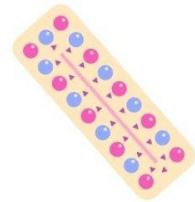
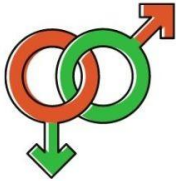


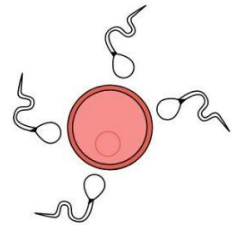
GAZTEENTZAKO



OINARRIZKO



HEZIKETA



SEXUALA

AURKIBIDEA:

	ORRIA
1.- DEFINIZIOA ETA EDUKIA	1
2.- GORPUTZAREN ALDAKETAK	2
3.- ERLAZIO SEXUALAK	7
4.- SEXU ORGANOETAKO GAIXOTASUNA	10
5.- ORIENTAZIO SEXUALAK ETA GENEROAK	12
6.- PAREKOEN TOPAKETA (Nafarroan)	15

DEFINIZIOA ETA EDUKIA:

- Zer da?

Heziketa sexuala garapen-adin guztietan giza sexualitateari buruzko irakaskuntzarekin, hedapenarekin eta dibulgazioarekin lotutako jardueren multzoari dagokio.

- Non ematen da?

Sexu-heziketa etxean hasi behar da. Ez dago zalantzarik, baina guraso guztiak ez daude gauza bera egiteko, ezta haur guztiak bizitzako garai berean harrera egiteko gai izateko ere.

- Noiz ematen da?

Normalean, 12-16 urte tartean, pubertaroan, zalantzak sortzen dira.

- Zein da heziketa-sexualaren helburua?

Sexu-heziketa gazteei bizitzan zehar sexuari eta sexualitateari buruzko erabaki osasungarriak hartzeko informazioa, tresnak eta motibazioa jasotzen laguntzeko diseinatuta dago.

- Zer da pubertaroa?

Pubertaroa, bizitzaren aldi bat da. Hurtzaro amaiera eta hasierako nerabezaroa edo nerabezaro goiztiarra nerabezaroaren eta gazteriaren lehen fasea da. Normalean, 10-14 urte bitartekoak izaten dira nesketan, eta 12-16 urte bitartekoak, mutiletan, gutxi gorabehera. Pubertaroan aldaketa fisikoen prozesua burutzen da, non haurraren gorputzak ugalketa sexualaren gaitasuna bereganatzen baitu nerabe bihurtzea.

Hilekoa

·Menarkia: Menarkiaren agerpena emakume baten pubertaroaren parte da, eta, lehen hilekoa aurkezteaz eta ugalketa-aldia hasteaz gain, gorputz osoan ere aldaketa batzuk eragiten ditu, hala nola: gorputz masa eta hezurak gehitzea.

·Menopausia: Menopausia emakume baten bizitzako garaia da, hilekoak izateari uzten diona. Jakina, 45 urtetik aurrera maizago gertatzen da. Menopausia emakumearen obulutegiek hormona estroginoa eta progesterona ekoizteari uzten diotelako gertatzen da.

Menopausiaren seinaleak: Emakumeek hainbat seinale edo sintoma izan ditzakete menopausian. Estroginoa gorputzeko atal askotan erabiltzen delako gertatzen da hori. Emakume batek estrogeno gutxiago izan ahala, zenbait sintoma izan ditzake. Emakume askok oso sintoma arinak izaten dituzte, eta erraz tratatzen dira bizimoduan aldaketak

eginez, hala nola kafeina saihestea edo haizagailu eramangarri bat aldean eramatea, bat-batean beroenetako bat, sofokoak, erabiltzen hasten denean erabiltzeko. Emakume batzuek ez dute tratamendurik behar. Beste sintoma batzuk problematikoagoak izan daitezke.

Generoa, identiatea, orienazio sexuala... zer diren ezberdindu.

GORPUTZAREN ALDAKETAK

NOLA ALDATZEN DA GURE GORPUTZA?

ALDAKETA BIOLOGIKOAK

Printzipio nagusia:

Emakumezkoak gizonetzkoak baino arinago hasten dira bizitzen aldaketak.

