



SEXU HEZKUNTZA LEHENENGO **URTEETAN. ZER DA ETA NOLA** **BIDERATU?**

Sexu- hezkuntza oso baliagarria da bakoitzaren burua ezagutzeko, besteak ezagutzeko, bakoitzaren bizipenak ulertzeko eta gorputza onartzeko. Baita besteak onartzeko eta haiek gurekiko dituzten desberdintasunak ulertzeko ere. Horrela, ulertuz eta onartuz, bakoitzak erabaki aproposagoak hartzeko gai izango da eta zoriotsuago izateko aukera gehiago izango du.

Sexu-hezkuntza prozesu bat da eta aurrera doa umeen garapen mailarekin batera, beraz, ematen dugun informazioa era batekoa edo bestekoa izango da haurren adinaren arabera. Ikasketa prozesu hau bizitza osoan zehar eman behar da eta ez da soilik informazioa jasotzea, sexualitatea bideratzen ikastea ere bada. Txikitatik sexualitateari buruzko informazioa eskura izango dute, horrenbestez, hobe da, sexu hezkuntza on bat izateko, kontrolatzea eta ondo bideratzea ikasten dutena. Familia, eskola eta gizartea dira umeen hezkuntzan parte hartzen duten agenteak, beraz, sexu-hezkuntza osasuntsu bat hiru esparru hauetatik bultzatzea dezagun, adina bakoitzari egokituz

Izan ere, oso garrantzitsua eta baliagarria izango da, lehenengo urteetatik, gurasoek irakasten dietena, irakasle bakarra gizartea izan ez dadin. Dakigunez, txikiek gurasoak eredutzat hartzen dituzte arlo guztietan eta haiengandik datozenak eragin handia dauka txikiengan; hori dela eta, sexu-hezkuntzari buruz egiten, esaten eta irakasten duten guztia seme-alabek jasoko dute eta haientzat beste edozein informazio-iturritik datozen informazioa baino garrantzitsuagoa izango da. Aldi berean, gurasoek edo bere inguruko nagusiek parte hartzen ez badute irakaskuntza honetan,



Centro Psicológico Gran Vía

gizarteko eta kanpoko agenteek egingo dute irakasle gisa eta zailagoa izango da haientzat txikitxuek jasotzen duten informazioa kontrolatzea.

Sexu-hezkuntza ondo bideratzeko, ume bakoitza, bere sexualitatearen ikerketari dagokionez, ze mailatan dagoen jakitea eta esateko era moldatzea, bere zalantza guztiak argitu ahal izateko, ezinbestekoa da. Hoberena da gaia naturaltasunez hartzea, konplexurik eta ideei faltsuak sor ez dadin. Ez da gauza bera haurtzaroan sortzen diren interesak (bere gorputza ezagutu) eta nerabezaroan (erakarpena sentitu, adibidez) sortzen direnak baina jakin dezagun momentu ebolutibo guztietan dagoela interesik eta ikerketa prozesua aurrera doala. Hau guztia kontuan izanda, gaia ezin dugu alde batera utzi.

Sexu hezkuntzaren bitartez lortu nahi ditugun bi helburu orokorrak hauexek dira:

- Sexualitate osasuntsu bat garatu
- Haur sexualitatearen, nerabe sexualitatea eta nagusien sexualitatean sor daitezkeen zalantzak eta arazoak argitu eta prebenitu.

Sexualitate osasuntsu bat garatzeak bere gorputza eta sexua eta besteena errespetatzea eta onartzea suposatzen du. Aldez aurretik jakitea gertatzera doana ondo datorkie. Emozioak gestionatzen (identifikatu, adierazi, kontrolatu, aldatu...) ere ikasiko dute sexu hezkuntzaren bitartez, eta honek bakoitzak besteekin dituen harremanetan eta bere buruarekin duen harremanean eragingo du. Bere sentitzeko gaitasuna onartu behar izango dute eta plazerra sentitzeko gaitasuna ondo gestionatu (adierazteko erak, limiteak...) ezaugarri on bat bezala hartzeko eta disfrutatu ahal izateko. Eskolan eta gizartean entzungo duen informaziotik egia dena eta aberasgarriena dena hartzea ere bermatuko du sexu hezkuntza osasuntsu batek.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Prebentzioari buruzko gaiak hauek dira: nesken eta mutilen arteko desberdintasuneko tratuari aurre egin, sexu abusuak ekiditu, harreman sexu-afektibo kaltegarriak prebenitu, sexu bidezko infekzioak prebenitu eta nahigabeko haurdunaldirik ez eman. Sexualitatearen arloko formakuntza ezinbestekoa da guzti hau gerta ez dadin.

