

17

Isiltasunak hitz egiten duenean



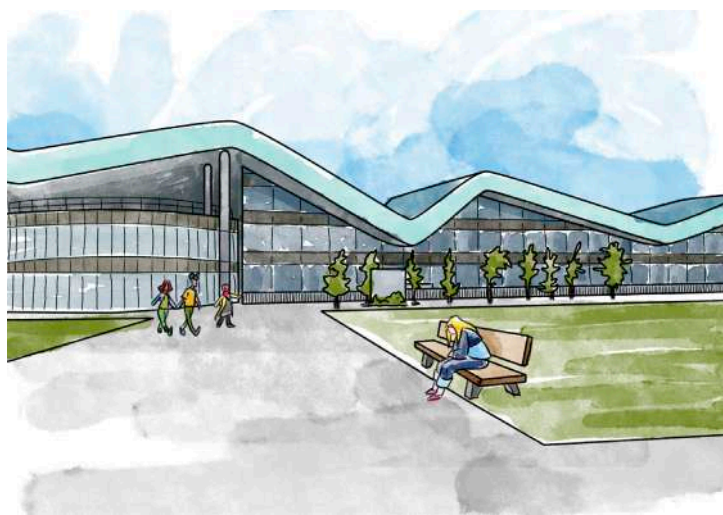
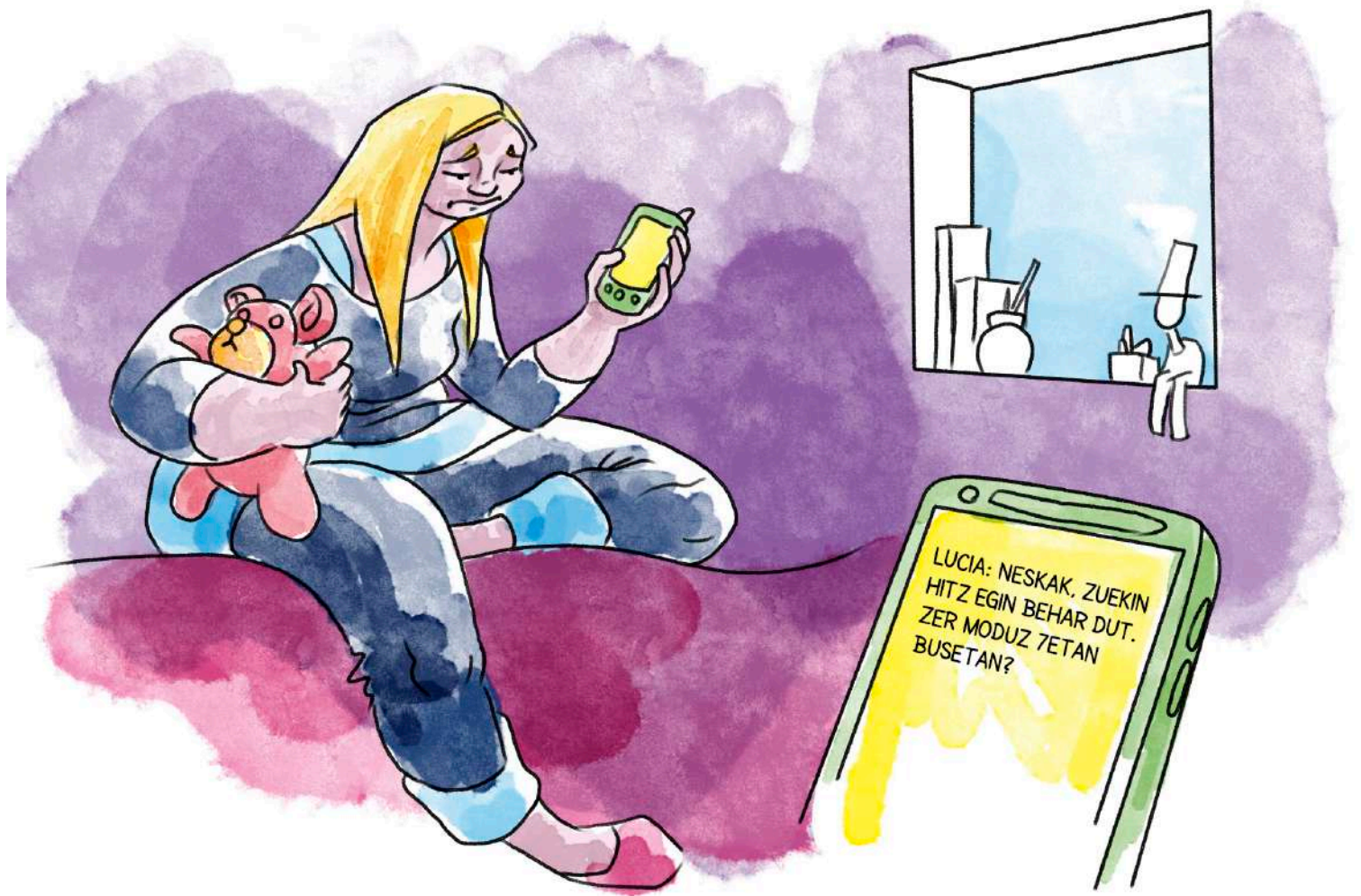
Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

© Vitoria-Gasteizko Udala

Testua: EMAIZE Sexologia Zentroa

Marrazkiak eta diseinua: Angel M^a Remírez de Ganuza

emaize



HORIXE BERA, UNAX. BADA, ATZO GERATZEA PROPOSATU ZIDAN.

JO, ZE ONDO, EZTA?
ETA NON GERATU
ZINETEN?

ETXETIK GERTU DAGOEN
PARKE BATEAN,
SEGITUAN LIATZEN HASI
GINEN ETA BEREHALA
ETXEAN INOR EZ
ZEGOELA ESAN ZIDAN
ETA IGO GINTEZKEELA.



OSO GUSTURA GEUNDENEZ ETA EGITEN ZUEN HOTZA IKUSITA, BERE ETXEAN
HOBETO EGONGO GINELA PENTSATU NUEN. BERAZ, BAIETZ ESAN NION.



BAI, EGIA ESAN, LEKU INTIMO
BATEAN GUSTURAGO



HASIERAN DENA ONDO ZIHOAN, MUSUKA, LAZTANKA... NIRE ESKUA HARTU ETA
BERE GALTZEN AZPITIK SARTU ZIDAN ARTE. NIK KENDU EGIN NUEN, BAINA
BERAK "ZER EGITEN DUZUI" ESAN ZIDAN ETA BERRIRO HARTU ZIDAN.



JO, ETA NOLA SENTITU ZINEN?

SUPER GAIZKI. IZUGARRI AGOBIATU ETA ZEHARO BLOKEATU
NINTZEN, ETA EZ NINTZEN ESKUA ATERATZEKO GAI IZAN.

ETA BERA EZ ZEN
HORRETAZ
KONTURATU, ZUK EZ
ZENUELA NAHI?

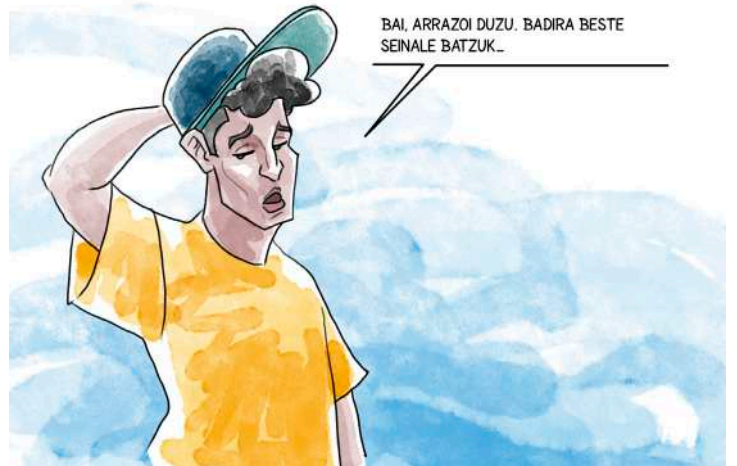


LUCIAK EZER ESAN GABE, NOLA KONTURATUKO DA BA?

EA, JON, HORI NABARITZEN DA. ZUK BADAKIZU NI
NOIZ NAGOEN GUSTURA ETA NOIZ EZ. EZ DAGO
HITZEKIN ESAN BEHARRIK, EZTA?

