

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Getxo
bizi ezazu

www.getxo.eus
gizartez@getxo.eus

URRIA
47 Zk.

2021



Egunerokoa



Instagramen Naim Darrechi jarraitzeari utzi diot. Zer nolako desengainua! Gustuko nituen Tiktokeko bere bideoak, baina jada ez ditut gehiago ikusiko.

Izugarriak iruditzen zaizkit esan dituenak: ez zaiola gustatzen kondoa erabiltzea, bere bikotekideak engainatzen zituela esanez antzua zela haiekin sexu-harremanak izateko eta barruan isurtzeko kondoirik erabili gabe... Eta bere 26 milioi jarraitzaileek ikusiko duten elkarrizketa batean esan du!

Lehenengo egunean eskolan izan ditugun sexualitate tailerretan kasu hori aztertu dugu. Egia esan, oso ondo egon da, ikasi egin dugulako eta lehenago ez genekizkien gauza askorekin jabetu garelako.

Azaldu digute, esate baterako, preserbatibo kentzea edo baimenik gabe barruan isurtzea sexu-abusua dela; preserbatiborik gabe sexua hobea dion mitoa faltsua dela eta, gainera, preserbatiboak ez duela soilik nahi ez diren haurdunaldiez babesten, sexu-harremanen bidez kutsa daitezkeen gaixotasunak ere babesten duela. Horiek, gainera, mutilen ere eragiten diete, ez soilik neskei.

Beno, azken hori banekien, baina ez zait arraroa iruditzen ez dakien jendea egotea. Izan ere, normalean ez digute informazio erabilgarririk eta gure interesekorik ematen, ez etxean eta ez eskoletan.

Nik zortea daukat, gure eskolan sexualitate tailerrak ematen dizkigutelako urtean pare bat bider, eta etxean aitak eta amak ere kontatu izan didate zerbait noizean behin. Hala ere, igartzen dut lotsa ematen diela, eta gai batzuekin deseroso egoten direla. Nik nahiago dut ez galdetzea, ikaragarri lotsatzen naiz eta. Dena den, noizbait gaia atera izan dute, eta zalantza bat argitu izan didate.

Hala ere, nire lagunetako askok diote beren eskoletan ez dietela gauza horiei buruz hitz egiten, eta egiten badute, beti mugatzen direla gorputzeko atalez hitz egitera, haurdun geratzeko moduez, hilerokoaz... eta askoz gehiago ere ez. Beno, eta etxean, are gutxiago! Nire lagunetako gehienei txintik ere ez diete esaten. Baina, beno, ez da ezer gertatzen. Izan ere, zalantza edo kuriositatea sortzen zaizkigunean, Interneten bilatzen dugu, eta hor beti aurkitzen ditugu erantzunak.



Pornoari begira harrapatu dut... Orain zer azaldu behar diot?

Pornografia gazteen heziketa sexuala ordezkatzeko ari da, eta ondorioak izugarriak dira: harremanen ikuspegi distortsionatua eta agresiboa, nahi ez diren haurdunaldiak, sexuaren bidez kutsatzen diren gaixotasunak, sexu-abusuak, orientazio sexualagatiko bullying-a, autoestimua arazoak, adikzioak...

Pornoa doanekoa eta eskuratzeko erraza da. Pantailen bitartez txikitatik harremantzera eta munduari begiratzera ohitu diren nerabeak irudi horien bidez kulturizatzen dira, eta konturatu gabe betikotzen dituzte genero-estereotipoak eta praktika sexual biolento bezain distortsionatuak.

Horri gehitzen badiogu familietan teknologiaren erabilerari lotutako araurik ez egotea ohikoa dela, gure seme-alaben osasun afektibo-sexualerako baxteregokia ez den testuingurua ziurtatzen ari gara.

