

Ba al dakizu...?



SEXUALITATEAK



Ayuntamiento de Ibañeta-Urdin  
Vitoria-Gasteiz Urdin

## **Anatomia eta Fisiologia**

Neskak

Mutilak

## **Sexualitatea**

### **Erotika**

Desira

Erantzun orgasmikoa

Jokaera erotikoak

## **Maitasun-harremana**

### **Ugaltzea**

Kontrazepzioa

Haurdunaldiaren borondatezko etendura

### **Higienea**

Ginekologia-kontsulta

# Anatomia eta fisiologia

Genitalak zure gorputzeko zati garrantzitsuak dira. Besteak bezain garrantzitsuak. Kontua da luzaroan parte "itsusi" edo lizuntzat izan ditugula. Horregatik, neska askok (baita mutil batzuek ere) ez dituzte beren genitalak ezagutzen (nola ezagutuko dituzte, hortaz, beste sexukoenak!).

Zergatik ez zara zure genitalak ezagutzen hasten? Zure gorputza ezagutzen zoazen heinean (baita genitalak ere), hau da, funtzionatzeko era eta sortzen dituzten sentipenak ezagutzen dituzun heinean, gusturago sentituko zara zure gorputzarekin. Zure desirak eta plazerak aztertzen ausartuko zara. Gehiago gozatuko duzu, bai zure gorputzarekin eta bai besteen gorputzekin ere.

Zure gorputza sentipen atsegingarriak transmititzeko gai da. Hala ere, zenbait zona plazerarekiko sentibera goak dira. Zona horiei **zona erogeno** deitzen zaie eta horien artean aipa daitezke, adibidez, lepoa, belarriak, bularra, izterrak,... Neskek badute (dirudienez, ez guztiek) beste zona erogeno bat ere, G puntua. Baginaren barnean dago, sarreratik 4 zentimetrora gutxi gora-behera.

Mutilek ere zona sentibera bat dute, uzkie hain zuzen (bai ipurtzuloan bertan bai ondestea baino lehen dagoen paretan, laztantzean zeharka estimulatzen baitu prostata).

Zure genitalen parteak erakutsiko dizkizugu hemen. Ziur asko harrigarri egingo zaizu izenen bat edo beste, eta baliteke batzuk sekula entzun gabeak izatea. "Benetako" izena erabiltzea litzateke egokiena, normalean beste izen batzuk erabiltzen badira ere.

## Neskak Anatomia

**Kanpo-genitalak:** Ziur asko motxin hitza entzun izan duzu. Hala ere, bere benetako izena bulba da. Hiru zatik osatzen dute:

Bulbaren marrazkia



**Venusen mendia edo pubisa:** bulbaren goiko partea da eta ileek estaltzen dute oso-osorik pubertarotik aurrera.

**Ezpain handiak:** bulbaren bi alboetan dauden bi tolestura dira. Gainerako kanpo-genitalak babestea da euren funtzioa, eta horregatik daude erdi lotuta. Uzkiaren eta ezpain horien amaieraren arteko eremuari **perineo** deitzen zaio.

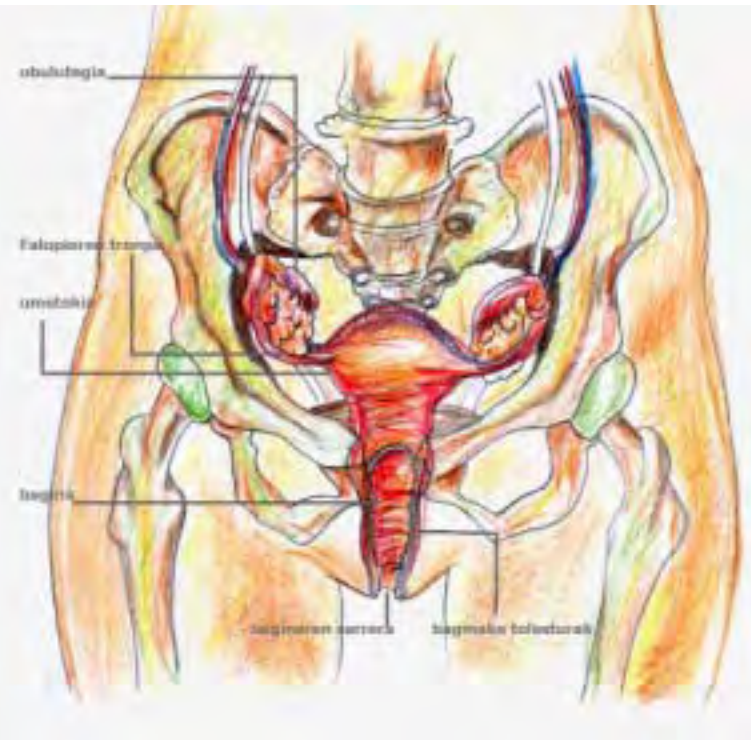
**Ezpain txikiak:** ezpain handien barnealdean daude eta horiek ere azal-tolesturak dira. Kitzikatuta gaudenean handitu egiten dira. Beren funtzioa baginaren eta uretraren sarrerak babestea da.

**Klitoria:** ezpain handiak eta ezpain txikiak batzen diren lekuan dago. Zati bat kanpoan dago eta txitxirio txiki baten formakoa da. Beste zati bat, aldiz, barnealdean dago. Oso sentibera da estimulatzen hasten bagara, beraz, behar bezala laztantzen bada, plazer handia ematen du.

**Gernu-meatua:** klitoriaren eta baginaren sarreraren artean dagoen zuloa da. Bertatik egiten da pixa.

**Baginaren sarrera:** gernu-meatuaren azpian dago. Zulo bat da eta sarreran **himen** izeneko mintz fin bat egoten da batzuetan. Himenari garrantzi handia eman izan diote zenbait kulturatan, birjintasunarekin lotzen baitzuten. Emakume batek koitorik izan ez zuela uste zen himena izaten bazuen. Hala ere, himena berez apur daiteke, kirola eginez, esaterako. Emakume batzuk, gainera, himenik gabe jaiotzen dira.

## Barne-genitalak:



**Bagina:** kanpoaldea umetoki-lepoarekin lotzen duen hodia da. Oso malgua eta elastikoa da eta bere tamaina aldakorra da. Tamainak ez du eraginik plazerean. Honako hauek dira bere funtzioak:

- bertatik ateratzen da hilekoa
- labainarazteko jariora jariatzen du penetrazioa errazteko. Jario horri esker, bagina kanpo-eragileetatik babestuta dago.
- penetrazioan zakila hartzea, hilekoa dagoenean tanpoiak hartzea...
- erditzeko bidea izatea.

**Umetokia:** alderantzikatutako udare baten itxura du. Bere tamaina aldatu egiten da adinaren arabera, handitu egiten da haurdunaldian enbrioia hazten doanean eta txikitu egiten da zahartzerakoan. Bere paretak **endometrio** izeneko muki-mintz batekin estaltzen dira aldizka. Ernalketarik ez badago, ernaldu gabeko obuluarekin ateratzen da kanpora. Horixe da, hain zuzen, **menstruazioa edo hilekoa**. Ernalketa egon bada, aldiz, lehenengo asteetan bertan elikatzen du enbrioia hazten joan dadin.

**Falopioren tronpak:** obulutegiak eta umetokia batzen dituzten hodi meheak dira. Hodi horietatik pasatzen da heldutako obulua umetokira heldu arte. Bertan elkartzen dira espermatozoidea eta obulua, eta orduantxe ernal daiteke obulua.

**Obulutegiak:** umetokiaren bi aldeetara eta Falopioren tronpen behealdean dauden bi organo dira. Almendra baten forma eta tamainakoak dira. Bertan heltzen dira obuluak eta ernaltzeko prestatzen dira. Emakumezkoaren hormona sexualak ere bertan sortzen dira: estrogenoa eta progesterona.