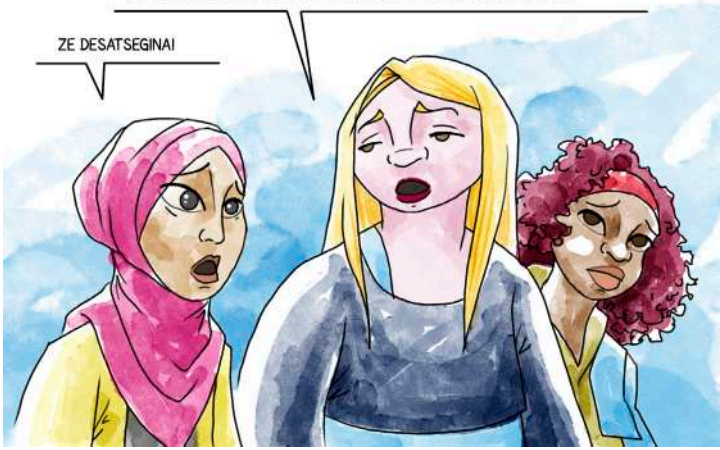


BAI, ARRAZOI DUZU. BADIRA BESTE
SEINALE BATZUK...



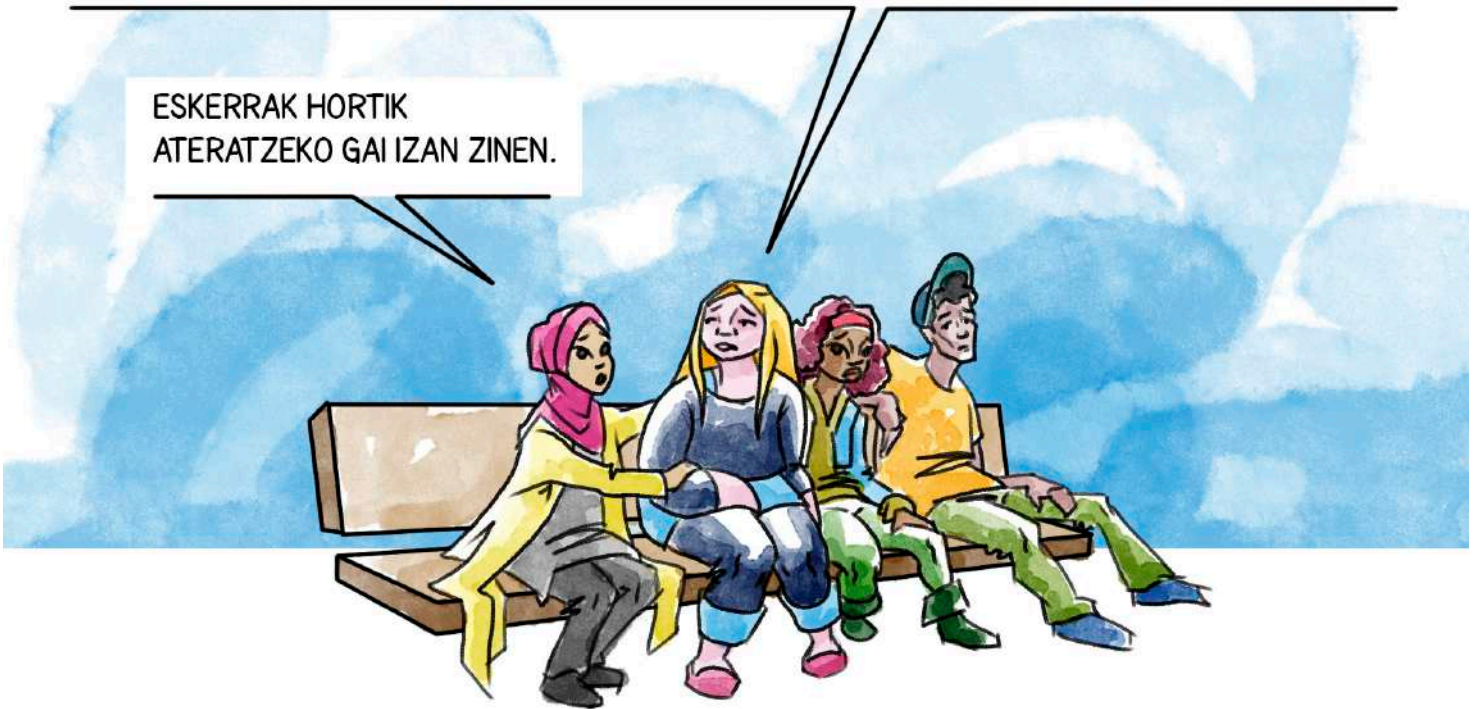
EZ ZIRUDIEN KONTURATU ZENIK, ETA HORI NIRI GOGOĀ KOLPEAN JOAN ZITZĀDALA. ALDE EGIN NAHI NUEN, BAINA EZIN NINTZEN MUGITU.

ZE DESATSEGINAI



ETA OKERRENA KONDOI BATEN BILA ALTXATU ZENEAN IZAN ZEN. HOR ERREAKZIONATZEA LORTU NUEN ETA BANINDOALA ESAN NION. ETA BOTA ZIDAN: "ZERTARA ETORRI GARELA USTE DUZU? NI BEROTZEA BESTERIK EZ ZENUEN NAHI, ALA?"

ESKERRAK HORTIK
ATERATZEKO GAI IZAN ZINEN.



ZER USTE DUZU ESPERO ZUTELA UNAXEK ETA LUCIAK GERATU ZIRENEAN?

NOLA KALIFIKATUKO ZENUKE UNAXEN ETXEAN GERTATUTAKOĀ?

PAOLAREN IRUZKINAREN HARIRA, ZER ADIERAZLE DAUDE INTIMITATE EGOERA BATEAN NORBAIT GUSTURA DAGOELA JAKITEKO?

ETA GUSTURA EZ DAGOELA JAKITEKO?

17

Cuando el silencio habla.