Emakumezkoetan, aldaketan 11 urteekin hasten dira, mutilak ordea, 13 urtetik aurrera hasten dira.

ALDAKETAK:

- Sexu hormonak garatzen hasten dira.
- Sexu hormonak sexu-organoetara iritsi eta organoak garatzen dira.
- Sexu- organoak sortzen hasten dira
- Bigarren mailako karaktere sexualak hormonek sorrazratzen dute.

ZER DESBERDINTASUN DAUDE GIZONEZKO ETA EMAKUMEZKOEN ARTEAN?

Bereizten dituen ezaugarri fisikoak dira eta karaktere sexual primarioa eta sekundarioetan bereizten dira.

- Lehen mailako sexu ezaugarriak: ugalketa-aparatu osatzen duten organoak.
- Bigarren mailako sexu ezaugarriak: gure gorputzean gertatzen diren aldaketak fisikoak.

KARAKTERE SEXUAL KOMUNAK

- Sexu organoak garatu.
- Ilea hazi gorputz atal desberdinetan.
- Pisu eta altuera aldaketak.
- Aknea agertu.

KARAKTERE SEXUAL EMAKUMEETAN

- Bularra hazi.
- Ilea hazi besapean, pubisean eta aurpegian.
- Aldakak zabaldu.
- Hilerokoa jeitsi.

KARAKTERE SEXUAL GIZONEZKOETAN

- Ahotza baxutu.
- Sorbaldak zabaldu.
- Gorputz adarretan, aurpegian, pubisean eta toraxean ilea hazi.

ALDAKETA PSIKIKOAK

Aldaketa psikikoak ez dira azkar gertatzen, hau da, helduen kanpo itxura daukate, baina ume jarrera dute.

- Noberaren burua ulertzeko era aldatu
- Jarrera ezkorra
- Bakardade sentimendua
- Norberaren buruarengan ikuskera negatiboa.
- Egozentrismoa
- Afektibitate aldakorra.

ERLAZIO SEXUALAK

KOITOA

Ernalketa: Baginako koitoa zakila baginan sartuta sartzen da. Semen-jaulkipen bakar batean, gizon batek milioika espermatozoide kanporatzen ditu, gizon horren material genetikoa duten buru zapal eta luzeak dituzten zelulak, obulu bat ernaltzea helburu dutenak. Hala ere, ehunka baino ez dira iritsiko obulura Falopioko tronpen goiko aldean... eta espermatozoide bat bakarrik sartuko da obuluan zigoto bideragarria sortzeko. Ikuskera esaten zaio. Obulua ernaltzen ez bada, umetokiko mukosa hori hilerokoaren prozesuan kanporatuko da; ziklo hori 28 egunean behin gertatzen da gutxi gorabehera. Obulu baten hileroko emisioa pubertarotik menopausiara 45 eta 55 urte bitartean gertatzen da.

Koito motak

Uzki koitoa: Uzki-koitoa uzkie egiten den koitoa da. Uzki-eremuan lubrifkazioa behar da, baginan baino errazago sar daitezen, baina sexu-transmisiozko gaixotasunekin kontaktuan jartzeko arriskua ere izan dezakete. Gaixotasun horiek pertsonatik pertsonara transmititzen dira sexu-harremanetan gertatzen den sexu-harremanaren bidez, baginan, uzkie eta ahoan barne.

Koito baginala: Baginako koitoa zakila baginan sartu eta sexu-praktika egiten dutenean gertatzen da; izan ere, gizabanako emankorren artean ernalketa eta haurdunaldian emaitza probabilitateak daude, eta, beraz, sistema antikonzeptibo batzuen zuria da. Sistema horrek eragotzi edo murriztu egiten du baldintza heterosexualeko sexu-loturak dituzten eta baginako koitoa duten emakume emankorretan ernaltzeko aukera.

STG (sexu-transmisiozko gaixotasunak):

Sexu-transmisiozko gaixotasunak (STG) edo sexu-transmisiozko infekzioak (STG)

sexu-harremanen bidez pertsona batetik bestera transmititzen diren infekzioak dira.

