pertsonak altxatuko dira: horiek ere infektatuta egon daitezke.
- ✗ Eskatu zutik dauden baina txartelean «K» letra duten pertsonari esertzeko. Sexu-transmisiozko infekzio bat duen pertsona batekin harreman koitala izan dute, baina preserbatiboa erabili dute.
- ✗ Zutik dauden eta txartelean «O» bat duten pertsonak ere eser daitezke. Penetratorik gabeko sexu-harreman bat izan dute, eta ez dute infekzioa jaso.
- ✗ Azkenik, oraindik ere zutik dauden pertsonak sexu-transmisiozko infekzio bat izan dezaketenak dira, baita GIBa ere. «G» letrak «babesik gabe» esan nahi du.
- ✗ Amaitzeko, gogorarazi sexu-harreman bakar bat nahikoa dela sexu-transmisiozko infekzio bat hartzeko.

## 3. UNITATEA

### SEXU-HARREMANAK... KOITOA BESTERIK EZ?

#### Testuingurua

Sexu-harremanez ari garenean ulertu ohi dugu sexu-harreman koitalei edo penetrazioa dakartenei buruz ari garela. Gure kulturaren horrela ulertu izan dira sexu-harremanak. Alabaina, badira sexu koitalaren ordezkotzat alternatibak, eta, gainera, seguruagoak dira.

Penetratorik gabeko sexuaren bidez bikoteek plazererako eta sexu-jardueretarako beste aukera batzuk probatu ditzakete, hala nola, musuak, laztanak, elkar masturbatzea eta abar. Gainera, nahi gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko infekzioak saihesteko modu bat dira.

Unitate honetan sexu-harreman ez-koitalak landuko ditugu, sexurako beste aukera bat baitira, osasunaren ikuspegitik seguruagoak diren sexu-harremanak kontuan hartzea errazteko helburuarekin.

#### Helburuak

- Gaikuntza ematea, sexu-harreman baten esparruan egin nahi diren sexu-praktikei buruz modu egokian komunikatzeko gai izateko.
- Sexu ez-koitalak sexu-harreman seguruak izateko aukera gisa duen garrantzia onartzea.
- Sexu-praktika ez-koitalak genitalak ez diren beste zona erogeno batzuk deskubritzeko pizgarria izan daitezkeela ulertzea.



### 3. UNITATEA

#### SEXU-HARREMANAK... KOITOA BESTERIK EZ?

##### 1. jarduera: Sexu-harreman ez-koitalen abantailak

✕ Esaldi hauek idatzi paper batean (esaldi bakarra paper bakoitzean):

<i>Gorputzean sentipen sentsualak izatea</i>	
<i>Orgasmo bat izatea</i>	<i>Intimotasuna sentitzea</i>
<i>Maitasuna adieraztea</i>	<i>Gizon sentitzea</i>
<i>Emakume sentitzea</i>	<i>Erekzio bat izatea</i>
<i>Bagina hezea izatea</i>	<i>Eiakulatzea</i>
<i>Kitzikatua sentitzea</i>	<i>Sexualki asega sentitzea</i>
<i>Sexy sentitzea</i>	<i>Sentsazio onak izatea</i>
<i>Bikotekideari plazer sexuala ematea</i>	
<i>Nork bere sexualitatea adieraztea</i>	
<i>Maitatua sentitzea</i>	<i>Heldu sentitzea</i>

- ✕ Klasea bikoteetan banatu eta azaldu sexu-harremanekin lotu ohi diren orri batzuk banatuko dizkiegula. Erabaki behar dute adierazitako adierazpena sexu-harreman koital batekin edo sexu-harreman ez-koital batekin lotzen duten.
- ✕ Denbora bat utzi taldeek hitz egin dezaten eta ondoren bateratu erantzunak. Ondorioei buruz eztabai-datu kontuan izanik proposatutako adierazpen guztiak posible direla sexu-harreman koitalean zein ez-koitalean.
- ✕ Sexu ez-koitalak sexu koitalarekin alderatuta dituen abantailez eta desabantailez eztabaidatzeko proposatu.
- Abantailen artean hauek aipa daitezke:
- Nahi gabeko haurdunaldiaren arriskua desagertzen da.
  - GIBaren eta sexu-transmisiozko beste infekzio batzuen arriskua desagertzen da.
  - Plazera genitalak ez diren beste gorputz-atal batzuen bidez lortzen ikasten da.
  - Orgasmorako gaitasuna handitzen da.
  - Ez da kondoirik edo preserbatiborik behar.

