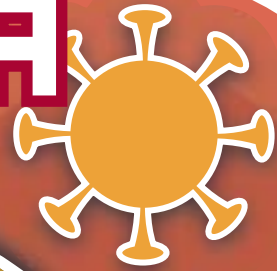
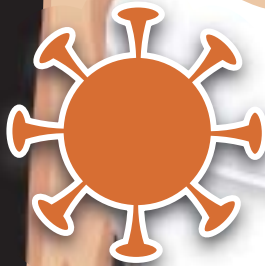


GIB/HIESA-REN, SEXU BIDEZ TRANSMITITUTAKO INFЕКZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIAREN PREBENTZIOA



IRAKASLEENTZAKO
GIDALIBURUA



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA
IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y
CONSUMO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

www.euskadi.net/sida

IRAKASLEENTZAKO GIDALIBURUA

**GIBIHIESA-REN,
SEXU BIDEZ
TRANSITITUTAKO
INFEKZIDEN ETA
NAHI GABEKO
HAURDUNALDIAREN
PREBENTZIOA**

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y
CONSUMO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

ARGITARALDIA: 1. 2003ko Ekainan.
2. 2004ko Urrian.
3. 2005ko Irailan.
4. 2006ko Urrian.
5. 2008ko Urrian.
6. 2011ko Urtarrilan.

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa.

ARGITARATZAILEA: Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila eta Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila.

EGILEA: Hiesa Prebenitzeko eta Kontrolatzeko Egitasmoa. Osakidetza.

DISEINUA: Pelcons Publizitatea.

MARRAZKIAK: Álvaro Ortega


INPRIMAKETA:

L.G.:




I.S.B.N.:

AURKEZPENA _____	5
PROGRAMAREN EDUKIA ETA ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK _____	7
ZENBAIT IDEIA SEXU SEGURUAGOAZ _____	9

1 UNITATE DIDAKTIKOA

SEXUALITATERRI BURUZKO MEZURAK ETA SEXUAZ HITZ EGITEKO ARAZORAK _____	13
 1 JARDUERA: SEXUALITATERRI BURUZKO MEZURAK AZTERTZEA _____	14
 2 JARDUERA: SEXUALITATERAZ HITZ EGITEKO TERMINOLOGIA _____	15
 1 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	16
 2 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	16





2 UNITATE DIDAKTIKOA

GIB/HIES, STI ETA NAHI GABEKO HAURDUNTZAREN AURREKO AHULTASUNA _____	17
 1 JARDUERA: TXARTEL-JOKOR. STI BATEN AURREKO AHULTASUNA _____	18
 2 JARDUERA: ARRISKUA DUTEN ETA ARRISKURIK EZ DUTEN SEXU-PORTAERAK EZAGUTARAZTEA _____	19
 2 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	20

3 UNITATE DIDAKTIKOA

SEXU-HARREMANA: KOITOA BESTERIK EZ? _____	21
 1 JARDUERA: KOITORIK GABEKO SEXU-HARREMANEN ABANTAILAK _____	22
 2 JARDUERA: KOITOREN ALTERNATIBEN DRAMATIZAZIOA _____	23
 1 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	24
 2 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	24

4 UNITATE DIDAKTIKOA

PRESEBATIBOR: EZAGUTU, EROSI ETA BEHAR BEZALA ERABILTZEN JAKIN _____	25
 1 JARDUERA: PRESEBATIBORAREN ERAGINKORTASUNA ETA ERABILERAA _____	26
 2 JARDUERA: PRESEBATIBO-EROSKETAREN DRAMATIZAZIOA _____	27
 1 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	28
 2 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	28

5 UNITATE DIDAKTIKOA

SEXU SEGURUAREN NEGOZIAZIOA _____	29
 1 JARDUERA: SEXU SEGURUAREN DRAMATIZAZIOA _____	30
 2 JARDUERA: PRESEBATIBORAREN ERABILERARI BURUZKO DRAMATIZAZIOA _____	31
 1 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	32
 2 JARDUERARI BURUZKO TAULA _____	32

Osasun eta Kontsumo Sailak eta Hezkuntza, Unibertsitateak eta Ikerkuntza Sailak, Hiesaren Prebentzio eta Kontroleko Planaren bitartez, 1988/89 ikasturtean GIB/hiesaren prebentzioko programa ezarri zuten, DBHko eta DBHOko 2. zikloan eskolarizaturiko gaztetxoei zuzendua.

Programa honen jatorria aurkitzeko, beraz, hies epidemiaren hasierako urteetara joan behar da; infekzioaren izugarriko hedapena gertatu zeneko urteak eta, hasiera hartan, bide parenteraletik drogak hartzen zituzten eta materiala injektatzeko xiringak partekatzen zituzten pertsonen artean zabaldu zen beste ezein kolektibotan baino gehiago.

Gaur egun, ordea, GIBaren profila guztiz desberdina da. Tratamendu antirretobiral berrien agerpenak nabarmenki gutxitu zuen hilkortasuna, infekzioaren kronifikazioari bide emanez eta, bestalde, transmisio bide garrantzitsuenak ere zeharo aldatu dira. Babesik gabeko sexu harremanen ondoriozko transmisioa gero eta garrantzitsuagoa da, hainbesteraio ze ia baieztatu daiteke gaur egun GIB sexu bidezko transmisioa gaixotasuna dela. Hala, badakigu, diagnostikaturiko hamar GIB kasu berrietatik ia zortzi sexu harremanen bitartez transmititzen direla eta %10a bakarrik dagokiola bide parenteraletik drogak hartzen dituzten eta injektatzeko xiringak partekatu dituzten pertsonen kolektiboari.

Errealitate berri honek bultzatzen gaitu geure ahaleginak GIBaren sexu bidezko transmisioaren prebentzian zentratzera. Horretarako egokia dela uste dugu sexu osasuneko ikuspegi orokor bat hartzea abiapuntutzat, eta tratamendu bateratu bat ematea sexu harremanekin loturiko arrisku posible nagusien prebentzioari: GIB/hiesa, sexu bidezko transmisioa eta nahi ez den haurdunaldia.

Gaur egun sexu bidezko transmisioa infekzioen gehikuntza garrantzitsu bat ari da gertatzen. Sexu jardueran kutsatzen diren infekzioak dira batez ere eta gehienak oso erraz prebenitu eta tratatu daitezke, baina tratamendu egokia ezartzen ez bazaie, inoiz, sorraz ditzakete osasunerako konplikazio larriak.

Programan nahi ez den haurdunaldiaren prebentzioa ere barne hartzen da. Nahiz eta gure Erkidegoan abortuen tasa gainerako Erkidegoetakoa baino baxuagoa den, tasa hori etengabe gehitzen ari da azken urte hauetan.

Testuinguru honetan, Programaren helburua zera da, populazio nerabeari erreminta eroso, baliagarri eta praktikoa eskaintzea, GIB/hiesaren, STIen eta nahi ez den haurdunaldiaren prebentzioari ekiteko. Barne hartzen den material pedagogikoan erreminta metodologiko, hizkuntza eta estrategia egokiak baliatzen dira, geure nerabeen artean sexu harreman seguruen sustapenarekin loturiko jarduerak garatzeko.

Azkenik, kontuan eduki behar da sexu harremanekin loturiko arriskuen prebentzioa hezkuntza afektibo-sexualeko marko zabalago batean integratzea komeni dela. Gure mutiko eta neskatok, beren hezkuntza prozesu guztian zehar formazio sexual egokia eman bazaie, orduan, eta bakarrik orduan, integratu ahal izango dute behar bezala arriskuen prebentzioa.

PROGRAMAREN EDUKIA ETA ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK

GIB/hies STI eta nahi gabeko haurduntzaren prebentziorako programaren barruan hezkuntza-material hauek sartzen dira:

- “Hiesa, STI eta nahi gabeko haurduntza. Gazteentzako gidaliburua”.
- “GIB/hiesa, STI eta nahi gabeko haurduntzaren prebentzioa. Irakasleentzako gidaliburua”.
- “Sexu seguruari buruzko DVDa”.
- Gizonezkoentzako preserbatiboak.
- Emakumezkoentzako preserbatiboak.

Irakasleentzako gidaliburu honetan sexu seguruaren inguruko kontzeptuen argibide batzuk eta programa aplikatzeko zenbait orientabide metodologiko ageri dira, eta 5 unitate didaktiko hauek ditu:

- 1 Sexualitateari buruzko mezuak eta sexuaren gainean hitz egiteko arazoak.
- 2 GIB/hies STI eta nahi gabeko haurduntzaren aurreko ahultasuna.
- 3 Sexu-harremana: koitoxa besterik ez?
- 4 Preserbatiboa: ezagutu, erosi eta behar bezala erabiltzen jakin.
- 5 Sexu seguruaren negoziazioa.

Unitate didaktiko bakoitzak bi jarduera aurreikusten ditu. Irakasleak erabakiko du zein egin, baina gomendatzen da, nolana ere, bost unitate didaktikoetan azaldutako bost gai buruz jardutea, era batera edo bestera.