Kontaktua baginakoa, ahozkoa eta uzkiekoa izaten da. Baina, batzuetan, beste kontaktu fisiko intimo baten bidez transmiti daitezke. Izan ere, ETS batzuk, hala nola herpeak eta VPHa, azaletik azalerako ukipen bidez transmititzen dira.

[Web Orria](#)

STG motak:

Klamidia, Herpes genitala, Gonorrea, GIBa eta hiesa, VPH, Hegalak, Sifilia, Trikomoniasia

STG motak eta haien zantzuak (sintomak):

Klamidia: mina pixa egiterakoan, mina sabelpean, testikuluetan sensibilitate anormala, bagina fluxu anormala...

Herpe genitalak: testikuluen inflamazioa, mina pixa egiterakoan,

Gonorrea: Pixa egitean mina, zakilaren puntaren zornearen antzeko jariaketa, barrabiletako mina edo hantura

VPH: garatxo genitala, garatxo komunak, umetoki-lepoko minbizia,

Sifilia: Larruazaleko erupzioa, gehienetan esku-ahurretan eta oinetan, Ultzera horiei adabaki mukosa deritze ahoan, baginan edo zakilaren inguruan, Adabaki heze eta garatxodunak (ongailu sifilitiko deritzenak) organo genitaletan edo azalaren tolesturetan, Sukarra, Desadostasun orokorra.

Herpe genitalak : Herpes genitala sexu-transmisiozko infekzio arrunta da, herpes sinplearen birusak sortua. Sexu-harremana da birusa hedatzeko bide nagusia. Hasierako infekzioaren ondoren, birusa gorputzean inaktibo egoten da eta urtean behin baino gehiagotan berraktiba daiteke.

VHP

vhp-aren bidezko infekzioa birus bidezko infekzioa da, eta, eskuarki, larruazalean edo muki-mintzetan (garatxoetan) hazten da. Giza papilomaren birusaren (VPH) 100 barietate baino gehiago daude. VPH bidezko infekzio mota batzuek garatxoak sortzen dituzte, eta beste batzuek, berriz, minbizi mota.

SIFILIA

Sifilia bakterio-infekzioa da, eta sexu-harremanen bidez transmititu ohi da. Gaitza lloga mingarri gisa hasten da, normalean genitaletan, ondestean edo ahoan. Sifilia pertsonatik pertsonara transmititzen da, azala edo muki-mintzak zauri horiekin ukituz.

GONORREA

[Web Orria](#)

Gonorrea sexu-transmisiozko bakterio batek eragindako infekzioa da, eta gizonak zein emakumeak kutsatzen ditu. Gonorreak, sarriago eragiten die uretrari, ondesteari edo eztarriari. Emakumeetan, gonorreak matrizearen lepoa ere infektatu dezake.

SEXU ORGANOETAKO GAIKOTASUNAK

HIGIENEARI LOTUTAKOAK:

EMAKUZMEKOETAN:

- **KANDIDIASIA**

Kandidiasiareen sintomak oso nabarmenak dira: azkura handia du bulban eta ingurua gorritu egiten da. Candida larruazalean modu naturalean agertu ohi den onddo bat da, baina fluxuaren pH-a aldatzeak edo sistema immunitario ahuldu batek gehiegi ugaltzea eragin dezake, konplikazioak sortuz. Infekzio hori pairatzen baduzu, mina izan dezakezu sexu-harremanak izatean eta/edo pixa egitean. Baginako fluxua zuri lodi batera aldatzea gaixotasunaren zeinu nahiko ohikoa da.

- **DERMATITISA**

Larruazal sentikorra duten emakumeek dermatitisa izan dezakete hainbat gorputz-eremutan eta, bereziki, bagina-eremuan. Kasu honetan, kausa gelak, xaboiak lurrinekin, tanpoiak, konpresak, detergenteak edo ehunak izaten dira, azkura, larruazal lodia eta mina eraginez, praktika sexualean edo geroago.

- **ENDOMETROSIA**

Gaixotasun hori nahiko erregularitasunez gertatzen da 30 eta 45 urte bitarteko emakumeen artean. Endometrioari eragiten dio, umetokia inguratzen duen ehuna dena eta eremu beltzeko beste organo batzuetara zabal daitekeena. Konplikazioa, benetan, endometrioak, periodoaren hormonen aurrean erreakzionatzen duenean eta odolusten duenean iristen da. Sabelaldean min handia sumatuko duzu.

