



**Sexu heziketari
buruzko gida Haur
eta Lehen Hezkuntzako
irakasleentzat**



www.irakaskuntza.infoadm.org



LAB sindikatuak argitalpen honetan erabili duen paperak PEFC ziurtapenaren baldintzak betetzen ditu. Gure papera baso jasangarrietatik ekarria da eta oihan-masa haztea bermatzen du, horixe baita CO₂ isuriaren ondorioei aurre egiteko biderik egokiena. Paper hori kontsumitzeak karbono aztarna murrizten du.



Argitalpen honetako edukiak **Creative Commons** lizentziapean daude.

Beraz, baduzu aukera eduki hori partekatzeko, kopiatzeko eta banatzeko, baita horren gaineko material berriak sortzeko ere, baldin eta honako hauek betetzen badituzu:

- Egilea nor den erakutsi behar duzu.
- Lan eratorri bat sortzen baduzu, zure ekarpenak jatorrizkoaren lizentzia berarekin zabaldu beharko dituzu.

Titulua: Sexu heziketari buruzko gida Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzat

Egilea: Itxaso Torregrosa. Sexologoa.

Azala eta irudiak: Amaiur Moreno

Diseinua: Iosu Moreno

Koordinazioa: LAB Irakaskuntza taldeko arduradunak

Esker ona: Carlos de la Cruz, Ane Ortiz, Teresa Diaz, Irune Iturbide eta Joserra Landarroitajauregi

Argitaletxea: Gráficas Xavier
K/. Joaquín Beunza 8 PK 31014 Pamplona - Iruñea

Lehenengo edizioa: 2019ko martxoan. 1.200 ale, Nafarroako ikastetxeetan doan banatzeko.

ISBN: 978-85-09-10079-8

Eguneratzea eta kontsulta: Gida honetako edukia, gerora gehituko den edukia, estekak eta intereseko materiala, gure web orrian:
www.irakaskuntza.infoadm.org

Argibideak: Zalantzak argitu eta kontsultak egiteko, idatzi hona:
sexualitatea@infoadm.org

www.infoadm.org



- Zer dela-eta material hau? 1**
- Zergatik eta zertarako sexu heziketa? 2**
- Zertaz ari gara sexualitateaz ari garenean? 3**
- Nork eta nola landu behar du gai hau? 4**
- Sexu-garapenari buruzko gako batzuk 5**
- Sexu heziketa “osasuntsu” baterako klabeak 6**
- Baliabideak eta material didaktikoa 7**

Sexu heziketari buruzko gida Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzat

LAB Irakaskuntza Nafarroa
K/ Arga Ibaia 12-14-behera Iruñea
Tfno 948 38 24 74
✉ irakaskuntzanafarroa@lab.eus

🐦 @LABirakasknafar
🌐 t.me/labirakaskuntzanafarroa
📘 labirakasknafar



www.irakaskuntza.infoadm.org

1. Zer dela-eta material hau?

LAB sindikatuan denbora dezente daramagu sexualitatea eta sexu heziketa lantzeko asmoarekin. Garrantzitsua iruditzen zaigu gaurko txikiekin honen lanketa egitea; izan ere, lanketak edo lanketa faltak haien bizipenetan zuzenean eragin dezake, orainean eta etorkizunean.

Sexu heziketa ahalik eta goizenen hastea garrantzitsua dela iruditzen zaigu (sexualitatea etengabekoa delako, jaiotzetik hil arte) eta, horregatik, etapa guztietarako gida eta material zehatzak sortu nahi izan ditugu.

Gure gida didaktikoaren helburua da irakasleentzat, gurasoentzat eta ikasleekin esku-hartzea duen edonorentzat gakoak ematea eta, horrez gain, gerora sortu daitezkeen zalantzak osatzea. LABek gai hau lantzeko mahai-joko bat argitaratuko du laster, horrek bidea emanen digu gaia Lehen Hezkuntzako ikasleekin teoriatik praktikara eramateko.

"Sexualitate askatzailea iruten" egitasmoa **Sexu heziketari buruzko gida Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzat** izeneko gidarekin abiatu dugu, eta gure helburua da derrigorrezko hezkuntzako ziklo guztietarako gidak eta materialak sortzen jarraitzea.



2. Zergatik eta zertarako Sexu Heziketa?

Sexu heziketa gero eta presenteago dago eskoletan eta esparru ezberdinetan, baina asko falta da oraindik kalitatezko sexu heziketa izateko.

Gehienetan, gazteak koitua praktikatzen hasiko direla uste dugunean hasten gara larritzen eta zerbait egiten; haurdun geratu edo gaixotu daitezkeela uste dugunean. Baina gure esku-hartzeak ezin du suteak itzali edo ekiditeko bakarrik izan; **era positiboan "elikatzen"** egin behar dugu lan, haien bizipenak eta harremanak benetan aberatsak izan daitezzen. Eta hori jaiotzetik egiten da, sexualitatea etengabe aldatzen doan bizitza osoko garapen prozesu baten ondorio baita.

Heziketa honekin hasteko, eskola ingurua nola dagoen eta gaia nola lantzen ari garen aztertu behar dugu. Adostasun nahikoa dago sexu heziketa egiteko premiarekin, baina ez horrenbestekoa helburuarekin, eta egin beharrekoarekin. Orain gehiago hitz egiten da, eskoletan, hedabideetan... baina ikusi behar da zer eragin duen horrek guztiak ume eta gazteengan; hazten laguntzen dien edo presio handiagoa sortzen dien; aniztasuna aintzat hartzen duen edo gehiago normatibizatzen duen; eredu berriak ireki edo atek ixten dituen.

