



nire  
bloka



edex

# NORBERRAREN BURUA EZAGUTZEA

# AUTORRETRATUA

1

Hasteko, bakarrik zaudela, gogoratu eta egin zure deskribapen fisikoa. Hasi aurpegitik eta iletik eta jarraitu gorputzaren gainerakoekin.

2

Ondoren, joan parke batera eta aukeratu ezagutzen ez duzun pertsona bat. Eskatu zure aurpegi, ile eta gorputzaren gainerakoaren deskribapen bat egiteko. Lan baterako behar duzula esan. Idatzi esaten dizun guztia.

3

Jarraian, alderatu zuk hartutako oharra eta besteenak, hausnartu eta idatzi fitxa honetan deigarrien iruditu zaizuna.

Norbere burua ezagutzeko, norbere burua "jabetu" behar da, beste inorekin "alderatu" gabe. "Edertasunak" daude, pluralean esanda. Zer komunikatzen du duen gorputza eduki nahi ez duen pertsona batek? Zer komunikatzen du bere gorputzarekin ondo sentitzen denak?





# Zure buruarekin EZKONDUK al zinateke?



1. Zenbateraino izango zinateke zoriontsu zure buruarekin?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Zein egoeratan uste duzu arazoak edukiko zenukizkeela?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Zure buruarekin leialki jokatuko al zenuke?

.....

4. Nahikoa maitasun al dago elkartzeko horri eusteko?

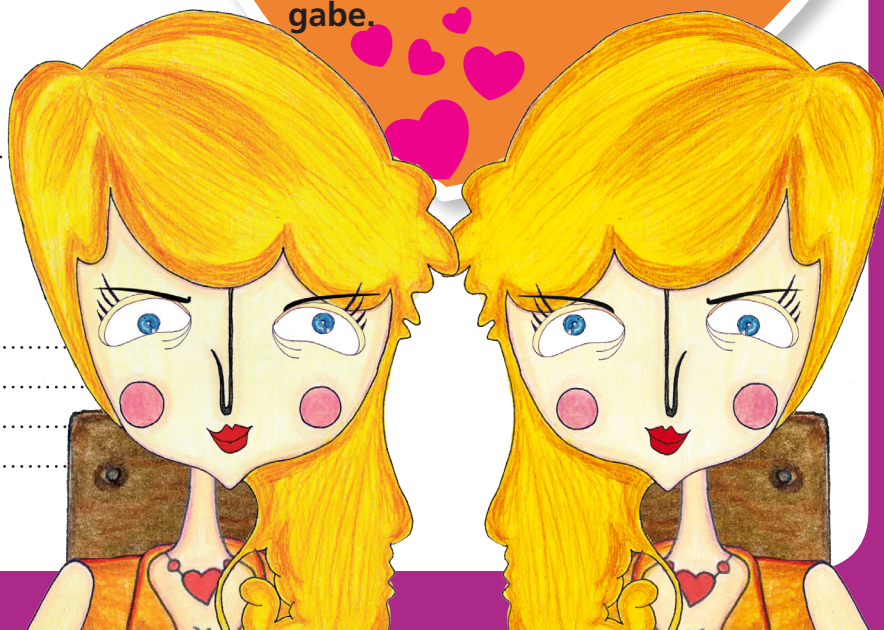
.....  
.....  
.....

5. Oanean zein txarrean laguntzeko prest egongo al zinateke?

.....  
.....



Galdera horiei erantzun eta gero, **EBALUATU NOLAKO KONPAINIA ZAREN ZURE BURUARENTZAT.** Zure lekuan jartzen eta zuk esaten duzuna entzuten saiatu, esan beharrekoa kontu handiz eta maitasunez adierazteko, inolako kalamatrikarik edo epai gogorrik gabe.



# KOMUNIKAZIO ASERTIBOA

# NOLA ADIERAZIKO DIOT?

"Zurekin  
zerbait eduki  
nahi dut"

"Ez dut  
zurekin ezer  
eduki nahi"

"Lagunak  
bakarrik izan  
gaitzake"

Bilatu abestien edo olerkien letrak eta esaldiak, zureak edo besterenak, eta xehetasun, keinu eta ahozkoak ez diren adierazpenekin batera, ondoren adieraziko diren hiru egoerak ASERTIBOKI komunikatzeko modu bat asmatu. Zerrendan adierazi ondoren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ASERTIBITATEAK** bi dimentsio ditu:  
sentitzen, pentsatzen eta behar duguna  
identifikatzen jakitea, eta adierazten jatea,  
betiere kontuan hartuta bi aldeak direla  
**GARRANTZITSUAK**, hau da, norbere  
burua zaintzea eta bestea zaintzea.