### 3. UNITATEA

#### SEXU-HARREMANAK... KOITOA BESTERIK EZ?

#### 2. jarduera: Sexu-harreman koitalen ordezeko alternatibei buruzko rol-jokoa

- ✗ Banatu ikasleak 4 edo 5 pertsonako taldeetan, rol-jokorako. Azaldu talde bakoitzean bi pertsonak rol-jokoa antzetzuko dutela, eta gainerakoak ikusleak izango direla.
- ✗ Banatu talde bakoitzari antzetzu beharreko egoeraren deskribapena.

EGOERA: A ETA B ELKARREKIN ATERATZEN ARI DIRA AZKENALDIAN	
A PERTSONAIA (neska edo mutila)	B PERTSONAIA (neska edo mutila)
<p>B-rekin ateratzen ari zara azkenaldian. Maite duzu, baina oraindik ez duzu penetraziozko sexu-harremanik izan nahi berarekin.</p> <p>Badakizu B-k horrelako harremanak izan dituela beste pertsona batzuekin, zurekin ateratzen hasi aurretik.</p> <p>Uste duzu oraingoz ez dela beharrezkoa penetraziozko sexu-harremanak izatea bikote-harreman batean ongi egoteko.</p> <p>Uste duzu badaudela sexualki harremanetan egoteko beste modu batzuk, atseginak egingo zitzaizkizukeenak.</p> <p>Prestatu B-ri baten bat iradokitzeke.</p>	<p>A-rekin ateratzen ari zara azkenaldian. Maite duzu eta amodioa egin nahiko zenuke berarekin, koitoa barne.</p> <p>Badakizu A-k oraindik ez duela harreman koitalik izan eta oraingoz ez duela nahi.</p> <p>Erabili argumentu posible guztiak A konbentzitzeko.</p> <p>Zuk hitz egingo duzu aurrena.</p>
<p><b>IKUSLEA</b></p> <p>Idatzi interesgarriak iruditzen zaizkizun estrategia eta argumentu guztiak, bai eta egiten zoazen balorazioa, geroko hizketaldirako.</p>	

- ✗ Utzi denbora-tarte bat talde bakoitzeko antzetzpenerako eta gero hizketaldi orokorra egin.
- ✗ Eztabaidarako gaiak:
  - Nola sentitu da aktore bakoitza?
  - Zer iritzi dute ikusleek?
  - Hitz egoki eta zehatzak ditugu sexu-harreman mota bakoitzari buruz hitz egiteko? Zergatik?
  - Zer argumentu erabili dituzte A-k eta B-k? Zeintzuk izan dira beren indarguneak eta ahuleziak?
  - Zure ustez, nola jokatu beharko luke A-k? Eta B-k?

## 4. UNITATEA

### PRESEBATIBOA EZAGUTZEA ETA ERABILTZEN JAKITEA

#### Testuingurua

Ukaezina da GIBaren agerpenak presebatiboa ezagutarazten eta gehiago erabiltzen lagundu duela. Prebentzio-kanpaina gehienentzat funtsezko ardatza presebatiboaren erabilera da, eta horrek, zalantzarik gabe, normalizazioa erraztu du.

Alabaina, gutxitan azpimarratzen da erabilera egokia eta sistematikoa, hots, sexu-harreman guztietan eta hasieratik amaierara arte.

Kondoi bat inoiz erabili ez izana, erraz hautsi daitezkeela pentsatzea, GIBa gelditzeko eraginkorrak ote diren zalantza egitea, nola erabiltzen diren oso ondo ez jakitea edo eskura ez izatea... arazo ugari zaildu dezakete erabilera.

Badakigu, halaber, beste arazo batzuk ere ager daitezkeela, hala nola errezioa galtzea, baina aurreikusiz gero, erantzunak eta erreakzioak pentsatuta izan ditzakegu, kondoiari uko egitea eta arbuioa prebenitzeko.

#### Helburuak

- Presebatiboaren prebentzio-balioa ezagutzea.
- Ongi erabiltzen jakitea.
- Ongi erabiltzen denean zer erresistentzia duen eta kontuz erabiltzen ez denean nola hautsi daitekeen ikustea.

## 4. UNITATEA

### PRESERBATIBOA EZAGUTZEA ETA ERABILTZEN JAKITEA

#### 1. jarduera: Preserbatiboaren erresistentzia eta segurtasuna

- ✘ Pertsona bakoitzari preserbatibo bat eman eta azaldu hura eskutan edukita eta ezagututa prestatuago egongo direla erabili behar dutenerako. Irekitzeko eta norabide egokian zabaltzeko jarraibideak eman, esku bateko hatz erakuslea eta hatz lodia erabiliz.
- ✘ Laborategi bat edo espazio egoki bat badago, parte-hartzaile bakoitzak 300 ml inguru ur sartuko ditu kondoian, eta 3 minutuz itxaron. Horrela, egiaztatu egingo dugu urak ez duela ihes egiten, preserbatiboa osorik dagoela eta, beraz, erresistentea dela.
- ✘ Ura hustu ondoren, eskua kondoi barruan sartzeko eskatu, hatzak bereiziz eta mugituz. Baliteke kondoiak proba hau gainditzea edo urratzea.
- ✘ Transmittu beharreko ideia zera da, kondoia erresistentea dela ongi erabiltzen denean, baina hauskorra elementu zorrotz edo puntadun batekin tratatzen denean (adibidez azazkalak edo hortzak).