Kalitatezko esku-hartzeak egiteko, ume guztiengana ailegatu behar dugu eta denen berezitasun eta beharrak kontuan izan. Egiten ditugun gauza guztietan **aniztasuna** presente egotea oso garrantzitsua da; ezin izango baitugu denen nortasun edo sexualitatea modu positiboan elikatu, eredu zehatzak bakarrik aintzat hartuta lan egiten badugu. "Normaltasunaz" eta "anormaltasunaz" hitz egitea ekidin behar dugu, aniztasunaren aukera guztiak aintzat hartzen saiatuta.

Ume guztiak sexudunak dira eta horrek zeharo baldintzatzen du haien garapena. Horregatik, ezinbestekoa da ezaugarri hau aintzat hartzea. Sexu heziketa lantzea beharrezkoa da, momentu oro heztea ezinbestekoa den bezala. Etengabe helarazten diegu ikasleei informazioa: egiten dugunarekin eta egiten ez dugunarekin; esaten dugunarekin eta esaten ez dugunarekin. Nahitaez gara haienzako eredu eta askotan ez gara ohartzen gure jarrerak nolakoak diren. Maiz, haiei jarrera batzuk exijitzen dizkiegu, baina gero guk, haien aurrean, beste modu batean jokatzeko dugu. Eta hurrek detaile guztiak ikusi eta dena xurgatzen dute. Ezinbestekoa da, hortaz, gure jarrerez kontziente izatea eta gai hau ikasgelan lantzea.

Sexu heziketaren helburu nagusia da ume eta gazteek beraien buruak ezagutzea, onartzea (baita besteak onartzea ere) eta modu askean bizi eta adierazi ahal izatea, aniztasuna balore positibo bezala ulertuta. Diren bezalakoak izanda zoriontsu izatea, azken finean.

Ezagutza diogunean, **beren buruen ezagutzaren** garrantziaz ari gara, haien buru eta emozioak ezagutu ditzatela, ikas dezatela nola funtzionatzen duten haien buru eta gorputzek, zergatik diren horrelakoak... Eta halaber, ezagutu dezatela nola funtzionatzen duten sexu berekoen eta beste sexukoen emozio eta gorputzek. Horretarako, gorputz osoa izango dugu kontuan, ez bakarrik genitalak. Plazerera ere zabalduko dugu ikuspegia, erreprodukziotik haratago joanda. Eta beti ezberdintasun horiek azaleratuz, alde horrek lagunduko baitie barneratzen gutako bakoitza bakarra eta errepikaezina dela..

Aniztasun horretan **beren buruak onartzea** izango da beste helburu garrantzitsuetako bat: diren modukoak izanda ongi senti daitezela eta maitatuak izatea merezi dutela barneratu dezatela. Denak dira "benetako" neska eta mutilak, diren modukoak izanda, estereotipoetatik urrun egon arren. Horretarako, haien "kalitatea" non dagoen ezagutzen lagunduko diegu eta denak bertan kabituko diren eredu edo kanonak eskaintzen saiatuko gara.

Gure haur eta gazteek **beren buruak ezagutu eta onartzen** badituzte, errazagoa izango dute **modu askean adierazi eta jokatzeari**; errazagoa izango dute gaitasuna lortzea haien nahi eta beharrak adierazteko, sentitzen dutenarekin bat eginda jokatzeko, besteen nahi eta beharrak aintzat hartu eta ulertzeko... Hau da, erraztasunak gaitasun sozialak izan ditzaten, eta desioak adieraztean ere aske senti daitezten haien behar eta nahiei so egiteko.

Sexu heziketa lantzeak esparru guztietan prebentzio lana egitea dakar, batez ere, ereite ikuspegi batetik egiten badugu. Izan ere, gure haur eta gazteak **beren buruak maitatu, onartu eta modu askean adierazteko** gai badira, gai izango dira, halaber, behar dutena eskatu, mugak jarri, eta besteen behar eta nahiak ere kontuan hartuta, esparru guztietan haien burua zaintzeko.

Gida honetan, arlo edo esparru hauei erreparatuko diegu, egiten dugunak osotasuna izan dezan:

- **Gorputza** Norberaren gorputza eta besteen ezagutzea; gorputz aldaketak, berdintasun eta ezberdintasunak, gorputzen aniztasuna... Norberaren gorputza eta besteen gorputzen aniztasuna onartzea.
- **Parekidetasuna-generoa** Neska eta mutilei egokitutako rola malgutu eta sexuen arteko aukera eta eskubideen berdintasunerako bidean ekarpenak egitea.
- **Sexualitatea-erotika** Sexualitateari eta harremanei buruzko hainbat klabe eskaintzea, baita sexu aniztasunarekiko errespetua lantzea ere.
- **Emozioak** Maitatuak sentitu eta autoestimua garrantziaz jabetzea. Emozioak ezagutu, identifikatu eta adierazten jakitea.
- **Harremanak izateko gaitasuna** Inguruarekin harremanak garatzeko gaitasunak lantzea, eta horiek ezagutu eta modu egokian adieraztea.

3. Zertaz ari gara sexualitateaz ari garenean?

Sexualitateaz ari garenean, pertsona sexuduna (neska edo mutil, gizon edo emakume) izateko moduz ari gara, era bakar eta errepikaezinaz; horretan bakoitzak duen bizipenaz hitz egiten ari gara.

Sexologia Sustantiboaren "lan esparrua" ez da "dugun sexua" (genitalei sexua deitu ohi zaie) edo "praktikatzen (egiten) dugun sexua" (harreman erotikoei erreferentzia eginez), nahiz eta horiek ere aztertu eta lantzen diren, noski. Sexologia horrek "garen sexua" hartzen du oinarritzat, barne biltzen duen guztiarekin; gure identitatea, nola bizi dugun geure burua (neska edo mutila garela kontuan hartuta), nola kokatzen garen munduan, nola harremantzen garen besteekin... Guztiz lotuta dago, hortaz, bizipenekin, autoestimuarekin, harremanekin, gaitasunekin. Sexualitate Sustantiboak hiru bide nagusi jorratzen dituela esan ohi da: erreproduktiboa, plazerena eta harremanena.