## Fisiologia

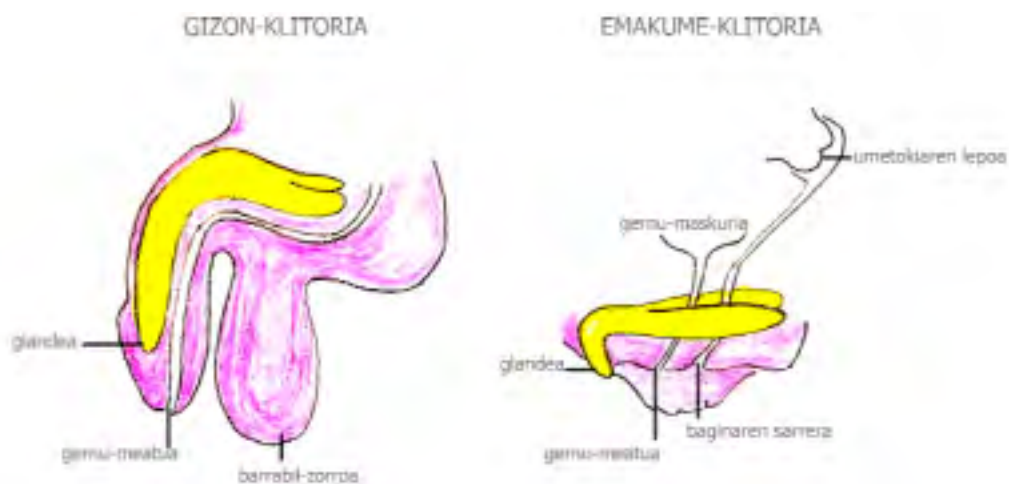
Pubertaroan izaten diren hormona-aldaketak direla eta, **hilekoaren zikloa** hasten da, eta horri esker hasten gara hilekoa izaten.

Hilekoaren zikloa 28 egunekoa izaten da gutxi gorabehera eta 4 fase izaten ditu:

**1.- Obulazioaren aurreko fasea:** obulutegi batean geroago obulu bihurtuko den obozito bat hasten da heltzen. **Endometrio**a edo umetokia estaltzen duen mukimintza ere loditzen joaten da. Mintz horren zeregina ernalketa egonez gero enbrioia elikatzea da.

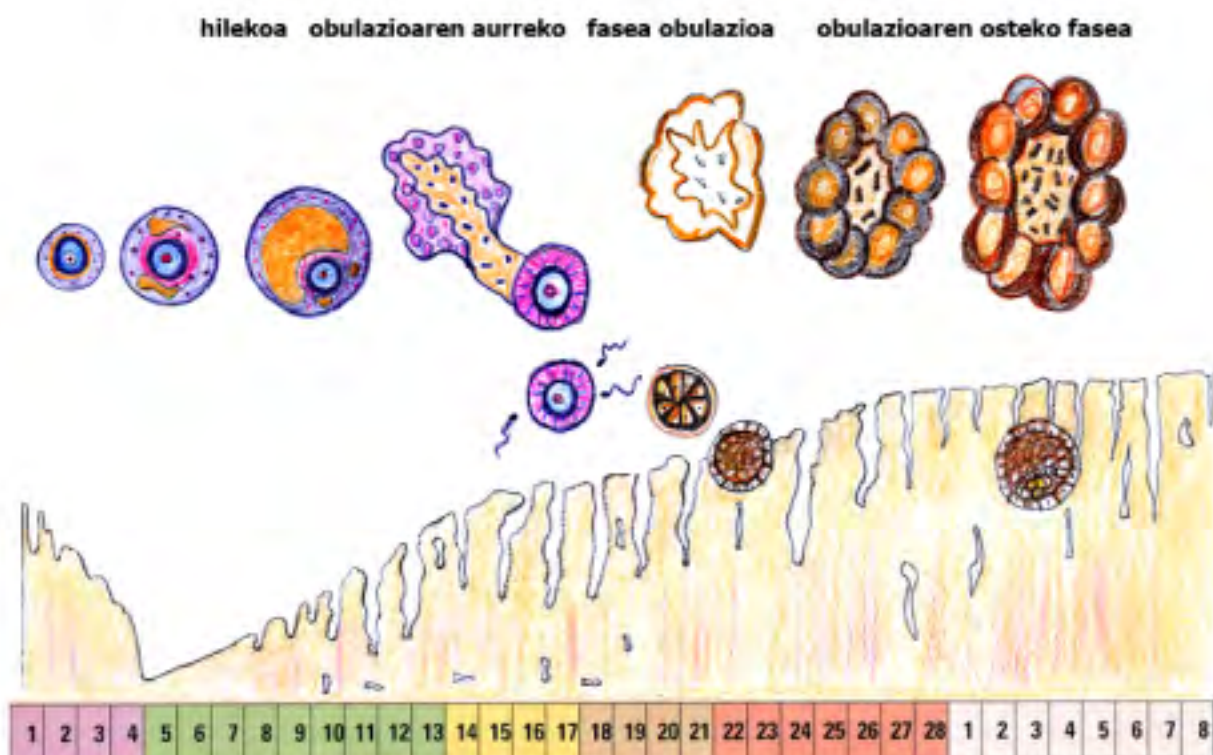
**2.- Obulazioa:** hileko zikloaren 14. egunean-edo heldutako obulua irten egiten da eta Falopioren tronpetara pasatzen da. Obulua prest dago ernaltzeko, beraz, Falopioren tronpetan espermatozoideren batekin bat egiten badu, ernaltzen hasiko da.

**3.- Obulazioaren osteko fasea:** obuluak umetokirako bideari ekiten dio. Ordurako endometrioa guztiz garatuta dago eta ernalketa egon baldin bada, umetokian geldituko da obulua. Orduantxe hasten da haurdunaldia. Hileko zikloa eten egingo da, beraz. Ernalketarik egon ez bada, obulua ez da umetokian geldituko eta aurrera egingo du kanpora irten arte.



4.- **Menstruazioa edo hilekoa:** Ernalketarik egon ez bada hilekoa egongo da. Hautsi diren odol-hodietako odolarekin nahastutako endometrioak eta ernaldu gabeko obuluak osatzen dute jarioa. Menstruazioa baginako zulotik

## HILEKO ZIKLOA



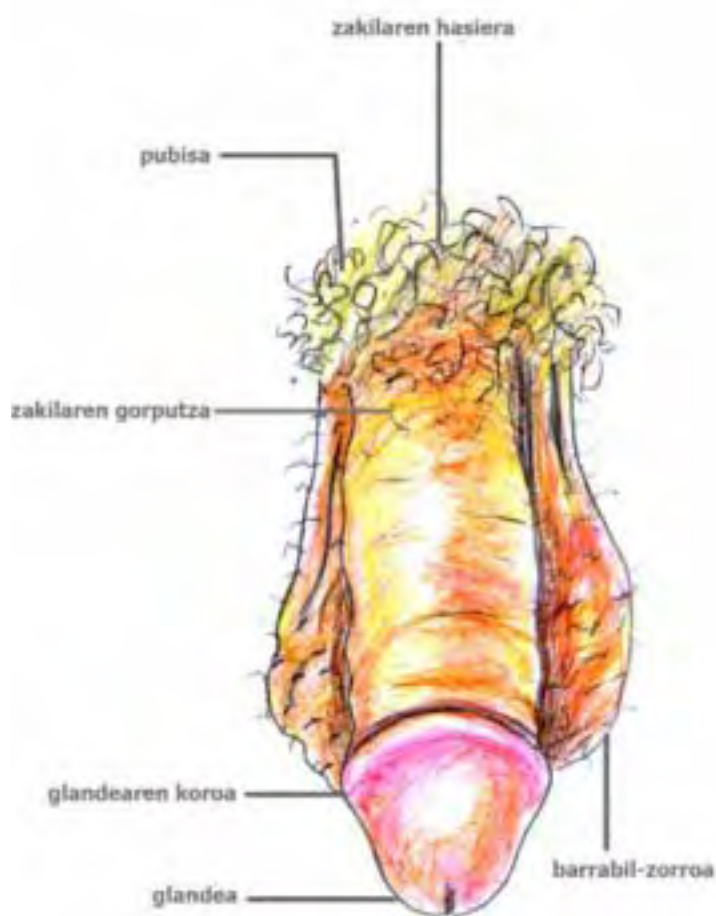
ateratzen da. Une horretatik aurrera, beste ziklo bat hasten da.