Hain zuzen, Pornografia berria eta pertsonen arteko harremanen aldaketak azterlanean (2019ko maiatzekoan) islatzen den ondorioa da gutxienez 4 mutiletik 1 hasi dela interneten eduki pornografikoa kontsumitzen 13 urte bete baino lehen. Lehenengo kontaktua 8 urteetara aurreratu da, baina ez bilatu egiten dutelako; aldiz, sinpleki, aurkitu egiten dute: azterlanak adierazten duen bezala, nerabeen %20-30ek istripuz jotzen du pornogra-

Interneten bidezko pornografiarako sarbidea erraza, doanekoa eta diskretua da.

fia, eta ikusten dituzten edukiak ulertzeko prest ez dauden garapen-une batean, gainera.

Eduki horiek gazteen gain ondorioak izaten dituzte:

- Ez da sexualitate eredu osasungarri bat txertatzen. Eduki mota horietan, gorputz gehienak perfektuak dira, posturak deserosoak eta akrobatikoak, afekturik eta emoziorik ez dago... Bada, eszena horiek estereotipo arriskutsuak



Pornografia, gaur egun ekoizten den moduan, indarkeria da: indarkeria pantailatik harreman sexual errealetara eramaten du.

indartzen dituzte, eta gazteek normalizatu egiten dituzte, benetako sexuan ia inoiz betetzen ez diren espektatibak barneratzen dituztelarik.

- Bestalde, pornoan ia inoiz ez dira preserbatiboak erabiltzen. Hortaz, arriskuzko praktika sexualak maiz gertatzen dira, eta nahi ez diren haurdunaldiak edo "hurrengo eguneko pilula" erabili behar izatea eragin ditzakete edo sexu bidez kutsatzen diren gaixotasunak har daitezke. Hain zuzen, azterketa honen arabera, gazteen %50ek aitortu du arriskuzko sexu-praktikak areagotu dituztela pornografia kontsumitu ostean.
- Gainera, mutilek neskek baino pornografia gehiago kontsumitzen dute, eta lehenago hasten dira. Hala, haiengan eragin handiagoa du, bai erabileraren maiztasunean, baita bilatzen dituzten efektuetan ere, masturbazioan nahiz pertsonetikiko geroko harremanetan.
- Baina, batez ere, pornografia kontsumitzean genero rola indartzen dira eta emakumeen kosifikazioa betikotzen da. Pornoak gizonarekiko mendekotasun osoko lekuan uzten ditu emakumeak. Garrantzia duen bakarra da desira maskulinoa asetzera. Hala, emakumeek jarrera pasiboa izaten dute, helburu hori betetzeko tresna baino ez baitira izaten.
- Menpekotasuna sor dezakete.

Grabazio horietan ez da mugarik egoten, eta batzuetan legez kanpokoak ere izan daitezke, indarkeria esplizitua ageri delarik. Ondorioz, gazteek praktika horiek normalizatzen dituzte eta beren bikotekideei eskatzen dizkiete edo prostituziora jotzen dute.

Izan ere, areagotu egin da emakumeekiko iraingarria eta biolentzia den pornografia. Hain zuzen, gaur egun interneten gehien ikusitako bideo pornografikoak taldeko bortxaketa oso biolento bat eszenifikatzen du.

Hain zuzen, asko dira indarkeriazko pornoa ikustearen eta taldeko eraso sexualen arteko loturaz diharduten ekarpen zientifikoak.

Nerabeen artean patroizko matxistak areagotzen ari direla argi eta garbi antzematen ari da, emakumeak umiliazio, sumisio eta mugarik gabeko sexu egoeretan aurkezten dituzten filmetatik eratorrita. Horrek, gazte askoren burmuinetan normalizatu egiten ditu indarkeriazko sexua eta, are, bortxaketa. Nerabeen arteko bikote harremanetan gero eta ohikoagoa da neskek laidoztatzea. Are, behin eta berriz ikus dezakegu 15 eta 16 urteko gazteen artean badaudela mutilek aplikatzen dituzten eta neskek normalizatzen dituzten jokabide sexistak.