Horregatik diogu ezinbestekoa dela sexualitateari buruzko ikuspegia zabaltzea eta sexu heziketa garapen fase guztietan lantzea; jaiotzetik garelako sexudun, eta ordutik beti ari garelako gure nortasuna garatzen, gure sexuarekiko bizipenak sortzen eta jaiotzetik sentitu behar dugulako garen bezalakoak onartuak eta maitatuak garela.

Bizitza osoan gara sexudunak; gorputz osoan eta modu aldakor eta anitzetan.

Maiz kontzeptuak nahastu eta denari "sexu" deitzen diogu, baina kontzeptu berriei jaramon egiteak sexualitatearen ikuspegia zabaltzen lagunduko digu.

Gida honetan sexualitatearen ikuspegia zabaltzen lagunduko diguten kontzeptuak argitu nahi ditugu. Horretarako, Efigenio Amezua sexologoak "Hecho sexual humano" izeneko teorian azaltzen dituen kontzeptuetan oinarrituko gara:

- **Sexua** Norberak duen edo norberak sentitzen duen sexu identitatea (ez genitalei lotutako definizio gisa).
- **Sexualitatea** Sexudun izatearen nolakotasuna, bakoitzak neska edo mutil izateaz duen bizipena.
- **Erotika** Aurreko dena adierazteko modua. Honetan eragin handia dute baloreek eta sinesmenek, eta adierazteko bi bide nagusi daude: desioak/fantasiak eta keinuak/jarrerak.

Intersexualitatea & Aniztasuna

Ikasleekin egiten dugun edozein esku-hartzeren atzean, beti egon behar da aniztasunaren lanketa. Gure eginkizunetako bat eredu ezberdinak eskaintzea izango da, eroso sentiarazteko moduko ereduak izan ditzaten denek. Eredu itxiak eskaintzen baditugu edo "normalitateaz" hitz egiten badugu, norbait gaizki edo baztertuta sentitzeko arriskua dago.

Ereduen mugak zabaldu beharko ditugu, aniztasuna jarriz egiten dugun guztiaren oinarrian, denak onartuak eta ongi senti daitezten.

Horretan, intersexualitatearen kontzeptua lantzeak asko lagundu dezake. Horren arabera, neska izatea eta mutil izatea ez dira bi kutxa zurrun, eta, hortaz, ez dago neska eta mutil izateko modu bakar bat. Bata zein bestea **izateko hamaika modu** dago, denok ditugulako ezaugarri "femeninoak" eta ezaugarri "maskulinoak" gure baitan. Pertsona orok, neska edo mutil sentituta ere, ezaugarri "maskulino" eta "femeninoak" ditu nahastuta, eta horri esker gara hain anitzak.

Teoria hau azaltzeko adreilu eta paretan metafora erabili ohi da. Metaforra horrek dio pertsona guztiak milaka adreiluz (ezaugarritz) osatutako paretak garela, denok ditugula adreilu "arrosak" (femeninoak) eta "urdinak" (maskulinoak), eta kolore bakoitzak, aldi berean, tonalitate ugari dituela. Bada, ezaugarri guztien kolore aniztasun horrek sortzen ditu kolore ezberdinetako pertsona bakar eta errepikaezinak. Ez dago, beraz, neska edo mutil izateko modu bakar bat; paretak bakoitza ezberdina da, neska eta mutil bakoitza ezberdina den bezala.



Eta behar bereziak dituztenekin, zer?

Behar bereziak denok ditugu. Denok gara ezberdinak eta denok dugu beharra gure berezitasunak aintzat hartuak izan daitezen. Hori esanda, askotan hainbat zailtasun topatu izan ditugu gai hau lantzeko garaian, gehien bat behar bereziak dituzten pertsonak edo laguntza berezia duten ikasleak dituzten ikasgeletan. Baina nola landu sexualitatea ikasgela horietan? Bada gainontzeko ikasleekin egingo genukeen bezala.

Desgaitasun eta aniztasun funtzionalen kasuetan, askotan abiapuntu ezberdinarekin egingo dugu topo, eta horregatik, curriculumaren egokitzapenez gain, ahalegin berezia egin beharko dugu askotan. Hori dela eta, gaia lantzeko orduan muga edo behar berezi horiek izan beharko ditugu kontuan, gainontzeko arloetan egiten dugun bezala, betiere helburu eta edukiak berdin-berdin mantenduz.

**Lantzeko modua egokituko dugu,
baina helburuak eta edukiak
berberak izango dira.**

Ezin dugu ahaztu pertsona guztiok garela sexudunak; denok dugula nortasuna, denok ditugula desioak, denok dugula plazera sentitzeko gaitasuna... Eta, batez ere, denontzako dela ezinbestekoa geure burua ezagutu, onartu eta askatasunez bizi edo adierazi ahal izatea.

Beraz, ikasgela eta ikasle bakoitzaren berezitasunak kontuan izango ditugu, noski, baina eduki eta irizpide berberak erabiliko ditugu kasu guztietan. Egoera hauek etengabe aipatzen ari garen aniztasun horren adibideak baino ez dira.



4. Nork eta nola landu behar du gai hau?

Ikasleekin esku hartzen duen edonork presente izan behar du esandako guztia, haiekin lan egiteko tenorean. Etengabe ari gara hezitzen (sexu heziketan ere bai), eta horregatik, kontziente izan behar dugu gure hitzek baina batez ere gure jarrerak haien garapenean duten eraginaz.

