

10

SEXUAK, DROGAK ETA KONTU TXARRAK



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

© Vitoria-Gasteizko Udala

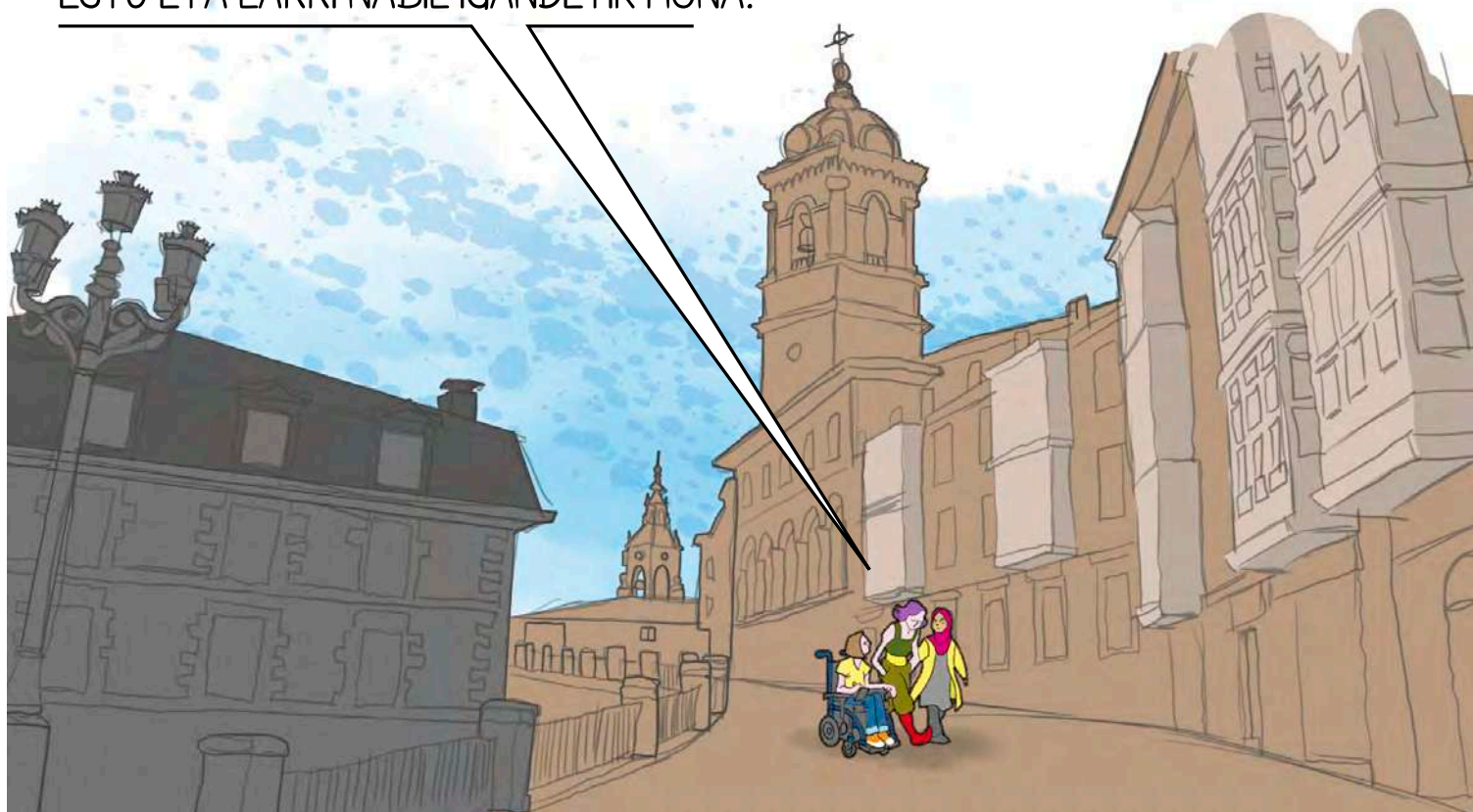
Testua: EMAIZE Sexologia Zentroa

Marrazkiak eta diseinua: Angel M^a Remírez de Ganuza



CENTRO SEXUOLÓGICO - SEXOLOGIA ZENTROA

JO, ESKERRAK NIREKIN ZATOZTEN! BENETAN ESTU ETA LARRI NABIL IGANDETIK HONA.



HURRENGO EGUNEKO PILULA HARTUKO DUZUN LEHEN ALDIA DA. EZTA?



NOLATAN BA?



LARUNBATEAN KAIKU HUTSA IZAN NINTZEN!
HARA, ZUEK JOAN ETA GERO OSKARREN
KOADRILAKOAK IKUSI NITUEN, ETA EDATEN ETA
PORROAK ERRETZEN AMAITU NUEN.

BAINA ZUK EZ DUZU INOIZ
PORRORIK ERRETZEN...!