Sexu seguruari buruzko programa honen helburua, azken finean, zera da: gazteek arduratsu jokatzeko sexu-harremanek berekin ekar ditzaketen arriskuen aurrean, eta, horregatik, gai hauek landu beharra dago:

- Komunikazio asertiboa: gazteek gai izan behar dute zer nahi duten eta zer ez duten nahi adierazteko, horren arrazoiak emateko eta proposamenak egiteko.
- Negoziazioa: nahi den sexu-harremanen gainean edota preserbatiboaren erabilerari buruz.
- Trebetasunak: preserbatiboak behar bezala erosten, eramaten, proposatzen eta erabiltzen jakin dezaten.

Osasun-hezkuntza, sexu-portaerari dagokionez, ez da bakarrik informazioa eta ezagupenak areagotzea, baizik eta jarrerak eta jokaerak aldatzea, batez ere, eta funtsezko ideia horri jarraitu beharra dago programa hau aplikatzean.

Horretarako, ordea, behar-beharrezkoa da ikasgelan ikaskuntza esanguratsuko prozesuak zabaltzea. Ikaskuntza prozesu pertsonala da, eta hobeto ikasten da, beti, esanguratsua bada, norberarentzat esanahia bada eta bizitzarako baliagarria bada. Ikaskuntza esanguratsua, batez ere, metodologi aktiboen bitartez lortzen da, eta ikasleek ikaskuntza-prozesuan modu arduratsuan hartzen badute parte. Ezinbestekoa da horregatik ikasgelan metodologia parte-hartzaileak erabiltzea: taldeka lan egitea, eztabaidak, rol-jokoak, ideia-jasa....¹

¹Gomez Zapiain, J. **Hezkuntza afektibo-sexualari buruzko programa**. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, 2000.

Bestalde, sexualitateaz argi hitz egiteak ikasleen estatusuna eta irakasleen segurtasunik eza sortu dezakeenez, ondoko orientabideak lagungarri gerta daitezke ikasgelan gai horretaz jarduteko:

- 1.- Programa eraginkorra izateko, ikasgela edo talde bakoitzaren behar eta gaitasunetara egokitu beharra dago, hau da, jarduerak, eztabaidagaiak... egokitu.
- 2.- Funtsezkoa da konfiantza, errespetua eta parte-hartzea bultzatu eta eskainiko duen giroa sortzea. Norberaren mugak errespetatzen badira, errazagoa gertatzen da taldearenganako errespetua eta konfiantza. Garrantzitsua da inor ez estuaraztea, inor ez behartzea iritzia ematera, eta ez kritikatzeko inoren baloraziorik (sexualitateaz edo hainbat gertaera eta jokabidez egin ditzaketenak). Inork ere ez du bere burua gutxietsita sentitu behar, ez eta barregarri utzi edo kritikatu, sexualitateari buruz dauzkan "baloreengatik".
- 3.- Taldean urduritasunik agertuz gero, behar bezala bideratu beharra dago. Tolerantzia aztertu urduritasunezko egoera horiek (barreak, isilaldiak, etenak...) eta argi, zehatz, era praktikokoan hitz egin. Estatusuna arintzen lagundu dezake horrek.
- 4.- Hizkerak argia, zehatza eta ez-sexista izan behar du.
- 5.- Irakasleak ez du zertan dena jakin, ez erantzun guztiak eduki. Arazoa zein den, irakasleak eta ikasleak erabakiko dute, beharbada, erantzunak nola bilatu.
- 6.- Lana errazteko, talde-dinamika eta -teknikak erabili behar dira (ideia-jasak, rol-jokoak, eztabaidak...), eta, era berean, ikasleen jakin-mina pitz dezaketen jarduerak egokiak (ikus-entzunezko materialak, jokoak, etc.).

Zer da sexu segurua?

GIBaren eta Sexu bidez Transmittedako Infekzioen (STI) transmisioa eta nahi gabeko haurduntza galarazten duten sexu-jarduerak eta prebentzio-neurriak osatzen dute sexu segurua.

Sexu seguruaren pean, batetik, arriskurik ez daukaten jarduerak sartzen dira (musuak, laztanak, elkarren arteko masturbazioa, etab.), eta bestetik, preserbatiboa behar bezala erabiltzea arriskuren bat dakarten sexu-jarduera guztietan, hau da, koittoa dagoen sexu-harremanetan (baginatik edo uzkitik sartzea eta sexu orala).

Zein dira sexu segurua egiteko dauden arazoak?

Gazteek arriskuaren aurrean duten pertzepzioa txikia da eta horixe da lehenengo arazoa sexu segurua egiteko orduan. Gazteek, gaztaroari hala baitagokio, osasun-arazoetatik at ikusten dute beren burua, eta, gainera, askotan, oso ondo ikusita dago gazteen artean nor bere burua arriskuan jartzea.

Bestalde, GIBak infektatzeko arriskua duen pertsonaren prototipoa, gazteen ustez, itxura txarreko pertsona bat da. Gazteek hartzen dituzten prebentzio-neurriak beren pertzepzioaren arabera izan ohi dira. Beste lagunaren itxura fisikoa dute oinarri, edota arriskurik ez izateari buruz dituzten usteak, uste horiek gutxi zehaztuta badaude ere: sexu-harremanik ez "itxura txarreko" pertsonekin; izatekotan, "pertsona ezagunekin" bakarrik; monogamia seriala (harreman sexual monogamoak baina elkarren segidakoak) ...

Nolanahi ere, sexu seguruaren arabera jokatzekotan, sexualitatearen inguruan dauden tabu sozialekin eta kultur baloreekin lotutako hainbat arazo gainditu beharko dira.

a) Sexu-gaiei buruzko komunikazioa

Ez dago hizkera egokirik; horixe lehenengo arazoa: sexuaz hitz egitean egundoko alde dago hizkera sanitarioaren eta arruntaren artean. Beharrezkoa da hizkera bat hitz teknikoan zehaztasuna (zer bakoitzak bere izena izan dezan) eta lagunarteko hizkeraren gertutasuna izango duena.

Bikoteko harremanetan gehienetan oso gutxi hitz egiten da sexu-harremana izateko aukera dagoenetik aukera hori gauzatzera dagoen bitartean. Komunikaziorik gehiena hitzik gabekoa eta anbigua izan ohi da, kidearen ezetzik ez jasotze aldera. Elkartu aurretik sexuaz argi hitz egiten bada, koittoa egiteko proposamen gisa uler daiteke.

Komunikazio gabezia horrek sexu-jardueraren negoziazioa galarazten du. Sexu seguruaz hitz egiteak berekin dakar, besteak beste, genitalez, sexu-jokaeraz eta preserbatiboaz hitz egitea. Gainera, kondoiaren helburu antikonzeptiboaz haragoko erabileraz hitz egiteak arazoak sortu ditzake, eta, lagunari pentsaraziko dio, beharbada, "askorekin egiten duela", "sexu bidez transmititutako gaixotasuna duela", "seropositiboa dela" ...

b) Sexu-rolen arabera usteak

Sexu-estereotipoek eragin berezia dute aurreneko sexu-harremanetan. Gehien ustez, mutilek gehiago dakite eta esperientzia sexual handiagoa daukate. Neskek, ondorioz, uste dute mutila izango dela aurrea hartuko duena sexu-kontuetan. Mutilari dagokio eginkizun aktiboa, hasierakoa, eta neskari, berriz, mugak jartzearena, sexu-harremanetan noraino iritsi nahi duen erabakitzea. Neskak oreka bilatu beharko du, beraz, jarri zaion eginkizunaren eta emakumezkoen zereginekin lotuta dauden kultur balore batzuen artean (emakumezkoak adostasuna bilatu behar du, eskuzabala izan...).

c) Harremanen etapak

Sexu-jarduerari buruzko negoziazioa aldatzen joaten da bikotekideen arteko konfiantza handitu ahalean.

Azterketa batzuen arabera, pertsona batekin izandako lehenengo sexu-harremana, atzera begira jarrita, oso gertaera garrantzitsua izan zen, mamitzen joandako harreman baten helburua zelako, eta harremana benetakoa zela baieztatzen zuelako. Ikuspegi horretatik, koitua aurreikusten ez duten sexu seguruko aukerak ezin dute koitodun harremana ordeztu, koitoari ematen zaion esanahi sinbolikoagatik.

Sexu-harremanak aurrera egiten badu, errazagoa da hitzeko komunikazioa, eta anbiguotasuna ez da beharrezkoa: plazer fisikoaz eztabaida daiteke, sexu-estereotipoez, antikonzeptiboek... Emakumezkoek gehienetan pilula antikonzeptiboa aukeratzen dute.

Badirudi kondoitik pilulara igarotzea ez dela beste pertsonaren historia sexualaren ezagutza handiagoan eta GIB edo beste STI batzuen infekzio-arriskurik ez dagoelako ustean oinarritzen, eta zerikusi handiagoa duela pilulak bikotekidearekiko konpromiso serioago bat sinbolizatzearekin, inplizituki onartzen baita harremana monogamoa dela eta hala izango dela. Parametro horien arabera, preserbatiboa erabiltzen jarraitzeak bikotekideen arteko konpromiso formal horren apaltzea bezala interpreta daiteke.