Sexologoek, irakasleok, eta batez ere familiek, guztiok erantzukizun handia dugu, eta gure zeregina eraginkorra izan dadin, berebiziko garrantzia dauka denon arteko **elkarlanak**. Eskolan eduki eta jarrerak landuko ditugu batik bat, eta etxean baloreak ere gehituko zaizkie. Baina argi izan behar dugu denok garela ezinbestekoak, bakoitza bere esparruan. Eskola ere esparru klabea da eta, ikaskideak eta irakasleok eredu garen heinean, guk ere asko egin baitezakegu.

Irakasleon ekarpena ezinbestekoa da esparru honetan ere. Sexualitatearen gaiak tronkala eta zeharkakoa izan beharko luke, bizitzako esparru guztiei eragiten baitie: harremanei, autoestimuari, norberak bere burua ikusi eta ulertzeko moduari... Munduan kokatzeko modua da, azken finean.

Familiekin elkarlana sustatu eta lanerako klabeak ere ematen ahal dizkiegu, etxean komunikazioa hobetu edo errazteko ekarpenak eginez. Lagungarri izan daiteke, halaber, familiei gai honen inguruan ikasleekin egiten dugunaren berri ematea, eta horrela, haiek ere prozesu honen parte direla senti dezaten erraztuko dugu. Kolaboratzaileak garela sentitu dezatela.

Profesional guztiok helburu berari begira egin beharko genuke lan. Bakar batek ezinango du helburua osorik lortu, baina denok egin ditzakegu ekarpenak bide horretan.



5. Sexu-garapenari buruzko gako batzuk

Jaiotzen garenetik hil arte, bizitza osoan dugu sexualitatea; aldatzen dena da sexualitatea bizi edo adierazteko modua. Haurtzaroan lantzeko, aro honen ezaugarriok hartu behar ditugu kontuan:

Lehen haurtzaroa. Lehen haurtzaroan, jaiotzetik sei urte bitarte, umeek ez dute sexuala eta ez-sexualaren artean bereizten, eta bizitzen dituzten plazerzko sentazioek "estimulu-erantzun" patroiarri erantzuten diote.

Joera hori lehen haurtzaroko ezaugarri ebolutiboetako bat da, eta ondorioz, haurrak, jaiotzen denetik, plazera sorrarazten dioten egoerak bilatuko ditu (jana, loa...), baita gorputz atalen estimulazioak sortzen dizkion erantzun atseginak ere (esfinterrenak, adibidez). Desio erotikoa eta sentimendu afektiboak ez dituzte bereizten eta haien sentsibilitatea ez da soilik genitaletan zentratzen, baina genitaletan ere egon badago; izan ere, gorputzaren atala den heinean, haren aurkikuntzan eta esplorazioan plazera topatu eta jasoko dute.

Jaiotzetik dugu plazera sentitzeko gaitasuna eta afektiboki lotzeko beharra; eta horiek hurbiltasun, kontaktu eta babesaren bidez bilatzen ditugu. Atxikimenduak berebiziko garrantzia du etapa honetan, eta horretarako oso beharrezkoak dira seguru eta maitatua sentitzea, komunikatzea, eta emozioak adieraztea.

Urte eta erditik aurrera, aldiz, aldaketa "sozialak" gertatzen dira, hizkuntza- eta mugimen- gaitasunak hartzearekin batera. Orduan hasten gara helduok haien jarrerak erregulatzen saiatzen. Baina garrantzia handia du arauak ezartzeko moduak eta, batez ere, afektiboki zer lanketa egiten dugun; umeak, seguruenik, zenbat eta pertsona gehiagorekin izan lotura, orduan eta errazago kudeatuko baitu jeloskortasuna.

Gorputzen arteko kontaktua eta komunikazioa ezinbestekoak dira sexualitate osasuntsu baterako.



Garai honetan kontuan hartzeko beste elementu garrantzitsu bat kuriositatearena da, eta oso positiboa da mundua ezagutzeko gogo hori elikatzea eta informazioarekin asetzea. Hurrek gorputzak ere aztertzen dituzte, nolakoak diren ezagutzeko eta ukipen eta masturbazioekin hasten dira (hasieran autoesplorazioagatik eta gero plazeragatik). Oso ohikoa izaten da haien artean jolastea norberaren eta besteen gorputzarekiko kuriositateagatik, helduen imitazioagatik edo jolas bat delako, besterik gabe.

Horrek askotan mamuak sortarazten dizkigu helduoi, baina kontuan izan behar dugu ezin dugula helduon begiradarekin ikusi umeen jolas soil bat dena. Kasu zehatzen batean gehiegikeriaren seinale edo pornografia ikustearen seinale izan liteke, baina kasu gehienetan jolasa besterik ez da izaten.

Sexu identitateari dagokionez, adin tarte honek ere berebiziko garrantzia du, urte eta erditik aurrera hasten baitira haurrak ezberdin jokatzen, oraindik neska edo mutila diren jakin gabe. Bi urte inguru dutenean, neska edo mutil bezala definitzen hasten dira, baina itxura fisiko edo rolen arabera egiten dute sailkapena. Sei bat urterekin hasten dira haien identitatearen kontzientzia modu finkoagoan hartzen.

Bigarren haurtzaroa. Bigarren haurtzaroan, garapen intelektual sakonagoa bizitzen dute hurrek, dagoeneko jeloskortasunaren gatazka ulertu dute, arauak barneratu dituzte eta adiskidetasun loturak indartsuagoak dira.

Adin honetan aldaketa gradualak gertatzen dira eta ikasketa prozesua errazagoa da. Horrekin batera, gai berriekiko interesa eta masturbazioaren plazera garatzen jarraitzen dute. Era berean, helduen moral sexuala barneratzen hasiak dira eta indarrean dauden arauak sendoak, unibertsalak eta betierekoak direla pentsatzen hasten dira. Norbere identitate sexuala ere sendotzen ari da.