Sexualitateari buruz hitz egiteko kontuan hartzeko faktoreak:

- Prest egon: sexu hezkuntzan hezitzeko zailtasunak baditugu, ziuraski gure esperientziek zerikusia izango dute. Txikiekin edo nerabeekin gai honi buruz hitz egiteko, aztertu behar ditugu horrelako baldintzapenak eta alde batera uzteko gai garen ikusi, gure txikiei hitz egiteko. Horrek ez du esan nahi adituak izan behar garenik.
- Oreka eta maila egokia lortu: informazioa umearen adinari, garapen mailari, umeen interesei... egokitu behar dugu.
- Arrazoi bereziak egon behar dira, ez momentu bereziak: edozein leku eta momentu ona izan daiteke sexualitateari buruz hitz egiteko, umeak interesa badauka. Izan ere, umei ideiak espontaneoki bururatzen zaizkie edo eguneko jardueretan (irudiak ikusten, telebista ikusten...) eta ez honi buruz hitz egiteko prestatutako "bilera" berezi batean (gai naturaltasunez aipatu).
- Jarrera afektiboa: tonua, hurbiltasuna eta konfiantzazko giroa sortzea garrantzitsuagoa da azalpen teknikoa ematea baino. Ez ebaluatu eta ez kritikatu nahiz eta termino "kolokialak" edo jarrera naturalak izan umeek, zuzendu beharrezkoa bada baina beti ulermena eta maitasuna erakutsiz.
- Gauzak errepikatzeke denbora badago! Umeari erantzun oso argia eman ez badiozu, ez kezkatu; kontuan izan hitz egiteko aukerak eta ulertua eta aditua sentitzeak, berez, ondo sentiaraziko dio umeari. Hala ere, zerbait

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

argi geratu ez bada, beti gaia berreskuratzeko denbora egongo da, ez kezkatu.

- Erantzun argiak eta motzak eman: ulertzeko moduko erantzunak eman behar ditugu, beti ere umeen adina eta garapen maila kontuan izanda.
- Jarrera ona izan: nahiz eta nekatuta egon edo gogorik ez izan, garrantzitsua da umeak hitz egiteko nahia badu, hitz egitea eta jarrera ona ikustea nagusiengan. Honek ondo sentiaraziko dio eta nagusiarekiko harremana estutuko da.
- Ez interpretatu, ez suposatu: esaera edo jokabide horrekin umeak zer esan nahi duen jakin nahi badugu, galdetu, ez suposatu edo interpretatu.
- Intimitatea errespetatu: bere nahia eta interesak errespetatu behar ditugu eta ez dugu galdetu behar berak hitz egin nahi ez duenari buruz. Badaude hitz egiteko zailagoak diren gai batzuk, eta gure kuriositateak ez ditu limite horiek gainditu behar. Sekretu moduan kontatzen digutena edo bere intimitateari buruzko gauzak ez diogu besteei kontatu behar; umeek ere behar dute bere intimitatea eta ez badugu errespetatzen, traizionatuta sentituko dira. Kontatu ezin diren sekretuak ere badaude!
- Umeek nabarituko dute nagusia deseroso edo lotsatuta badago eta ez dute hain ondo jasoko informazioa.
- Ez da bakarrik informazioa eman, badaude jolasak, materialak, jarduerak... aproposak arlo honetan umeak hezitzeko.
- Errepikapena: ez du balio egun batean soilik hitz egitea. Gauzak ondo ikasteko, errepikatu behar dira, berriro azaldu... ondo uler ditzaten.
- Denbora: batzuetan, gaia ondo bideratzeko denbora behar da, beraz, ez da komenigarria gaia lehenengo saioan alde batera uztea, eroso sentitzen ez garelako.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Familian sexualitateari buruz hitz egiteko momentuek senideen arteko harremana indartzen dute, komunikaziorako momentuak eta konfiantzazko giroa ezarriz.

Badaude egia ez diren sexu hezkuntzari buruzko "mito" batzuk, beraz, argi ditzagun gaia ahalik eta ondoen bideratzeko. Sexualitateari buruz hitz egiteak ez ditu jokabide afektibo-sexualak arintzen; alderantziz, heziketa ondo bideratzen badugu, sexualitate osasuntsua eta arduratsua bultzatuko dugu. Nahiz eta ume txikiak izan, ez die kalterik egiten sexu hezkuntzari buruzko gauzak jakiteak, beti ere bere mailari egokitzen badugu informazioa. Sexu hezkuntzak, berez, ez du informazio askorik aurreratzen. Gogoratu sexualitatea ez dela bakarrik erotismoa, aldaketa fisikoa eta psikologikoak, sentipenak, besteekiko harremanak, prebentzioa... ere bada eta horrelako informazioa ezinbestekoa da gizakien garapen afektibo-emozionalerako.

Esan dugunez, oso aberasgarria da gurasoek sexualitateari buruzko informazioa ematea, zalantzak argitzea... baina informazioa jasotzeko beste bide osagarriak ere badaude: eskolako jarduerak (inguru edo tutoritza ikasgai onak dira gai hau aztertzeko) eta adituek emandako hitzaldiak, antolatutako tailerrak... esaterako.

BIBLIOGRAFIA

- Sancho, N. (2008). Taupadak. Donostia: Erein
- De la Cruz, C., Diezma, J.C. (2008). Construyendo sexualidades. Madrid: Ceapa

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39