Geure haurren heziketa interneten esku uzten ari gara. Hori gertatzen da ez dagoelako ez iragazkerik, ez gurasoen ikuskapenik, ez eduki horietarako sarbidea mugatzen duen legeria irmorik.

Hala ere, interneterako sarbidea debekatzea edo mugatzea ez da konponbidea. Bestelako neurriak hartu behar dira, hala nola gurasoen kontrolerako erremintak erabiltzea, seme-alaben online jarduna gainbegiratzea eta, batez ere, ziurtatzea gure seme-alabek heziketa afektibo eta sexual egokia eta osoa jasoko dutela txikitatik, pentsamendu kritikoa oinarrituko dena eta pornografiaren industriako mitoak deuseztatuko dituen.

Argi dago gai hori jorratu behar dela inguruko espazio eta eragileen bidez, familiarren eta eskolaren bidez nagusiki. Hala ere, errealitatean, instituzio biek sarri saihestu egiten dute.

Neska-mutirik mezu nahasgarri eta azalekoen, estereotipo sexisten eta informazio sexual oker eta kontraesankorren artean hazten dira.

Hain zuzen, pornografiara gerturatzen diren nerabe gehienak ez dakite nahi beste sexuari buruz, eta adierazten dute ez dutela jaso asebetetzeko mo-

Pornografia ari da bilakatzen heziketa sexual berria, indarkeriazko jokabide eta sinesmenetan oinarritua, gainera.

Egia esan, inoiz ez da horrenbeste hitz egin sexuari buruz, baina horren gaizki ere ez.

duko heziketa afektibo-sexualik, edo, are, batere ez dutela jaso.

Horrek esan nahi du jasotako informazioak ez dituela argitu beren zalantzak edo aurreikuspenak, eta bestela argitu behar izan dituztela. Baina 10etik 7k ez du helduengana jotzen zalantza horiek argitzeko, baizik eta internetera edo beste lagun batzuekengana.

Ikastetxeetan birformulatu egin behar dira heziketa afektibo-sexualeko programak, eta horien ikuspegia pertsonen arteko harremanetara hedatu behar da. Hala, 10 urtetik aurrera landu behar da, eta komunikazioaren teknologiak integratu. Horrez gain, pornografiaren alfabetizazioerako heziketa programak behar dira.

Noski, oinarrian behar duguna heziketa sexual osoa da, ez dena mugatuko Sexu-transmisiozko gaixotasunetara (STG) eta, aldiz, sexualitateaz hitz egingo duena gizaki guztien enbor gisa, alderdi biologikoa, afektiboa, kognitiboa, soziokulturala, espirituala eta etikoa aintzat hartuta. Ez dugu ahaztu behar edozein sexu-harremanetan daudela gizakiak, eta aurrean ditugunak ulertzeko, zainzeko, enpatia erakusteko, errespetatzeko eta haiekin hitz egiteko betebeharra daukagula.

Gurasoek ezin dute seme alaben heziketa afektibo sexualaren ardura interneten, pornoaren, lagunaren eta abarren esku utzi.

Baina, batez ere, garrantzitsuena eta ezbaian jarri ezin dena da familiek daukaten ardura.

Eskolaren esku ere ezin dute utzi; izan ere, ikastetxe batzuetan ematen den heziketa sexuala oso oinarritzkoa da, eta alderdi biologikoan zentratzen da, harremanei eta afektuari dagokion guztiari erreparatu gabe. Hala, ez ditu adingabeen beharrik asetzen.

Horrenbestez, gurasoek paper aktiboa jokatu behar dute gai honetan, eta arduradun askatasunean oinarritutako heziketa eman, autonomia eta independentzia sustatuz baina, betiere, bereizteko eta pentsamendu kritikorako gaitasunarekin.

Eta nola egingo dugu?