Aldi honetan garrantzia berezia hartzen dute erreferente ezberdinek, haurrak etengabe ereduak xurgatzen dituzten belakiak baitira. Eta horretan eragin handia dute komunikabideetatik jasotzen dituzten ereduak. Telebista, iragarkiak edo zinema sexu-jarreraren eredu dira eta kontuan izan behar dugu umeez imitazioaren bidez ikasten dutela. Gazteek elkar musukatu edo besarkatzen dutenerako milaka eredu ikusi dituzte eta, noski, gehienek gizartean nagusi diren ereduak (matxistak, binarioak, edertasun erduei lotutakoak...) eta eredu heterosexualak dira.

Esan bezala, imitazioz jokatzen dute adin honetan eta helduak bailiran jolas egiten dute. Baina pubertarora iristen diren heinean, esaten zaiena gero eta maizago jartzen dute zalantzan, pentsamendu abstraktua garatzen dute, ideia propioak sortzeko gaitasuna eta lotsak areagotzen dira, eta aldaketa fisiko nabariagoak bizitzen dituzte.

6. Sexu heziketa “osasuntsu” baterako klabeak

Etengabe ari gara hezitzen, etengabe ari gara sexu heziketa lantzen. Sexualitatea etengabe garatzen ari den zerbait da eta sexualitate guztiak ezberdinak dira.

Horregatik, hitz egin beharko genuke **sexualitateez (pluralean)**, intersexualitatearen ideia eta aniztasuna oinarri hartuta. Normaltasun eta anormaltasun ideiak alboratu eta guztientzat hitz egin behar dugu, guztiok aintzat hartuko gaituzten ereduak eskainiz.

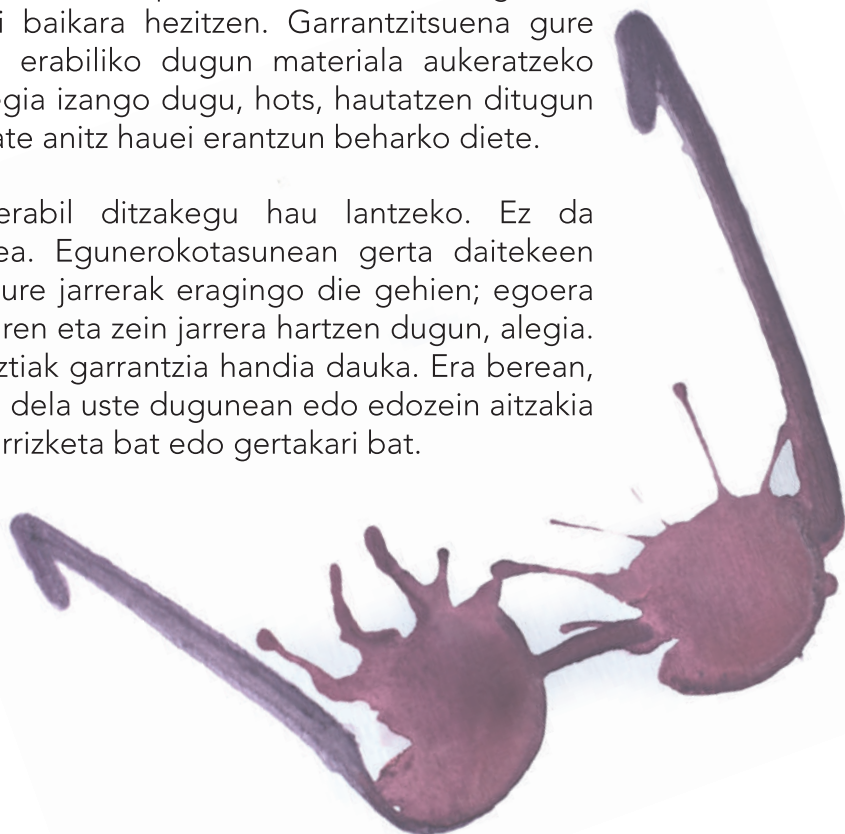
Hori oinarrizkoa da gure ikasleek beren buruak ezagutu eta onartu ditzaten, eta modu askean adieraz daitezten. Guk asko egin dezakegu umeak maitatuak senti daitezten, haien buruak maitatu eta zaintzen ikas dezaten, ezetz esaten jakin dezaten, haien iritzi eta emozioak adierazteko gai izan daitezten, modu asertibo eta enpatikoan joka dezaten eta bikotearekin edo gabe zoriontsu izan daitezten. Hori guztia lortzeko, jarrerak landu behar ditugu, informazio hutsa ez baita nahikoa.

Lehenengo momentutik hasten da gure esku-hartzea...

Haur Hezkuntzatik hasi behar dugu profesionalok sexu heziketa eskaintzen, eta gaia zeharkakoa izanik, egunerokotasunean presente egongo da.

Txikitatik erakutsi beharko diegu emozioak adierazten, ezberdintasunak onartzen eta maitatzen, ezetz esaten, plazera bilatzeko uneak eta errutinak markatzen... Nola? Asanbladan, txokoetan, patioan... Gainerako gaiekin egiten dugun bezala, etengabe ari baikara hezitzen. Garrantzitsuena gure betaurrekoak aldatzea da. Halaber, erabiliko dugun materiala aukeratzeko garaian “betaurreko moreen” ikuspegia izango dugu, hots, hautatzen ditugun ipuin, jolas, filma eta abarrek errealitate anitz hauei erantzun beharko diete.

Gure eguneroko egoerak erabil ditzakegu hau lantzeko. Ez da beharrezkoa saio magistralik ematea. Egunerokotasunean gerta daitekeen edozein gertakari txikiren aurrean, gure jarrerak eragingo die gehien; egoera ezberdinen aurrean nola kokatzen garen eta zein jarrera hartzen dugun, alegia. Eta honetan, hasieran aipatutako guztiak garrantzia handia dauka. Era berean, guk ere atera dezakegu gaia, komeni dela uste dugunean edo edozein aitzakia erabilita: film bateko eszena bat, elkarrizketa bat edo gertakari bat.



