



SEXOLOGÍA

WWW.BER2WEB.COM

CONTACTO: AMAIA GONZÁLEZ

TELÉFONO: 652759794

MAIL: INFO@BER2WEB.COM



03

Helburuak

«Hezkuntza sexualaren helburua pertsona erotikoen hurbilketa eta ulermena da, gu guztiok sexuatuak garelako; sexuatuak diren subjektu gisa bizi gara eta sexuatuak diren subjektu gisa adierazten gara». Sexuazioaren ibilbidean laguntzea, emakume eta gizonak (haien burua eta elkarri dagokionez) sexuazioaren prozesuan laguntzea, nahi izanik eta onartuz. Helburua da sexuaturako subjektu bakoitza ulertzeko ideiak ekartzea. Giza izaki bakoitzaren bizipena modu ordenatuan ulertu eta azaltzeko gakoak eskaintzea, eta onartuz ingurune honetan dibertsitatea giza naturaren muinean dagoela, eta gai zailak diruditenak eztabaidatzeko aukera eskaintzea.

- Komunikazioa
- laguntza
- aitortza

- Osasuntsua
- anitza
- dibertigarria

Sorburua

Sexualitatea

- Indibiduo erotikok
- harremanak
- aniztasunak"

**Gaitasun
kritikoa**

Helburuak

Ulerpena

Tresnak

- Kolokan jarri
- ideiak sortu

- Bizipen bakoitza ulertu
- bizitza-proiektuaren garapena"

Horretarako, komunikabideek sortutako mezuen aurrean pentsamendu kritikoa garatzea du helburu, horiek zalantzan jartzeko gai izan daitezen (irakurtzen dituzten aldizkariak, telebista-programak, etab.), baita beren ingurune hurbilean (lagunak, lankideak, laneko kideak) igorritako mezuak ere. Horri lotuta, zeharkako moduan, komunikazioa eta elkartrukea lantzea ezinbestekoa dela uste dugu, gizaki sozialak izanik, garatzeko seguru eta ulertzeko inguruneak behar ditugulako; beraz, adiskidetasun osasuntsuak lantzea funtsezkoa da haien garapenerako. Bereziki, sororitatea kontzeptua sartzea eta sustatzea nahi dugu. Azken urteetan balioa ematen ari den terminu honek emakumeen artean, batez ere, elkarrekin bat egitea, laguntza eta aitortza defendatzen ditu, kultura batean, gure artean errespetua sustatzen ez duena, baizik eta lehiaketa eta gorrotoa. Elkarrekikotasunaren printzipioan oinarritzen da, dibertsitatea indartzen duena, eta zalantzarik gabe, seksologiaren bandera ere bada. Gure lanak oinarritzen da parte-hartzaileek sexualitatea, bai euren buruarena bai besteenarena, ikuspegi positibo, anitz eta osasuntsu batekin izatea; bizitza-proiektua aurrera eramateko behar dituzten tresnak emanez.