Heziketa afektibo-sexualaren oinarria da afektuak modu egokian maneiatzen irakastea eta, aldi berean, beren sexualitateari buruzko informazioa ematea. Horrenbestez, balioetan oinarritutako heziketa, haurtzaroko lehenengo etapan hasten

dena eta bizitzan zehar luzatzen dena, erabakigarria da sexualitate heldua eta osasuntsua izateko. Hain zuzen, haurtzarora bizitzako garai asexuala dela jo izan da, baina alderantziz, garrantzia handia dauka izaki sexuatuaren formazioan.

■ 18 HILABETETIK 3 URTERA

Beren gorputzari buruzkoak ikasten hasten dira. Garrantzitsua da gorputzeko atal bakoitzaren izen egokiak irakastea. Izenak asmatzeak iradoki dezake izen propio horrek baduela zerbait txarra. Atal pribatuak zeintzuk diren irakasten joan behar da.

■ 3 URTEK ETARA 6 URTERA

Sexualitateari buruzko interesa agertzen da, norberarena nahiz beste sexuarena.

Gorputzak eta neska eta mutilen arteko ezberdintasunak erakartzen dute beren artean. Beren gorputza eta igartzen dituzten sentazioak aztertzen dituzte. Beste neskato eta mutiko batzuekin esploratzeko jolasak ager daitezke.

Esplorazio hori helduen sexu jardunetik oso urrundo, eta ez da kaltegarria.

3 urtetatik aurrera, jada normala da sexualitatearekin lotutako gaiei buruzko elkarrizketak izatea.

Sarri, curiositate sexual naturala espresatuko dute autoestimulazioaren bitartez. Mutikoen beren zakilei tira egin ahal diote, eta neskatoek genitalak igurtzi. Irakatsi masturbazioa jarduera normala dela, baina pribatua.

Jendurrean masturbatzen hasten bada, ahalegin du zaitetz umea distraitzen. Horrek ez badu fruiturik ematen, eraman ezazu bazter batera eta azaldu pribatutasunaren garrantzia.

Une egokia da gogorarazteko gorputzeko zein atal diren pribatuak. Irakatsiozu inork ere ezin dizkiola bere gorputzeko atal pribatuak baimenik gabe ukitu.

Kuriositatea areagotu ahala, galdera gehiago egingo dituzte. Bere gorputzari edo zureari buruzko galderak egiten dizkizunean, ez egin barre eta ez zaitetz lotsatu. Entzun arretaz galderei eta eman erantzun zuzenak eta adin bakoitzerako egokiak. Gehiago jakin nahi badu, galdetuko dizu.

Gaitzespen keinuak, isiluneak eta deserosotasuna saihestu behar dira, baina garrantzitsua da zer den



zuzena eta zer ez ikas dezaten. Familiak mugak jarri behar dizkio esplorazioari: genitalekiko interesa osasungarria eta naturala bada ere, jendurrean biluztea eta jolas sexualak egitea ez da zuzena.

Garrantzitsua da sexualitatea modu osasungarrian ulertarazten laguntzea. Adin honetan ikasten dituzten lezioak eta balioak lagun izango dituzte helduroan, eta harreman esanguratsuak sustatuko dituzte nagusi direnean.

■ 7 URTEK 10 URTERA

Garai honetan autonomia gehiago dauka, hobeto dihardu mundu errealean eta bere identitate sexuala ezagutzen du.

Gorputzari eta sexualitateari lotutako guztiari dagozkion debekuak esplizituago bihurtzen dira garai horretan. Hala, jokabide sexualak ez dira horren berezkoak eta irekiak, baizik eta sotilagoak eta ezkutuagoak. Beraz, sarri ez ditugu igartzen. Horrek pentsaraz dezake etapa horretan ez dagoela interes sexualik edo sortasun aldia dela, baina uste hori okerra da. Hala ere, jolas sexualak jarraitu egiten dute, eta, motibazio osagarriak hartzen dituzten arren, curiositatea da oinarritzko elementua. Mutikoen edo neskatoen berretsi egingo dute helduen jokabideari erreparatu ezagutu duten hori. Kitzika sexuala esperimendatuko dute, eta beren berdinekiko harreman afektibo-sexuala. Hori dela eta, curiositatea gaitzetsi eta zigortzeak eragin negatiboa izan dezake gerora, pertsonaren esfera psiko-sexualaren garapenean.