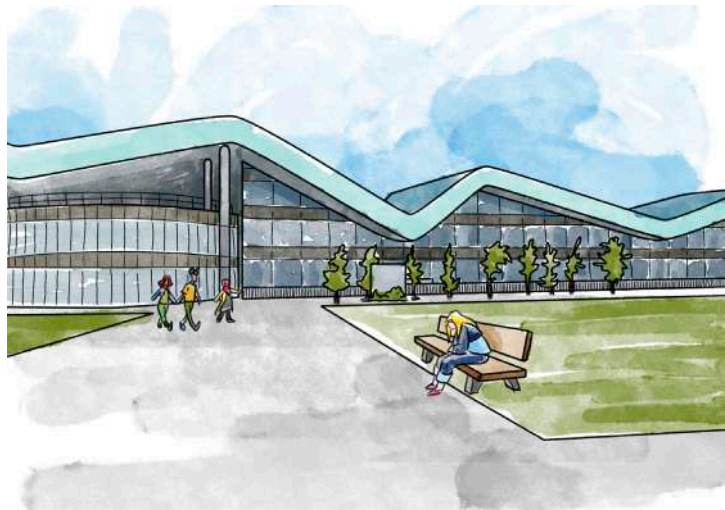
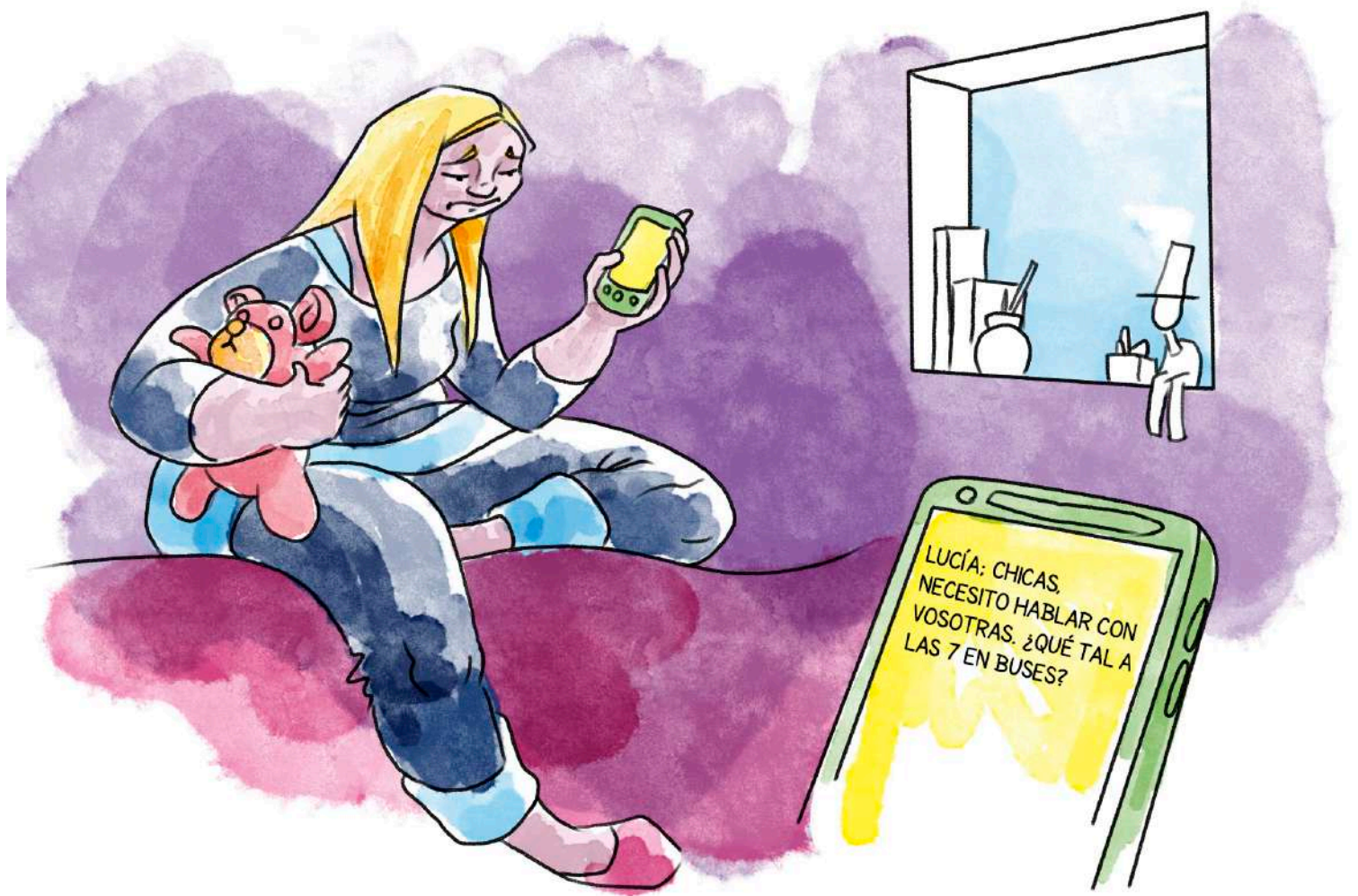
Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

© Vitoria-Gasteizko Udala

Textos: EMAIZE Sexologia Zentroa

Ilustraciones y diseño: Angel M^a Remírez de Ganuza

emaize





SÍ, ESE, UNAX. PUES ME PROPUSO QUEDAR AYER.

JO, QUÉ BIEN, ¿NO?
¿Y DÓNDE
QUEDASTEIS?

EN UN PARQUE QUE HAY
CERCA DE SU CASA.
ENSEGUIDA NOS
EMPEZAMOS A LIAR, Y
RÁPIDAMENTE ME DIJO
QUE NO HABÍA NADIE EN
SU CASA Y QUE
PODIAMOS SUBIR.



¿Y QUÉ HICISTE?



CON LO A GUSTO QUE ESTÁBAMOS Y EL FRÍO QUE HACÍA, PENSÉ QUE
ESTARÍAMOS MEJOR EN SU CASA, ASÍ QUE LE DIJE QUE SÍ.



SÍ, LA VERDAD ES QUE EN UN SITIO
ÍNTIMO SE ESTÁ MÁS A GUSTO.



AL PRINCIPIO TODO IBA BIEN, BESÁNDONOS, ACARICIÁNDONOS... HASTA QUE ME
COGIÓ LA MANO Y LA METIÓ POR SU PANTALÓN. YO LA RETIRÉ, PERO ÉL ME DIJO
"PERO ¡QUÉ HACES!" Y ME LA VOLVIÓ A COGER.



JO, ¿Y CÓMO TE SENTISTE?

PUES SUPER MAL. ME AGOBIÉ Y ME BLOQUEÉ TANTO QUE
NO FUI CAPAZ DE SACAR LA MANO.

¿Y ÉL NO SE DABA
CUENTA DE QUE TÚ
NO QUERÍAS?



SI NO LE DIJO NADA, ¿CÓMO SE VA A DAR CUENTA?..

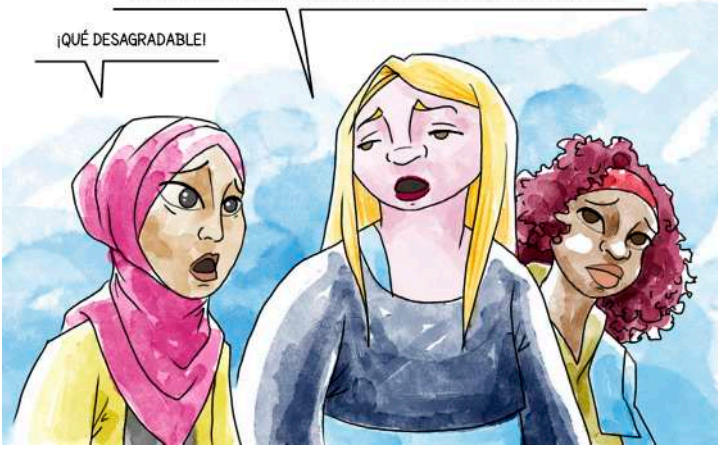
A VER, JON, ESO SE NOTA. TÚ YA SABES
CUÁNDO YO ESTOY A GUSTO Y CUÁNDO NO.
NO HACE FALTA QUE TE LO DIGA, ¿NO?



SÍ, TIENES RAZÓN. HAY OTRAS SEÑALES..

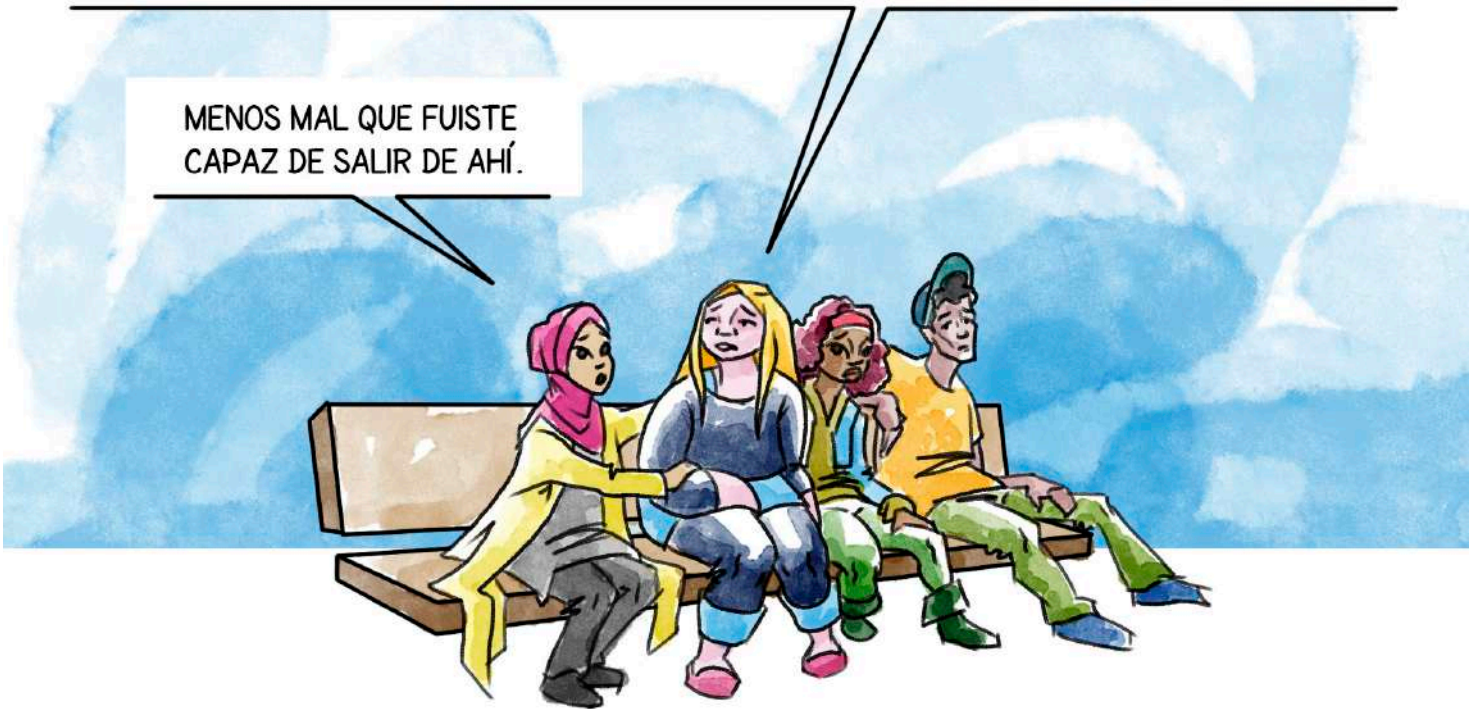
NO PARECÍA QUE SE DIERA CUENTA, Y ESO QUE A MÍ SE ME CORTÓ TODO EL ROLLO. SÓLO QUERÍA MARCHARME, PERO ERA INCAPAZ DE MOVERME.