Gaia jorratzen hasi aurretik, egoera aztertzea komeni da

Gaia lantzeko zerbait zehatza antolatzen dugunean, gomendagarria da geure buruari hiru galdera egitea:

- Gaiari buruz zer dakite?
- Zer jakin nahi dute?
- Zer jakin beharko lukete?

Zein interes dituzten, eta gure ustez zer den jakin beharko luketena, bereziki. Gai honen inguruko galdera bat egiten digutenean edo kezka bat sortzen denean, guk ezin diegu bakarrik koito, ugalketa edo gaixotasunei buruz hitz egin. Horretaz ere hitz egin behar diegu, noski, baina ez horretaz bakarrik. Plazeraz, harremanez eta desioez hitz egitea ere garrantzitsua da. Presazko kontuek ezin dituzte kontu garrantzitsuak estali. Gure lana ezin da mugatu arriskuak ekiditera soilik, guk **alderdi positiboak ere elikatu** behar ditugu.

Horregatik garrantzitsua da, beraien erritmoak errespetatuta ere, gauza batzuk aldeztu aurretik kontatzea. Gehiago kontatu behar dugu, baita lehenago kontatu ere. Adibidez, neskei hilekoari buruz DBHn hitz egiten badiegu berandu goaz, neska batzuek dagoeneko badutelako eta gehienek kezka aspalditik izanen dutelako. Aurrea hartu eta zer gertatuko zaien azaltzen badiegu, aldiz, ardura eta beldur asko arinduko dizkiegu. Jakin beharrekoa garaiz kontatu behar diegu. Gauza batzuk lehenago kontatzea ez da ideiak ematea, berdin sentituko baitira eta gauza bera nahiko baitute. Baina informazioa aurreratuz gero, gertatzen zaiena ulertuko dute, eta ohikotik kanpo egon arren, onartuak sentituko dira.

Ikasleengana zuzentzen garenean, garrantzitsua da guztiengana iristea, denen erritmoak kontuan hartuta eta aniztasun aukera guztiak azaleratuz egitea; ez eredu heterosexual edo normatibo hutsa oinarri hartuta.

Baina hori lortzeko, aurrenik, parte-hartzea bultzatu behar dugu, horretarako modu ezberdinak baliatuz: bai haiek beren kabuz ikasten jarraitu ahal izateko bitartekoak eskainiz, bai galdera anonimoak egin ahal izateko aukera emanez.

Nola erantzungo diet haien galdera edo kezkei?

Galdera bat egiten digutenean garrantzitsua da haien interesa txalotzea. Ikus dezatela ongi egin dutela guregana joz eta kezka gurekin elkarbanatuz.

Interesak ikasten eta garatzen laguntzen du, eta hori elikatu behar dugu. Hori dela eta, lehen aipatu bezala, garrantzitsua da haien galdera zehatzei erantzutea, baina are garrantzitsuagoa gure erantzuna haien galderetara ez mugatzea. Hasieran, gomendagarria izaten da haiei galdera itzuli eta jakin nahi dutena benetan zer den jabetzea. Askotan gauzak errepikapen hutsez galdetzen dituzte, edo gure erreakzioa ikusteko, bestela. Horregatik, erantzun aurretik ikusi behar dugu zer den benetan jakin nahi dutena. Jakinahia zein den ulertu dugunean, ahal dugun moduan erantzuten saiatuko gara.

Hori bai, ez dugu beti erantzun beharrik. **Naturalak izan** behar dugu, eta horrek ez du esan nahi dena erantzun behar dugunik. Natural izatea garen modukoak agertzea da, gure lotsa eta beldurrekin. Lotsa ematen badigu edo ez badakigu erantzuten, hori bera da esango dieguna. Horrela bada, positiboa da umeez ikustea guk ere baditugula lotsak eta ez garela guztiaren jakitun.

Ezinbestekoa da, bestalde, egin duten galdera besoak zabalik hartu dugula sentiaraztea. Azaldutako **interesa txalotuko** dugu eta ikaslearen beharra asetzen saiatuko gara, harekin informazioa bilatzen, bilatzeko klabeak ematen, beste norbaitengana bideratzen... Ez dezatela sentitu galdetzearekin gaizki egin dutenik. Haien interesak guretzako garrantzitsuak direla ikusarazi behar diegu, eta ahal dugun heinean laguntzeko prest gaudela. Bereziki garrantzitsua da jakin dezatela diren bezalakoak izanda maite ditugula..

Hurbiltasun handiagoa adierazten dugu **lehenengo pertsonan hitz eginda**, gure pasarteren bat kontatuta, edo baita gure beldur eta gustuei buruz hitz eginda ere. Lehenengo pertsonan hitz egiten dugunean mezu bikoitza iristen zaie: gu ere sexudunak garela, alde batetik, eta haien bizipenak guk ere pasa ditugula, bestetik. Enpatia eta hurbiltasuna sustatzen du jarrera horrek.

Lehen aipatu bezala, gaiarekiko **jarrera** esaten duguna baino adierazgarriagoa da ikasleentzat. Irakasten dizkiegun gako berberekin jokatu behar dugu, diskurtsoa koherentea izateko; betiere garen bezalakoak garela adieraziz eta izan ditzakegun hutsune, muga eta akatsak onartuz. Ez du inolako zentzurik gu garen bezalakoak ez agertzea eta haiei eskatzea euren buruak nahiz besteak ezagutu eta onar ditzatela.





Zer izan beharko dut kontuan Haur Hezkuntzan?

Haur Hezkuntzan uste baino gehiago egin daiteke sexualitate osasuntsu bat lortzeko, izan ere, atxikimendua lantzea sexu heziketa egitea da.