- **OBULUTEGIETAKO MINBIZIA**

Obulutegietako minbizia batez ere 50 eta 70 urte bitarteko emakumeen artean gertatzen da. Obulutegi batean edo bietan garatu ohi da. Sintoma nagusiak honako hauek dira: hantura abdominala, likidoak atxikitzearen ondorioz, pixa egiteko gogo

ordu guztietan, odolatan eta sabelaren beheko aldean mina izatea. Jende asko hiltzen da, gaixotasuna oso egoera aurreratuan dagoenean bakarrik detektatzen delako.

- **LIKEN ESKLEROSOA**

Infekzio hori menopausiaren aldia gainditu berri duten emakumeei eragiten dien liken mota batek eragiten du. Erraz antzeman daiteke, bulban agertzen diren kolore distiratsuko orbanengatik. Hazten direnean, urradurak eragin ditzakete azalean, eta kolore morea edo gorria ikus dezakete. Gainera, anpuluak eta odoljarioak eginez pikatu eta eboluzionatu dezake.

GIZONEZKOETAN:

- **Balanitisa**

Glandearen eta prepuzioaren hantura eta/edo infekzioa da, onddo, bakterio eta birusek eragindakoa. Batzuetan, higiene faltagatik izaten da. Antibiotiko bidezko tratamendua badago ere, zirkunzisio batekin konpontzen da, prepuzio luzea etorkizuneko infekzioen hasiera izan ez dadin.

- **Zakileko minbizia:**

Maiz sortzen da glandean eta gutxitan zakilaren prepuzioan edo gorputzean, masa ultzeratiboak eratuz. Egia da ez dagoela zakileko minbiziaren kausa zehatzik, baina arrisku-faktoreetako batzuk dira higiene falta, zenbait lesio zakilean, Giza PAPILOMAREN birusarekin infekzioa (PHB), besteak beste.

- **Priapismoa:**

Oso ohikoa ez den erekzio mingarria da, argi eta garbi bereizitako bi mekanismo fisiopatologikorekin lotuta egon daitekeena: gorputz haitzulotsuen bena-irteeraren buxada, priapismo venooklusiboa deitua, edo arteria-fluxu gehiegiagatik, arteria-priapismoa deitua.

- **Peyronieren gaixotasuna:**

Zakilean ehun fibroso orbaintzailea pilatzearen ondorioz sendatzen da, eta ez sortzetiko arrazoi batengatik, baizik eta sekuelen, traumatismoen edo mikrotraumatismoen ondorioz sexu-harremanetan. Kirurgia bat egin daiteke, baina gorputz-adar gizontsua laburtzeko arriskua dago.

- **Condiloma gigante (CG) edo Buschke-Löwenstein tumorea (TBL):**

Tumore epitelial onbera da, birus jatorrikoa eta sexualki transmitigarria. Giza PAPILOMAREN birusak eragindako infekzioaren aurkezpen arraroa da, batez ere paziente immunodeprimituengan ikusten dena.

ORIENTAZIO SEXUALAK ETA GENEROAK

Orientazio sexuala da pertsonak modu iraunkorrean sentitzen duen erakarpen afektiboa, erromantikoa, sexuala, erotikoa eta psikologikoa. Estatu Batuetako Psikologiako Elkartearen arabera, sexu-orientazioa bi muturrek markatutako jarreraren, kontrako sexuak bakarrik erakartzen duenaren eta sexu bereko gizabanakoenganako erakarpen eskusiboaren artean dago.

HETEROSEXUALITATEA: Heterosexualitatea beste sexuko pertsonetikiko erakarpen sexuala edo emozionala adierazteko erabiltzen den termino sozial bat da, genero bitarren osaketak markatzen duena (maskulinoa eta femeninoa parekatzea). Heterosexualitatea hainbat animalia-espezietan hautemateko moduko sexu-portaera da, eta zenbait espezieren batez besteko populazioan sexu-gehiengoa da, hau da, espezie bereko banakoen artean oso ohikoa den portaera-eredua da.