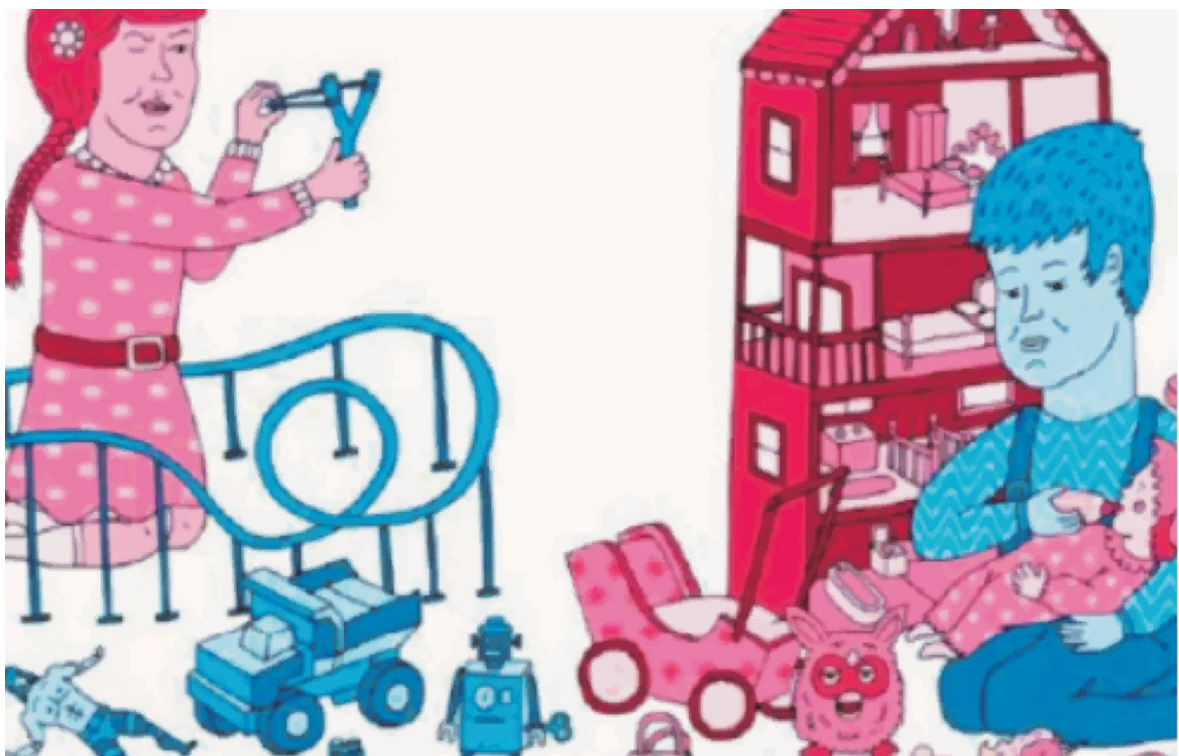
3.1 Helburu orokorrak

1. Parte-hartzaileek sexu kontzeptua barneratzea.
2. Parte-hartzaileek sexualitate kontzeptua barneratzea.
3. Parte-hartzaileek erotismo kontzeptua barneratzea.
4. Parte-hartzaileek maitasuna kontzeptua barneratzea.

3.1.1.

Sexua

- Parte-hartzaileek euren sexu bizipena pentsatzea.
- Parte-hartzaileek sexua zer den ulertzea.
- Parte-hartzaileek sexua eta generoa desberdintzen ulertzea, eta nola eragiten duen.
- Parte-hartzaileek benetako genitalen anatomia buruzko ezagutzak eskuratzea.
- Parte-hartzaileek genital anitzen anatomia buruzko ezagutzak eskuratzea.
- Parte-hartzaileek genitaletatik harago zer dagoen aztertzea.



- Parte-hartzaileek intersexualitatea ulertzea.
- Parte-hartzaileek transexualitatearen errealitatea ezagutzea.

3.1.2. Sexualitatea

- Parte-hartzaileek beren sexualitatea nola bizi duten hausnartzea.
- Parte-hartzaileek identitateen aniztasuna ezagutzea.
- Parte-hartzaileek bizi diren kulturaren kontzientzia izatea eta horrek beren sexualitatean nola eragiten dien jakitea.
- Parte-hartzaileek autokontzeptu corporal osasuntsu bat garatzea.
- Parte-hartzaileek Normalitatea kontzeptua zalantzan jarri eta kritikatu ahal izatea.
- Parte-hartzaileek funtzionalitate eta kognizio aniztasuna duten pertsonen errealitatea ezagutzea.
- Parte-hartzaileek beren sexuazio biografikoa egitea ahal izatea.