¡QUÉ DESAGRADABLE!



Y LO PEOR FUE CUANDO SE LEVANTÓ A POR UN CONDÓN. AHÍ CONSEGUÍ REACCIONAR Y LE DIJE QUE ME QUERÍA IR. Y ME SOLTÓ "¿A QUÉ TE CREES QUE HEMOS VENIDO? ¿ES QUE SÓLO QUERÍAS CALENTARME?"

MENOS MAL QUE FUISTE CAPAZ DE SALIR DE AHÍ.



¿QUÉ CREES QUE ESPERABAN UNAX Y LUCÍA CUANDO QUEDARON?

¿CÓMO CALIFICARÍAS LO QUE PASÓ EN CASA DE UNAX?

AL HILO DEL COMENTARIO DE PAOLA, ¿QUÉ INDICADORES HAY PARA SABER SI ALGUIEN ESTÁ A GUSTO EN UNA SITUACIÓN DE INTIMIDAD?

¿Y A DISGUSTO?

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

GAIAK

Erotikarekin lotutako espektatiba maskulinoak eta femeninoak.

Adostasuna / Baimena.

Desira- eta adierazpen-erotikoak

HELBURUAK

- Genero arauak neska eta mutilen sozializazio erotikoa duten eragina aztertzea.
- Topaketa intimo batekiko dauden espektatiba maskulino nahiz femeninoen inguruan hausnartzea desira ardatz izanik.
- Ere intimo batean gainerako pertsonetik errespetua zein komunikazio asertiboa errazten duten adostasun ikuspegiak partekatzea, harreman positiboak, ziurrak eta adostuak ahalbidetzeko.
- Empatian, komunikazioan, errespetuan, plazer partekatuan zein elkarrenganako desiran oinarritutako erotika-eredu bat sustatzea.

TEMAS

Expectativas masculinas y femeninas ante lo erótico.

Consenso / consentimiento.

Deseos eróticos y su expresión.

OBJETIVOS

- Analizar la influencia de los mandatos de género en la socialización erótica de chicas y chicos.
- Reflexionar sobre las expectativas masculinas y femeninas ante un encuentro íntimo en clave de deseo.
- Proporcionar nuevos enfoques sobre el consentimiento que fomenten el respeto por las demás personas y que faciliten la comunicación asertiva en el espacio íntimo y que posibilite relaciones positivas, seguras y consensuadas.
- Promover un modelo de erótica basado en la empatía, la comunicación, el respeto, el placer compartido y el deseo mutuo.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

KONTZEPTUALIZAZIOA

Nahiz eta batzuetan beldurrak edo babesteko beharrak baldintzatu dezaketela ezin den ahaztu, adosteko gaitasuna errespetuzko erotika atsegina eta askearen bermetzat hartu da. Erotika horren bermea **onarpenaren kasuan** hitzez edo keinuz adierazitako baietza edo ezetzaren bidez oinarritzen da eta **adostasunaren** kasuan, berriz, topaketa erotikoa parte hartzen duten pertsonen negoziazioaren bidez.

Bi kasuetan oraindik gertatu ez den topaketa baten inguruko erabakia hartzen da. Hain zuzen, parte hartzaileen inguruko ziurgabetasunen eta desiren ingurukoa. Desiraren adierazpenari inposatutako genero arau zurrunek emakume zein gizonen bizipen erotikoa eragiten dute. Zentzu honetan, ikuspegi sexologiko eta feminista abiapuntu izanik, hausnarketarako espazio bat aurkezten da errespetuzkoak zein bidezkoak diren harreman erotikoa sustatzeko, eta bide batez, ezarritako genero arauak zalantzan ipintzeko.

1. Genero-arauek gazteen sozializazio erotikoa duten eragina.

Desira eta plazera giza esperientziaren funtsezko dimentsioak diren arren, haien adierazpena genero-arauek baldintzatzen dute, gorputzak modu dikotomikoa sailkatzen dituztelako euren itxuraren

CONCEPTUALIZACIÓN

Sin olvidar que en ocasiones el consentimiento puede estar mediado por el miedo o la protección, la capacidad de consentir ha sido entendida como garantía de una erótica respetuosa, placentera y libre. La garantía de esta erótica se materializa en el caso del **consentimiento** mediante la expresión verbal o no verbal de un "sí" o un "no" y en el caso del **consenso** desde la negociación de las personas que participan en el encuentro erótico.

En ambos casos se toman decisiones sobre un encuentro que no ha sucedido. Es decir, sobre la incertidumbre y los deseos de las personas participantes. La imposición social de normas de género restrictivas sobre la expresión de los deseos, afectan a la vivencia erótica de mujeres y hombres. De esta manera, desde un prisma sexológico y feminista se plantea un espacio para la reflexión, con el fin de promover relaciones eróticas equitativas y respetuosas, así como cuestionar los mandatos de género establecidos.

1. La influencia de los mandatos de género en la socialización erótica de la juventud.

El deseo y el placer son dimensiones fundamentales de la experiencia humana, aunque su expresión se ve

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

arabera. Banaketa hau arau androzentrikoaren mende gauzatzen da, lehenik maskulinitate hegemonikoaren bizipen emozionala zein jokabidezkoa definitzen baita, eta ondoren feminitate hegemonikoa modu kontrajarrian eraikitzen delako. Horrela, maskulinoa bada, eta femeninoa, berriz, maskulinoaren aurkako guztia izango litzateke. Honakoa etapa goiztiarretatik ikasten da. Jolasak horren adibide dira, non neskei zainketekin lotutako jokabideak irakasten zaizkien, haurrena zein beste pertsonena; mutilei ordea, zuzentzearekin eta lehiatzearekin lotutako jokabideak. Nerabezaroa iristean, desiraren konfigurazioa garatzen da, non egun mainstream pornografiak modu negatibo batean eragin dezakeen gainera. Etapa horretan, ikusitako arau horiek onartu eta barneratzeaz gain, eraldatu egiten dira eta erotikan eragiten dute, jarraian ikus daitekeen bezala:

condicionada por los mandatos de género, los cuales clasifican los cuerpos de manera dicotómica en función de su apariencia. Esta división se construye bajo una norma androcéntrica, ya que primero se define la vivencia emocional y conductual de la masculinidad hegemónica, donde la feminidad hegemónica es construida en contraposición. Así, lo masculino es y lo femenino es lo contrario a lo masculino. Esto es aprendido desde etapas tempranas. Un ejemplo son los juegos, donde a las niñas se les enseñan conductas relacionadas con la crianza y los cuidados; en contraposición, a los niños conductas relacionadas con dirigir y competir. En la adolescencia se desarrolla la configuración del deseo, en la que actualmente además se da la influencia negativa de la pornografía mainstream. Es en esta etapa donde estas normas además de ser asumidas e interiorizadas, se transforman e influyen en la erótica, como se puede ver a continuación:

Rola	Feminitatea	Maskulinitatea
Funtzioa	Pasibotasuna-Menderatua	Aktibotasuna-Menderatzailea
Gorputza	Desiragarria [objektua]	Desiratzailea [subjektua]
Helburua	Atsegin ematea	Auto-asebetzea
Jokabidea	Mugatu / Utzi	Probatu eta tematu

RoI	Feminidad	Masculinidad
Función	Pasividad-Sumisión	Actividad-Dominación
Cuerpo	Deseado [objeto]	Deseante [sujeto]
Objetivo	Complacer	Autosatisfacción
Conducta	Limitar / Ceder	Probar e insistir

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

Izateko, sentitzeko eta adierazteko begirada bitar horrek eragin zuzena du erotika partekatua interpretatzeko moduan. Emakumeen hurbilpena etsipenetik eta epaiketa soziala jasotzeko beldurretik gertatzen da. Aitzitik, gizonezkoen hurbilketa tematzetik edo bestea konkistatzetik gauzatzen da. Ondorioz, konbentzitzeko eta besteari uzteko dinamika sortzen da, non mutilak galdetu egiten duen eta neskek erantzun. Alde batetik, arau hauek nesken desiraren adierazpen askea nahiz euren mugak ipintzeko gaitasuna mugatzen dituzte. Bestetik, mutilen kasuan, agindu hauek beren asebetetze erotikoa arreta jartzen badute ere, asebetetze femeninoa euren esku geratzen da, non adostasunaren benetako garrantzia gutxitu egiten den. Bi kasuetan, "irabazteko modu bitxiak" ikus daitezke, topaketa aurretiko presioa dagoelako. Neskek, kalte fisikoaren, emozionalaren nahiz sozialaren beldur dira; mutilak, errefusa femeninoaren beldur dira umiliazio gisa ulertzen dutelako.

Esta mirada binaria de ser, sentir y expresar afecta directamente a la manera de interpretar la erótica compartida. El acercamiento femenino ocurre desde la resignación y el temor al juicio social. En contraposición, la aproximación masculina surge desde insistir o conquistar. En consecuencia, se crea una dinámica de convencer y ceder, donde el chico pregunta y la chica responde. De esta manera, estas normas limitan a las chicas en la expresión libre de su deseo y en su agencia para poner límites. En el caso de los chicos, estos mandatos ponen el foco erótico en su propia satisfacción, además de responsabilizarles también de la satisfacción femenina, donde se minimiza la importancia del consentimiento real. En ambos casos se pueden ver "extrañas maneras de ganar", ya que hay una presión previa ante el encuentro. En el caso de ellas, miedo al daño físico, emocional y social; en el caso de ellos, miedo al rechazo femenino como sinónimo de humillación.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

2. Itxaropen bereziak topaketa intimo baten aurrean.

Aipatutako arauak eta estereotipoak gerta daitekeenari buruzko ilusio zehatzak sortzeaz gain, topaketaren aurreko motibazioetan eragina ere badute. Alde horretatik, ikus-entzunezko eduki mainstream erromantikoak zein pornografikoak genero-arauen eragina indartzen dute eta formula erotiko sinplista islatzen dituzte, oso inklusiboak ez direnak, zeinak iruditegi erotikoa eta desiraren eraikuntza eragiten duten. Eduki horiek erotika heterosexualean ipintzen dute arreta, non gorputz mota zehatzak erakusten dituzten: zisexualak, zuriak, gazteak, argalak baina gihartsuak edo kurbekin, eta abar. Halaber, plazera eta lehentasun erotikoa ulertzeko moduetan ikuspegi berezia sustatzen dute.

2. Las expectativas diferenciadas ante un encuentro íntimo.

Las normas y estereotipos mencionados generan ilusiones concretas sobre lo que puede ocurrir, incluso sobre las motivaciones previas al encuentro. En este sentido, contenidos mainstream como el contenido audiovisual romántico y la pornografía, refuerzan la influencia de estos mandatos de género y reflejan formulas eróticas simplistas, además de poco inclusivas, que afectan al imaginario erótico y a la construcción del deseo. Estos contenidos muestran una erótica heterosexual y con cuerpos concretos: cissexuales, blancos, jóvenes, delgados pero musculosos o con curvas, etc. También fomentan una visión diferenciada en las maneras de entender el placer y las preferencias eróticas.

Ezer	Interesa sentitzea	Elkar seduzitzea	Piko bat	Musukatzea	Genital/bularrak arroparen gainetik laztantzea	Genital/bularrak arroparen azpitik laztantzea	Elkar masturbatzea	Aho-genital bidezko estimulazioa	Sarketa Orgasmoa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Interesarse	Seducir	Pico	Besar	Acariciar pecho y/o genitales sobre la ropa	Acariciar pecho y/o genitales bajo la ropa	Masturbación mutua	Estimulación buco-genital	Penetración Orgasmo

Alde batetik, desiraren eraikuntza maskulinoak "dena ala ezer ez" du ardatz, eta arrakasta erotikoa sarketa edota

Por una parte, la construcción masculina del deseo se centra en el "todo o nada", entendiendo el éxito erótico en términos

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

eiakulazio terminoetan ulertzen da. Begirada falozentriko honek topaketa praktika horien kopurura murrizten du eta mutilak presionatzen ditu, euren "potentzia maskulinoa" euren erekzioen emaitza bezala ulertzen dutelako. Horrela, ez dira plazeraren aniztasuna ezta pluraltasuna ere aintzat hartzen. Honetaz gain, elkartze hauekiko motibazioa topaketa erotikoa izateko nahia dela planteatzen da, eta hortik aurrera agian beste pertsonarekin lotzeko gogoia (erotika → maitasuna). Bestalde, eraikuntza femeninoak erotika sentipenen eta emozioen continuum gisa ulertzen du. Orduan, plazer ez da "dena edo ezer ez" horretan zentratzen, baizik eta bi polo horien artean dauden aukera ugarietan. Horrek malgutasun eta egokitzapen handiagoa sortzen du topaketan zehar, eta aldi berean, ziurgabetasun handiagoa sortzen du aukera gehiago ikusteagatik, muga argiak komunikatzeko zailtasunean eragina izan dezakeelarik. Hala, elkartze hauekiko motibazioa bestearekin lotzeko desirarekin edo harremana indartzeko nahiarekin egon daiteke lotuta (maitasuna → erotika). Desiraren eraikuntza hauetatik desira maskulinoa topaketa erotikoa egoteko aukera hutsarekin aktibatzen dela ondorioztatu daiteke, aldiz, desira femeninoa pertsona desiratua sentitzen denean pizten dela. Topaketak ulertzeko eta

de penetración y/o eyaculación. Esta mirada falocéntrica reduce el encuentro a la cantidad de estas prácticas, además de presionar a los chicos, por entender su "potencia masculina" como resultado de sus erecciones. Así, no se llega a contemplar la diversidad y pluralidad del placer. Además de esto, se plantea que la motivación tras estos encuentros es el deseo de tener encuentros eróticos, y a partir de ahí quizás vincularse con la otra persona [erótica → amor]. Por otra parte, la construcción femenina entiende la relación erótica como un continuum de sensaciones y emociones. De este modo, el placer no se centra en el "todo o nada", sino en la infinidad de opciones que se encuentran entre estos dos polos. Esto genera más flexibilidad y adaptación durante el encuentro, al mismo tiempo que genera más incertidumbre por contemplar más opciones, lo cual puede incidir en la dificultad de comunicar límites claros. Cabe recalcar que la motivación tras estos encuentros puede estar relacionada con el deseo de vincularse con la otra persona o reforzar esa relación [amor → erótica]. Desde las conclusiones de estas construcciones del deseo, se menciona que el deseo masculino se activa con la posibilidad de que pueda ocurrir el encuentro erótico y el deseo femenino se enciende cuando la persona se siente deseada.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

bizitzeko desberdintasun hauek gaizki-ulertuak sor ditzake parte-hartzaileen artean. Horren adibide dira "urdanga", "frakazale", "adarmotz", "heterobasiko", "kilometro asko dituen pertsona" bezalako irainak, besteak beste. Are gehiago, mitoak ere eragin ditzake, zehazki mutilak topaketa horiek etengabe desiratzen dituzten pertsonatzat (bulkaden kontrolik eza eta aseezinak) eta neskak desira gutxiko pertsonatzat ("hotzak") aurkezten dituztenak.