HOMOSEXUALITATEA: Homosexualitatea sexu bereko pertsonenganako erakarpen sexuala edo emozionala adierazteko erabiltzen den termino soziala da. Bi aldaera posible ezartzen ditu: maskulino bat beste maskulino batekin parekatzea biltzen duen homosexualitatea eta femenino bat beste femenino batekin parekatzen dituen harremanak. Emakume homosexual bati lesbiana deitzen zaio; gizonezko homosexual bati gay esaten zaio, baina adjektiboa emakume homosexuali ere aplikatzen zaie.

BISEXUALITATEA: Bisexualitatea genero bat baino gehiagorekiko erakarpen fisikoa eta/edo sentimentala dakarren sexu-orientazioa da. Antzeko terminoak, hala nola heteroflexibilitatea, bikuritasuna, pansexualitatea eta polisexualitatea, bisexualitatearen irizpideen arabera katalogatu ohi dira, baina terminoak ez datoz bat bisexualitatearekin. Homosexualitatea bezala, bisexualitatea sexu-portaera natural gisa agertzen da hainbat animalia-espezietan.

ASEXUALITATEA: Asexualitatea sexu-orientazioaren gabezia gisa definitzen da, eta, beraz, askotan ez da sexu-orientazioaren parametroen pean katalogatzen. Jokabide asexualaren barruan, gizabanakoak ez du edozein sexu edo genero-identitatetako edozein pertsonenganako erakarpen sexualik adierazten.

PANSEXUALITATEA: Pansexualitatea beste pertsona batzueganako erakarpena ezaugarri duen giza orientazio sexuala da, sexua eta generoa edozein direla ere. Horregatik, gizonezkoek, emakumezkoek eta gizon/emakume dikotomiarekin edo maskulino/femenino dikotomiarekin identifikatuta sentitzen ez direnek erakartzen dituzte, bitarrak ez diren pertsonak eta pertsona intersexual batzuk barne. Pertsona pansexualek diotenez, haintzat sexua eta generoa esanahirik gabeko kontzeptuak dira, edo ez dute garrantzirik erakarpena sentitzeko orduan.

TRANSEXUALITATEA: Transexual terminoa transgeneroa da; horren arabera, trans izateko hormona-tratamendua eta/edo kirurgia egin behar dira, %100 bere genero gisa ikusteko, zisarauak ezarritako estereotipoen arabera. Jatorria transfobiatik dator, hots, Trans pertsona baten identitatea ukatzeko sistemaren aitzakiatik, hark inposatzen zaion itxura hartu arte, eta horrek genero-disforia eragin dezake, Trans pertsonak ez baitute zertan lotuta egon bere generoen estereotipoarekin.

INTERSEXUALITATEA: Intersexualitatea da indibiduo berean arrak eta emeak agertzea, proportzio aldakorrean. 1. Gizakian era askotara agertzen da, ez beti begi-bistakoa. Sexu arteko pertsona batek bulba eta bagina izan ditzake, eta ez du umetokirik eta obariorik; tamaina eta forma aldetik erekzio-organo bat izan dezake klitoria baten eta gutxi garatutako zakil baten artean; edo bi gonadak izan ditzake, gizonezkoak eta emakumezkoak.

PAREKOEN TOPAKETA (NAFARROAN)

1- Lanaren izenburua

- Gazteentzako oinarrizko heziketa sexuala.

2- Proiektuaren azalpena

- Lan honen bitartez, Oinarrizko heziketa sexuala aztertu dugu.

Informazio honekin, informazio egokia gazteen eskura jartzeko, arriskuak ekiditzeko, ez gaixotzeko, kutxatzeko, aurdunaldia ez izateko, osasun arazoak ez izateko...

3- Zertarako balio du:

- Arriskuak ekiditzeko, osasun arazoak ez izateko, gazteok, informazio egokia eskura jartzeko, haien gorputzak eta pubertaroan sortzen diren aldaketa fisiko eta mentalak modu sinpleago batean ulertzeko.

4- Zein dira lanaren onuradunak, nori egiten dio mesede:

- Gazteok, gure gorputza ondo ulertzea, ezjakintasunaren ondorioak ikustaraztea eta ez dakizkigun gauzak ezagutzea.