Gogoan izan hilekoak irregularrak izan daitezkeela. Hala ere, nagusiago egiten garen heinean, gero eta erregularragoak izaten dira.

# Mutilak

## Anatomia

Kanpo-genitalak:



**Venusen mendia edo pubisa:** pubertarotik aurrera, ileek estaltzen dute oso-osorik.

**Zakila:** ehun zutikorrez, odol-hodiez eta hodi kapilarrrez osatutako organoa da. Oso organo sentikorra da eta estimuluak izaten direnean handitu eta loditu egiten da odolez betetzen delako. Zakilaren tamainak ez du zerikusirik harreman erotiko batean sentitzen den edo ematen den plazerarekin.

Zakilean **glandea** dago, zakilaren mutur biribildua.

Muturrean uretraren zuloa dago, eta bertatik ateratzen dira pixa eta semena. Glandea eta zakilaren gorputza batzen diren lekua lodiagoa da, eta horri **glandearen koroa** deitzen zaio. Bertan dago **prepuzio-haria**, hau da, glandearen azpian dagoen tolestura.

Glandea **prepuzio** izeneko larruazalak babesten du, oso zona sentibera baita.

Seguru asko behin baino gehiagotan entzun duzu **fimosis** hitza. Prepuzioaren larruazaleko zuloa txikiegia denean eta glandea ateratzea zailtzen duenean gertatzen da. Horrelakoetan, erekzioek min ematen dute. Batzuetan **zirkunzisio** izeneko ebakuntza kirurgikoa egin behar da prepuzioaren larruazala moztu eta glandea agerian uzteko. Oso ebakuntza erraza da eta kultura batzuetan erritua da hori egitea.

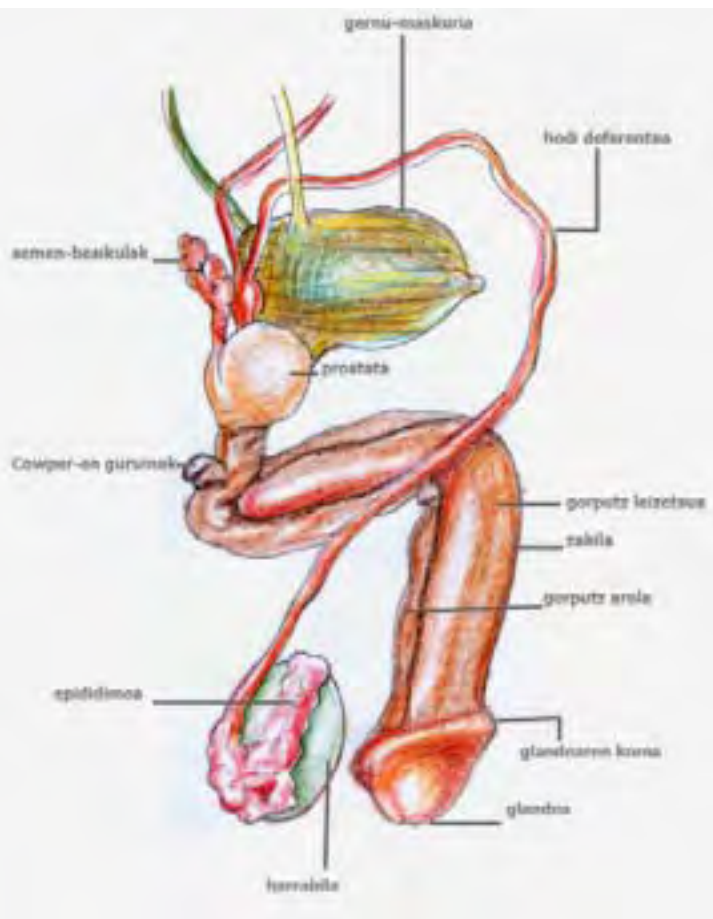
**Barrabil-zorroa:** zakilaren azpian dago eta barrabilak babesten eta estaltzen dituen larruazala da. Estimulatzean tenkatzen diren eta barrabilen tenperatura erregulatzen duten muskulu-zuntzez dago osatuta. Hala, espermatozoideen produkzioa babesten dute.

**Barrabilak:** barrabil-zorroaren barnean eta abdomenaren kanpoaldean daude. Arrautza formakoak dira eta beren tamaina aldatu egiten da gizon bakoitzetik bestera eta adinaren arabera.

Beren funtzio nagusia etengabe espermatozoideak sortzea da. Gainera, gizonetzkoen hormona garrantzitsua jariatzen dute, testosterona. Hormona hori beharrezkoa da espermatozoideak sortzeko eta desira erotikoa kontrolatzeko. Gainera, gizonetzkoen sexu-ezaugarriak (muskulatura, bizarra,...) hormona kopuruaren arabera aldatzen dira.

**Perineoa:** Barrabil-zorrotik uzkiraino doan zona da eta oso sentibera da estimulazioarekiko.

## Barne-genitalak:



**Hodi deferenteak:** espermatozoideek barrabiletatik semen-besikuletara joateko egiten duten bideak dira. Eiakulazioa egoten bada, espermatozoideak hodi horietan egoten dira kanpora irteteko zain. Denbora gutxian eiakulaziorik egoten ez bada, odol-hodiek xurgatuko dituzte eta beste espermatozoide batzuk hartuko dute haien lekua.

**Semen-besikulak:** maskuriaren atzealdean daude. Bertan sortzen da semen-likidoa eta horrekin batera irteten dira espermatozoideak eiakulazioa izaten denean.

**Prostata:** abdomenaren behealdean dago, maskuriaren azpian. Bertan bat egiten dute semen-bideek eta gernubideek, beraz, semenak eta pixak bide bera egingo dute. Jariatzen duen likidoak, semen-likidoak eta espermatozoideek **semena** osatzen dute. Prostata-likidoak baginako azidotasunetik babesten ditu espermatozoideak eta elikatu egiten ditu, baita horiek erraz mugitzea ahalbidetu ere.

**Uretra:** maskurian hasi eta glandearen muturrean dagoen gernu-meatuan amaitzen den hodia da. Zakila zeharkatzen du eta pixa eta semena irtetea ahalbidetzen du. Bi prozesu horiek (pixa egitea eta eiakulatzeara) ez dira sekula batera gertatzen.

**Cowper-en guruinak.** Uretraren bi aldeetan eta prostataren azpian dauden bi guruin txiki dira. Eiakulatu baino lehen uretrako pixa-hondakinak garbitzen dituen substantzia bat jariatzen dute espermatozoideak babesteko. Litekeena da substantzia horretan espermatozoideak egotea eta eiakulatu baino lehen irteten da. Horrexegatik dago eiakulatu aurretik ere haurdun geratzeko arriskua babesik gabeko koitua izaten bada. Beraz, hain ezagunak diren **atzera-martxa** edo "**coitus interruptus**" direlakoek ez dute antisorgailuen funtzioa betetzen.

## Fisiologia

Pubertaroan izaten diren hormona-aldaketak direla eta, **semena** sortzen hasten da barrabiletan.

Semena etengabe sortzen da: emakumeak ez bezala, gizonak etengabe ari dira espermatozoideak sortzen.