Esta diferencia de entender y vivenciar los encuentros puede generar malentendidos entre las personas participantes. Un ejemplo son los insultos como "zorra", "calientapollas", "pichafloja", "heterobásico", "persona con muchos kilómetros", entre otros. Incluso mitos que plantean a los chicos como personas que desean constantemente estos encuentros [ausencia de control de impulsos e insaciables] y a las chicas como personas con poco deseo ["frías"].

3. Desiraren eraikuntza dinamikoa.

Sexologiaren ikuspegitik, desira fenomeno jariakor, erlazional eta aldakor gisa ulertzen da. Zehazki, beste pertsona batzuekin konektatzeko motibazioa da, eta testuinguruaren menpekoa da. Aldakorra da, motibazio hori aktibatuko edo desaktibatuko duten faktoreak daudelako: inguruneak eskaintzen duen intimitatea, parte hartzen duten pertsonen egoera emozionala, segurtasunaren pertzepzioa, etab. Jariakorra eta erlazionala ere bada, desiratzen dena bestearekin ematen den elkarrekintzan deskubritzen delako, probatuz eta esploratuz. Horrenbestez, bistan da desira errealitate multifaktoriala dela. Hori dela eta, adosteko gaitasunari buruzko hezkuntzak ikuspegi dinamikoa integratu beharko

3. Construcción dinámica del deseo.

Desde la sexología, el deseo es entendido como un fenómeno fluido, relacional y cambiante. En concreto, es la motivación de conectar con otras personas y es dependiente del contexto. Es voluble porque hay factores que activarán o desactivarán esta motivación como la intimidad del entorno, la situación emocional de las personas participantes, la percepción de seguridad, etc. También es fluido y relacional, al ir descubriendo lo que se desea mediante la interacción con la otra persona, probando y explorando. De esta manera, es evidente que el deseo es una realidad multifactorial. De esta manera, la educación en torno a la capacidad de consentir debe integrar esta visión dinámica para evitar

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

luke ikusmolde estatiko eta esentzialistak ekiditeko, eta gainera, elkartze erotikoaren kalitatea parte hartzen duten pertsona ororen erantzukidetasunean oinarritzen dela azpimarratu beharko luke. Horrek guztiak desioa, borondatea, gozamina, ongizatea eta asebetetzea etengabe berrikustea dakar, topaketa erotikoaren aurretik, bitartean eta ondoren.

Amaitzeko, adosteko gaitasunaren eta desiraren arteko harreman estua aztertzean, agerikoa da hitzak protagonismo handia duela zenbait egoera eta praktika eskatzeko edo mugatzeko orduan. Norabide horretan, asertibitate sexuala eta adimen emozionala (empatia barne) ezinbesteko gaitasunak dira negoziatzeko eta espero ez diren egoerak onartzeko, hala nola, errefusa. Gorputz-hezkuntzaren garrantzia ere azpimarratu behar da, pertsona bakoitzaren plazerari lotutako lehentasunak, mugak eta berezitasunak aztertu ahal izateko. Gauza bera ahozkoa ez den komunikazioarekin. Desira testuinguru psikosozialak eta beste pertsonekin ematen diren elkarrekintzek baldintzatzen badute, desioak, mugak edo zalantzak adierazteko garaian zailtasunak izan daitezke, non ez-ahozko hizkuntza identifikatzeak eta ulertzeak topaketa atseginak erraztu ditzakeen eta egoera desatseginak saihestu.

concepciones estáticas o esencialistas, además de entender que la calidad del encuentro está basada en la responsabilidad compartida de todas las partes implicadas. Todo esto requiere la revisión continua del deseo, de la voluntad, del disfrute, del bienestar y de la satisfacción antes, durante y después del encuentro erótico.

Para concluir, al explorar la estrecha relación entre la capacidad de consentir y el deseo, es evidente el protagonismo de la palabra a la hora de pedir o limitar ciertas situaciones y prácticas. En esta dirección, la asertividad sexual y la inteligencia emocional (incluida en ésta la empatía) son capacidades imprescindibles para la negociación y la aceptación de situaciones no esperadas, como el rechazo. Cabe señalar también, la relevancia de la educación corporal, donde poder explorar las preferencias, limitaciones y peculiaridades asociadas al placer de cada persona. Lo mismo con la comunicación no verbal. Si el deseo está condicionado por el contexto psicosocial y la interacción con la otra persona, pueden ocurrir dificultades para expresar los deseos, los límites o incluso las dudas, donde identificar y comprender el lenguaje no verbal puede favorecer encuentros placenteros, evitando de esta manera situaciones desagradables.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

4. Zer behar dugu topaketa erotiko positiboak sustatzeko.

Txikitatik jasotako tratuaren arabera, desiraren eraikuntzak sozializazio femenino edo maskulino horren eragin izugarria izango du. Beraz, genero-arauek adosteko gaitasunean duten eraginaren ondorioz, lanketa bereizgarria proposatzen dugu:

4. Qué necesitamos para promocionar encuentros eróticos positivos.

En función del trato recibido desde edades tempranas, la construcción del deseo tendrá una influencia enorme de esa socialización femenina o masculina recibida. Debido a esta influencia de los mandatos de género sobre la capacidad de consentir, planteamos un abordaje diferencial:

Desiaren eraikuntza femeninoa	Desiaren eraikuntza maskulinoa
Emakumeen ahalduntzea euren desiren adierazpena erraste aldera	Entzute aktiboa
Autoezagutzea	"BAIETZ"-a topaketa osora ez orokortzea
Komunikazio asertiboa	Empatia: beste pertsona ni bezain ondo dagoela ziurtatzea
Autozaintza	Sedukzio elkarrekintzetan, beste pertsonaren desiraren bidelaguna izatea: Zer egin dezaket besteak ere gogoia izan dezan? → Sedukzioa eta elkar-ulertzea
Zaintza partekatua	

Construcción del deseo femenino	Construcción del deseo masculino
Empoderamiento de las mujeres para facilitar la expresión de los deseos	Escucha activa
Autoconocimiento	No entender el "SÍ" como un absoluto para todo el encuentro
Comunicación asertiva	Empatía: asegurarse de que la otra persona está tan bien como yo
Autocuidado	Acompañar en el deseo de la otra persona en el juego de seducción que es esa interacción: ¿Cómo hacer que tengas las mismas ganas que yo? → Seducción y entendimiento
Cuidados mutuos	

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

SAKONTZEKO DINAMIKAK

1. DINAMIKA: Baimenaren semaforoa (gutxi gorabehera 60 minutuko iraupena)

Helburua: Argiak, zalantzarriak edo hutsalak izan daitezkeen baimen egoerak identifikatzea eta horiei buruz hausnartzea.

Materialak: Kartoi meheak edo koloretako txartelak (berdea, horia eta gorria).

Garapena:

- 4-5 pertsonako talde txikiak osatuko dira.
- Talde bakoitzari hiru txartel banatuko zaizkio:
 - **Berdea:** Baimen egoera argia.
 - **Horia:** Zalantzarria den baimen egoera.
 - **Gorria:** Baimenik gabeko egoera.
- Talde bakoitzak askotariko egoerak islatzen dituen zerrenda bat jasoko du.
- Taldeek egoera bakoitzaz eztabaidatu eta dagokien txartela aukeratuko dute.

DINÁMICAS PARA PROFUNDIZAR EN EL TEMA

DINÁMICA 1: Semáforo del Consentimiento (duración aprox. 60 minutos)

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre situaciones en las que el consentimiento es claro, dudoso o inexistente.

Materiales: Cartulinas o tarjetas de colores (verde, amarillo y rojo).

Desarrollo:

- Se forman pequeños grupos de 4-5 personas.
- Se reparten tres tarjetas a cada grupo:
 - **Verde:** Situación con consentimiento claro.
 - **Amarillo:** Situación con consentimiento dudoso o ambiguo.
 - **Rojo:** Situación sin consentimiento.
- Se reparte a los grupos un listado con distintas situaciones.
- En cada grupo se debate cada situación y se elige la tarjeta correspondiente.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

Baliabide didaktikoak

- Egoera bakoitzaren aurrean aukeratu duten txartela adieraziko dute eta honen atzean dagoen erabaki-hartze prozesua azalduko diete gainerako taldeei.
- Egoera bakoitza talde handian eztabaidatuko da, harreman erotikoetan etengabeko adostasunak eta komunikazioak duten garrantzia azpimarratuz.
- Puesta en común de cada situación, en la que todos los grupos dicen qué tarjeta han elegido y explican su decisión.
- Se debate en grupo grande cada situación, destacando la importancia del consentimiento continuo y la comunicación en las relaciones eróticas.