## PERTSONEKIN HARREMANETAN JARTZEA

# TIPak

"Bikote perfektua  
ginen eta hori  
izan zen arazo"



Isak bikotekide "on" bat aukeratzen ikasi nahi du. Iradoki zure ustez baliagarriak diren hiru TIP:

lehenengoa

bigarrena

hirugarrena



*Bikotekide on bat aukeratu aurretik, pertsona batek nolako harremanaren protagonista izan nahi duen aukeratu behar du: harreman batzuetan aldeetako batek besteak baino eskubide, gaitasun, bertute eta abar gehiago edo gutxiago dituela sentitzen du. Eta pertsona desberdinen arteko berdintasunezko harremanak izaten dira beste batzuk.*

ERABAKIAK  
HARTZEA

BAI, BAINA EZ...  
EZ, BAINA BAI..

Zer nahiko zenuke gertatzea eta zer ez sexu-harreman bat izatea erabakitzen duzun egunean? Aztertu zein diren alde arrazionalak (pentsatuz) eta zein emozionalak (sentituz).

ZER BAI

ZER EZ

Sexu-harreman osasungarri bat izatea erabakitzeko, bien **oniritzia, konbentzimendua** eta **gogobetetzea** behar da. Ez du balio bortzak, beldurrak edo atsegina izan nahiak. Bilatu hitz egitean hitz horien esanahia eta aztertu noiz konbentzitzen zaituen eta motibatzen zaituen ideiak.

ARAZOAK ETA  
LISKARRAK  
KONTROLATZEA

# AUKERA!!

"Zein da 3 letra dauzkan 4 letrako hitza, 6 letra idazten den arren eta oso gutxitan 9 dituen, 8 eduki arren, eta inoiz 5 letra idazten ez dena?"



Asmakizunen onena da gonbite bat direla eta beti behartzen gaituztela: **ulertu arte pixkanaka irakurtzera**. Bilatu giza sexualitatearen munduan gutxienez zure ustez ezezagunak diren lau egoera, ulertzen ez duzun zerbait:

1

2

3

4



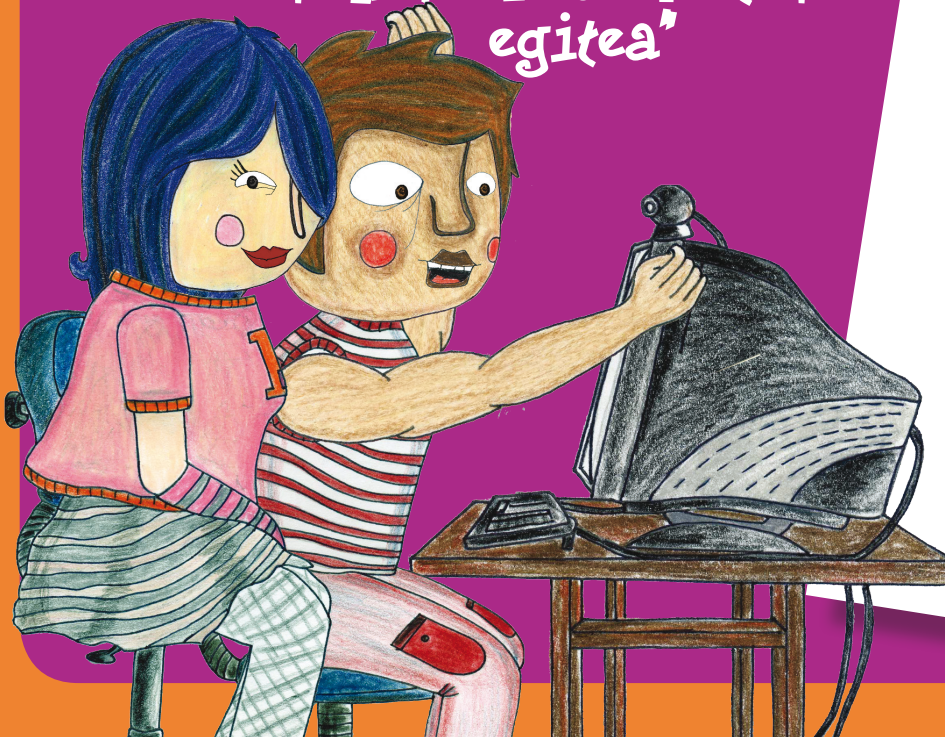
Saiatu zure lau gauza ezezagun bakoitzak aukera bat bihurtzen gure gizatasun aberats eta anitza ulertzeko eta disfrutatzeko.

# PENTSAMENDU SORTZAILEA

# SHARE DAY

Gogora ezazu, pertsona erabiltzaile izanik, sare sozial batean edo gailu elektronikoren batean (adibidez, mugikorra, ordenagailua, bideo-kontsola, etab.) trikimailu edo gauza erabilgarri bat aurkitu zenuela. Bada, prestatu hori taldean partekatzeko. Kontua da hainbat era deskubritzea IKTak (Informazioaren eta Komunikazioen Teknologiak) ezohiko moduetan erabiltzeko eta IKTen bidez harremanetan jartzeko. Fitxa honetan, zerrendatu zer aurkeztu nahiko zenukeen, eta koordinatu zure irakaslearekin data eta gainontzeko detaileak "share day" hau egiteko. Jardunaldi horren helburua da digitalki eta gero eta seguruago elkarrekin harremanetan jartzeko ideiak proposatzea

"Sormena da  
ohiko gauzak  
ezohiko modu batez  
egitea"





# PENTSAMENDU KRITIKOA

# ARGUMENTATU

Gure sexualitatea bizitzeko orduan, zalantza edo baieztapen batzuek balio digute ikertzen ikasteko, gauzak zalantzan jartzeko, baita argumentu gehiago, hobeak eta berriak eskuratzeko. Hemen, adibidez, 3 adierazi ditugu. Gehitu beste bat, eta bakoitzaren ondoan jarri argumentu bat alde eta beste bat kontra. Aztertu zer gertatzen den:

Ba al dago adin bat lehen eta azken sexu-harremana edukitzeko?