Honako bide hau egiten dute espermatozoideek eiakulazioa izatean irteten diren arte:

- Espermatozoideak barrabiletan hasten dira sortzen.
- **Hodi deferentera** pasatzen dira gero eta hantxe geratzen dira, eiakulazioa egonez gero, irten ahal izateko.
- Eiakulazioa badago, espermatozoideak **semen-besikuletara** heltzen dira. Bertan, semen-likidoarekin bat egiten dute eta **prostatatik** igarotzen direnean, prostata-likidoarekin. Horrelaxe sortzen da **semena**.
- Prostatatik uretrara igarotzen dira eta eiakulatzearan irteten dira kanpora.

Eiakulazioak **borondatezkoak** edo **oharkabeak** izan daitezke. Borondatezkoak buruaren estimulazio batek (pentsamenduak, oroitzapenak,...) edo estimulazio fisiko batek (gorputzeko parteren bat estimulatu,...) eraginda sortzen dira. Oharkabekoei **lo isuri** deitzen zaie eta amets egitean semena kanporatzean oinarritzen da. Beraz, gerta liteke goizean esnatu eta izarak bustita aurkitzea. Pubertarora heltzean gertatzen da hori, eta mutil batzuei ez zaie sekula horrelakorik gertatu edo ez dute gogoratzen.

# Sexualitatea<sup>1</sup>

## Sexu-identitatea

Sexualitateaz hitz egitea ez da “dugun” edo “egin dugun” zerbaitetaz hitz egitea. Sexudunak diren, horrelaxe agertzen diren eta era batera edo bestera beren erotika erakusten duten emakumezko eta gizonezkoei buruz hitz egitea da. Ezberdinak izan gaitezke bata bestea baino hobea izan gabe.

Sexuak bakoitzak sentitzen duena besterik ez du zehaztuko. Bakoitza gizon sentitzen eta gizon bezala bizitzen da edo emakume sentitzen eta emakume bezala bizitzen da. Logikoa den bezala, neska edo mutil bakoitzak **gizon edo emakume sentitzeko era berezia** izango du.

Emakume eta gizon hitzak esanahiekin, aukerekin, ereduarekin eta uste jakin batzuekin daude lotuta, eta horregatik, uste faltsu asko sortzen dira sarritan: gizona izateko horrelakoa izan behar dela eta emakumea izateko bestelakoa. Hori pentsatuta garrantzitsuena ahazten da: **gizon izan eta sentitzeko edo emakume izan eta sentitzeko modu asko daudela eta bata ez dela bestea baino hobea.**

Familia, eskola, komunikabideak,... neskek eta emakumeek portaera, jarrera, balio edota amets jakin batzuk izan behar dituztela erakusten tematzen dira eta mutilak eta gizonak ezberdinak izatea espero dute: «Ez da egokia neska batek bere desirak argi adieraztea» edo «Mutilak hartu behar du aurrea»,... Horiek guztiak estereotipoak dira. **Emakumea edo gizona izatea zaren bezala agertzea da**, horrek dakartzan aukerak alboratu gabe.

## Desiraren orientazioa

Sexudun gizaki (neska edo mutila) izateak dakartzan bizipenek desiraren orientazioa dakarte atzetik, beraz, gizon edo emakume ez ezik, homosexual edo heterosexual ere sentitzen gara. Horrek ez du esan nahi bizipen horiek aldatu ezin direnik edo pertsona guztien ustez esanahi bera dutenik.

Argi dago identitatea eta orientazioa gauza ezberdinak direla. Hau da, gay eta lesbianak heterosexualak beste gizon eta emakume dira. Ezberdintasun bakarra desiratzen duten sexuan dago. Ez dago beste ezberdintasunik.

Hala ere, gauzak ez dira oraindik horrela. Gaur egun, gizartean gay eta lesbianak baztertu egiten dira. Ez al da jada “maritxuei” edo “mari-mutilei” buruzko txisterik egiten? Desagertu egin al dira gaixotasunekin, beldur-rekin, kutsatzeko arriskuekin eta promiskuitatearekin lotutako mitoak?

Zoriontsu bizitzea eta harreman erotikoez gozatzea bada garrantzitsuena, argi dago gay eta lesbianak ere zoriontsuak izango direla beren gorputzak edota afektuak sexu bereko pertsona batekin partekatzen dituztenean. (Hara! Pertsona heterosexualei beste sexuko pertsonekin gertatzen zaien bezala!)

**Laburbilduz, gogoan izan behar dugu ez dagoela sexualitate bakarra; mutil eta neska kopurua beste daude eta guztiak dira bereziak.**



# Erotika

Harreman erotikoak askotarikoak dira. Guztiekin atsegina eta plazera lortu nahi dugu eta guztiak sexualitatea adierazteko moduarekin daude lotuta.

Eskutik heltzea, besarkatzea, laztantzea, masturbatzea, gorputz guztia musukatzea eta noski, koittoa izatea harremanak izateko moduak dira eta oso atsegingarriak izan daitezke. Hala ere, gozamina eta erotika ez daude nahitaez bikotekidea izatearekin lotuta. Plazer handia lor dezakegu **banakako erotikarekin**.

**Koitoari** dagokionez, erotika adierazteko beste era bat baino ez da. Gainerakoetatik ezberdintzen da zakila baginan sartzen delako, eta beraz, bikotekideen eta heterosexualen arteko harremanei egiten die erreferentzia. Koitoari buruz hitz egitean, batzuetan uzki-penetrazioaz ari gara, baita beste aukera batzuek ere.

Horietan guztietan planteamendua bera da: harreman erotikoen parte bat da eta bi pertsonak hartzen dute parte. Batzuetan kontrakoa badirudi ere, koittoa ez da zakilaren eta baginaren arteko harremana, emakume baten eta gizon baten arteko harremana baizik.

Erotika **fantasiekin** ere lotuta dago. Fantasia horiek barnekoak edo partekatutakoak izan daitezke, desirekin bat egiten dutenak eta egia bihurtu gabe imajinatu besterik egiten ez direnak. Erotikaren parte dira **masturbazioa** edota laztanak ere. Horien bidez, mutil batek edo neska batek bere burua estimulatu du plazera lortzeko.

Ez daude bi erotika berdin, bi sexu edota bi sexualitate berdin ez dauden bezalaxe. Bakoitzak berea aurkitu behar du ekintza pertsonaletatik abiatuta, inork inposatu gabe: **egiten duzuna benetan egin nahi duzuna dela sentitu behar duzu**.

## Desira

Erotika ez dela koitoo hasten eta amaitzen esan dugu, ezta bikotean ere. **Harreman erotikoak desiretan hasten dira** eta horiek askotarikoak izan daitezke, emakumeak eta gizonak ere askotarikoak baikara.

Harreman erotikoak partekatzen direnean, bateragarriak izan beharko dute, hau da, berezitasun eta desira batzuk beste batzuen gainetik ez jartzea hartu beharko da aintzat. Izan ere, desirak behartzen badira, ez dira desira izango eta betebeharrak bihurtuko dira.

## Erantzun orgasmikoa

Portaera erotikoen helburuak egin dugunarekin pozik egotea izan beharko luke, hau da, ongi sentitzea. Beraz, harreman erotiko batean ez da orgasmoa ongien sentiarazten duen unea. Orgasmoa baino lehenago, orgasmoa izatean eta orgasmoaren ostean ere goza dezakegu. Orgasmoa plazer handia sentitzen den unea da, baina horrek ez du esan nahi "plazer handiena" lortzen den unea denik.

Garrantzitsuena bakoitza bere erara ongi sentitzea da, baita bere gorputzaz eta harreman erotikoez gozatzea ere. Ikuspegi zabala izatea aukerak eskaintzea eta mutil eta neska bakoitzak bere erara bizitzea da.

Gozatzen dugunean gure gorputzak estimulu erotikoei erantzuten die eta aldaketa batzuk izaten dira. Hasieran, bai nesketan bai mutiletan arnas eta bihotz erritmoa bizkortzen da, odol gehiago ibiltzen da odol-hodietatik, muskuluetako tentsioa handitzen da, etab.