Egoerak:

1. Musu diskotekan.

Bi pertsona dantzan ari dira diskoteka batean, kimika asko dago eta momentu batean bata bestearengana hurbildu eta musu ematen dio. Beste pertsonak musuari erantzuten dio eta biek oso gertu dantzan jarraitzen dute. Handik gutxira, bata bestearen gorputza ukitzen hasiko da arroparen azpitik, baina aurretik besteari galdetu gabe.

2. Seriea eta gehiago partekatzen.

Bi pertsona serie bat ikusten daude, bietako baten etxean. Une batean, musuka hasi eta ohean etzan dira. Pertsonetako bat aktiboago dago eta arropa kentzea proposatzen du. Besteak ziur ez dagoela dio, baina musuka eta besarkatzen jarraitzen dute. Minutu gutxira, lehenengo pertsona berriro saiatzeko arropa kentzen, oraingoan galdetu gabe, eta bestea geldirik

Situaciones:

1. Beso en la discoteca.

Dos personas están bailando en una discoteca, hay mucha química y en un momento dado una se acerca y besa a la otra. La otra persona responde al beso y sigue bailando de manera cercana. Al rato, una de ellas empieza a tocar a la otra por debajo de la ropa, pero no pregunta antes de hacerlo.

2. Compartiendo serie y más.

Dos personas están en casa de una de ellas viendo una serie. En un momento, empiezan a besarse y se tumban en la cama. Una de las personas se muestra más activa y propone quitarse la ropa. La otra dice que no está segura, pero sigue besando y abrazando. A los pocos minutos, la primera persona intenta otra vez quitarle la ropa sin preguntar y la otra se queda quieta, sin rechazarlo.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

geratzen da, ezetz modu aktibo batean esan gabe baina jokabide horrekin bat datorren erantzunik eman gabe.

3. Txateatu ondoren.

Bi pertsonak asteak daramatzate txateatzen eta laztankerietan aritu dira. Aurrez aurre ikustean egin nahiko luketenaz hitz egin dute; mezu erotikoak eta argazki intimoren bat ere trukatu dituzte. Azkenean, elkartu eta arratsaldea pasatzen dute. Elkarrizketa intimoagoa bihurtzen hasten denean, bietako bat urrunago dagoela dirudi eta bestearen begietara begiratzea saihesten du.

4. Bikotearen etxean bakarrik.

Pertsona batek bere bikotekidea etxera gonbidatzen du inor ez dagoenean. Sofan "zirriak egiten" ari dira. Halako batean, batek esaten du: "Nire gelara joateko gogoa duzu?". Beste pertsona zalantzati azaldu den arren, azkenean baietz esan du, ez diolako bikotekideari huts egin nahi.

5. Behin eta berriz.

Bi pertsona ohean musukatzen ari dira. Batak besteari koitorik gabeko harreman erotiko bat nahi duela esaten dio, beste gauza batzuekin jarraitzeko gogoa duela. Une batean, beste pertsonak behin eta berriz esaten du: "Pixka bat bakarrik", "Horrela bagaude, gauza bera da", "Ez izan zapuztaile bat". Azkenean sarketarik

activamente, pero sin corresponder.

3. Después del chateo.

Dos personas llevan semanas chateando y han estado coqueteando. Han hablado de lo que les gustaría hacer cuando se vean en persona, incluso han intercambiado mensajes eróticos y alguna foto íntima. Finalmente, quedan y pasan la tarde. Cuando la conversación empieza a ponerse más íntima, una de ellas parece más distante y evita el contacto visual.

4. Encuentro en su casa.

Una persona invita a su pareja a su casa cuando no hay nadie. Se están "liando" en el sofá. En un momento dado, le dice: "¿Te apetece que vayamos a mi habitación?". La otra persona se muestra dudosa, pero acaba diciendo que sí porque no quiere decepcionar a su pareja.

5. Insistiendo.

Dos personas están besándose en la cama. Una le dice a la otra que no quiere tener relaciones eróticas con penetración, pero que sí le apetece seguir con otras cosas. En un momento, la otra persona insiste con frases como: "Solo un poco", "Si ya estamos así, es lo mismo" "No seas cortarrollos". Aunque

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

ez dagoen arren, bi pertsonak deseroso sentitzen dira bukatzean.

finalmente no hay penetración, ambas personas se sienten incómodas al terminar.

Eztabaida sortzeko galderak:

1. Musu diskotekan

- Musu emateko baimena egon da? Zergatik?
- Musukatzeko baimena izateak beste kontaktu mota batzuei baimena ematea dakar?
- Nola ziurtatu daiteke beste pertsonak hurrengo urrats hori ere eman nahi duela?

2. Seriea eta gehiago partekatzen (iritzi aldaketa)

- Beste pertsonak argi eta garbi ezetz esaten ez badu, baimena ematen duela pentsa daiteke?
- Hitzezko adierazpenaz gain, zein beste modu daude baimena edo deserosotasuna komunikatzeko?
- Kontaktua hasi duen pertsonak zer egin beharko luke?

Preguntas para generar debate:

1. Beso en la discoteca

- ¿Hubo consentimiento en el beso? ¿Por qué?
- ¿El consentimiento para besar implica consentimiento para otros contactos?
- ¿Cómo podría haberse tenido la seguridad de que la otra persona también quería ese siguiente paso?

2. Compartiendo serie y más (Cambio de opinión)

- ¿Se puede considerar consentimiento si la persona no dice explícitamente que no?
- ¿Qué otras formas de comunicar consentimiento o incomodidad existen además de lo verbal?
- ¿Qué debería haber hecho la persona que inició el contacto?

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

3. Txateatu ondoren [mezuak eta itxaropenak]

- Iraganeko elkarrizketa batean emandako baimena balioduna da gaur egun ere bai?
- Aurreko elkarrizketa guztiak mugikor bidez izan izanak nola eragiten du?
- Horrelako kasuetan, espektatibak nola maneia daitezke?
- Zer seinalek adierazten dute beste pertsona agian ez dagoela eroso?

4. Bikotearen etxean bakarrik [presiopeko "bai"-a]

- Presiopean esandako "bai" bat benetako baimena al da?
- Nola ziurtatu dezakegu beste pertsonak gertatzen ari dena benetan desiratzen duela?
- Bikote-harreman batean zer alde dago desiraren eta betebeharraren artean?

3. Después del chateo [Mensajes y expectativas]

- ¿El consentimiento en una conversación pasada sigue siendo válido en el presente?
- ¿Cómo influye que las conversaciones previas hayan sido a través del móvil?
- ¿Cómo se pueden manejar las expectativas en estos casos?
- ¿Qué señales indican que la otra persona puede no estar cómoda?

4. Encuentro en su casa [El "sí" con presión]

- ¿Un "sí" dicho por presión es un consentimiento real?
- ¿Cómo podemos asegurarnos de que la otra persona realmente desea lo que está ocurriendo?
- ¿Cuáles son las diferencias entre deseo y obligación en una relación de pareja?

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

5. Behin eta berriz (erdizkako baimena)

- Posiblea da pertsona batek baimena gauza batzuetarako ematea, baina beste batzuetarako ez?
- Gauza bera jo eta ke errepikatzeak, zer eragin izan dezake beste pertsonaren sentimenduetan?
- Baimenaren pertzepzioan behin eta berriz gauza bera errepikatzeak nola eragiten du?

Itxiera: baimen dinamikoa, aldakorra eta parte hartzen duten pertsonen artekoa izan behar duela indartu behar da.

2. DINAMIKA: Elkar hobeto ulertuz (gutxi gorabehera 60 minutuko iraupena)

Helburuak: Emozio ezberdinak komunikatzen eta identifikatzen saiatzea. Komunikazioan eman daitezkeen zailtasunei buruz hausnartzea, bai mezua igortzean, bai jasotzean.

Materialak: emozio bana idazteko papertxoak.

Oinarritzko emozioen zerrenda:

- Emozio desatseginak: beldurra, amorrua, nazka eta tristura.
- Emozio atseginak: poza, kuriositatea, segurtasuna eta miresmena.
- Emozio neutroa: harridura.
- Emozio mistoa: errua.