JO, OSKARREKIN ASIER ZEGOEN ETA BEHINGOZ KASU EGIN ZIDANEZ, BA BERAIEKIN GERATU
NINTZEN. AZKENEAN, BEHAR BAINO GEHIAGO EDAN NUEN.

BAINA HORREK EZ DU ZERIKUSIRIK
MODU TXARREAN TXORTAN
EGITEN AMAITZEAREKIN!

ZERA... LONJARA GONBIDATU NINDUEN. ETA
XIRRI-MIRRIKA HASI GINEN ETA PIXKA BAT
MOZTUTA NENGOENEZ, PORRO BAT ERRE NUEN.

BAINA AMAIAAAA.....
ALKOHOLA, HAXIXA.....
BESTERIK?



BA NIK EZ, BAINA ASIERREK LERROTXXO BAT SARTU ZUEN; ESAN
ZIDAN BESTELA GUTXI IRAUTEN DUELA.



ETA EZ ZENUTEN
KONDOIRIK
ERABILI?

HASIERAN BAI, BAINA ERORI EGITEN ZITZAION, ETA ESATEN ZUEN KONDOIRIK GABE
EDERRAGOA DELA... LASAI EGOTEKO ESAN ZIDAN, ONDO KONTROLATZEN ZUELA.
ETA NI, BA... BATETIK AITZURRA, BESTETIK HAXIXA, UNE HARTAN DENAK BOST
NRI, GAINERA, ASIER ASKO GUSTATZEN ZAIT ETA EZ NUEN NAHI 'AXUNTOA'
MOZTERIK. HORI BAI, NIK LERRORIK EZ, NIK PASO; HORI ARGI UTZI NON!



ETA MEREZI IZAN ZUELA USTE DUZU?

BAI ZERA! IA EZ DUT GOGORATZEN! HARA ASIERREK EZ DAKI KANPOAN
EDO BARRUAN KORRITU ZEN, NI EZ NINTZEN BEROTU, EZ NUEN BATERE
GOZATU..... ETA ATZO EGUN OSOA BURUARI BUELTAKA, DEITU NION ARTE.
BERA ERE LARRI DABIL, ELKARREKIN GEUNDEN LEHEN ALDIA, ETA
HANKA-SARTZE GALANTA! ESAN NION BERRIRO EGOTEKOTAN, DROGARIK
GABE IZANGO ZELA, ETA LARRUA JOTZEKOTAN, KONDOIAREKIN, BESTELA
EZ DUDALA BERAREKIN EZER NAHI, PASO!



ZERGATIK USTE DUZU AMAIAK ETA
ASIERREK EZ ZUTELA KONDOIRIK ERABILI?
EA ZENBAT ARRAZOI AURKITZEN DITUZUN.

ZEIN ALDE DAGO AMAIAREN ETA ASIERREN
ARRAZOIEN ARTEAN?