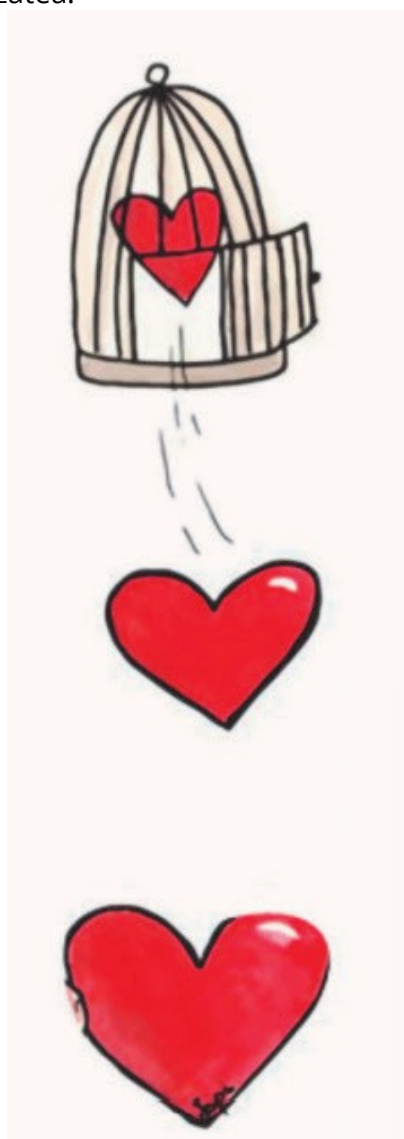
3.1.3. Erotika

- Parte-hartzaileek erotikari buruzko definizio zuzena lortzea.
- Parte-hartzaileek erotikan ezarritako arauetan hausnartzea.
- Parte-hartzaileek taldean desioaren kontzeptua aztertzea.
- Parte-hartzaileek erotika-aniztasunak ezagutzea.
- Parte-hartzaileek sedukzioari buruzko ezagutzak lortu eta partekatzea.
- Parte-hartzaileek maitasun eta sexuaren binomioa aztertzea.
- Parte-hartzaileek pornografiaren errealitatea ezagutzea.
- Parte-hartzaileek pornografiaren eragina beren sexualitatean nola eragiten duen hausnartzea.

3.1.4. Amatorioa

- Parte-hartzaileek sedukzio estiloak partekatu eta aztertzea.

- Parte-hartzaileek maitasuna eta harremanak ulertzeko modu desberdinak ikusaraztea.
- Parte-hartzaileek maitasun erromantikoaren inguruko ideiak aurreiritziak identifikatzea.
- Parte-hartzaileek jelskortasunari buruz aztertzea eta hausnartzea eta horrek nola eragiten duen.
- Parte-hartzaileek elkarretaratze erotikoen ikuspegi erreal bat izatea.
- Parte-hartzaileek estimulu organikoaren erreakzioaren inguruko nozioak izatea.
- Parte-hartzaileek desioaren adierazpena baloratzea elkarretaratze erotikotik.
- Parte-hartzaileek gustatzen zaiena eta gustatzen ez zaiena komunikatzeko gaitasuna izatea.
- Parte-hartzaileek beldurrak, lotsak eta intimitatea onartu eta legitimatu ahal izatea.



04

Metodologia

Esperientziak bizitzen... uste dugu parte-hartze aktiboa dinamiketan bidez, aurrez aipatutako kontzeptuak eta helburuak lantzeko tresna oso erabilgarria dela, izan ere, ikusi da transmititu nahi dena modu eraginkorrago eta erabilgarriagoan integratzeko aukera ematen duen metodoa dela parte-hartzaileentzat. Dibertigarri eta erakargarri izan daitekeen moduan, eta aldi berean hausnartzeko eta esperientzia hori bizitzeko aukera ematen duena, kontzeptuak integratzen laguntzen du eta garapenerako erabilgarriak diren mapak mentalak sortzen laguntzen du.

Dinamika

- Erabakiak hartzea
- Komunikazioa
- Entzutea sustatzea
- Taldean hausnarketa
- Banakako hausnarketa
- Diskussioa
- Kontzeptuak eskuratzea

Adibidea... Gizon eta emakume bat marraztea beren ezaugarriak dituztela, eta gero elkarbanatzea eta ondorioak ateratzea. Parte-hartzaileen ideiak kontzeptu honi buruz jasotzen ditugu, eta aurretiko ikaskuntzak kontziente egiten saiatzen gara; bakoitzaren ideiak ikusgarri egiten ditugu, entzutea sustatuz.

Talde-lana, elkarriketa eta akordioak, kontzeptu berriak eta jarrera eta pentsamendu aldaketak txertatzeko prest dagoen ingurune bat sortuz.