## 4. UNITATEA

### PRESERBATIBOA EZAGUTZEA ETA ERABILTZEN JAKITEA

#### 2. jarduera: Nola jartzen da kondoi bat?

- ✗ Idatzi paper batean kondoa jartzeko prozesuarekin lotutako termino hauek (termino bat paper bakoitzean).

NOLA JARTZEN DA KONDOI BAT?
Kondoia zabaltzea
Eiakulazioa
Kondoia puntan lekua uztea, airea kenduz
Kitzikapen sexuala
Koitoa
Erekzioa
Erekzioa galtzea
Zakila ateratzea
Erlaxatzea
Oinarritik heltzea

- ✗ Eskatu 10 boluntario. Haietako bakoitzari terminoetako bat duen paper bat emango zaio, eta kondoiaren erabilera egokiaren sekuentzia ordenatzeko eskatuko zaie, hasieratik amaierara.

- ✗ Gainerako klasekideek hurrenkera hori berrikusiko dute, eta aldatu egingo dute, akatsik balego.

-Hurrenkera egokia:

1. Kitzikapen sexuala
2. Erekzioa
3. Kondoia puntan lekua uztea, airea kenduz
4. Kondoia zabaltzea
5. Koitoa
6. Eiakulazioa
7. Oinarritik heltzea
8. Zakila ateratzea
9. Erekzioa galtzea
10. Erlaxatzea

- ✗ Eztabaidarako gaiak:

- Zeintzuk dira preserbatibo bat jartzean egin ditzakegun akats ohikoenak?
- Kondoia erabileraren zer fase dira bereziki garrantzitsuak, semenaren ihesik edo isuririk egon ez dadin?
- Kondoiei buruzko zalantzarik bazenu, nori galdetuko zenioke?

## 5. UNITATEA

### NOLA NEGOZIATU SEXU-HARREMAN SEGURUAK

#### Testuingurua

Unitate honetan preserbatiboaren erabilerarekin lotu ohi diren desabantailak landuko ditugu. Seguruenik, nerabeek ez dute sexu-esperientzia handirik izango, baina kondoiaren inguruko desabantaila asko kulturalak dira eta gizartean transmititzen dira (ez da oso naturala, bikotekidearekin fidatzen ez zarela esan nahi du, ez da oso erromantikoa, sentikortasuna galtzen da, harremana eteten du, etab.), hots, ez dira esperientzia pertsonalaren ondoriozkoak.

Bestalde, sexu-harreman batean preserbatiboa erabiltzeko, ezinbestekoa da proposatzea. Une horretan ohikoa da beldurrak eta segurtasun faltak azalartzea: nork proposatu beharko lukeen, noiz, nola eta abar. Gai horiek aldeztatik pentsatu eta aurreikusi behar dira, gero ukoa eta konfiantza falta ager ez daitezten.

Batzuetan, gertatzen da bikotekide batek kondoa erabili nahi izatea eta besteak ez, eta azken horrek aurka egitea. Erabili nahi ez duen pertsonak erabiltzen dituen argumentuek bikotekidea harritu edo zalantzatan jar dezakete. Erraza da horrelako egoeretan azkenean kondoa ez erabiltzea.

#### Helburuak

- Bikotekidearekin sexu-harreman seguruei buruz hitz egiten trebatzea.
- Preserbatiboa ez erabiltzeko argumentuei erantzuten trebatzea.
- Kondoiaren erabilera proposatu eta negoziatzeko gaitasunak eskuratzea, preserbatiboa erabiltzeko erabakiari eutsiz eta bikotekidearen oztopoak gaindituz.



## 5. UNITATEA

### NOLA NEGOZIATU SEXU-HARREMAN SEGURUAK

#### 1. jarduera: Rol-jokoa: kondoiarekin edo gabe?

- ✕ Banatu ikasleak 4 edo 5 pertsonako taldeetan, rol-jokorako. Azaldu talde bakoitzean bi pertsonak rol-jokoa antzetzuko dutela, eta gainerakoak ikusleak izango direla.
- ✕ Banatu talde bakoitzari antzetzu beharreko egoeraren deskribapena.