Horregatik, ez da harrizkoa gazte askok kondoia gau bateko sexu-kontuarekin lotzea, hau da, noizbehinkako edo ustekabeko harremanekin, hor ez baitago konpromisorik beste pertsonarekin.

Kondoari eta pilulari ematen zaien sinbologia horrek asko eragozten die gazteen arteko bikoteei preserbatiboa erabiltzen jarraitzea harremana "egonkorra" dela uste dutenean, harreman horiek maiz laburrak gertatzen badira ere.

d) Preserbatiboaren arazoak

Antisorkuntza da gazteen artean preserbatiboaren erabileraren arrazoi nagusia, nahiz eta STIen prebentziorako ere badarabiltela adierazten duten.

Zenbat eta handiagoa izan esperientziarik eza edo zenbat eta maizago gertatu ustekabeko harremanak, hainbat eta probableagoa da metodo antikonzeptiborik ez erabiltzea.

Sexu-harremanetan antisorgailurik ez erabiltzeko hainbat arrazoi identifikatuta daude:

- Penetraziozko sexu-harremanik ez dela izango uste izatea.
- Norberaren sexu-jarduera onartzeko arazoa.
- Haurdun gelditzeko aukera onartzeko arazoa.
- Sexua berez gertatuko dela uste izatea.
- Zenbait egoeratan eskuratzetik ez izatea.
- Lagunaren ezetza.

Arrazoi horiez gain, badira beste arazo espezifikoko batzuk preserbatiboaren erabilera murriz dezaketenak:

- Preserbatiboak erostea arazoa izan daiteke neska-mutil askorentzat. Erostea, beren sexu-jarduera adierazten dute, eta familiak edo beste heldu batzuek, beharbada, ez dute jokaera hori onartuko.
- Kondoia aldean eramatea ere arazoa izaten da. Gazteek familiaren beldurra dute, kondoiarekin "harrapatuko" ote dituzten, bai eta beren kideen iritziaren beldurra ere. Neska batek –badaezpada ere– preserbatiboa badarama, "kode erromantikoa" hausten du (horren arabera, maitasunak "eramanda" bakarrik gerta daiteke sexu-jarduera). Kondoia eramateak aurretik pentsatuta duela eta sexu-kontuetara eragin edo gonbidatzen duela pentsaraz dezake, eta, ondorioz, "lotsagabetzat" edo "promiskuotzat" hartu dezakete. Gainera, neska batzuen ustez, mutil batek kondoia baldin badauka, "hori" besterik ez duela nahi adierazten du.
- Hala ere, erostea edo eramatea baino zailagoa gerta daiteke kondoia erabiltzea. Bada erabiltzen ez duenik, kondoia eduki eta erabiltzeko asmoa izan arren. Horren motiboak hauek izan daitezke:
 - Bikotekideari proposatu eta harekin negoziatu behar izatea. Arazoak, alegia, argi hitz egiteko, momentu eta hizkera aproposak bilatzeko..., besteak zer erantzungo ote duen, mutil batzuek negoziatioaz duten iritzia (horren arabera, neskak harremana onartzen duenean bukatzen da sexu-jarduera baten inguruko negoziatioa, eta, berez, orduantxe hasi beharko luke), eta abar.
 - Harremana eten beharra, kondoia jartzeko.
 - Nola jarri ez jakitea.
 - Sentimena galtzea.
 - Alkohola gehiegi edatea.

Zein dira gazteek sexu segurua egitea errazten duten faktoreak?

- 1.- Argi jakitea zein diren arriskuko sexu-jarduerak.
- 2.- Prebentzio-neurriak ezagutzea.
- 3.- Edonork, baita norberak ere, GIB/hiesa edo beste STI bat "harrapa" dezakeela konturatzea.
- 4.- Koitorik izanez gero, jakinaren gainean egotea noiznahi gelditu daitekeela haurdun, baita lehenengoan ere.
- 5.- Ziur egotea sexu seguruaren arabera jokatzeko GIB/hiesa, STI eta nahi gabeko haurduntzatik babesten duela.
- 6.- Sexu segurua egiteko trebetasunak izatea.

SEXUALITATEARI BURUZKO MEZUAK ETA SEXUAZ HITZ EGITEKO ARAZOAK

JUSTIFIKAZIOA

Helduen munduak tamalgarriztat jotzen ditu nerabeen eta gazteen arteko sexu-jarduerak izan ditzakeen zoritxarreko ondorioak, baina gizarteak ez du sexualitate osasungarri eta arduratsu baten alde jokatzeko. Gehienetan –edo ia beti– sexuak dituen arriskuak edo alderdi negatiboak azpimarratzen dira, eta aurretik ez zaie sexu-hezkuntzarik eskaintzen nerabeei, beren buruaz eraikitzen ari diren ideien barruan sexu-portaera ere kontuan hartu dezaten.

Sexu-hezkuntzak sarri askotan ernalketa du ardatz, eta darabilen hizkera ez da egokia izaten sexuaren alderdi atsegingarria adierazteko. Horregatik, sexuaz hitz egiteko orduan, argotera, txisteetara edo inoren bizitza sexualaren gaineko zurrumurrutara jotzen da, eta ondorioz, pertsona gehienek oso esperientzia gutxi dute sexu-kontuez hitz egiteko.

Publizitateak eta komunikabideek etengabe ustiatzen dute sexualitatearekin zerikusia duen guztia. Irudi erromantikoak eta fantasiako lekuak aurkezten eta deskribatzen dituzte, non bikoteek oso gutxitan jarri behar izaten duten ados beren sexu-harremanen alderdi batzuetan, harreman horien mugak zein diren edo sexu seguruaren inguruko negoziazioan, esate baterako.

Horrek guztiak badu eragina bikote-harremanetan. Izan ere, horietako batek sexu-seguruaren gaia proposatzen duenean, zer pentsatzen du besteak? Zer gertatzen da neskak aurrea hartzen duenean?

HELBURUAK

- Gazteek sexuarekin zerikusia duten mezuak gehienbat zein iturritatik jasotzen dituzten azaltzea.
- Familia, lagun, ikastetxe eta publizitatearen bidez hartzen dituzten sexualitateari buruzko mezuak aztertzea.
- Sexu-jokaera osasungarriak bultzatzen dituzten mezuak zein diren aztertzea.
- Sexuaz hitz egiten trebatzea, hizkera egokia erabiliz.



1 JARDUERA : SEXUALITATEARRI BURUZKO MEZUAK AZTERTZEA

Gizarte honetan “bonbardatu” egiten gaituzte sexuari buruzko mezu nahasi eta ilunekin. Horixe izan daiteke jarduera honen abiapuntua.

NOLA EGIN

- 1 Saioa hasteko, galdetu gazteei ea nondik iristen zaizkien (musika, publizitate, familiaren bidez...) sexuari buruzko mezuak, beren bizitzarako garrantzitsutzat jotzen dituztenak, eta arbelean idatzi.
- 2 Hurrengo lan-fitxa banatu, iturri bakoitzetik sexuari dagozkion zein mezu hartzen dituzten idatz dezaten. Fitxan, iturrien atalean, hutsik agertzen diren laukitxoak dira bertan azaltzen ez diren eta gazteentzat garrantzitsuak diren beste iturri batzuk jartzeko. Utzi lanean 15 bat minutuz, bakarka edo 2-3 laguneko taldeetan.

ITURRIA	MEZUA	BALIAGARRITASUNA (1etik 5era baloratu)	ARRAZOIAK
Lagunak			
Familia			
Eskola			
Pertsonal sanitarioa			
Publizitatea			
Musika			

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- 3 Arbelean marra etengabe bat egin hitz hauen artean:
OSO BALIAGARRIA DA _____ EZ DA BATERE BALIAGARRIA
- 4 Boluntarioak eskatu, lerro etengabearen gurasoengandik, publizitatetik, eskolatik eta abarretatik iristen zaizkien mezuak kokatu ditzaten, mezu bakoitzak gazteengan sexualitate osasungarri, libre eta arduratsua errazteko duen baliagarritasun-graduaren arabera.

EZTABAIDAGAIK

- Inork aldatu nahi al du pertsona, entitate, erakunde eta abar hauetako baten posizioa arbelean?
- Mezu hauetatik zein dira garrantzitsuenak gazte jendearen bizitzan?
- Helduen gizarteak, oro har, laguntzen al die bizitzaren erantzukizuna bere gain hartu nahi duten gazteei?



2 JARDUERA: SEXUALITATEAZ HITZ EGITEKO TERMINOLOGIA

Esan haurtzarotik ikasten dugula sexuaz EZ HITZ EGITEN. Eta, hitz egitekotan, argoteko hitzak bakarrik erabiltzen ditugu, txiste moduan, besteen bizitza sexualaz berriketan jarduteko, etab. Sexu-jarduera izatekotan, ordea, eta horren ondorio txarretatik babestu nahi badugu, sexu-kontuez hitz egiten ikasi beharra daukagu, eta gai izan sexu seguruz modu irekian hitz egiteko.