5. Insistiendo (Consentimiento parcial)

- ¿Es posible que una persona dé consentimiento para unas cosas, pero no para otras?
- ¿Qué impacto puede tener la insistencia en cómo se siente la otra persona?
- ¿Cómo influye la insistencia en la percepción del consentimiento?

Cierre: Se refuerza la idea de que el consentimiento es dinámico, cambiante y debe ser mutuo.

DINÁMICA 2: Entendiéndonos mejor (duración aprox. 60 minutos)

Objetivos: Comunicar distintas emociones y ensayar su identificación. Reflexionar sobre las posibles dificultades en la comunicación, tanto en la emisión como en la recepción.

Materiales: Papelitos donde se escriba una emoción.

Aquí un listado de las emociones básicas:

- desagradables: miedo, ira, asco y tristeza.
- agradables: alegría, curiosidad, seguridad y admiración.
- emoción neutra: sorpresa.
- emoción mixta: culpa.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

Beste emozio gehiago aintzat hartzen dituen zerrenda luzeagoa:

- Emozio desatseginak: herstura, haserrea, errefusatzea, lotsa, jelsia, depresioa, mesfidantza, etsipena, frustrazioa, umiliazioa, gorrotoa, kezka, erresumina, harrokeria.
- Emozio atseginak: ziurtasuna, esker ona, umorea, maitasuna, konfiantza, harrotasuna, plazera, errespetua, asebetetzea, zorientasuna.
- Emozio neutroa: itxaropena, errukia, zalantza, eszeptizismoa, pena.

Garapena:

- **Bikoteka jarriko** dira eta aretoan banatuko dira. Ahal den neurrian zutik egongo dira, gorputz osoaren bidez adierazten dugulako geure burua.
- Pertsona bakoitzari **papertxo batzuk banatuko** zaizkio, non askotariko emozioak idatzita dauden. Pertsona bakoitzeko hiru izan daitezke, hau da, bikoteko sei.

Y aquí un listado más amplio de otras emociones:

- Emociones desagradables: ansiedad, enfado, rechazo, vergüenza, celos, depresión, desconfianza, desesperanza, frustración, humillación, odio, preocupación, resentimiento, soberbia.
- Emociones agradables: serenidad, gratitud, humor, amor, confianza, orgullo, placer, respeto, satisfacción y felicidad.
- Emoción neutra: esperanza, compasión, duda, escepticismo, lástima.

Desarrollo:

- **Se hacen parejas** que se distribuyen por la sala. En la medida de lo posible estarían de pie, dado que expresamos con todo el cuerpo.
- Se les **reparten** varios papelitos a cada persona, donde están escritas distintas emociones. Pueden ser tres por persona, es decir, seis por pareja.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

- Denbora tarte bat emango da, txandaka, bikotekide bakoitzak, mimikaren bidez, idatzita dauden emozioetako bat **antzeztu** dezan. Beste pertsonak asmatu behar du zein den. Asmatu ondoren, igarleak banatu dizkioten emozioetako bat antzeztuko du. Eta horrela txandaka errepresentazio guztiak amaitu arte.
- Se da un tiempo para que de manera alternativa cada miembro de la pareja **represente** a través de mímica una emoción de las que están escritas. La otra persona tiene que adivinar cuál es. Una vez adivinada, quien ha adivinado representaría una de las emociones que le han tocado. Y así alternativamente hasta terminar de representar todas.

Taldeari emozio guztiak laguntzen dutela eta bizitzarako beharrezkoak direla gogoratzea garrantzitsua da. Emozio guztiak egokiak eta desegokiak izan daitezke, momentuaren arabera.

Es importante recordar al grupo que todas las emociones ayudan y son necesarias para la vida. Todas las emociones pueden ser adecuadas e inadecuadas, según el momento.

- Bikote guztiak amaitzen dutenean, **bateratze-lana** egingo da, hausnarketarako lagungarri izan daitezkeen galderekin, esaterako:
 - Zein emozio izan da adierazten errazena? Eta identifikatzen errazena?
 - Zein izan da adierazten zailena? Eta aitortzen zailena?
 - Nire eguneroko bizitzan ere horrela al da?
 - Eta adiskidetasun harremanetan? Bikotean? Ligatze jokoan gabiltzanean?
 - Eta topaketa erotikoa batean?
- Cuando todas las parejas hayan terminado, se hace una **puesta en común**, con preguntas que pueden ayudar a la reflexión, como las siguientes:
 - ¿Cuál ha sido la emoción más fácil de expresar? ¿Y de reconocer?
 - ¿Cuál ha sido lo más difícil de expresar? ¿Y de reconocer?
 - ¿Es así también en mi vida cotidiana?
 - ¿Y en las relaciones de amistad? ¿en la pareja? ¿cuando estamos en juego de cortejo?
 - ¿y en un encuentro erótico?

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN

COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

LAGUNTZA-MATERIALA

Irakurgai interesgarriak:

El sentido de consentir. [2024] Clara Serra. Ed. Anagrama.

Testu honek baimenaren kontzeptuaren ñabardura, ahulgune eta paradoxei buruzko gogoeta egiten du.

Ikus-entzunezko baliabideak:

Consentimiento Sexual Explicado con Té

Planned Parenthood How Do You Know if Someone Wants to Have Sex with You? | Planned Parenthood. Video Baimenaren hainbat alderdiri buruzko film laburrak, non argi eta garbi islatzen den desirak nola adierazi eta bestearen nahiak nola errespetatu.

El acusado. 2021. 132 min-ko iraupena. Yvan Attal-ek zuzendua. Biktimaren zein akusatuaren baimenaren eta prozesu judicialaren erretratu konplexua eta batere manikeoa egiten duen film luzea.

MATERIAL de APOYO

Textos interesantes:

El sentido de consentir. [2024] Clara Serra. Ed. Anagrama.

Este texto reflexiona sobre los matices, las fisuras y las paradojas que acompañan el concepto de consentimiento.

Material audiovisual:

Consentimiento Sexual Explicado con Té

Planned Parenthood How Do You Know if Someone Wants to Have Sex with You? | Planned Parenthood. Video Cortos sobre distintos aspectos del consentimiento, en donde se reflejan de modo claro cómo expresar deseos y respetar los de la otra persona.

El acusado. 2021 Duración 132 min. Dirección Yvan Attal. Largometraje que ofrece un retrato complejo y nada maniqueo del consentimiento y del proceso judicial de víctima y acusado.

17. KOMIKIA - ISILTASUNAK HITZ EGITEN DUENEAN COMIC 17: CUANDO EL SILENCIO HABLA

Baliabide didaktikoak:

CON-SENTIDO Guía para el profesorado: CMPA [Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies]; Conseyu de la Moceda d'Uviéu; Conseyu de Moceda de Xixón.

Emozioak eta gaitasun sozio-emozionalak (2013).

Aritzeta, A., Soroa, G. eta Etxeberria, I. Edit. UEU. [Euskaraz soilik]. Liburu honetan, alde teoriko bat dago gaitasun sozio-emozionalei buruz, eta beste alde praktiko bat [ikasleekin lantzeko tailerrak] autoezagutzari, komunikazio asertiboari, enpatiarri eta erruari buruz, besteak beste.



Emozioen Bingoa

[TEA EDICIONES]. Berdinkideen artean enpatia jorrazteko joko bat (emozioak ulertzeko eta partekatzeko):

<https://web.teaediciones.com/BINGO-D-E-LAS-EMOCIONES.aspx> .

Recursos didácticos:

CON-SENTIDO Guía para el profesorado: CMPA [Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies]; Conseyu de la Moceda d'Uviéu; Conseyu de Moceda de Xixón.

Emozioak eta gaitasun sozio-emozionalak (2013).

Aritzeta, A., Soroa, G. eta Etxeberria, I. Edit. UEU. [sólo en euskara]. En este libro hay una parte teórica sobre las capacidades socio-emocionales y otra práctica [talleres para trabajar con alumnado] sobre autoconocimiento, la comunicación asertiva, la empatía, la culpa, entre otras.



Bingo de las emociones [TEA Ediciones].

Juego para trabajar la empatía entre iguales [comprender y compartir emociones]:

<https://web.teaediciones.com/BINGO-D-E-LAS-EMOCIONES.aspx> .