Horretaz gain, aldaketa hauek ere izaten dituzte neskek: titiburuak gogortu egiten dira, bularrak handitu egiten dira, bagina hezeago egoten da eta dilatatu egiten da, klitoria gogortu egiten da, eta ezpain handiak eta txikiak ere handitu egiten dira.

Orgasmoa sentitzean bagina, umetokia eta ondestea uzkuratu egiten dira. Neska batzuek, gainera, likido bat isurtzen dute uretratik.

Mutilek ere aldaketak izaten dituzte: zakila zutitu egiten da eta barrabil-zorroa eta barrabilak handitu egiten dira. Orgasmoa sentitzean eiakulatu egiten dute (semena irteten da gernu-meatutik) eta prostata, semen-besikulak eta uzki-esfinterra uzkuratu egiten dira.

Eta orgasmoaren ostean lehengo egoerara itzultzen dira.

## Jokaera erotikoak

Jokaera erotikoak ez dira koitoarekin hasten, ezta amaitzen ere. Bikotekidearekin izaten direnean ere ez.

Ez dira lehiaketa edo azterketa bat ere. Garrantzitsuena ez da **egiten dena, egiten dena bizitzeko modua** baizik, hasi laztanetatik edo masturbaziotik eta koitora edo praktika arraroenetara arte.

Elkarrekin komunikatzeko eta bakarrik edo beste pertsona batekin gozatzeko moduak dira. Garrantzitsuena ez da horiek izatea, horiez gozatzea baizik.

### Lehenengoaldiak

Harreman erotikoetan gauza asko egiten dira lehen aldiz, ez bakarrik koitua. Oro har, gauza batzuek eragina dute beste batzuetan. Adibidez, gustatzen zaizkizun eta ez zaizkizun laztanei buruz hitz egiteko gai ez bazara, zaila egingo zaizu gero koitoari buruz hitz egitea.

Hasieran gure beldurrei ero desirei buruz hitz egiten ausartu ez baginen, gai izango al gara geroago horiei buruz hitz egiteko?

### Masturbazioa

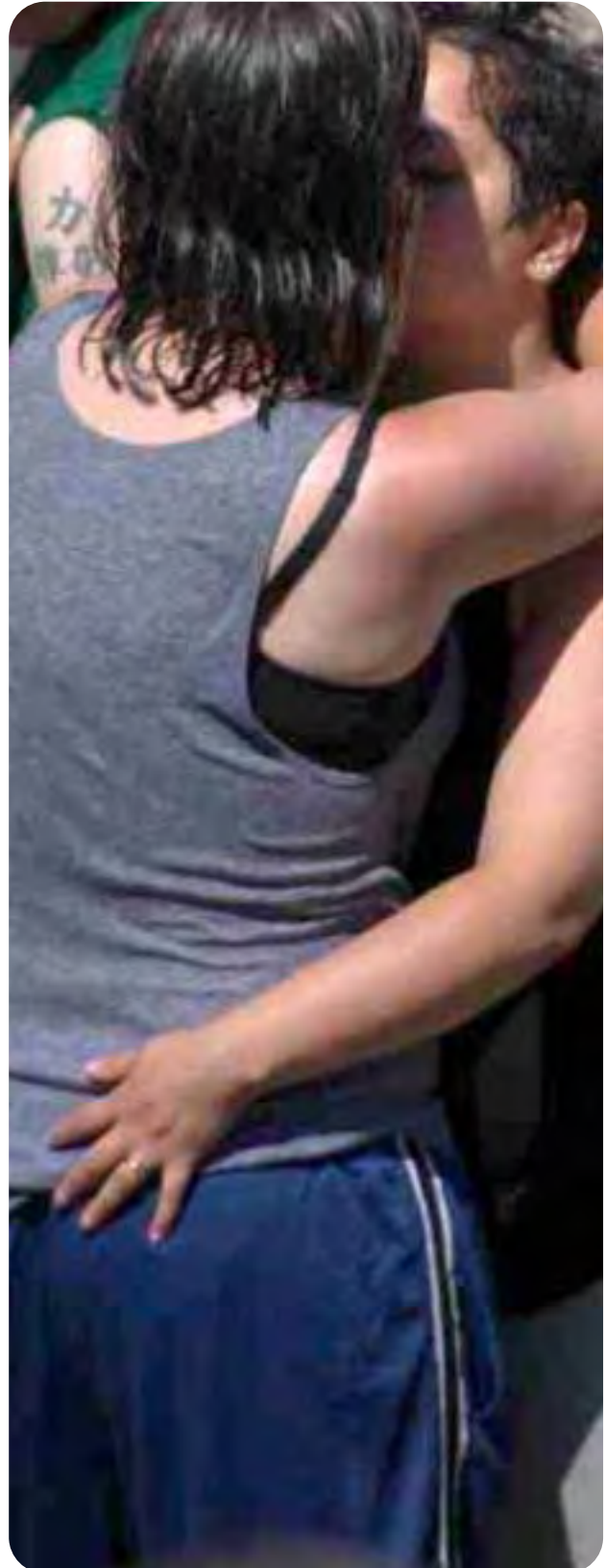
Genitalak laztantzeak edo estimulatzek norbere burua, gorputza eta erreakzioak ezagutzeko balio dezake hasieran. Gero, aldiz, geure buruari sentipen atsegingarriak emateko modua izango da.

Horixe da masturbazioa. Ona edo txarra den masturbatzen denaren balioek zehaztuko dute.

### Partekatutako harremanak

Harreman erotikoak ez dira azterketa bat. Ez dago zertan itxurak egin zerbait oker egiten bada. Harreman erotikoak, eta beraz, baita koitua ere, pertsona osoarekin izaten dira, ez zakilarekin edo baginarekin bakarrik. Eta pertsona osoa esaten dugunean, mutil edo neska horren zirrarez eta sentimenduez ari gara. Horrek esan nahi du beldurra, lotsa edota kirioak adierazi behar direla.

Harreman erotikoak barne-sentimenduekin lotuta badaude eta mutil edo neska batek une horretan sentitzen duena adierazi ezin badu, nola egin aurrera?



# Maitasun- harremana

Batzuetan norbait desiratzen dugu. Batzuetan, desira hori maitemin bihurtzen da eta beste batzuetan, sentimendu hori partekatzen denean, bikote-harremanak hasten dira.

Bikotekidea izatea zoragarria dela uste dezakegu, edota guttiz kontrakoa, hau da, hobe dela bakarrik egotea. Seguru asko bakoitzak izandako esperientziaren arabera aldatuko da uste hori.

Egia esan, bikotekidea izanda nagusitu egin gaitzake eta dugun gauzarik onenak atera ditzakegu, baina pertsona bakoitzaren izaerarekin lotutako arazoak ere sortzen dira. Ez da ahaztu behar bikotea bi kidek osatzen dutela eta horiek sexudunak direla, sexualitate ezberdina dutela eta bakoitzak bere desirak dituela.

Inork ez du esan erraza denik, eta aurre egitea da erronka.



# Ugaltzea

Hainbeste hitz egiten da haurdun ez geratzeaz... azkenean, zigorra dela ematen du! Hala ere, emakumeak eta gizonezkoak ugaltzeko gaitasuna dugunez, merezi duen zerbait da. Beraz, ugaltze-aparatuak nola funtzionatzen duen eta ernalketa nola sortzen den ezagutu beharko dugu.

Gure gorputza eta bere funtzionamendua ezagutzeak nahi gabe haurdun gelditzea ekiditen lagun gaitzake. Baita geroago haurdun gelditzen ere... Merezi du norbere burua ezagutzea, nolakoak garen jakitea eta nola funtzionatzen dugun jakitea.