10

SEXOS, DROGAS Y MALOS ROLLOS



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

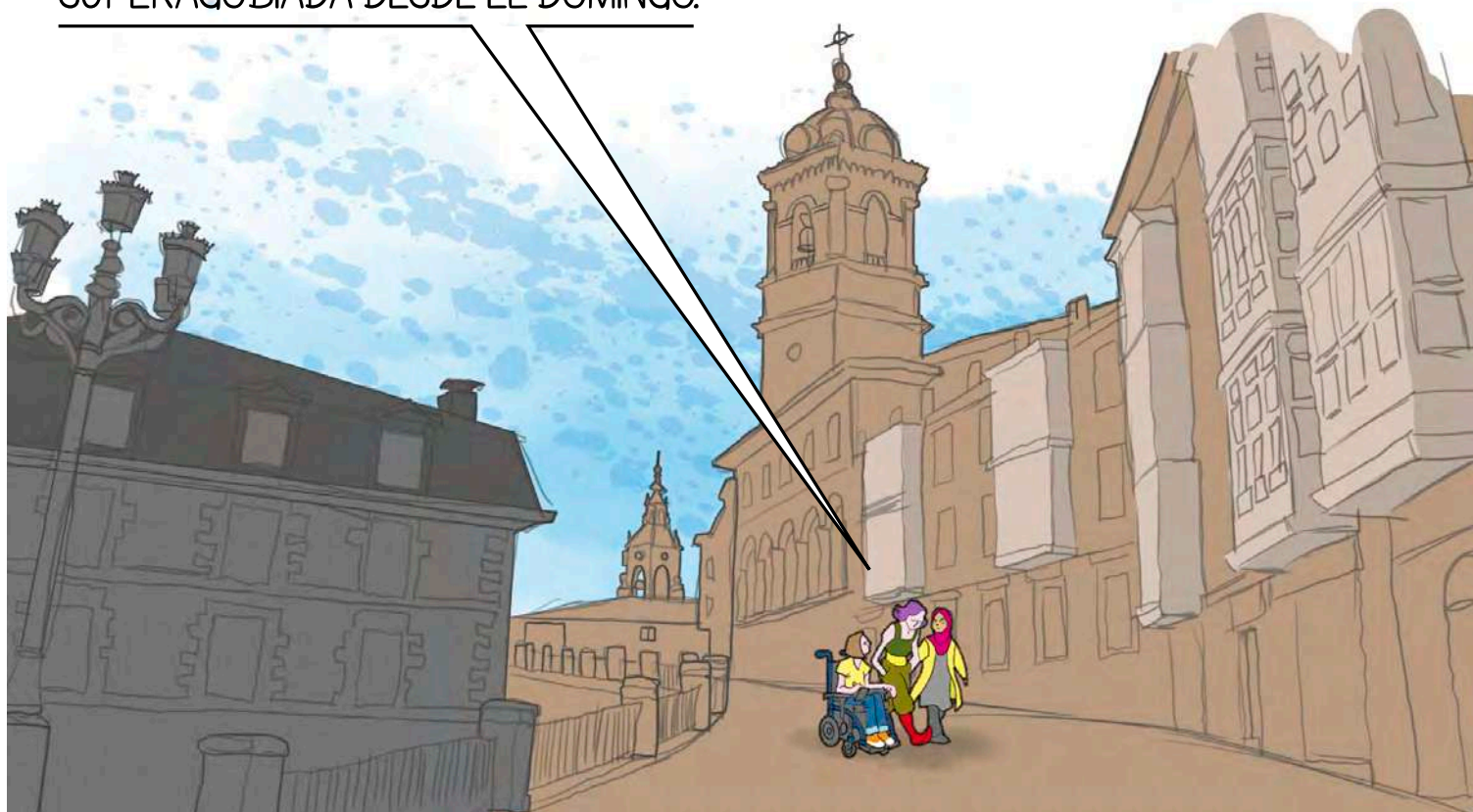
© Vitoria-Gasteizko Udala

Textos: EMAIZE Sexologia Zentroa



Ilustraciones y diseño: Angel M^a Remírez de Ganuza

JO, MENOS MAL QUE ME ACOMPAÑÁIS. ESTOY SUPERAGOBIADA DESDE EL DOMINGO.



ES LA PRIMERA VEZ QUE TIENES QUE TOMAR LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS, ¿NO?



¿CÓMO ASÍ?



EL SÁBADO HICE EL IDIOTA. DESPUÉS DE QUE OS FUISTEIS ME ENCONTRÉ CON LA CUADRILLA DE OSKAR Y ACABÉ BEBIENDO DEMASIADO Y FUMANDO PORROS

PERO SI TÚ NUNCA FUMAS PORROS...



ES QUE CON OSKAR ESTABA ASIER. Y CLARO, PARA UN DÍA QUE ME HACE CASO, APROVECHÉ PARA QUEDARME CON ELLOS. Y AL FINAL BEBÍ MÁS DE LA CUENTA.

¿Y ESO QUÉ TIENE QUE VER CON QUE ACABARÁIS FOLLANDO MALAMENTE?

ME INVITÓ A IR A LA LONJA Y EMPEZAMOS A LIARNOS. COMO ESTABA UN POCO CORTADA, ME FUME UN PORRO.

PERO AMAIA, ALCOHOL, HACHÍS, ¿ALGO MÁS?



PUES YO NO, PERO ASIER SE METIÓ UNA RAYA PORQUE ME DIJO QUE SI NO, AGUANTA POCO.



¿Y NO USASTEIS CONDÓN?

AL PRINCIPIO SÍ, PERO COMO SE LE BAJABA Y DECÍA QUE SIN CONDÓN DA MÁS PLACER... ME DIJO QUE NO ME PREOCUPARA, QUE ÉL CONTROLABA. Y YO, ENTRE LA BORRACHERA Y EL CIEGO, EN AQUEL MOMENTO ME DIO IGUAL TODO. Y ADEMÁS, ASIER ME GUSTA TANTO QUE NO QUISE CORTAR EL ROLLO. LO QUE SÍ LE DEJÉ CLARO ES QUE PASO DE RAYAS.



¿Y CREES QUE MERECIÓ LA PENA?

¡QUÉ VA! APENAS ME ACUERDO DE LO QUE PASÓ. IMAGÍNALE, ASIER NO SABE SI SE CORRIÓ DENTRO O FUERA. YO NO ME EXCITÉ Y NI SIQUERA DISFRUTÉ... Y AYER TODO EL DÍA DÁNDOLE VUELTAS, HASTA QUE LE LLAMÉ. ÉL TAMBIÉN ESTÁ AGOBIADO, PORQUE PARA SER LA PRIMERA VEZ QUE ESTÁBAMOS JUNTOS, METIMOS LA PATA. LE DIJE QUE SI QUERÍA QUE NOS VOLVIÉRAMOS A VER SERÍA SIN DROGAS. Y QUE SI QUERÍAMOS FOLLAR, SERÍA CON CONDÓN Y QUE SI NO, YO PASO DE ÉL.