NOLA EGIN

- 1 Esan ariketa bat egingo dugula, denok erosoago senti gaitezen sexuaz hitz egiten dugunean. Ikasleak 5-6 laguneko taldeetan banatu, eta talde bakoitzari orri bat eman. Orri bakoitzak gako-hitz bat dauka idatzita. Hitz horiek aipatzeko orduan argoteko zein sinonimo erabiltzen diren idazteko eskatu talde bakoitzari, 5 minututan.

GAKO-HITZAK
Zakila
Bagina/Bulba
Bularra
Uzkia
Koitoa
Masturbazioa
Orgasmoa
Felazioa (Gizonezko bati egindako sexu orala)
Cunnilingusa (Emakumezko bati egindako sexu orala)

unitate didaktikoaren amaieran
fotokopiatzeko taula

- 2 Talde bakoitzari eskatu bere orria gainerako ikasleen aurrean irakurtzeko.
- 3 Ikasleak bultzatu sexu-hizkerari buruz eztabaidatzera, eta adostu ikasgelan zer-nolako hizkera erabiliko den.

EZTABAIDAGAIK

- Nola sentitzen gara hitzok txantxa, txiste eta abarren ohiko testuingurutik kanpo aditzen ditugunean?
- Zergatik erabiltzen dugu argota sexuaz hitz egiteko?
- Zakilari eta bagina/bulbari dagozkien hitzak aztertuta, gure gizartean gizonezkoen eta emakumezkoen dagoen jarrerari buruzko ezer uzten al dute agerian?
- Masturbazioari dagozkion hitzak eskusiboak al dira sexu bakoitzarentzat, ala bientzat balio al dute?
- Eta orgasmoari dagozkion hitzak?
- Zer hizkera nahi dugu?



1 JARDUERARI BURUZKO TAULA

ITURRIA	MEZUA	BALIAGARRITASUNA (1etik 5era baloratu)	ARRAZOIAK
Lagunak			
Familia			
Eskola			
Pertsonal sanitarioa			
Publizitatea			
Musika			



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

GAKO-HITZAK
Zakila
Bagina/Bulba
Bularra
Uzkia
Koitoa
Masturbazioa
Orgasmoa
Fellatioa (Gizonezko bati egindako sexu orala)
Cunnilingusa (Emakumezko bati egindako sexu orala)

GIB/HIES, STI ETA NAHI GABEKO HAURDUNTZAREN AURREKO AHULTASUNA

JUSTIFIKAZIOA

Sexu segurua egiteko arazo handienetako bat honelako usteak dira: “Hori ezin zait niri gertatu”, “Hori besteei bakarrik gertatzen zaie”...

Gazteek bizi duten eboluzio-aldiak dituen ezaugarrien ondorioz, askotan ez dute zentzuz jokatzeko eta beren burua arriskuan jarri ohi dute, esate baterako: mundua heuren ikertu eta ezagutu beharra daukate; arriskua gustukoa dute; immuneak direla uste dute, eta, beraz, ezin zaie ezer gertatu eta arazoak aise konpontzen dira; kosta zaie gerora begira jarri eta probabilitateetan pentsatzea; helduen aholkurik ez dute onartzen, eta irrikan daude berdinen arteko taldekide izateko.

Gainera, sexu-harremanak eragiten duen poza berehalakoa da, eta dituen arriskuak geroko dira, eta badaezpadakoak, betiere.

HELBURUAK

- Jendeak bere burua GIB/Hies, STI eta nahi gabeko haurduntzatik ez babesteko arrazoiak zehaztea.
- Babesik gabeko penetraziozko sexu-jardueren bidez STI bat herritarren artean zein bizkor hedatu daitekeen ulertzea.



1 JARDUERA: TXARTEL-JOKOA. STI BATEN AURREKO AHULTASUNA

MATERIALA

Txartel bat prestatu parte-hartzaile bakoitzeko. Txartel batek "E" bat eduki behar du atzeko aldean, eta horren jabeak STI bat (GIB/hiesa, esaterako) duela esan nahiko du. Txartel hori aise moldatuko den pertsona bati eman behar zaio, jokia dela-eta seinalatuta geldituko ez dela ziurtatzeko. Txartelen %25ek "C" bat eduki behar dute, hau da, STI duen batekin koitodun harremana izan, eta kondoia erabili dute. Txartelen %50ek "O" bat: penetraziorik gabeko sexu-harremana izan dute, eta ez dira kutsatu. Gainerakoek "N" letra: sexu-harremanak izan dituzte, inolako babes-neurririk hartu gabe.

NOLA EGIN

- 1 Parte-hartzaileei txartel bana eman. Azaldu parte-hartzaile bakoitzak eztabaidaren ondoren bere izena idatzi beharko duela bere solaskidearen txartelean.
- 2 Ikasleei altxatzeko eta beren artean nahasteko eskatu. Bakoitzak pertsona bat aukeratu behar du gai honetaz eztabaidatzeko: "Hiesaren agerpenak gazte jendearen bizitza sexuarean izan duen eragina".
- 3 3 minutu igaro ondoren, pertsona bakoitzak bere izena idatzi behar du solaskidearen txartelean, eta bikotekide berria bilatu gai berberaz hitz egiteko.
- 4 Bosgarren aldaketaren ondoren, bakoitza bere lekuan eseriko da.
- 5 Zutitzeko eskatu txartelaren atzeko aldean "E" letra idatzita daukan pertsonari. Pertsona honek STI bat du, hiesa, esaterako, eta horren papera egingo du.
- 6 Ondoren, beren txarteletan pertsona infektatuaren izena daukaten guztiek altxatu behar dute, infektatuta egon daitezke-eta.
- 7 Horren ondoren, beren txarteletan aurreko pertsonen izenak daukaten guztiek altxa behar dute, hauek ere infektatuta egon daitezke-eta.
- 8 Altxatuta daudenei esan, beren txartelen atzeko aldean "C" letra baldin badaukate, esertzeko aukera dutela: STI bat duen pertsona batekin koitodun harremana izan dute, baina kondoia erabili dute!
- 9 Zutik daudenen artean beren txarteletan "O" letra idatzita daukatenak ere eser daitezke: penetraziorik gabeko sexu-harremana izan dute, eta ez dira kutsatu!
- 10 Azkenik, oraindik zutik daudenak STI bat –hiesa, beharbada– harrapatzeko arriskuan egon dira, eta agian infektatuta daude. Txarteletako "N" letrak "inolako babes-neurririk hartu gabe" jardun dutela adierazi nahi du, eta kontuan hartu beharra dago nahikoa dela koitodun harreman bakarra infektatuta gelditzeko, gutxitan gertatzen bada ere.

EZTABAIDAGAIK

- Nola sentitzen da bat, STI bat "harrapatzen badu?"
- Nola sentitzen da bat, preserbatiboa erabili duela-eta, kutsatzen ez bada? Eta, penetraziorik gabeko sexu-harremanak izan baditu?
- Zuen ustez, zergatik pertsonen %25ek bakarrik erabili dute preserbatiboa, hiesaren eta beste STI batzuen transmisioari buruzko informazioa eduki arren?
- Kontuan izan parte-hartzaileen %50ek ez zutela penetraziozko sexu-harremanik izan. Zer iruditzen zaizue?

OHARRAK

Eztabaida hasi aurretik, gogorazi jokia besterik ez dela izan, eta infektatuta edo gaixorik dagoen norbaitekin hitz egite hutsagatik ez dela STIrik transmititzen, ez eta hiesa ere.



2 JARDUERA: ARRISKUA DUTEN ETA ARRISKURIK EZ DUTEN SEXU-PORTAERAK EZAGUTARRAZTEA

Arriskuko sexu-portaerak badirela azaldu, arriskua portaeran bertan dagoela, eta ez pertsonetan. Arriskuko sexu-jarduerarik izanez gero, GIB/hiesaren edo beste STI batzuen transmisioa gerta daiteke, edota nahi gabeko haurduntza.

NOLA EGIN

- 1 5 laguneko taldeak osatu, eta hurrengo taulan, idatziz, arriskua duten eta arriskurik ez duten sexu-portaerak sailkatzeko eskatu, GIB/hiesaren edo STI baten infekzioa izateko edo nahi gabe haurdun gelditzeko dagoen arriskuaren arabera.

SEXU-PORTAERAK	
ARRISKUDUNAK	ARRISKUGABEAK

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- 2 Arbela bi zatitan banatu, eta alde bakoitzean honako hau idatzi: sexu-portaera arriskudunak eta sexu-portaera arriskugabeak. Talde bakoitzak portaerak sailkatu behar ditu.
- 3 Denon artean eztabaidatu eta ondorioak atera.

EZTABAIDAGAIK

- Zein faktorek eragiten diete gazteei arriskuko portaerak izatea?
- Zer egin dezakete gazteek arriskuko portaerarik ez izateko?
- Zein faktorek lagundu dezakete sexu-jarduerak dituen arriskuak saihesten?