<b>EGOERA</b> <b>A eta B elkarrekin ateratzen ari dira azkenaldian. Bien nahia da sexu-harreman koitalak izatea. Hitz egin dute eta erabaki dute, baina ez dira ados jartzen kondoa erabiltzeko beharraren inguruan.</b>	
<b>A PERTSONAIA (neska edo mutila)</b>	<b>B PERTSONAIA (neska edo mutila)</b>
<p>Ez duzu kondoa erabili nahi. Ez duzu erabili lehendik izan dituzun bikotekideekin. Uste duzu B-k zure desioa errespetatu beharko lukeela:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zugan konfiantza duela frogatzeko.</li> <li>-Ez duzulako inoiz STI bat izan.</li> <li>-Kondoiak plazera murrizten duelako.</li> <li>-Kondoa gogaikarria delako eta naturaltasuna hausten duelako.</li> <li>-«Atzera-martxarekin» nahikoa delako.</li> </ul> <p>B konbentzitzen saiatu behar duzu.</p>	<p>Argi duzu kondoa erabili nahi duzula. Harreman koitalak izan dituzu beste pertsona batzuekin eta beti erabili izan duzu. Erabili nahi duzu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-GIBaren eta sexu-transmisiozko beste infekzio batzuen arriskua desagerrarazten duelako.</li> <li>-Zeure burua eta zure bikotekidea babesten dituelako.</li> <li>-Antikontzeptibo segurua delako.</li> <li>-Seguruago sentitzen zarelako.</li> <li>-Besteak errespetatzeko eta besteek zu errespetatzeko modu bat dela uste duzulako.</li> </ul> <p>A konbentzitzen saiatu behar duzu. Zuk hitz egingo duzu aurrena.</p>
<p><b>IKUSLEA</b></p> <p>Idatzi interesgarriak iruditzen zaizkizun estrategia eta argumentu guztiak, bai eta egiten zoazen balorazioa, geroko hizketaldirako.</p>	

- ✕ Utzi denbora-tarte bat talde bakoitzeko antzetzpenerako eta gero hizketaldi orokorra egin.
- ✕ Eztabaidarako gaiak:
  - Nola sentitu da aktore bakoitza?
  - Uste duzu egoera hau bizitza errealean gerta daitekeela?
  - Zeintzuk dira mutilek kondoa ez erabiltzeko eman ohi dituzten arrazoiak? Eta neskek?
  - Zer argumentuk izan dute pisu handiagoa eztabaidan, dela preserbatiboa erabiltzearen alde edo kontra?
  - Aldeko edo kontrako beste argumenturik bururatzen zaizu?
  - Nola ebatzi da egoera? Zergatik?

## 5. UNITATEA

### NOLA NEGOZIATU SEXU-HARREMAN SEGURUAK

#### 1. jarduera: Rol-jokoa: kondoiarekin edo gabe?

ERABIL DAITEZKEEN ARGUMENTUAK	
PRESERBATIBOAREN DESABANTAILAK	ERANTZUN POSIBLEAK
Maite dut.	- Maitasuna ez da txerto bat. Kondoia erabiliz frogatuko diozu maite duzula.
Ez da naturala.	- Sexu-transmisiozko infekzioak naturalak dira, horregatik izan nahi ditugu? - Osasuna zaintzea benetan naturala da. - Praktika horrekin naturaltasuna galtzen da.
Espontaneotasuna mozten du.	- Eskura izan ditzakegu. - Kondoia bat jartzea dibertigarria izan daiteke. - Espontaneo al da STI bat harrapatzea?
Plazera murrizten du.	- Kondoia batzuk besteak baino finagoak dira. - Zuk zeuk edo beste norbaitek jartzea atsegina izan daiteke.
Pilula erabiltzen dut/du.	- Pilulak haurdunaldia prebenitzen du, baina ez du babesik ematen STIen edo GIBaren kontra.
Harreman koitalak oso noizean behin baino ez ditut izaten.	- STI bat edo GIBa harrapatzeko, nahikoa da harreman bakar bat. - Ba al dakizu zenbat pertsonarekin oheratu den zuren bikotekidea?
Kondoia erabiltzeak konfiantza falta dagoela esan nahi du.	- Bikote barruko konfiantza handitzen al du STI bat izateak?
Ezagutzen ditudan pertsonekin bakarrik oheratzen naiz.	- Pertsona gehienak ezagunekin oheratzen dira, eta horrek ez ditu STIak desagerrarazi.
Lotsa ematen dit proposatzea.	- Umorez egin beharreko kontua da, agian zure bikotekideari gauza bera gertatzen zaio. - Gogorragoa izan daiteke gero etorriko zaizun estualdia.
Nik ez dut STIrik, are gutxiago GIBa.	- Horrela jarraitu nahi baduzu, onena preserbatiboa erabiltzea da.
Kondoia ez da oso erromantikoa.	- Eta erromantikoa al da, ba, STI bat edo GIBa?