Eguneroko detaile txikien bidez haien bizipena asko alda daiteke; arauak dira horren adibide, izan ere, arauak jarri eta azaltzeko moduak eragin zuzena du bizipenetan; jeloskortasunaren kudeaketa izan daiteke beste adibide bat, pertsona batekin baino gehiagorekin badute lotura afektiboa, errazagoa egingo zaielako emozio hauen bizipena zein kudeaketa. Haien jakin-minaren aurrean azaltzen dugun jarrerak ere asko eragingo du haien sexualitate eta garapen orokorrean, emaitza ez baita berdina izanen jakin-min hori geldiarazten badugu edota txalotu eta elikatzen badugu (baita gorputzaren ezagutzari edo besteekin harremantzeari dagokienean ere).

Lehen aipatu bezala, informazioa ez da nahikoa; ezinbestekoa da haurrei **eredu berri eta positiboa** eskaintzea. Horretan guk zeresan handia dugu. Bi txikik elkar ukitzen dutela ikusten badugu, esate baterako, bien arteko jolasa dela ulertu eta onartzea da gakoa. Helduon ikuspegitik begiratzen badugu, ordea, mamuak ikus ditzakegu ez dauden tokian, eta horiek gure esku-hartzean eragin dezakete. Gure esku dago, adibidez, masturbazioarena bezalako jarrerak intimitatearen edo debekuaren esparrura eramatea. Ez da gauza bera hori gaizki dagoela esatea, edo berez gaizki ez dagoen arren, beste toki intimoago batean egitea komeni dela adieraztea. Gure jarrerak erabateko eragina izango du haurrak gerora horren inguruan izango duen bizipenean.

Haur Hezkuntzan garrantzia handia hartzen dute nortasun sexualak, desioaren orientazioak eta genero bakoitzaren rol bereizketak.

Eskuratzen dituzten ezagutza berriak apal egokietan kokatzen joan daitezten bermatzea izango da gure eginkizunetako bat. Nortasuna eta orientazioa zer diren barneratzea eta -aniztasuna oinarri hartuta, nola ez-egungo gizartean indarrean dauden rolak malguago bilakatzea ere gure lana izango da.

Zer izan beharko dut kontuan Lehen Hezkuntzan?

Sexu heziketa nahiko ahaztuta uzten da ziklo honetan, uste zabaldua baita gauza gutxi gertatzen direla urte hauetan.

Baina adin honetan garapen intelektual handia eta aldaketa sakonak bizitzen dituzte haurrek: jeloskortasunarekin zerikusia duten gatazkak sortzen dira, arauak barneratzen dituzte eta adiskidetasun loturak indartzen dituzte. Gai berriekiko interesa handitzen zaie eta erraz asimilatzen dituzte ezagutza berriak. Garai honetan onartzen eta barneratzen dituzte, normalean, helduen arauak.

Lehen Hezkuntzan dauden haurrak etengabe ari dira ereduak bilatzen, eta behaketa bidezko ikasketa egiten dute.

Horregatik, komeni da telebistan eta interneten jasotzen dituzten ereduak buruzko lanketa egitea. Etxean eta eskolan jasotzen dutenaz gain, horietatik ere jasotzen dituzte, etengabe, nortasuna eta sexualitatea eraikitzeke ereduak. Gainera, pisu handia har dezake pornografiak. Ikerketa ezberdinen arabera, haurrak 9 eta 12 urte bitartean hasten dira eduki erotikoa duten bideo eta edukiak ikusten. Hori dela eta, gure ikasleek izango duten erotikaren kontzeptuan eragin handia izango du gaiaren inguruan egiten dugun lanketak (edo lanketa ezak). Desioaz eta fantasiaz hitz egitea lagungarri izan daiteke, eta gure esku egongo da haiei horrelako bideoen eta errealitatearen artean **ezberdintzen jakiteko tresnak** ematea.

Era berean, adin tarte honetan daudenek masturbazioarekiko plazera mantendu ohi dute, euren nortasuna egonkortzen dute eta ordura arteko rolen kontzeptuak malgutzen dituzte.



Sexu heziketari buruzko gida Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzat

LAB



Gure jarrera izango da guztiaren oinarri...

Badaude, aipatutako guztiez gain, esku-hartzean kontuan hartu behar ditugun beste irizpide batzuk:

- Erotikaren ikuspegia zabaldu eta guk kontzeptuak argi izan (sexua, sexualitatea, erotika), haiek ikasten ari diren gauzak apal egokietan kokatzeko gai izan daitezten.
- Ezingo ditugu kontzeptu guztiak landu, baina gure jarrerak kontzeptuokin koherente izaten saiatu, bai. Ahal dugula, saiatuko gara geuk proposatutako klabe beretan adierazten, eta haien artean ari garenean ere, gu natural eta garen bezalakoak agertzen.
- **Nahi dutenaz aparte, behar dutena kontatu behar zaie.** Gaiarekiko haien interesa piztu eta haien interesei erantzuteaz gain, haien beharrak landu behar dira.
- **Parte-hartzea bultzatu ekarpen eta isiluneak errespetatuz.** Talde txikian eta haien kabuz ikasten jakin dezatela bultzatu..
- **Haien interes eta nahiei bide eman eta beharrezkoa denean beste norbaitengana bideratu.** Horretarako garrantzitsua da zonaldean dauden baliabideak ezagutzea.
- **Guztientzako lan egin: ez epaitu, ez orokortu, espektatibarik ez jarri, ez normalizatu.** Aniztasunaren aukerak guztientzako trataera izan behar du gure ahotan.

Gure helburuak
ez du izan behar ikasleak
gaur egun indarrean dauden
moldeetan sartzea;
horiek zabaldu edo
berriak sortu behar ditugu,
ikasle guztiek beraien lekua
izan dezaten.