Galderak egiten dituen azalpen konplexuagoak emateko eta konfiantzazko giroa sortzeko unea da. Nerabearoan, gurasoak utzi egingo diote gai honetan informatzaile nagusiak izateari, eta garrantzitsua da "ereitea", geroago jaso ahal izateko.

■ 10 URTEK 13 URTERA

Nerabearoan sartzen dira, eta beren gorputzean lehenengo aldaketak gertatzen hasten dira. Segurtasun gabeziak ekiditeko argitu beharreko zalantza asko izango dituzte. Galderarik egiten ez badu, lehenengo urratsa eman behar duzue argi uzteko menstruzioa, gaueko poluzioak eta

gertatuko diren aldaketak bezalako gaiak argituzteko.

Nolabaiteko autonomia garatzen hasten dira, beraien zeregin eta jardueretan murgiltzen, beraien lagun taldean, beraien "gaietan". Gomendagarria liteke hitzegiteko espazioak ez galtzea harreman osasuntsuaz gozatu ahal izateko gero eta autonomoagoak diren gure seme-alabekin.

Jarrera kritikoa garatu ahal izateko norberaren ikuspuntuak partekatzean datza.

Segurtasun-eza ekiditeko garrantzitsua liteke dituzten zalantzak argitzea. Galderarik egiten ez badu lehen pausua eman behar duzue hilerokoa, gaueko poluzioak eta emango diren aldaketen inguruan hitzegiten.

Ahaleginak egin behar ditugu beraien kezkek erantzuten.

■ 13 URTEK AURRERA

Sexuaren bueltan naturaltasun eta argitasun giroa sortzeko gai izan bazara, seme-alabek konfiantza nahikoa izango dute nerabearoan den garai zail horretan argi izatea oso garrantzitsua den gaiei buruz zurekin hitz egiteko: antisorgailuen erabilerara, sexuaren bidez kutsatzen diren gaixotasunak eta desio gabeko haurdunaldiak, adostasuna eta askatasuna, aniztasunari errespetua...

Ez duzu ahaztu behar heziketa sexualak ugalketaren fisiologiari buruzko informazioa ematea baino askoz ere gehiago barnebiltzen duela. Sexu-heziketa egokia harago doa: ez da soilik galderei erantzutea, balioak irakastea ere bada. Garrantzitsua da behar beste azpimarratzea harreman sexualak zerikusia dutela afektuekin, emozioekin, loturekin, desirarekin eta gorputzekin.

Gai honi buruz gehiago jakin nahi baduzu, **urriaren 13an eta 14an izango den haurtzaroko heziketa afektibo-sexualari buruzko familientzako eskoletan parte hartzeko gonbita egiten dizugu. Bestalde, urriaren 19an eta 20an nerabearoko heziketa afektibo-sexualari buruzko eskolak emango dira.**





Baliabideak [Gomendioak]

[Udal baliabideak]



Sexu Informaziorako Bulegoa

Non
Martikoena kalea, 16
(Alangoko anbulatorioaren atzeko aldean)

Telefono-zenbakia
944 660 137

Helbide elektronikoa
sexuinfo@getxo.eus

Ordutegia
astearteetan, 17:00-20:00 (aurretiatzko hitzordua behar da)

Korapiloak askatzen lagunduko dizugu.
SEXU AHOLKULARITZA

2009. urteaz geroztik, Getxok sexologia-aholkularitzako bulegoa dauka. Galdera edo eskakizun zehatzei erantzutea eta laguntza ematea da bulegoaren zeregin nagusia, baina sexologia lanaren azken helburua ahaztu gabe: giza-egitate sexualaren nahiz horren aniztasunaren eta intersexualtasun ezaugarriaren ulermena indartzea, errespetutik eta berdintasunetik abiatuta eta estereotipo sexistak alboratuta. Hori guztia, sexualitate positiboa eta pertsonalki nahiz harremani dagokienez ongizatea lortzeko. ■■■