¿POR QUÉ CREES QUE AMAIA Y ASIER NO USARON EL CONDÓN?
A VER CUÁNTAS RAZONES PUEDES ENCONTRAR.

¿QUÉ DIFERENCIAS ENCUENTRAS ENTRE LAS RAZONES DE AMAIA Y LAS DE ASIER?

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

GAIAK

Drogak eta arriskuko jokaera erotikoak; drogen eragina plazeraren erantzun fisiologikoan.

HELBURUAK

- Drogak errealitateaz eta arriskuez dugun pertzepzioan eragiten duten moduaren gainean hausnartzea.
- Substantzia erabilienetako batzuek plazeraren erantzun fisiologikoan dituzten eraginak aztertzea.
- Jokaera erotikoen gaineko erantzukizuna eginbehar konpartitu gisa ulertzea.

JORRATZEKO GALDERAK

- Zure ustean, zer arrazoik bultzatu dute Amaia arriskuko praktika erotiko batera? Eta Asier?
- Nola jokatu zezaketen harreman hura bientzako positiboa izan zedin?
- Amaiaren edo Asierren laguna izango bazina, zer aholkatuko zenieke berriro halakorik ez gertatzeko? Aholku berberak emango zenizkieke Amaiari eta Asierri?

TEMAS

Drogas y conductas eróticas de riesgo; influencia de las drogas en la respuesta fisiológica del placer.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre cómo influyen las drogas en la percepción que tenemos de la realidad y de los riesgos.
- Analizar los distintos efectos en la respuesta fisiológica del placer que tienen algunas de las sustancias más utilizadas.
- Entender la responsabilidad en las conductas eróticas como un deber compartido.

PREGUNTAS A PLANTEAR

- ¿Cuáles crees que son las razones que han llevado a Amaia a tener una práctica erótica de riesgo? ¿Y a Asier?
- ¿Qué podrían haber hecho para que su encuentro hubiera sido positivo para ambas personas?
- Si fueras colega de Amaia y/o de Asier, ¿qué consejos les darías para que no les volviera a pasar? ¿Serían los mismos consejos para una y para otro?

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

- Zure ustean, nola eragin dezakete substantzia horiek harreman erotikoetan gerta daitezkeen fase bakoitzean?

- Limurtze-jokoetan?
- Desira-aldian?
- Kitzikatze-aldian?
- Orgasmoan?

- Zer egin dezakegu drogen kontsumo arduratsu baten alde, non gure jokabidearen gaineko eragin negatiboak ahalik eta urriena izango diren? Zer erabaki daude gure esku?

- ¿Cómo puede afectar el consumo de distintas sustancias a las posibles fases de un encuentro erótico?

- Juegos de cortejo
- Deseo
- Excitación
- Orgasmo

- ¿Qué podemos hacer para un consumo de drogas responsable, en donde se minimicen los efectos negativos sobre nuestro comportamiento? ¿Qué decisiones están en nuestras manos?

SARRERA

Pertsonen arteko harreman erotiko orotan, pertsona horien gorputzez gain, beraien biografiak ere agertzen dira. Horregatik, arlo intimo horretan garrantzitsua da, ez soilik egiten dena, baita egindako hori nola bizi duen pertsona bakoitzak, jokoan jartzen diren balio, sentimendu eta emozioak.

Sustantzia psikoaktiboak asmo ludikoz kontsumitzea (baita legezkoak direnak ere, alkohola kasu) jokamolde zabaldua da, baita gazte askoren artean ere. Alabaina, errealitatean drogak jokamolde erotiko askoren arerio dira, besteak beste, orgasmo-erantzunaren, gozamen erotikoaren eta maitasun trukearenak.

Drogatzat jotzen dugu aldartea, jokabidea, errendimendu fisiko edo psikikoa, pertzepzioa edo ezagutza aldarazten duen substantzia oro, sarritan mendekotasuna eta tolerantzia eragiten duena.

INTRODUCCIÓN

En cualquier encuentro erótico entre personas, además de sus cuerpos, también se encuentran sus biografías. Por ello, en este ámbito íntimo no sólo es importante lo que se hace, sino también cómo cada cual lo vive, qué valores, sentimientos y emociones se ponen en juego.

El consumo de sustancias psicoactivas (incluidas las legales como el alcohol) con un objetivo lúdico es una práctica extendida, también entre una parte de los y las jóvenes. Sin embargo, la realidad es que las drogas se convierten en enemigas de muchos comportamientos, entre ellos la respuesta orgásmica, el disfrute erótico y el intercambio amoroso.