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

SEXU-PORTAERAK	
ARRISKUDUNAK	ARRISKUGABEAK

SEXU-HARREMANA: KOITORA BESTERIK EZ?

JUSTIFIKAZIOA

Jendeak sexu-harremanez hitz egiten duenean, gehienetan koitodun sexu-harremanak esan nahi izaten du, penetraziozkoak, hori baita gure kulturaren benetako sexua. Hala ere, koitorik gabeko sexua, plazerra eragiteaz gain, seguruagoa ere bada.

Penetratorik gabeko sexuak, hau da, penetratoria bideratuta ez dagoen sexu-jarduerak (musuak, laztanak, masturbazioa...), aukera ematen die bikoteei sexu-jarduerak eragin ditzakeen plazerra eta komunikazioa aztertu eta ikasteko, eta, gainera, nahi gabeko haurduntza eta GIB/hiesaren edo beste STI baten transmisioa galarazten du.

Unitate didaktiko honek koitorik gabeko sexu-jardura aztertzen du, beste sexu-aukera baten gisa, aukera zabalagoa –eta osasun-aldetik seguruagoa– izateko.

HELBURUAK

- Parte-hartzaileak gai izatea heuren aukeratzen dituzten sexu-jardueraz modu erraz, eraginkor eta espezifikoa hitz egiteko.
- Koitorik gabeko sexuaren garrantzia onartzea sexu seguruako aukera den aldetik.
- Koitorik gabeko sexu-jardura genitalak ez diren gorputz-aldeetan plazerrezko sentsazioak aurkitzeko lagungarria dela konturatzea.



1 JARDUERA: KOITORIK GABEKO SEXU-HARREMANEN ABANTAILAK

NOLA EGIN

- 1 “Koitoarekin edo koitorik gabe” fitxako adierazpen bakoitza kartulinazko txartel batean idatzi.

“KOITOAREKIN EDO KOITORIK GABE” FITXA

Gorputz-sentsazio sentsualak izatea
Orgasmoa izatea
Bikotearekin intimitatea sentitzea
Maitasuna adieraztea
Gizon sentitzea
Emakume sentitzea
Erekzioa izatea
Bagina lubrifikatuta egotea
Eiakulazioa izatea
Kitzikatuta sentitzea
Sexualki asebeteta egotea
Sexy sentitzea
Sentsazio bero eta erlaxatuak izatea
Bikotekideari sexu-plazerra ematea
Norberaren sexualitatea adieraztea
Benetako emakumea izatea
Benetako gizona izatea
Gizon bihurtzea
Emakume bihurtzea
Maitatua sentitzea
Normala izatea

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- 2 Bitan banatu arbela, eta idatzi alde batean “KOITOAREKIN EDO KOITORIK GABE” eta bestean “KOITOAREKIN BAKARRIK”.
- 3 Ikasleak binaka jarri. Azaldu txartel batzuk banatuko zaizkiela eta txartel horietan koitoarekin lotu izan diren hainbat alderdi positibo ageri direla.
- 4 Txartel bana (adierazpen bakar batekin) eman bikoteei. Eztabaidatu ondoren, txartelean jartzen duena arbelean idatzi behar dute, egokientzat hartzen duten aldean.
- 5 Emaidza eztabaidatu, kontuan izanik fitxako adierazpen guztiak bi sexu-jardueretan posible direla.
- 6 Ideia-jasaren teknika erabiliz, eskatu ikasleei koitorik gabeko jarduerak adierazteko: elkarri masajeak ematea, elkar laztantzea, musukatzea, elkarrekin bainatzea, masturbatzea, fantaseatzea...
- 7 Arbelean “ABANTAILAK” eta “DESABANTAILAK” idatzi. Parte-hartzaileei eskatu arbelean idatz ditzatela koitorik gabeko sexuak koitodunaren aldean dituen abantailak eta desabantailak.

INFORMAZIO GEHIGARRIA

ABANTAILAK delako zerrendan hauek sar daitezke:

- Ez dago haurdun gelditzerik.
- Ez dago GIB/hiesaren edo beste STI baten infekzio-arriskurik.
- Gorputzeko hainbat aldetan plazerra sentitzen ikasten da.
- Orgasmoa izateko gaitasuna areagotzen da.
- Gizonaren kontrolatzeko gaitasuna handitzen da.
- Ez da kondoirik behar.
- Ez dago antisorgailurik hartu beharrik.



2 JARDUERA: KOITOREN ALTERNATIBEN DRAMATIZAZIOA

NOLA EGIN

- Ikasgela 4-5 laguneko taldeetan banatu "MAITE BANAUZU" rol-jokoan aritzeko. Talde bakoitzeko bi pertsona prestatuko dira rol-jokoa antzezteko, eta gainerakoak ikusleak izango dira.

TESTUINGURUA	
AK ETA BK BOLADA BAT DARAMATE ELKARREKIN IBILTZEN.	
A pertsonaia (neska edo mutila)	B pertsonaia (neska edo mutila)
<p>Bolada bat daramazu Brekin ibiltzen. Maite duzu, baina oraindik ez duzu penetraziozko harremanik izan nahi. Badakizu Bk koito-harremanak izan dituela zurekin ibiltzen hasi aurretik.</p> <p>Uste duzu penetraziozko sexu-harremanak izatea ez dela beharrezkoa bikote-harreman batean ondo sentitzeko. Uste duzu badaudela atsegin emango lizuketen beste sexu-harreman modu batzuk. Presta zaituz Bk halakoren bat iradokitzen.</p>	<p>Bolada bat daramazu Arekin ibiltzen. A maite duzu ta berarekin amodioa egin nahi zenuke (koitoa barne). Badakizu Ak ez duela oraindik inoiz egin eta ez duela nahi. Ezagutzen dituzun argudio guztiak erabiltzen dituzu A konbentzitzeko.</p> <p>Zuk hitz egiten duzu lehena.</p>
IKUSLEA	
<p>Idatzi orri batean aktoreek erabilitako argudio eta estrategien artean zeinek harritu zaituzten, edo zein iruditu zaizkizun interesgarrienak.</p>	

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- Pertsonaiak deskribatzen dituzten fitxak banatu talde bakoitzari eta azaldu zein egoera aztertuko den eta zenbat denbora duten.
- Rol-jokoan aritu ondoren, antzeztutako egoerari buruzko eztabaida egin.

EZTABAIDAGAIK

- Nola sentitu da aktore bakoitza?
- Zein dira ikusleen iritzia?
- Ba al dugu hitz egoki eta espezifikorik sexu-harremanez hitz egiteko? Zergatik?
- Zein dira Bk erabilitako argudioak? Eta Ak erabilitakoak? Zer alda liteke?
- Zein dira puntu garrantzitsuak? Zein hobetuko zenituzke?
- Ak, zure ustez, nola jardun behar luke? Eta Bk?
- Bren argudioak, zure ustez, erabil al daitezke penetraziozko gabeko sexu-jarduera egin nahi duen norbaitekin akordio batera iristen saiatzeko?



1 JARDUERARI BURUZKO TAULA

"KOITOAAREKIN EDO KOITORIK GABE" FITXA

Gorputz-sentsazio sentsualak izatea
 Orgasmoa izatea
 Bikotearekin intimitatea sentitzea
 Maitasuna adieraztea
 Gizon sentitzea
 Emakume sentitzea
 Ereizioa izatea
 Bagina lubrifikatuta egotea
 Eiakulazioa izatea
 Kitzikatuta sentitzea
 Sexualki asebeteta egotea
 Sexy sentitzea
 Sentsazio bero eta erlaxatuak izatea
 Bikotekideari sexu-plazerra ematea
 Norberaren sexualitatea adieraztea
 Benetako emakumea izatea
 Benetako gizona izatea
 Gizon bihurtzea
 Emakume bihurtzea
 Maitatua sentitzea
 Normala izatea



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

TESTUINGURUA

AK ETA BK BOLADA BAT DARAMATE ELKARREKIN IBILTZEN.

A pertsonaia (neska edo mutila)

Bolada bat daramazu Brekin ibiltzen. Maite duzu, baina oraindik ez duzu penetraziozko harremanik izan nahi. Badakizu Bk koito-harremanak izan dituela zurekin ibiltzen hasi aurretik.

Uste duzu penetraziozko sexu-harremanak izatea ez dela beharrezkoa bikote-harreman batean ondo sentitzeko. Uste duzu badaudela atsegin emango lizuketen beste sexu-harreman modu batzuk. Presta zaitetz Bri halakoren bat iradokitzeke.

B pertsonaia (neska edo mutila)

Bolada bat daramazu Arekin ibiltzen. A maite duzu ta berarekin amodioa egin nahi zenuke (koittoa barne). Badakizu Ak ez duela oraindik inoiz egin eta ez duela nahi. Ezagutzen dituzun argudio guztiak erabiltzen dituzu A konbentzitzeko.

Zuk hitz egiten duzu lehena.

IKUSLEA

Idatzi orri batean aktoreek erabilitako argudio eta estrategien artean zeinek harritu zaituzten, edo zein iruditu zaizkizun interesgarrienak.