Teoriarekin lurreratuz... garrantzitsua iruditzen zaigu teoria bat ematea, izan ere, sexologia sexuak ikertzean oinarritzen da eta horregatik oinarri teoriko sendoei eraikita dago, zeinak transmititu beharko diren. Profesionalaren azalpenak eta dokumentazio jakin bat erabilgarriak eta garrantzitsuak izango dira ikaskuntza berriak sendotzeko. Lurreratzeko eta dinamiketan esperimentatutakoa zehazteko lortzen da, eta horrek errazten eta eraginkortzen du teorizazioa. Aurreko adibidearekin jarraituz... marrazkien eta hausnarketa horren elkarbanatzea ondoren, profesionalak intersexualitatearen inguruko azalpenak emango ditu.

Interseksionalitatea ardatz gisa...

Sorburua eta bizitza-proiektua modu estu batean lotuta daude, eta sexologia proiektuan sartzen dugu, sexologiak pertsona bakoitzaren bakuntasuna eta bere bizitza-proiektua garatzeko eskubidea defendatzen duelako justifikazioarekin. Horregatik, posible diren aldagai gehienak kontuan hartzea, erabiltzea, izendatzea eta nola elkarreragiten duten ulertzea gakoa izango da taldearekin ulertzeko eta lan egiteko, baita ikasle guztiek inklusio, balorazio eta ulermena sentitzea ere.

Interseksionalitatea da... Kimberlé Crenshaw 1989an definitu zuen fenomeno bat, non pertsona bakoitzak zapalkuntza jasaten duen edo pribilegioak dituen hainbat kategoriatan sartzeagatik. Pertsonak hainbat antolatzaile sozialek zeharkatzen gaituzte: generoa, etnia, klasea, orientazio sexuala, genero identitatea, funtzionalitate aniztasuna, jatorria, adina... horiek guztiak elkarreragiten dira, bazterketa eta zapalkuntza egoera bereziak sortuz, eta arreta pertsona beraren gainean jartzen da.

¡Gure metodologia aktiboa izango da, pertsonaren alderdi guztiek modu integragarrian hartuko dutelarik kontuan, eta era berean konstruktibismoaren barnean txertatuta, pertsona bakoitzaren abiapuntuak eta mugak ezagutuz.

Azkenik, taldea izango da baliabidea, elikatzeko proiektuak, eta taldeko kideen esperientzia eta hausnarketaz baliatuko da.

Sexologia metodoak ez-binarioak

Azkenik, metodologiak pintatutako mugak gainditzen baditu, hausnarketak planteatuko ditu, eta horiek bideratuko dute begirada binarismoari itzultzeraz.

Hausnarketa maila bakoitzak nahi duena, bere prozesuekin, erritmoekin eta partekatze moduekin, iritsiko da, patriarkatu, kapitalismo eta moral zapaltzaileen ereduaren identifikazioan, aztertuz, hausnartuz, kritikatu eta aldatuz. Moral zapaltzailea guztiok eragiten gaitu, eta horrek adierazten du afektibo-sexual izateko moduak gurekin geratzen direla eta mugatuta gaudela.

Jaiotzaetik heriotzara bitartean, pertsona guztien bizitzaren prozesua, emozionalki edo sistematikoki izan daitekeena. Gure gizartean, osasunaren edo hezkuntzaren aldetik, ez dugu sexu-afektibitatearen hezkuntza integraturik (agian AMPAk antolatzen dituzten tailerrak eta ikastaroak izan daitezke) eta horrek praktikan eta egunerokoan bakarrik gauza bat adierazten du: ezjakintasuna eta beldurra gizarteetan, gorputzaren eta individuen askatasunaren gainetik iraunarazteko. Horrela, jarrera eta izaera egoera aconfesional batean eta gizarte progresista batean, ereduak moral zapaltzaile eta alienatzaileen instituzionalizazioa ematen da, eta jakitun gara suprasistemen (adibidez, heteropatriarkatua, kapitalismoa, mendebaldeko medikuntza androzentrista, arrazista andozentrista, ez-binariofobia...) eta osasun osoko bermearen garrantziaz, sexua eredu machista eta heterozentratuak beti eztabaidan eta zalantzan egon beharko liratekeela, eta horrek ere auto kritikaren bidez egiten gaitu. Identifikazioa, analisia eta kritika bizitzako gai guztien inguruan eta hori oinarritzko ardatz bezala planteatzen dugu, baita zapaltzaileen eragin desegiten duten modelo bikoideen moraletik ere: "egon behar" izatearen frustrazioa, gure inguruko pertsonekin antsietatea, estutasuna, diskriminazioak, indarkeria... Genero sistemak eta feminismoaren ikuspegitik sexuarekin lan egiteak, identitate sexual libreak eraikitze aukera transformadorea ematen digu eta harekin batera gizarte osasuntsu bat eraikitze aukera ere.