Entendemos por droga cualquier sustancia que altera el estado de ánimo, la conducta, el rendimiento físico o psíquico, la percepción o el conocimiento, y que con frecuencia ocasiona dependencia y tolerancia.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

Horregatik, drogek gure orgasmo-gaitasunean izango duten eraginaren gainean zerikusi handia dauka kontsumo-motak: ez da gauza bera noizean behin kontsumitzea, edo kontsumo ohikoa edo konpultsiboa. Ezin dugu, bestalde, oso eragin negatiboa duen beste faktore bat ahaztu: polikontsumoa. Drogen inguruan benetan kezkatzen gaituena ez da horrenbeste eragiten duten adikzio edo mendekotasuna, baizik eta batzuetan, kontsumo konpultsiboko uneetan, zenbait pertsona epe luzeko interesen edo ongizatearen aurkako jokamoldeetara bultzatzen dutela.

Limurtze-harremanean eta harreman erotikoetan drogak erabiltzearen inguruan, gazteek premisa faltsetan oinarritutako argudioak ematen dituzte, esaterako:

- Lotsa alboratzen laguntzen dute, eta gustuko dugunarengana gerturatzen.
- Plazer handiagoa sentitzen laguntzen dute, eta praktika erotikoetan ausartago jokatzen.

Egia da egoera animikoa aldarazten dutela, eta batzuetan ausartago bihurtzen gaituztela, baina baita autokontrola murrizten digutela eta pertzepzioa aldatzen, errealitatea beste era batera ikusarazteraino, batzuetan alboan duguna oso deseroso sentiarazteraino.

Horrez gain, droga-kontsumitzaileek errazago jo dezakete arriskuko praktika erotikoetara eta, ondorioz, arrisku handiagoa dute sexu-transmisioko gaixotasunak kutsatzeko edo planifikatu gabeko haurdunaldiak izateko.

Por ello, el tipo de consumo constituye una variable fundamental en el efecto de las drogas en la respuesta orgásmica: no es lo mismo un consumo ocasional que uno habitual o compulsivo. Tampoco podemos olvidar el policonsumo, otra variable que afecta muy negativamente. Lo realmente preocupante de las drogas, además de la adicción que acarrean, es que en algunos casos de uso compulsivo, ciertas personas llevan a cabo conductas que van en contra de sus intereses y de su bienestar a largo plazo.

En el caso de su uso en los juegos de seducción y en las relaciones eróticas, la gente joven defiende razones basadas en falsos presupuestos, como las siguientes:

- Contribuye a perder la vergüenza y a acercarnos a quien nos gusta.
- Ayudan a sentir más placer y a tener más osadía en las prácticas eróticas.

Aunque modifican el estado anímico haciéndonos en ocasiones tener más atrevimiento, también disminuyen el autocontrol y alteran la percepción, distorsionando lo que realmente está pasando: podemos llegar a agobiar o violentar a la otra persona.

Además, quienes consumen tienen más posibilidades de realizar prácticas eróticas de riesgo y por lo tanto, mayor riesgo de enfermedades de transmisión genital o de embarazos no planificados.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

Drogen itxurazko eta -asko jota- hasierako “onura erotikoez” guztiz bestelako errealitatea ezkutatzeko dute: ez dute hobetzen ez sedukziorako gaitasuna, ezta sexuen arteko harremana ere; guztiz alderantziz, kaltetu egiten dute. Itxurazko onuraren eta arriskuaren arteko balantzean galtzaile ateratzen dira oso pertsonen erotika eta maitasun-harremanak.

Ikus dezagun nola eragiten duten substantzietako batzuek praktika erotikoeetan.

NERBIO-SISTEMA ZENTRALAREN DEPRESOREAK

- Alkohola: sarri askotan, norberarengan konfiantza irabazi eta gustuko dugun horrengana hurbiltzen laguntzeko kontsumitzen da, areagotu egiten duelako norberaren erakargarritasunaren eta trebetasun sozialen gaineko pertzepzioa. Alabaina, ez du grina erotikoa kitzikatzen; hori ez da egia. Ikerketek eragin negatiboa baieztatzen dute, hala gizonarengan nola emakumearengan, orgasmo-erantzuna galarazten duelako sexu bietan, eta oztopatu egiten du zakilaren erektzioa kontzentrazio jakin batetik aurrera (0,5 gramo, odol litroko). Murriztu egiten ditu orgasmoaren gozamina eta intentsitatea, eta kontuan hartuta propietate amnesikoak dituela, ahaztu egin dezakegu zer egin dugun, nola jokatu dugun, eta baita egintza horien ondorioak ere, jardura erotikoen aurretik, horietan aritu bitartean eta

Los aparentes e iniciales “beneficios eróticos” de las drogas esconden una realidad completamente diferente: no mejoran la capacidad de seducción ni la relación entre los sexos, sino que más bien la deterioran. El balance entre el aparente beneficio y el riesgo es muy negativo para la erótica y el encuentro amoroso de las personas.