PRESEBATABOIA: EZAGUTU, EROSI ETA BEHAR BEZALA ERABILTZEN JAKIN

JUSTIFIKAZIOA

Kondoiak babesteko duen eraginkortasunari dagokionez, azpimarratu beharra dago kondoiek haurduntzaren eta STI gehienen aurrean –GIBaren bidezko infekzioa barne– ematen duten babesaren %98-99tik gorakoa dela, baldin eta beti eta behar bezala erabiltzen badira. Kondoia eraginkortasunari buruz dauden zalantza asko aitzakiak dira, beharbada, eta beste arazo batzuk ezkutatzeko izan daitezke. Izan ere, jendeari lotsa ematen dio kondoia erosteak (arazo hau arinagoa da gaur egun, makinatan saltzen dituzte-eta establezimendu publikoetan) edo egoera gertatzen denean eskura edukitzea ez da erraza izaten (“eskura edukitzeak aldean eramatea esan nahi du, eta, ondorioz, zer usteko ote du lagunak hain prestatuta ikusten banau?”).

Hiesa agertuz geroztik kondoia erabilera areagotu egin da, baina oso gutxitan zehazten da nola erabili behar den, askotan uste izaten baita, oker uste ere, erabiltzeko orduan ez dagoela arazorik.

Inoiz kondoirik eskuen artean ibili ez izana, erraz hausten direla uste izatea, GIBaren aurrean iragazkorrak direla pentsatzea, nola erabiltzen diren ez jakitea eta eskura ez edukitzea dira, besteak beste, kondoia erabiltzeko dauden arazo garrantzitsu batzuk.

Ez da ezkutatu behar beste arazo batzuk ere ager daitezkeela, erekzioa galtzea, esaterako. Arazo horiek aldeztatik aitortu behar dira, azaltzen direnean sor daitekeen estutasunak kondoia bazter uztea ekar ez dezan.

HELBURUAK

- Preserbatiboak babesteko duen balioa ezagutzea.
- Behar bezala erabiltzen ikastea.
- Erosteko gai izatea.
- Kondoia erabiltzeko duen eraginkortasuna (ongi erabiltzen denean) eta bere hauskortasuna (beharrezko arreta-neurriak hartzen ez direnean) egiaztatzea.



1 JARDUERA: PRESEBATABOAREN ERAGINKORTASUNA ETA ERABILERA

NOLA EGIN

- 1 Neska-mutilei eskatu taldeka jarri eta PRESEBATABOAREN HISTORIA ETA KULTURARI BURUZKO INFORMAZIOA bila dezatela: noiz eta nork asmatu zuen, nola dagoen egina, noiz hasi ziren erabiltzen, etab.
- 2 Neska-mutilei galdetu ea zein egoeratan entzun zuten lehenengo aldiz kondoez hitz egiten. Non? Zer adinarekin? Ikusi al dute? Ukitu? Aldeko ala kontrako jarrera batekin?
- 3 Bateratu PRESEBATABOAREN HISTORIA ETA KULTURARI BURUZ lortu dituzten datuak.
- 4 Kondoia bana eman neska-mutilei, uki dezaten: preserbatiboa ireki eta noranzko egokian askatu (desbiribilkatu), esku bereko atzamar adierazle eta ertainaren artean. Argitu koito-harremanak izan aurretik preserbatibo batekin praktikatzea bide ona dela beharra dagoenean prestatuta egoteko. Kondoia erabiltzeak ohitura eskatzen du.
- 5 Preserbatiboen OSOTASUNA eta ERRESISTENTZIA egiaztatu.

KONDOIA PROBATU
Ikasgelan egin daitezke, edo laborategian, Fisika edo antzeko gairen baten irakasleari koordinazioa proposatuta.
Parte-hartzaile bakoitzak 2 proba egingo ditu: 1) Osotasuna ziurtatzeko, preserbatiboa 300 ml urez bete eta 3 minutu itxoin: urik galtzen ez badu, osorik dago preserbatiboa. 2) Sendotasuna eta hauskortasuna aztertzeko, eskua kondoiari sartu eta atzamarrek bereizi eta mugitu.
Kondoia onik gaindi dezake proba, edo hauts daiteke; izan ere, behar bezala erabiltzen denean sendoa da, baina hauskorra ere bada, objektu zorrotz edo ebakitzaileraren batek urratzen badu, azkazalak edo hortzak, esaterako.

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- 6 Kartulinetan letra larriz idatzi NOLA JARTZEN DA KONDOIA? fitxako termino bakoitza. 11 boluntario eskatu, bat kartulinako, eta minutu batzuk eman kartulinak kondoiaren erabilera ilustratzeko ordena egokian jar ditzaten, hasieratik bukaeraraino. Gainerako ikasleek ordena aztertu, eta, egokia ez bada, aldatu egingo dute.

NOLA JARTZEN DA KONDOIA?
1. Ereizioa galdu
2. Kondoia askatu (desbiribilkatu)
3. Eiakulazioa
4. Kondoiaren muturrean airea kenduz lekua utzi
5. Sexu-kitzikadura
6. Koitoa
7. Ereizioa
8. Ereizioa galdu
9. Zakila atera
10. Erlaxazioa
11. Behealdetik eutsi
Behar bezalako ordena: sexu-kitzikadura, ereizioa, kondoiaren muturrean airea kenduz lekua utzi, kondoia askatu (desbiribilkatu), koitoa, eiakulazioa, behealdetik hautsi, zakila atera, ereizioa galdu, erlaxazioa eta, nahi den lekuan, bigarren "ereizioa galdu", ereizioa galtzea sexu-jarduerako edozein unetan gerta daitekeela kontuan hartzeko.

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

EZTABAIDAGAIK

- Kondoia erabiltzeko orduan zein dira fase garrantzitsuenak semenak ihes egitea edo isurtzea galarazteko?
- Prozesu honetako zein zati dagokio funtsean gizonezkoari? Zein, emakumeari?
- Kondoia sendoa eta eraginkorra direla esan al daiteke? Zergatik?
- Zein dira preserbatiboa jartzeko orduan maiz egin ohi diren hutsak?
- Zein dira preserbatiboaren erabilerari buruz gutxien ezagutzen diren alderdiak?
- Kondoia nola jarri ez bazenekite, nori galdetuko zenioke?



2 JARDUERA: PRESERBATIBO-EROSKETAREN DRAMATIZAZIOA

NOLA EGIN

- Ikasgela 4 edo 5 laguneko taldeetan banatu PRESERBATIBOAK EROSI rol-jokoa egiteko. Talde bakoitzeko 2 pertsona prestatuko dira jokoa antzetzeko, eta gainerakoak ikusleak izango dira.
- Talde bakoitzari pertsonaiak deskribatzen dituzten fitxak banatu.

ESZENA A pertsonaia farmazia batera iristen da erosketa "berezi" samarra egitera	
A pertsonaia (neska edo mutila)	B pertsonaia (botikaria) (A pertsonaiaren kontrako sexukoa)
<p>Preserbatiboak erabiltzea erabaki duzu, antisorgailu moduan eta STIen prebentzio gisa. Farmaziara joan zara erostera. Kondoia erosten dituzun lehen aldia da. Adi begiratu duzu, eta irispidean ez daudela, eskumenean ez dituzula, ikustean, botikariari eskatzea erabakitzen duzu. Zuk hitz egiten duzu lehenik.</p>	<p>Farmazia honetan kondoia ez daude eskumenean, mostradorearen atzean baizik. Kondoia bila datozen bezeroek eskatu egin behar izaten dizkizute. Famatua zara zeure jakin-minagatik. Bezero berria duzu aurrean. Galdera pilo bat egiten diozu: Zer-nolako preserbatiboak? Lubrifikatuak ala lubrifikatugabeak? Kolora berezi batekoak? Zer formakoak? Gordailuarekin edo gabe? Zenbat unitatetako kaxa?</p>
IKUSLEA	
Idatzi A pertsonaiak B pertsonari (botikariari) ematen jakin ez dituen erantzun guztiak.	

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- Azaldu ikasgela osoari zein egoera aztertuko den eta zenbat denbora duten.
- Rol-jokoa aritu ondoren, antzetzutako egoerari buruzko eztabaida egin.
- Eszena osatu nahi izanez gero, botikan beren txandaren zain dauden eta kondoia-erosketaren eszena ikusten ari diren zenbait pertsonaia gaineratu daitezke.

EZTABAIDAGAIK

- Nola sentitu dira aktoreak egoera honetan?
- A pertsonaiak jakin al du zer nahi zuen azaltzen?
- Zer proposatu diezaiokegu A pertsonari, bere egitekoa errazteko?
- Zer-nolako eragina du farmaziako pertsona bezeroarena ez den sexukoa izateak?
- Kondoia ez erabiltzeko argudio bat eskura ez edukitzea omen da; egia ote? Zein da horren arrazoia?
- Zein dira preserbatiboa edukitzeko edo eramateko leku egokienak?
- Kondoirik eskura ez badaukazu, ba al dakizu non eros daitezkeen? Bizi zaren tokian non erosi ez balego, zer egingo zenuke? Ba al dago beste aukerarik?