Aniztasuna gizarteetan ezaugarri positibo eta propio gisa agertzen den aukera. Lerro honetan lan egitea, eguneroko bizitzan feminismoaren sexualitatea normalizatzeko prozesua, jakintza eta naturalizazioa sexuazio prozesuetan, identitate sexuatuaren aniztasunean eta sexu osasuntsuetan, feministetan, non ezagutza indibiduala eredu dikotomikoetatik haratago zabalduko den.

Norentzat...?

Proiektu honek formakuntza, informazioa eta hezkuntza helburu ditu, eta talde bakoitzera egokitzeko eta moldatzeko ahalegina egiten du. Horregatik, hartzaile askotarikoak barne hartzen ditu. Bai jarduerak bai aurkezten den teoria egokiak dira eta beharrei eta eskaerei egokitzen zaizkie.

Azkenik...

Parte-hartzaileen ahotsa entzun nahi dugu eta proiektuan parte hartzea nahi dugu, beraz, aurrerago azalduko den ebaluazio-sistemaren gain, "ahotsen kutxa" bat sartzen dugu. Kutxa honek irekidura bat du eta bertan ikasleek, modu anonimoan, zalantzak, proposamenak edo behaketak sartzeko aukera izango dute, modulu guztien zehar. Hauek profesionalak irakurriko ditu, lehentasunez modulu bakoitza amaitzean, eta ahal den neurrian konponduko dira. Horrela, kontuan hartu ez diren gaiak jorratu ahal izango dira edo ez dauden argi geratu direnak sendotu, parte-hartzaileen kuriositatea eta intimitatea errespetatuz. Horrez gain, modulu bakoitza amaitzean ebaluazioak egingo dira, aurretik zehaztutako helburuekin lotutako informazioa jasotzeko.

4.1 Saioen egitura

Dinamikak elkarren artean desberdinak dira, tratatu beharreko gaien eta helburuen arabera, baina, hala ere, egitura bera dute. Egitura honek lau ardatz ditu, saio guztien koherentzia eta kohesioa ematen dituztenak, saioei giroa, fluidez eta koherentzia sortuz.

(Con)Tacto

Pertsona bezala besteekin hurbiltzea adierazten dugu, komunikazio bideak ezartzea, ahozkoaren gainetik. Gorputzarekin etengabe mezuak bidaltzen ditugu, kontziente eta inkontziente moduan, beraz, gure gorputzarekin eta gurekin konektatzea da gakoa.

Tacto

Hurbiltzean, komunikazio kanalak aberastea adierazten du, gurekin eta besteekin. Begiradak, jarrereak, ukituak... horrek guztiak informazioa ematen digu.

Introspektzioa

Termino honek norberaren barrura begiratzeko eta bere ekintzak, pentsamenduak, esperientziak... aztertze gaitasuna definitzen du. Norberaren eta buruko edukien kontzientzia izatea da, modu objektiboan eta pentsamendu horiek aldatu gabe. Horrela, gure pentsamenduek nola eragiten diguten konturatzea eta geure burua ezagutzea da gakoa. Horrela, introspektzioa sustatzea giltzarri da gure jarrerak eta sexualitatearekin dugun harremanaren inguruan kontzientzia izateko, eta horrela, kontzientziatik aldaketak egiteko gai izateko.

Komunikazioa

Besteekin harremanetan izateko ezinbestekoa da; komunikazio asertiboa sustatzea eta tresnak ematea helburu. Horrek hezkuntza sexualean ardatz nagusi bat suposatzen du, desirak, kexak edo ideiak modu irekian eta enpatikoan komunikatzea, besteekin harreman positibo eta aberasgarria izatea ahalbidetzen duelako.