## Ernalketa

Dagoeneko neskek eta mutilek badakite koittoa egon bada, haurdun gelditzeko arriskua dagoela, eta oso gutxitan nahi izaten da hori gertatzea. Beraz, zer egin behar da erlaxatu eta babesik gabeko koitooz gozatzeko haurdun geratzeko arriskurik izan gabe? Ezer ez, ezinezkoa baita. Sentipen atsegin batzuk izango dira eta tentsiotik erlaxaziora pasatzean ere litekeena da lasaitu ederra hartzea, baina hortik gozatzera alde ederra dago.

Helburua gozatzea bada, gutxienez bi aukera daude: koitorik gabeko harreman erotikoak izatea edo babes-tutako koitoo izatea.

Aurretik ernalketa nola gertatzen den ikusiko dugu. Ernalketa izateko espermatozoide batek eta obulu batek bat egin behar dute Falopioeren tronpetan. Emakumea egun gutxian izaten da emankorra, baina zaila da jakitea zein diren egun horiek. Normalena gutxi gorabehera zikloaren erdialdera obulatzea bada ere, gerta liteke askoz lehenago edo askoz geroago obulatzea, baita bi aldiz obulatzea ere. Horrek esan nahi du, teoriarik, hileko zikloaren edozein egunetan izan daitekeela emakumea emankorra.

## Koitorik gabeko harreman erotikoak

Gure erotika adierazteko moduen artetik, haurdun geratzea ahalbidetzen duen bakarra koitoo da. Baina, koitorik gabe, ez ote dago gozatzeko edo orgasmorik izateko aukerarik? Bai horixe!

Ugaltzeko helbururik gabeko (koitorik gabe) harreman

erotikoak aukeratu dituzten bikoteek ez diete beren gorputzei, balioei, afektuei eta plazerei uko egin. Gauza bati baino ez diete uko egin.

Beno, haurdun gelditzeko beldurrari ere uko egin diote, eta beraz, lasaiago ibiliko dira eta era guztietako sentipenak eta plazerak nabaritzeko gai izango dira.

Beste gauzatxo bat. Natura duela milaka urte arduratu zen plazera eta ugalketa bereizteaz, hau da, kitorik gabe gozatzeko aukerak emateaz. Ezinbestekoa al dugu penetrazioa, klitoria estimulatuz? Gogoan izan emakume askok nahiago dutela kitorik ez izatea eta horrela, gehiago gozaten dutela eta orgasmo gehiago izaten dituztela. Eta ez dira emakume arraroak! Diren bezalakoak dira. Beraz, badakizu, garrantzitsuena gozatzea bada, koittoa ez da beharrezkoa, ez gizonentzat ezta emakumeentzat ere.

## Kontrazepzioa

Kontrazepzioaz hitz egitea heterosexualitateaz eta koitoez hitz egitea da. Harreman erotikoak azaltzeko modu bakarra ez den arren, baliteke koitooz gozatu nahi izatea: gogoia izanda, inork estutu gabe, beldurrik gabe. Gozatzeko beharrezkoa da nahi gabeko ondorioz eragingo ez duela sentitzea (haurdun gelditzea, infekzioak izatea edo bestelako buruhausteak). Beraz, kontuz ibili. Ez izan gehiegizko konfiantzarik. Arriskuak hor daude, eta zu ez zaude arrisku horietatik kanpo.

Eta hori guztia baldin badakigu, zergatik ez dituzte batzuek antisorgailuak erabiltzen?

- informazio faltagatik: «zutik eginda ez dago arriskurik»
- ideia okerrengatik, adibidez, «ez da nahikoa erromantikoa»
- arriskua dagoela ez ohartzeagatik: «niri ez zait horrelakorik gertatuko»
- horretaz hitz egiteko zailtasunengatik: «proposatzen badiot, zer pentsatuko du?»
- esperientzia faltagatik: «ziur gaizki jarriko dudala»
- erosteko zailtasunengatik: «ez naiz erostera bakarrik joaten ausartzen»

Arazo horiei irtenbidea aurkitzeko, honakoa egin dezakegu:

- zalantzak argituko dizkigun benetako informazioa bilatu
- zailtasunak ditugula (kirioak, esperientziarik eza, lotsa,...) onartzeko gai izan zailtasunik ez dugula erakutsi nahi izan gabe.

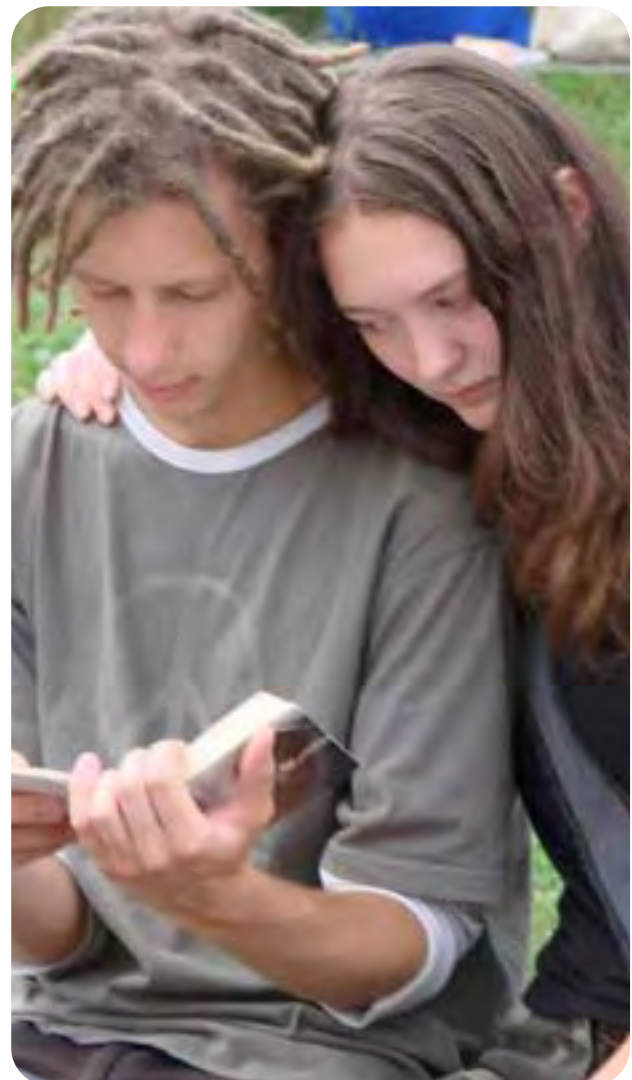
Argi izan behar dugu ez dela azterketa bat eta, beraz, garrantzitsua dela zaren bezala agertzea, eta ez besteek espero duten bezala agertzea. Gogoan izan zuk zeuk egon behar duzula gustura egiten duzunarekin.





Gainera, askoz errazagoa da antisorgailuez eta horiek erabiltzeko beharraz paseatzean edo mahaian eserita gaudenean hitz egitea, eta ez ohean biluzik gaudenean.




Gustuko dugunaz hitz egiteko gai ez bagara, gai izango al gara gure zailtasunez hitz egiteko?


Antisorgailuei buruzko liburuxka asko daude eta ziur aski behin baino gehiagotan jarri zara horiek irakurtzen. Asko daude, eta beraz, egoeraren arabera aukeratu dugu bata edo bestea. Garrantzitsuena, eraginkorra izateaz gain, bikotekide biek onartzea da.