OHARRAK

Rol-joko honek gaur egun oso gutxitan gertatzen den zerbait adierazten du, ia ez dago-eta preserbatiborik saltzen ez duen farmaziarik.

"Eskura ez edukitzea" izaten da gazteek kondoia ez erabiltzeko aipatzen duten arrazoietakoa bat. Egokia izan daiteke arazo honetaz ikasgelako neska-mutilekin hitz egitea.



1 JARDUERARI BURUZKO TAULA

KONDOIA PROBATU

Ikasgelan egin daitezke, edo laborategian, Fisika edo antzeko gairen baten irakasleari koordinazioa proposatuta.

Parte-hartzaile bakoitzak 2 proba egingo ditu:

- 1) Osotasuna ziurtatzeko, preserbatiboa 300 ml urez bete eta 3 minutu itxoin: urik galtzen ez badu, osorik dago preserbatiboa.
- 2) Sendotasuna eta hauskortasuna aztertzeko, eskua kondoiaren sartu eta atzamarrak bereizi eta mugitu.

Kondoiak onik gaindi dezake proba, edo hauts daiteke; izan ere, behar bezala erabiltzen denean sendoa da, baina hauskorra ere bada, objektu zorrotz edo ebakitzailearen batek urratzen badu, azkazalak edo hortzak, esaterako.

NOLA JARTZEN DA KONDOIA?

1. Erektzioa galdu
2. Kondoia askatu (desbiribilkatu)
3. Eiakulazioa
4. Kondoia muturrean airea kenduz lekua utzi
5. Sexu-kitzikadura
6. Koitoa
7. Erektzioa
8. Erektzioa galdu
9. Zakila atera
10. Erlaxazioa
11. Behealdetik eutsi

Behar bezalako ordena: sexu-kitzikadura, erektzioa, kondoiaren muturrean airea kenduz lekua utzi, kondoia askatu (desbiribilkatu), koitoa, eiakulazioa, behealdetik hautsi, zakila atera, erektzioa galdu, erlaxazioa eta, nahi den lekuan, bigarren "erektzioa galdu", erektzioa galtzea sexu-jarduerako edozein unetan gerta daitekeela kontuan hartzeko.



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

ESZENA A pertsonaia farmazia batera iristen da erosketara "berezi" samarra egitera

A pertsonaia (neska edo mutila)

Preserbatiboak erabiltzea erabaki duzu, antisorgailu moduan eta STIen prebentzio gisa. Farmaziara joan zara erostera. Kondoiak erosten dituzun lehen aldía da. Adi begiratzen duzu, eta irispidean ez daudela, eskumenean ez dituzula, ikustean, botikariari eskatzea erabakitzen duzu. Zuk hitz egiten duzu lehenik.

B pertsonaia (botikaria) (A pertsonaiaren kontrako sexukoa)

Farmazia honetan kondoiak ez daude eskumenean, mostradorearen atzean baizik. Kondoia bila datozen bezeroek eskatu egin behar izaten dizkizute. Famatua zara zeure jakin-minagatik. Bezero berria duzu aurrean. Galdera pilo bat egiten diozu: Zer-nolako preserbatiboak? Lubrifikatuak ala lubrifikatugabeak? Kolore berezi batekoak? Zer formakoak? Gordailuarekin edo gabe? Zenbat unitatetako kaxa?

IKUSLEA

Idatzi A pertsonaiak B pertsonari (botikariari) ematen jakin ez dituen erantzun guztiak.

SEXU SEGURUAREN NEGOZIAZIOA

JUSTIFIKAZIOA

Kondoia erabili ahal izateko beharrezkoa da bikotekide batek proposatzea. Baina ez dago argi zeinek proposatu behar duen, ez noiz, ez nola..., lotsa, mesfidantza eta abarrik sortu ez dadin.

Askotan gertatzen da pertsona batek kondoia proposatu eta erabili nahi izatea, edo behintzat eragozpenik ez jartzea, eta bikotekideak, aldiz, nahi ez izatea. Kondoia erabili nahi ez duen pertsonak bere kidea nahasi egiten duten argudioak erabiltzen ditu maiz. Halako egoeraren ondorioa, kasu askotan, kondoia ez erabiltzea izaten da.

Unitate didaktiko honetan kondoia erabiltzeari egozten zaizkion eragozpen guztiak landu nahi dira. Neska-mutilen esperientzia sexuala eskasa izan arren, kondoiaren eragozpen asko kulturaz transmititzen dira (ez da naturala, erabiltzeak mesfidantza adierazten du, ez da erromantikoa, sentiberatasuna galtzen da, harremanaren espontaneitatea eteten du, etab.) eta ez dira esperientzia pertsonalaren ondorioa.

HELBURUA

- Bikotekidearekin zenbait egoeratan, sexu seguruz hitz egiten trebatzea.
- Sexu segurua ez praktikatzeko erabil daitezkeen argudioei erantzuten trebatzea.
- Preserbatiboaren erabilera proposatu eta negoziatzeko trebetasunak hartzea, erabiltzeko erabakiari utsiz, bikotekidearen erresistentziak gaindituz eta alternatibak eskainiz beharrezkoa denean.



1 JARDUERA: SEXU SEGUURAREN DRAMATIZAZIOA

NOLA EGIN

- 1 Ikasleei 3 laguneko taldeetan banatzeko eskatu, rol-joko bat egiteko.
- 2 Fitxak banatu (ESZENAK).

1 ESZENA	
Ak eta Bk zenbait denbora daramate elkar flirteatzen. Parke batean daude eta etxera elkarrekin joatea erabaki dute (A eta Bren paperak aldatu egin daitezke).	
A papera Brekin joan nahi du, baina ez du altxatu nahi, sexu segurua praktikatzeko dutela ziurtatu arte. Berak hitz egiten du lehena.	B papera Arrastorik ere ez daki sexu seguruaren kontu hori zer den. Ak zertan datzan azaltzen dionean, asmoa ez zaio batere gustatzen.
IKUSLEA	
Honako hauek idazten ditu: sexu segurua ez praktikatzeko erabiltzen diren argudioak, argudio horiei ematen zaizkien erantzunak eta pertsonaien sexuaren arabera sumatzen dituen bariazioak.	
2 ESZENA	
Bikote bat 2 hilabete daramatza elkarrekin ibiltzen, eta ez dute penetraziozko sexu-harremanik izan. Elkarrekin hitz egin ondoren, koito-harremanak izatea erabaki dute.	
A papera Uste du B "osasuntsu" dagoela, "garbia", alegia, eta ez dela "arraroa". Preserbatiborik erabili behar ez izatea espero du.	B papera Badaki edonork izan dezakeela STIren bat, eta, horregatik, sexu segurua bakarrik praktikatu beharko luketela.
IKUSLEA	
Honako hauek idazten ditu: sexu segurua ez praktikatzeko erabiltzen diren argudioak, argudio horiei ematen zaizkien erantzunak eta pertsonaien sexuaren arabera sumatzen dituen bariazioak.	

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- 3 Talde bakoitzak erabakitzen du nor izango diren A pertsona, B pertsona eta ikuslea. Ikuslea isilik egongo da bikotea rol-jokoan ari den bitartean, eta idatzi egingo ditu sexu segurua ez praktikatzeko erabiltzen dituzten argudioak, ematen diren erantzunak eta hori guztia nola aldatzen den pertsonaien sexuaren arabera.
- 4 8-10 bat minutu igarota, jokoa geldiarazi eta talde guztien arteko eztabaidari ekin. Jendeak sexu segurua praktikatu nahi ez duenean erabiltzen dituen argudioak jaso, eta argudio horiei erantzuna ematen saiatu.

EZTABAIDAGAIK

- Zergatik da zaila sexu seguruaren arazoa bikotekidearekin aztertzea? Zer pentsa dezake bikotekideak?
- Zer gertatzen da ekimena neskarena denean? Bestela gertatzen al da ekimena mutilarena bada?
- Nola sentitzen zara norbaitek "presioa egiten" duenean sexua arreta-neurririk gabe egiteko?
- Nola sentitzen zara, sexu segurua egiteko eskatu, eta norbaitek zure eskariari "trabak jartzen" dizkionean?
- Zein arrazoi ematen dituzte mutilek sexu segurua ez egiteko, kondoirik ez erabiltzeko? Eta neskek?
- Nahi zuena lortu al du sexu seguruaren alde zegoen bikotekideak? Zergatik bai? Zergatik ez?



2 JARDUERA: PRESEBATIOAREN ERABILERARI BURUZKO DRAMATIZAZIOA

NOLA EGIN

- Ikasgela 4-5 pertsonako taldeetan banatu KONDOIAREKIN ALA GABE? rol-jokoa egiteko. Talde bakoitzeko 2 pertsona prestatuko dira jokoa antzetzeko, eta gainerakoak ikusleak izango dira.
- Talde bakoitzari pertsonaiak deskribatzen dituzten fitxak banatu.