[Baliabide didaktikoak]



Cuéntamelo todo

Gai zirrargarri bati buruz umeek egindako 101 galdera

Gazteek modu arduratsuan joka dezaten beren gorputzarekin eta sexualitatearekin nahiz maitasunarekin lotutako gaietan, garrantzitsua da txikitatik behar duten informazioa izatea. Baina, zer jakin behar dute Lehen Hezkuntzan? Nahi beste. Eta zer jakin nahi dute? Hori ikus daiteke egiten dituzten eta *Cuéntamelo todo*-n jasotzen diren galderen arabera. ■■■



El consentimiento ipara niños y niñas!

Nola jarri mugak, nola eskatu errespetua eta nola izan norbere buruaren ardura?

Eleberri grafiko soil honek haur autonomoen garapenerako giltzarri diren gaiak erakusten ditu, eta pentsarazten die zeintzuk diren norbere gorputzaren mugak, eta horiek nola ezarri, nola errespetatu norbere burua eta besteak, zer egin norbaitek deseroso sentiaraziz gero, eta nola neurtu besteekiko interakzioak. Edozein umeren garapen emozionalerako liburu erabakigarria. ■■■



Sexualitatea haurrei azaldua

Umeentzako liburu honek argi eta hizkera zuzenaren bidez azaltzen du sexualitatea. Familia baten istorioa kontatzen doan heinean, ume batek izan ditzakeen zalantzak argitzen doa. ■■■



Neska eta mutilak

Liburu honek aniztasuna ospatzen du. 27 neska-mutikoren kontakizunen eta kolorez betetako argazkien bidez, frogatzen du neska eta mutil izateko milaka modu daudela. ■■■

[Gaztelaniaz ere eskuragarri]

Unitate didaktikoa eta txartelen jolasa dakartza
info+ ► <http://www.niñasyniños.com/?lang=eu>

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2021 Urria-Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	TOKIA
Haurren sexualitatea (Lehen Hezkuntza)	Urriaren 13a eta 14a	15:30-17:45	Gobelaurre*
Sexualitatea nerabezaroan (Bigarren Hezkuntza)	Urriaren 19a eta 20a	16:00-18:15	Urgull
Elikadura osasungarria (Lehen Hezkuntza)	Urriaren 26 eta 27a	15:00-17:15	Urgull
Komunikazio asertiboa	Azaroaren 22a eta 23a	16:00-18:15	Gobelaurre*
Nerabezaroan gatazkak konpontzea (Bigarren Hezkuntza)	Azaroaren 29a eta 30a	15:30-17:45	Gobelaurre*
Bideojokoen erabilera haurtzaroan (Lehen Hezkuntza) (Euskaraz)	Abenduaren 14a eta 15a	15:30-17:45	Urgull

* GOBELAURRE boluntarioritza zentroa [Gorbea 6 - Romo]

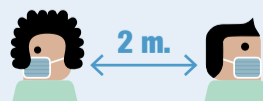
- Familia eskoletako saioak dohainik dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude.
- Aldez aurretik eman behar da izena online inprimaki baten bidez. Inprimaki hori posta elektronikoz bidaliko zaizue zuen guraso-elkartearen edo ikastetxearen bidez.
- Gutxienez 6 pertsona behar dira Familia Eskola aurrera eraman ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroa ondoz-ondoko bi saiotan gauzatuko da eta datak taulan adierazitakoak dira.

info+
94 466 01 51

1 MASKARA DERRIGORREZKOA



2 SEGURTASUN DISTANTZIA MANTENDU - 2 m.



3 ESKUAK GARBITU



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Semealabak aldizkariaren ale guztiak Getxoko udal webgunean [www.getxo.eus] daude eskuragarri .pdf formatuan.