Veamos algunas de las sustancias y su influencia en las prácticas eróticas:

DEPRESORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Alcohol: en muchas ocasiones se consume para adquirir confianza en el momento de acercarse e interactuar con quien nos gusta, ya que aumenta la percepción del atractivo personal y las habilidades sociales. Sin embargo, no es cierto que sea un excitante erótico. Las investigaciones confirman que tanto en el hombre como en la mujer tiene efectos negativos porque dificulta la respuesta orgásmica en ambos sexos y provoca efectos negativos en la consecución de la erección del pene a partir de 0,5 gramos por litro de sangre. También disminuye el goce y la intensidad del orgasmo. Además, al tener propiedades amnésicas, podemos olvidar nuestros actos o las consecuencias de éstos antes, durante y después de las conductas eróticas.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

ondoren. Alkohol asko kontsumitzeak nahi ez dugunarekin elkartzera eraman gaitzake, eta babesgarrien erabilera kudeatzeko gaitasuna galarazten digu.

Consumir grandes cantidades suele hacernos vulnerables a encuentros no deseados y volvernos incapaces de gestionar el uso de protección.

NERBIO-SISTEMA ZENTRALAREN ESTIMULATZAILEAK

- Anfetamina (speeda): desira erotikoa sustatu eta orgasmoa luzatzen duela esan ohi da. Alabaina, galarazi egiten du orgasmo-erantzuna.
- Kokaina: indar handiko kitzikagarri erotikoa dela esan ohi da, eta orgasmoa eta gizonezkoen eiakulazioa atzeratzen dituela. Jakin badakigu batzuetan arazoak eragiten dituela, esaterako erekzio-disfuntzioa eta priapismoa (zakilaren erekzio iraunkor eta mingarria, desirarik gabe gertatzen dena), bai eta desira erotikoaren galera nabarmena. Kontsumitzaile batzuek uste dute klitoria kokainaz igurzteak areagotu egiten dituela sentsibilitate eta gozamen erotikoa. Uste ustela da hori, alabaina, kokaina ahalmen handiko anestesikoa da. Horrek genitalen abrasioari jaramon egin gabe praktika erotikoetan jarraitzera eraman gaitzake, hartara infekzioak transmititzeko arriskua areagotu egiten delarik.

ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Anfetaminas ("speed"): tienen fama de incrementar el deseo erótico e intensificar y prolongar el orgasmo. Sin embargo interfiere en la respuesta orgásmica.
- Cocaína: tiene fama de ser un fuerte estimulante erótico con propiedades que ayudan a retrasar el orgasmo y la eyaculación masculina. También se sabe que provoca en ocasiones dificultades como la disfunción eréctil y el priapismo (erección continua y dolorosa sin deseo), así como una importante pérdida del deseo erótico. Algunos y algunas consumidoras creen que frotar el clitoris con cocaína aumenta la sensibilidad y el disfrute erótico. Esto es incierto porque la cocaína ha demostrado ser un potente anestésico. Por ello, pueden llevar a continuar prácticas eróticas a pesar de las abrasiones genitales y, por ese motivo, aumentar el riesgo de transmisión de infecciones.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

DROGA PSIKODELIKO EDO HALUZINOGENOAK

- Cannabisetik eratorriak, esaterako marihuana eta haxixa. Kontsideratzen da cannabisak areagotu egiten duela plazera, erlazazioa estimulatzeko eta ukimenaren zentzumena areagotzeko dituelako. Alabaina, propietate erlazagarri horiek beraiek autobabes-maila jaitea eragin dezakete. Eragin depresorea dauka. Alkoholak bezala, desinhibizioa eragin dezake, aurreiritziak gaintitzen lagundu, baina badiu bestelako eraginak orgasmo-erantzunaren gainean, hala emakumeengan (baginaren lubrikazioan, esaterako, eta horrek batzuetan mingarri bihurtzen du sarketa) nola gizonezkoengan (testosterona-kantitatea murrizten du). Cannabisaren ohiko kontsumoak ondorio negatiboak ditu ugalkortasunean, berriro ere gizonezkoengan (espermaren ekoizpenari eragiten dio), zein emakumeengan. Kontsumo jarraituak interes erotikoaren galera ekartzen du. Maiz kontsumitzeak interes erotikoa galtzea eragiten du.

PSICODÉLICAS O ALUCINÓGENAS

- Derivados del cannabis, como la marihuana y el hachís. Se considera que aumenta el placer al estimular la relajación y aumentar el sentido del tacto. No obstante, las mismas propiedades relajantes pueden ir ligadas a niveles más bajos de autoprotección. Tiene efecto depresor. Como el alcohol, puede aportar un efecto desinhibidor que permite dejar de lado los prejuicios, pero sus efectos reales en la respuesta orgásmica afectan tanto a la lubricación vaginal en la mujer (lo que en caso de penetración la hace más dolorosa) como a la reducción de la testosterona en los hombres. El consumo habitual de cannabis produce efectos negativos en la fertilidad, tanto en hombres (afecta a la producción de esperma) como en mujeres. Su consumo continuado suele conducir al desinterés erótico.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

Laburtzeko, gure gazteen artean sustantzia horiek arduraz kontsumitzeko joera sustatu behar dugu, ez daitezen arrisku nabarmen bihurtu, ez beraientzat, ezta beste inorentzat ere.