Kondoirik gabe, balio al du pipa-pakete bat erabiltzeko?

Har al dezaket niregana arreta erakartzeko zerbait?

...

+

-

+

-

+

-

+

-

» Ez dago galdera ergelik; ergela da ez galdetzea edo gauzei buruz ez galdetzea.

EMOZIOAK ETA  
SENTIMENDUAK  
KONTROLATZEA

# 2m<sup>2</sup>-ko ibilaldi bat

Sexualitateari buruz hezkuntzan gehien erabilitako pedagogia museoetakoaren nahiko antzekoa da: “begiratu eta ez ukitu”. Aldiz, gauzak aldatzen joan dira, eta gero eta museo interaktibo gehiago dago. Paradoxa handia da; izan ere, gure organo handiena –2 metrokoa– eta sexu-erakarpenean erabakigarria azala da. Berak uzten digu **SENTITZEN, NIRE BURUA SENTITZEN, ZU SENTITZEN, ELKAR SENTITZEN**. Presta zaitetz zure azalean zehar egindako bisita honi ekiteko. Gida zure eskuetan da.

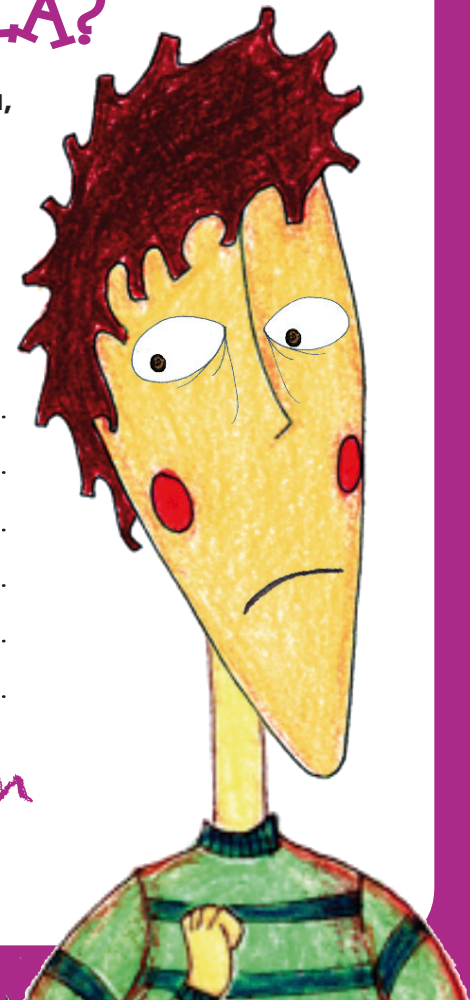
## » NOLAKOA DA ZURE AZALA?

*Nolako da zure azala?* Horri erantzuteko, erreparatu, begiratu, hazka egin eta ukitu suabe zure azaleko bi metro karratuak eta, gero, marraztu ezazu xehetasunez hitzak baliatuz, eman ahotsa zure azalari. Ez egin fitxa honetan, oso espazio gutxi bait dago hainbeste azalerako. Ariketa hau intimoa da, eta amaiezina, azala eta bere sentikortasuna etengabe berritzen baitira. Halaber, askotariko emozio eta sentimenduetan zehar barneratuko zara.

Zerk  
sortzen dizu  
zurrara?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

» Ukimenak ni eta bestearen arteko desberdintasuna erakusten digu.



## TENTSIONAK ETA ESTRESA KONTROLATZEA

# BESTE EKUAZIO BAT

- Giza Inmunoeskasiaren Birusak (GIBak), sexu-transmisiozko gaixotasunak (STGak) edo haurduntza dira sexu-bizitzan hasten ari diren pertsona gazteak ikaritzen dituzten "munstro" batzuk.
- Gaiari buruz hitz egiteak tentsio eta estres handia sortzen die pertsona batzuei. Zergatik izango da?  
.....  
.....  
.....
- Sexu-bizitzari buruzko ze beste egoera larritzen edo estresatzen zaituzte?  
.....  
.....  
.....

## SEXU-BIZITZA AKTIBOA = MEHATXUAK

Ze iritzi duzu berdintza horri buruz? Zer egin daiteke berdintza hori aldatu eta sexu-bizitza aktiboa izateko orduan erantzukizuna (eta ez beldurra) sendotzeko?





afektibo-sexuala