Honelaxe sailka daitezke:



METODOA	ERAGIN KORTASUNA	ABANTAILAK	DESABANTAILAK
<p>GIZONEZKOEN PRESERBATIBOA</p> 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haurdun gelditzea ekiditen du.</li> <li>Ongi erabiliz gero, GIB/hiesa eta genitalen bidez transmititzen diren beste infekzio batzuk transmititzea ekiditen duen metodo bakarra da egun.</li> <li>Merkea da (5 euro inguru balio ditu seiiko kaxa batek).</li> <li>Erraza da erabiltzea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gizon batzuei alergia eragiten die latexak edo preserbatiboak duen labaingarriak. Horrelakoetan poliuretanozko kondoiak (garestiagoak dira) edo labaingarririk gabekoak erabil ditzakete.</li> <li>Batzuek diotenez, sentiberatasuna eta plazer erotikoa txikiagotzen du (abantailak izan behar dira kontuan).</li> </ul>
<p>EMAKUMEZKOEN PRESERBATIBOA</p> 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haurdun gelditzea ekiditen du.</li> <li>GIB/hiesa eta genitalen bidez transmititzen diren beste infekzio batzuk transmititzea ekiditen du.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preserbatiboa egiteko erabiltzen den labaingarriak alergia eragitea ekar dezake.</li> </ul>
<p>PILULA (ahozko hormona-antisorgailua)</p> 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Behar bezala erabiliz gero, haurdun gelditzea ekiditen du.</li> <li>Hileko zikloak irregularrak dituzten emakumeen zikloak erregulatzeko ditu.</li> <li>Hilekoak gutxiago irauten du eta odol eta min gutxiago izaten da.</li> <li>Ez du ugalkortasunean eragiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez die genitalen bidez transmititzen diren infekzioei aurrea hartzen.</li> <li>Ez da gomendagarria oso gazteak diren emakumeentzat, koitoa noizbehinka egiten dutenentzat, hipertentsioa edo zirkulazio txarra duten emakumeentzat edo erretzen dutenentzat.</li> <li>Hasiera batean, emakume diabetikoek ere har dezakete, baina komenigarria da emakume bakoitza aztertzea.</li> <li>Litekeena da honako albo-ondorio hauek eragitea: goragalea, migrainak,...</li> <li>Mito eta tabu asko daude pilula erabiltzearen inguruan. Edonola ere, profesional batek gomendatu behar ditu.</li> </ul>
<p>BAGINAKO ERAZTUNA</p> 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez ditu harreman erotikoak eteten.</li> <li>Hileko zikloak erregulatzeko ditu.</li> <li>Aukera ona da pilulak hartzea ahazten zaien emakumeentzat.</li> <li>Obulutegietako eta umetokiko minbizia izatea ekiditen du.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baliteke bagina minberatzea.</li> </ul>

METODOA	ERAGIN KORTASUNA	ABANTAILAK	DESABANTAILAK
ADABAKI ANTISORGAILUA 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ez ditu harreman erotikoak eteten.</li> <li>• Oso eroso da (hezetasunak eta ariketa fisikoak ez du adabakia askatzen).</li> <li>• Dosi txikiak erabiltzen direnez, ez du pisuan aldaketarik eragiten.</li> <li>• Hileko zikloa kontrolatzen du. Ez du gonbitorik edo beherakorik eragiten.</li> <li>• Baginako eraztuna bezala, aurreko antisorgailuen ordeztatu aintzat hartu beharreko metodoa da.</li> <li>• Metodo egokia da pilula hartzea ahazten zaien emakumeentzat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilulak dituen arrisku berberak ditu gutxi gorabehera.</li> </ul>
INPLANTEAK	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugalkortasuna inplantearen eragina amaitzen denean edo inplantea kentzen denean berreskuratzen da.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buruko mina eta hileko zikloan irregulartasunak eragin ditzake. Baliteke pisua ere gehitzea.</li> <li>• Edonola ere, pilulak baino kontraindikazio gutxiago ditu, hormona gutxi askatzen baitu.</li> <li>• Estatuko zentro gutxi batzutan jartzen dituzte. Prezioa 150 eta 240 euro artekoa da eta hiru urtez erabil daitezke.</li> </ul>
DIAFRAGMA 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ez du albo-ondoriorik.</li> <li>• Ez da beharrezkoa ulean uneko ginekologia-azterketarik egitea.</li> <li>• Bere gorputza eta genitalak hobeto ezagutzen lagun diezaiokete emakumeari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behar bezala jartzeko trebetasuna behar da (praktikarekin lortzen da).</li> <li>• Ez du genitalen bidez transmititzen diren infekzioetatik eta GIB/hiesetik babesten.</li> </ul>
UBG 	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodo eroso eta segurua da.</li> <li>• Posible da segurtasuna handitzea espermizidak erabiliz.</li> <li>• 2 eta 5 urte artean irauten du. 5 urterakoak dira eraginkorrenak.</li> <li>• Epe horren ostean kendu eta beste bat jarri behar da.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ez du genitalen bidez transmititzen diren infekzioetatik babesten.</li> <li>• Infekzio horietako bat izanez gero, ez dira erabili behar, infekzioa umetokira zabalduko bailuke.</li> <li>• Aldian behin medikuarengana joan behar da azterketa egitera.</li> <li>• Ez da egokia umerik izan ez duten emakumeentzat.</li> </ul>

METODOA	ERAGIN KORTASUNA	ABANTAILAK	DESABANTAILAK
PROGESTERONADUN UBG	OSO HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hilekoa izatean odol asko jariatzen duten emakumeentzako tratamendu egokia da.</li> <li>Kobrezko UBG baino eraginkorragoa da..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hilekoaren inhibizioa.</li> <li>Ginekologoarengana joan behar da.</li> <li>Urtero aldatu behar da.</li> <li>Garestia da.</li> </ul>
ESPERMIZIDAK 	TXIKIA bera bakarrik erabiltzen bada. ERTAINA beste metodoren batekin erabiltzen bada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barrera-metodoekin (diafragma eta preserbatiboa) batera erabiltzen dira eta horiek gehiago labaintzeko erabil daitezke.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bera bakarrik erabiltzen bada ez da batera eraginkorra.</li> <li>Ez die genitalen bidez transmititzen diren infekzioei aurrea hartzen.</li> <li>Olio-basea dutenek kondoia honda dezakete. Hobe da ur-basea dutenak erabiltzea.</li> </ul>
BASEKTOMIA	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erraz egiten den ebakuntza da.</li> <li>Metodo eraginkor eta iraunkorra da.</li> <li>Ez du gizonaren erekzioan eta orgasmoan eragiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez da unean bertan eragina duen metodoa. Hilabete batzuk pasatu arte beste metodoren bat erabili behar da.</li> <li>Ez da egokia oso gazteak diren gizonentzat.</li> <li>Ez du genitalen bidez transmititzen diren infekzioetatik eta GIB/hiesetik babesten.</li> </ul>
TRONPEN LOTURA	HANDIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez du eraginik desira erotikoa.</li> <li>Metodo eraginkor eta iraunkorra da.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez du genitalen bidez transmititzen diren infekzioetatik eta GIB/hiesetik babesten.</li> <li>Itzulezina da.</li> <li>Ez da gomendagarria oso gazteak diren emakumeentzat.</li> </ul>

METODOA	ERAGIN KORTASUNA	ABANTAILAK	DESABANTAILAK
METODO NATURALAK	OSO TXIKIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkeak dira</li> <li>• Emakumearen gorputzean izaten diren aldaketak aztertzean oinarritzen da egun emankorrak zein diren asmatzeko: <ul style="list-style-type: none"> <li>- obulazioan baginako jarioan izaten diren aldaketak (BILLINGS).</li> <li>- Zikloen erregularutasuna eta temperatura basalaren igoerak eta jaitsierak obulazioaren aurretik eta ostean (METODO SINTOTERMIKOA EDO TEMPERATURAREN METODOA)</li> <li>- Azken 12 hilekoek zenbat iraun duten begiratzea. 28 eguneko zikloa (alda daiteke eta bost egun gutxiago edo gehiagokoa izan) duten emakumeek ez dute babestu gabeko koitorik izan behar 9. egunetik 19. egunera bitartean (OGINO bitartean (OGINO METODOA).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsegabetasuna eragin dezake hileko zikloko egun emankorretan koitorik izan behar ez delako.</li> <li>• Ez die genitalen bidez transmititzen diren infekzioei eta GB/hiesari aurrea hartzen.</li> </ul>