Baliteke droga jakinen batek elkartze erotikoa erraztea, baina horrek ez du esan nahi plazer eta ongizate handiagoak bermatzen dituenik. Elkartze erotikoetan arriskurik gabeko aukera pilo bat dago: jolasak, fantasiak, etab. Garrantzitsuena gure elkartze erotikoak pozik eta atseginez bizitzea da, horiek hasi aurretik, iraun bitartean eta ondoren, gero arriskuko jokabideen aurreko babesik hartu ez dugulako, edo benetan nahi ez genuen zerbait egin dugulako, burua hautsi beharrik gabe.

DINAMIKA:

Zer dago nire esku?

(Gutxi gorabeherako iraupena: ordubete)

Dinamika honen bidez droga-kontsumoaren inguruan gure esku zer dagoen, eta eskuetatik zerk egiten digun ihes aztertzen eta horren inguruan hausnarketa egiten saiatuko gara. Horrez gain, aukera emango dugu jakiteko partaideek zer dakiten drogei eta horien berehalako eta ondorengo ondorioei buruz, bai eta beren jokabide sozial nahiz erotikoa izan ditzaketan ondorioei buruz.

Xede nagusia sustantzia psikoaktiboak kontsumitzen ditugunean, faktore askoren kontrola galtzen dugula konturatzea da.

Concluyendo, debemos incentivar en las personas jóvenes el no consumo, y en el caso de quienes decidan hacerlo, el uso responsable de estas sustancias, con el fin de que no supongan un riesgo significativo para su bienestar o el de otras personas.

Puede que alguna droga nos desinhiba ante el encuentro erótico, pero no significa que garantice mayores dosis de placer ni de bienestar. Existen multitud de posibilidades en los encuentros eróticos: jugar, fantasear..., que no llevan aparejados riesgos. Lo importante es que nuestros encuentros eróticos se vivan con satisfacción antes, durante y después de realizarlos, sin comeduras de cabeza por no habernos protegido en las conductas de riesgo o por haber hecho algo que realmente no deseábamos.

DINÁMICA:

¿QUÉ ESTÁ EN MI MANO?

(Duración aproximada 1 hora)

Con esta dinámica trataremos de analizar y reflexionar sobre qué decisiones están en mi mano respecto al posible consumo de drogas y cuáles se escapan a mi control. Además podremos comprobar el nivel de conocimiento que tienen las personas participantes sobre las distintas drogas y sus efectos, tanto inmediatos como posteriores y cómo pueden influir en la percepción de la realidad y en el comportamiento tanto social como erótico.

El objetivo último es darse cuenta de la cantidad de factores que escapan a nuestro control cuando consumimos sustancias psicoactivas.

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

Metodologia: Dinamika hau banaka edo binaka egin daiteke, partaide kopuruaren arabera. Partaideei orri bat emango zaie, non drogen kontsumoaren inguruko zenbait alderdiri buruzko premisa batzuk irakurriko dituzten; euren lana hausnarketa egitea da, erabakitzeko premisa horiek diotena kontrolatu, erabaki edo aurreikusi dezaketenez baina, edo, alderantziz, kontrolpetik kanpo duten.

Hona, adibide gisa, premisa horietako batzuk:

Metodologia: Dependiendo del número de personas participantes, se podrá hacer la dinámica de forma individual o por parejas. Se pasará a las personas participantes una hoja en la que aparecerán una serie de premisas sobre distintos aspectos relacionados con la decisión de consumir drogas y con el consumo en sí. También tendrán que reflexionar sobre si se está hablando de algo que pueden controlar, decidir o prever, o si por el contrario es algo que se escapa de su control.

A modo de ejemplo, algunas de estas premisas podrán ser estas:

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos roles

NIRE ESKU DAGO / EZ DAGO NIRE ESKU

	NIRE ESKU DAGO	EZ DAGO NIRE ESKU
EZ esatea, lagunek edo ezagunek drogarik eskaintzen didatenean.		
Ez bultzatzea inor drogak kontsumitzera.		
Drogen ondorioak ezagutzea, nik neuk erabaki ahal izateko kontsumitu nahi dudan edo ez.		
Nigan izan dezaketen eragina ezagutzea.		
Kontsumitu nahi dudala erabakiz gero, jakitea zenbatetik aurrera izan daitekeen niretzat gehiegizko dosia.		
Kontsumitu badut, egoera jakin batean izan ditzakedan arriskuen jakitun izatea.		
Drogek arriskuen pertzepzioari nola eragiten dioten jakitea.		
Kontrolpean izatea zenbat droga kontsumituko dudan.		
Nire adiskideekin hitz egitea osasunerako arriskuak izan daitezkeen zenbait egoeren aurrean egin daitekeenaz.		
Bereiztea, "subidoiaren" menpe nagoenean, nire ustez gertatzen ari denaren eta benetan gertatzen ari denaren artean.		
Informazioa izatea drogen albo-ondorio negatiboetarako buruz: biharamuna edo ajea, "bajoia",...		
Zenbait droga aldi berean kontsumitzeak (polikontsumoak) izan ditzakeen ondorioak ezagutzea.		
Kontrolpean izatea kontsumitzen dudanean zer egiten dudana eta zer ez.		
Kontsumitu badut ere, errespetuz ligatzea		
Kontsumitzeak nire orgasmo-erantzunean nola eragiten duen jakitea		
Kontsumitzen dudanean plazer erotikoa handiagoa sentitzea		
Kontsumitu dugunean, nire bikote erotikoa nola dagoen eta zer sentitzen duen jakitea		

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

ESTÁ EN MI MANO / NO ESTÁ EN MI MANO

	ESTÁ EN MI MANO	NO ESTÁ
Decir NO cuando mis amistades o personas conocidas me ofrecen drogas.		
No presionar a alguien para que consuma.		
Conocer los efectos de las drogas para decidir si quiero o no consumir.		
Conocer los efectos que puedan tener en mí.		
En caso de que decida consumir, conocer qué dosis puede resultar excesiva para mí.		
Darme cuenta de los riesgos de una situación si he consumido.		
Saber cómo afectan las drogas a la percepción de los riesgos.		
Controlar la cantidad de droga que voy a consumir.		
Hablar con mis amigas y/o amigos sobre qué hacer ante determinadas situaciones que entrañan riesgo para la salud.		
Distinguir entre lo que creo que está pasando y lo que pasa realmente cuando estoy de subidón.		
Tener información sobre los efectos secundarios negativos de las drogas (resaca, bajón...).		
Conocer los efectos del consumo simultáneo de distintas drogas (policonsumo) que podría consumir.		
Controlar lo que hago y no hago cuando he consumido		
Ligar de manera respetuosa cuando he consumido		
Conocer los efectos del consumo en mi respuesta orgásmica		
Sentir más placer erótico cuando consumo		
Tener conciencia de cómo se encuentra y qué siente mi pareja erótica cuando hemos consumido		

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

Behin partaide guztiek aukera bat edo bestea markatu dutenean, jendaurrean komentatuko dute bakoitzak adierazi duena eta horren arrazoia, eta guztien artean aztertuko dituzte dinamikako premisak. Saioan zehar agertzen diren gaiak aprobetxatuko dira, drogei buruz dituzten ezagutzetan sakontzeko.

Una vez todas las personas han marcado una u otra opción, se pone en común lo que cada cual ha indicado y se va analizando cada una de las premisas, aprovechando los distintos temas que se tocan para ampliar el conocimiento que tienen sobre las drogas.

BESTE DINAMIKA BATZUK GAI BERBERA JORRATZEKO:

Gaztelaniaz:

<http://fundacionesplai.org/tucontrolas/2012/07/04/brainstorming/>

OTRAS DINÁMICAS PARA TRABAJAR EL TEMA:

<http://fundacionesplai.org/tucontrolas/2012/07/04/brainstorming/>

10. KOMIKIA - Sexuak, drogak eta kontu txarrak

CÓMIC 10: Sexos, drogas y malos rollos

MATERIAL LAGUNGARRIA

Irakurgaiak:

- Emakumeak eta droga erabilerak gida:
<http://www.ailaket.com/?p=4967>
- Sexualidad y consumo de alcohol y otras drogas en las adolescencia artikulua (gaztelaniaz):
http://www.prevencionfamiliar.net/uploads/PDF_Boletines_Noticias/PF_Boletin_22.pdf
- Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica artikulua. Santiago Frago eta Silberio Sáez. CIPAjeko (Zaragozako Udala) eta Zaragozako unibertsitatearen sexu-aholkularitza (gaztelaniaz):
http://www.gazteukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/drogasYsexualidad.pdf

MATERIAL DE APOYO

Lecturas:

- Guía Mujeres y uso de drogas:
<http://www.ailaket.com/?p=4967>
- Sexualidad y consumo de alcohol y otras drogas en la adolescencia:
http://www.prevencionfamiliar.net/uploads/PDF_Boletines_Noticias/PF_Boletin_22.pdf
- Artículo: Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica. Santiago Frago y Silberio Sáez. Asesoría sexológica del CIPAJ (Ayuntamiento) y de la Universidad de Zaragoza.
http://www.gazteukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/drogasYsexualidad.pdf

Pelikulak:

Gaztelaniaz:

- Réquiem por un sueño
- Trainspotting
- Kids

Películas:

- Réquiem por un sueño
- Trainspotting
- Kids