LABen proposamena

LABen argi dugu: haur eta gazteen sexualitatea modu integralean lantzea ezinbestekoa da pertsona zoriontsu eta askeak hezteko. Ezinbestekoa da, hortaz, adin tarte guztietan lantzea (jaiotzetik hasita), curriculumean egoki txertatuz eta modu espezifikoan zein zeharka landuz. Horretarako behar-beharrezkoa da instituzioek gai hau behar bezala arautu eta bermatzea.



Neurri espezifikoak hartu beharra dago gure haur eta gazteek kalitatezko sexu heziketa jasotzen dutela bermatzeko:

- Adin tarte guztietan eta ikastetxe guztietan, ikasle guztiek kalitatezko sexu heziketa jasotzen dutela bermatzea, urtero esku-hartzeak eginez.
- Heziketa sexuala curriculumean txertatu eta, egunerokoan zeharka lantzeaz gain, programa propioen bidez landu.
- Horretarako programa espezifiko eta integral bat garatu eta material didaktiko egokiak sortu.
- Sexologoek lana txertatu eta irakasleak (eta ikasleekin lan egiten duten langile guztiak) behar bezala formatu.

Hitzetatik ekintzetara pasa behar dugu, eta gai garrantzitsu honi behar duen tarte eskaini; asmoetatik egitasmo zehatzak gauzatzera pasa behar da.

Haur eta gazteek beren burua ezagutu, onartu eta modu askean adierazi eta bizi ahal izatea da heziketa sexualaren helburu nagusia, eta hori horrela izan dadin beharrezko bitarteko guztiak martxan jarri behar dira.

Familiek eta profesional guztiok elkarlanean aritu behar dugu, elkarrekin josiko dugun sarea ahalik eta koloretsuena izan dadin. Gure esku dago aniztasunean hezi eta sexualitatea modu positiboan ereitea.



www.irakaskuntza.infoadm.org



Baliabideak eta material didaktikoa

Sexu heziketari buruzko gida Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzat izeneko gida aldizka eguneratuko dugu. Gaiari buruzko informazio interesgarri gehiago duzu irakaskuntza.infoadm.org web orrian, baita zenbait esteka ere, informaziora zuzen iristeko. Zalantzak argitzeko eta kontsultak egiteko, hona idatzi dezakezu: sexualitatea@infoadm.org

7.

Recursos y material didáctico

La presente Guía sobre educación sexual para el profesorado de Educación Infantil y Primaria pretende actualizar su contenido de forma periódica.

En la web irakaskuntza.infoadm.org podrás obtener información de interés sobre el tema y acceder a éste de forma directa a través de diversos enlaces. Para aclarar cualquier duda o consulta puedes escribir a: sexualitatea@infoadm.org

Haur eta Lehen Hezkuntzako liburuak Libros Educación Infantil y Primaria

- Munstro arrosa (Olga de Dios. Ed. denonartean)
- Ni un besito a la fuerza (Marion Mebes)
- Pirritx, Porrotx eta Marimototxen Ipuinak
- Neskak eta mutilak (Aingeru Mayor, Susana Monteagudo. Ed. LIT-ERA)
- Ni Nerea naiz (Nerea García. emaize)
- Jazz naiz (Jessica Herthel, Jazz Jennings. Ed Bellaterra)
- Mari zipriztinek ez du zorioneko galeperrik nahi. (Mirian Cameros Sierra Nunila Lopez Salamero Ed Txalaparta)
- Eta zer? Bilduma (Ed. Elkarlanean)
- Koloretako munstroa (Anna Llenas Serra)
- Aitor tiene dos mamás. (Maria José Mendieta. Ed. Bellaterra)
- No le cuentes cuentos. (CEAPA. Carlos de la Cruz y Marilo de la Cruz)

Haur eta Lehen Hezkuntzako materialak Materiales para Educación Infantil y Primaria

- Pirritx, Porrotx eta Marimototxen familien kartak (Katxiporreta.Elkar)
- Cryshalis material didaktikoak (Cryshalis Euskal Herria)
- Emoziotegia (Palabras Aladas)
- KILIMAK (Nerea Sancho)
- Kili kontuak (Arrasateko Udala)
- Zutani jolasa (Nerea Mendizabal)



Profesionalentzako liburuak

Libros para profesionales

- Educación de las Sexualidades (Carlos de la Cruz)
- Los colores de la sexualidad (Euskadiko Gazte Kontseilua)
- Nafarroako Hezkuntza protokoloa transexualitate kasuetarako
- Ley Navarra LGTBI+
- Sexualidades diversas, sexualidades como todas (Carlos de la Cruz)

Profesionalentzako dokumentalak

Documentales para profesionales

- Out in nature. Homosexual behavior in the animal kingdom. (Odisea)
- Mi aventura intersexual (Phoebe Hart)
- Metamorphosis
- El sexo sentido (Documentos TV. RTVE)
- Un paso más en defensa de la diversidad (TEDx)
- Ur handitan: adin txikikoen transexualitatea (eitb)
- Ur handitan: sexua eta aniztasun funtzionala (eitb)

Helbideak

Direcciones

- Naizen Asociación de familias de menores transexuales (naizen.eus)
- Andraize Centro de atención a la salud sexual y reproductiva (navarra.es)
- Kattalingune Atención y ayuda para los colectivos y personas LGTB (kattalingune.org)
- Harrotu Espacio para impulso del movimiento LGTB (C/San Gregorio, 28 Pamplona)
- Beldur barik Programa para prevenir la violencia sexista entre la juventud (beldurbarik.org)
- Skolae Facilitar a todo el alumnado la posibilidad de aprender a vivir en igualdad (educacion.navarra.es/web/dpto/programa-skolae)

Bibliografia

Referencias bibliográficas

- Nueva Educación de las Sexualidades (Carlos de la Cruz M-Romo)
- Sexo básico: de los genitales al cerebro, de la fecundación a la vejez (Silberio Sáez Sesma)



www.irakaskuntza.infoadm.org