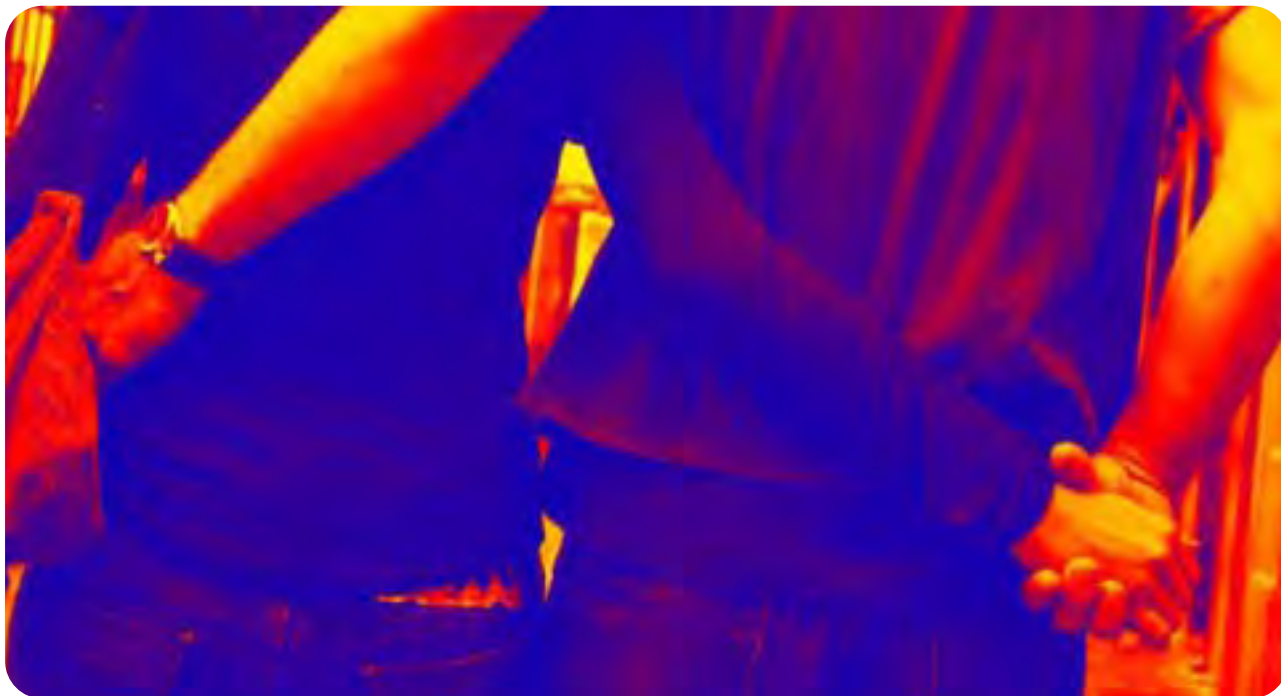
Iturria: PALMAKO GAZTEENTZAKO INFORMAZIO-ZENTROA

## Haurdunaldiaren borondatezko etendura

Gehienetan abortu hitza erabiltzen dugu, eta emakume batek haurdunaldia eten nahi duenean gertatzen da haurra izatea osasun fisikorako edo psikikorako kaltegarria delako edo haurrarentzat ere kaltegarria delako.

Ez da erraza haurdunaldia etetea edo aurrera egitea erabakitzea. Horregatik, Asexoriara, familia orientatzeko zentro batera edo klinika pribatu eta espezializatu batera jo dezakezu, egoerari aurre egiten laguntzeaz gain, egokiena zer den esango baitizute.





# Higienea

## Genitalen bidez transmititutako infekzioak

Harreman erotikoak izatean elkar ukitzen dugu, eta ukipen horri esker, zenbait birus gorputz batetik bestera "pasatzen" dira. Horrek ez du esan nahi birus guztiek berdin egiten dutenik edo erraztasun berarekin egin dutenik.

Adibidez, HIESa eragiten duen birusa kondoirik gabeko koitoaren bidez transmiti daiteke, baita ahoarekin genitalak estimulatuta edo uzki-penetrazioarekin ere. Hala ere, birus hori ez da transmititzen birusa duen pertsona laztantzean, musukatzean edo eguneroko jarduera bat harekin partekatzean.

Gogoan izan espezialista batengana jo behar duzula arriskua dakarren harremanen bat izan baduzu, pixa egitean erredura edo azkura sumatzen baduzu, narritadurarik baduzu, baginan edo zakilean jariakina gehitu bazaizu, orbanak badituzu, mina baduzu, sukarra baduzu edo genitalak handituta badituzu.

## Zaindu zure burua

Gure gorputza, ezagutzeaz gain, zaindu ere egin behar dugu: aztura osasungarriei eutsi behar diezu elikadurari, higieneari, kirolari,... dagokienez.

Gure gorputza ezagutzen ikasten badugu, izaten dituen aldaketez ohartuko gara gorputzak bidalitako seinaleez konturatzean. Horrela, gure osasuna zaintzeko ardura hartuko dugu guk geuk.

Gure etapa biologikoak ezagutzea, bularrak norberak miatzea eta ginekologoarengana joatea prebentzio-neurriak dira eta hartu egin beharko ditugu medikuaren laguntzarekin.

## Ginekologia-kontsulta

Komenigarria da aldizka ginekologia-azterketa egitea (bi urtean behin-edo) nahi ezta arazorik ez izan edo arriskurik ez dakarren harreman erotikorik ez izan. Honako sintoma hauek sentitzen badituzu ere jo beharko zenuke ginekologoarengana:

**Baginako jariakina edo jarioa:** baginako jarioa normalean ez bezala gehitzen bada edota kolorea edo usaina aldatzen bazaio.

**Bulbako edo baginako azkura:** azkura dugunean edo erresumina dugunean, batez ere jaio anormala badugu (kantitatea, usaina edo kolorea), bulban pikortak, garatxoak edo zauriak baditugu eta sukarra eta obulutegietako mina badaukagu.

**Koskorra kanpo-genitaletan:** min egiten badizu, joan zaitetz larrialdietara.

**Hileko irregularrak:** lehenengo hilekotik bost edo sei urte igaro ostean oraindik ere irregularrak badira (hileko bate-tik bestera 25-35 egun pasatzen badira, normala dela esan daiteke), joan zaitetz ginekologoarengana.

**Hilekoa duzunean odol asko jariatzen baduzu,** hileko baten eta hurrengo hilekoaren arteko zikloan odol pixka bat botatzen baduzu edo haurdun geratu zarelako hilekorik ez duzula uste baduzu.

**Mina hilekoa duzunean:** mina dela-eta eguneroko gauzak egin ezin badituzu, mina gero eta handiagoa bada edo minik eman ez dizuten hilekoen ostean min izaten hasten bazara.

**Umetokiko hemorragia anormala:** hilekorik ez dagoenean odola jariatzea eragiten du.

**Koskorra bularrean:** koskor gehienak hilekoa amaitzen denean desagertzen dira, beraz, ez duzu zertan kezkatu. Bi zikloren ostean oraindik hor badaude, joan zaitetz ginekologoarengana.

**Antzutasuna:** urtebetez behin eta berriz saiatu arren, haurdun gelditzen ez bazara.



## Iturriak

GIZA SEXUALITATEA. UNITATE DIDAKTIKOAK.

Vitoria-Gasteizko Udala, 2000.

OTRO FOLLETO DE SEXUALIDAD.

**CARLOS DE LA CRUZ,**

*Leganesko Udala eta Madrilgo Erkidegoko Gazteria Kontseilua.*

MADRILGO KONTRAZEPZIO ETA SEXUALITATEAREN  
GAZTERIA ZENTROA.