ESZENA:	
A eta B pertsonaiak zenbait denbora daramate elkarrekin ibiltzen. Biek nahi dute amodioa egin. Hitz egin dute gaiaz, eta erabakia hartu dute. Baina ez dira ados jartzen kondoiaren erabilerari dagokionez.	
<p>A pertsonaia (neska edo mutila)</p> <p>Ez duzu kondoirik erabili nahi. Izan dituzun beste bikotekideekin ez duzu erabili. Zure ustez, B pertsonaiak zure nahia onartu beharko luke:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zutaz fidatzen dela erakusteko. - Ez duzulako inoiz STIrik izan. - Kondoia plazerra murrizten duela uste duzulako. - Kondoia erabiltzea ez zaizulako naturala iruditzen. - Gogaikarria delako eta espontaneitatea hausten duelako. - Atzera egitea nahikoa dela uste duzulako, eta ez zaizulako inoiz ezer gertatu. <p>B konbentzitzen saiatzen zara.</p>	<p>B pertsonaia (neska edo mutila)</p> <p>Zalantzarik gabe kondoia erabili nahi duzu. Beste zenbait pertsonarekin koito-harremanak izandakoa zara, eta beti erabili izan duzu presebatiboa. Honako arrazoiak dituzu erabiltzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - STIak prebenitzen ditu, hiesa barne. - Zeure burua eta bikotekidea babesten dituzu. - Antisorgailu segurua da. - Seguruago sentitzen zara. - Zeure bizitzaren arduraduna sentitzen zara. - Besteak errespetatzeko eta besteek errespetatu zaitzaten modua dela uste duzu. <p>A konbentzitzen saiatzen zara. Zu zara hitz egiten duen lehena.</p>
IKUSLEA	
Orri batean idatzi Ak eta Bk erabilitako argudioen artean zeinek duten, dirudienez, pisu handiagoa eztabaidan.	

unitate didaktikoaren amaieran fotokopiatzeko taula

- Azaldu ikasgela osoari zein egoera aztertuko den eta zenbat denbora duten.
- Pertsonaien sexua aldatu sexu bakoitzaren rol sozialak aztertzeko. Ez ahaztu badela praktika homosexualak egiten dituen pertsona-portzentaje bat, eta horiek ez direla identifikatuko bikote guztiak heterosexualak baldin badira.
- Rol-jokoan aritu ondoren, antzertu diren egoerei buruzko eztabaida hasi.

EZTABAIDAGAIK

- Nola sentitu dira aktoreak?
- Egoera hau benetako bizitzan gerta daitekeela iruditzen al zaizue?
- Zer eragozpen adierazten dituzte gehienetan mutilek? Eta neskek?
- Zer eragin du honelako egoeran mutila edo neska izateak?
- Zein argudiok izan dute pisu handiena eztabaidan, bai presebatiboaren alde, bai aurka?
- Sortu al da A pertsonaiari proposatzeko beste ideiarik edo argudiorik? Eta Bri proposatzeko?
- Zein aukera du A pertsonaiak? Eta Bk?



1 JARDUERARI BURUZKO TAULA

1 ESZENA

Ak eta Bk zenbait denbora daramate elkar flirteatzen. Parke batean daude eta etxera elkarrekin joatea erabaki dute (A eta Bren paperak aldatu egin daitezke).

A papera

Brekin joan nahi du, baina ez du altxatu nahi, sexu segurua praktikatuko dutela ziurtatu arte. Berak hitz egiten du lehena.

B papera

Arrastorik ere ez daki sexu seguruaren kontu hori zer den. Ak zertan datzan azaltzen dionean, asmoa ez zaio batere gustatzen.

IKUSLEA

Honako hauek idazten ditu: sexu segurua ez praktikatzeko erabiltzen diren argudioak, argudio horiei ematen zaizkien erantzunak eta pertsonaien sexuaren arabera sumatzen dituen bariazioak.

2 ESZENA

Bikote bat 2 hilabete daramatza elkarrekin ibiltzen, eta ez dute penetraziozko sexu-harremanik izan. Elkarrekin hitz egin ondoren, koito-harremanak izatea erabaki dute.

A papera

Uste du B "osasuntsu" dagoela, "garbia", alegia, eta ez dela "arraroa". Presebatiborik erabili behar ez izatea espero du.

B papera

Badaki edonork izan dezakeela STIren bat, eta, horregatik, sexu segurua bakarrik praktikatu beharko luketela.

IKUSLEA

Honako hauek idazten ditu: sexu segurua ez praktikatzeko erabiltzen diren argudioak, argudio horiei ematen zaizkien erantzunak eta pertsonaien sexuaren arabera sumatzen dituen bariazioak.



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

ESZENA

A eta B pertsonaiek zenbait denbora daramate elkarrekin ibiltzen. Biek nahi dute amodioa egin. Hitz egin dute gaiaz, eta erabakia hartu dute. Baina ez dira ados jartzen kondoiaren erabilerari dagokionez.

A pertsonaia (neska edo mutila)

Ez duzu kondoirik erabili nahi. Izan dituzun beste bikotekideekin ez duzu erabili. Zure ustez, B pertsonaia zure nahia onartu beharko luke:

- Zutaz fidatzen dela erakusteko.
- Ez duzulako inoiz STIrik izan.
- Kondoia plazerra murrizten duela uste duzulako.
- Kondoia erabiltzea ez zaizulako naturala iruditzen.
- Gogaikarria delako eta espontaneitatea hausten duelako.
- Atzera egitea nahikoa dela uste duzulako, eta ez zaizulako inoiz ezer gertatu.

B konbentzitzen saiatzen zara.

B pertsonaia (neska edo mutila)

Zalantzarik gabe kondoia erabili nahi duzu. Beste zenbait pertsonarekin koito-harremanak izandakoa zara, eta beti erabili izan duzu presebatiboa. Honako arrazoiak dituzu erabiltzeko:

- STIak prebenitzen ditu, hiesa barne.
- Zeure burua eta bikotekidea babesten dituzu.
- Antisorgailu segurua da.
- Seguruago sentitzen zara.
- Zeure bizitzaren arduraduna sentitzen zara.
- Besteak errespetatzeko eta besteek errespetatzen zaitzaten modua dela uste duzu.

A konbentzitzen saiatzen zara. Zu zara hitz egiten duen lehena.

IKUSLEA

Orri batean idatzi Ak eta Bk erabilitako argudioen artean zeinek duten, dirudienez, pisu handiagoa etabaidan.



2 JARDUERARI BURUZKO TAULA

ERABIL DAITEZKEEN ARGUDIOAK

PRESEBATIOAREN ERAGOZPENAK	ERANTZUNAK
Maite dut.	- Maitasuna ez da txertoa. Kondoia erabiliz maite duzula erakusten duzu.
Ez da naturala.	- STIak naturalak dira, baina eduki behar al dira? - Osasuna zaintzea naturala da. - Jardunaren jardunaz naturalago bihurtzen da!
Esportaneitatea hausten dit.	- Hurbil gorde daitezke. - Dibertigarria izan daiteke kondoia jartzea. - Espontanea al da STI bat harrapatzea?
Plazerra murrizten du.	- Kondoia batzuk meheagoak dira beste batzuk baino. - Baina plazerrak gehiago irauten du. - Norberak edo norberari jartzea atsegina izan daiteke.
Pilula erabiltzen dut.	- Pilulak haurduntza galarazten du, baina ez zaitu ez STIetatik es hiesetik babesten.
Oso gutxitan egiten dut amodioa.	- STI bat harrapatzeko, hiesa barne, nahikoa da harreman bakar bat. - Ba al dakizu zure sexu-lagunak zenbat pertsonarekin oheratu diren?
Kondoia erabiltzea bikotekidearengan konfiantza galtzea da.	- Bikote barruko konfiantza areagotu egiten al da STI bat konpartitzen denean? - Konfiantza izan al dezakezu ez diozuela elkarri inongo STIrik "pasatuko"?
Ezagutzen ditudan pertsonekin bakarrik oheratzen naiz.	- Jende gehiena pertsona ezagunekin oheratzen da eta, hala ere, STIak ez dira desagertzen.
Ez ditut inoiz engainatu nirekin ibili diren pertsonak; beti zintzo jokatu dut.	- Engainatu al zaituzte? - Zintzo joka dezakezu STI bat duela ez dakien pertsona batekin.
Lotsa ematen du bikotekideari esateak.	- Umorez esan behar da. Agian zure lagunari gauza bera gertatzen zaio. - Ez al da gogorragoa ondoren eragin diezazukeen larritasuna?
Ez dut STIrik, are gutxiago hiesik.	- Horrela jarraitu nahi baduzu, onena preseratiboak erabiltzea da.
Ez naiz jonkiekin oheratzen.	- Baina baliteke zure sexu-lagunek egin izana. - Jonkien arteko batzuk bakarrik daude infektatuta. - Badago "probatu duen" eta jonkia ez den jende asko.
Kondoia ez da batere erromantikoa.	- STI bat edo hiesa erromantikoak al dira, bada?

A sheet of white paper with a red border and horizontal ruling lines.