Lasaitzea

Gorputza eta burmuina lasaitzea kontzientzia ekintza bat eta elkarrizketa bat suposatzen du bien artean. Orainan egotea eta izatea suposatzen du, beraz, lasaitzea praktikatzeko, jarduera bat egin aurretik edo ondoren, esperientziak jasotzen, gordetzen eta barneratzen laguntzen du. Horrela, sexualitatearen ikuspegitik, ekintza honek garrantzi handia hartzen du, orainarekin eta ni purekin konektatzen duelako, pertsona jasangarriago eta kontzienteago bihurtuz.



3. DIMENTSIOEN ZIRKULUA

Helburuak

- Sexua: parte-hartzaileen sexua, kontzeptuan murgiltzea.
- Dimentsio sexuala: pertsonen parte-hartzea, dimentsio sexualari buruz pentsatuz.

Adierazleak

- Sexua: Nor bakoitzak bere burua eta gorputza aurkitzen ditu.
- Dimentsio sexuala: Estereotipoak alde batera uzten dira.
- Dimentsio sexuala: Identitate sexuala hausnartu eta sakondu da.

METODOLOGIA

Azpitaldeetan hausnartu proposatutako hitzen inguruan, definituz eta ondoren taldearekin ikuspegia partekatuz. Azkenik, hezitzaileak galdera sorta baten inguruan hausnartuko du eta pertzepzioaren zabalkundea sustatuko du.

MATERIALA: 1. eranskina, arkatzak eta musika irakurgailua (praktika intimoagoa izan dadin).

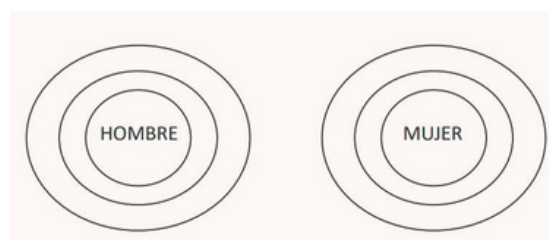
DENBORA: 90 minutu

PROZEDURA

Lehenik eta behin, hezitzaileak taldea aktibatzeko eta ariketetara kontzienteki sartzeko, musikarekin gorputzak askatuko ditu eta haien irizpideak mugimenduan jarriko ditu, azalduz: Lehenengo, denok zirkuluan norabide berean oinez hasiko gara, besoak luzatuz eta burua atzera, alde batera eta bestera mugituz. Pixkanaka gure pausoak indartsuagoak (soinu handiagoarekin) egingo ditugu eta ondoren pauso sinpleagoak (soinu txikiagoarekin). Zirkuluan oinez ari garen bitartean, taldeak hezitzaileei "robotak" bezala ibiltzeko gonbita egingo die (muskuluak tentsioan) eta gero alderantziz (muskuluak lasaituz). Begiradekin elkar bilatzera, elkar agurtzera eta pixkanaka sinergia sentituz elkarren artean 4 azpitalde sortuz elkartzera animatuko ditugu. (Beroketa eta talde sortzeko ariketa honek 10 bat minutu iraun dezake).

Behin azpitaldeak sortuta, talde bakoitzari fitxa tekniko bat emango diogu. Fitxa hauetako bakoitzak hitz bat izango du: emakume/gizon. Hitz bakoitza zirkulu baten barruan egongo da, eta hori beste bi zirkulu handiagoren barruan aldi berean.

Hitzaren lehen dimentsioan (kanporantz), gizonetzko, emakumezko, femeninoa edo maskulinoa inguruan ditugun ideiak idatziko ditugu. Lehen pentsamendu intuitiboak idatziko ditugu (5-8 ezaugarri). Behin lehen bi zirkuluak beteta, idatzitakoa kideei irakurri eta azken zirkuluan (erdiko hitzetik harago dagoena) beste ezaugarri edo ideiak gehituko ditugu. Taldekide batek idatzitakoa ozen irakurriko du, eta dinamika berdina jarraituko dugu.



Hezitzaileak ariketa azaldu eta azpitaldeetan landu dezan 20 minutu izango dira. Behin antolatuta, azpitalde bakoitzari bere hitzaren inguruko definizio bat sortzeko eskatuko zaio (inguruan idatzitako hitzen bidez edo definitzeko berriro idatziz) (10 minutu).

Hitzaren inguruko ideiak partekatzeko unea da. Hezitzaileak azpitalde bakoitza aterako du hitzak azaltzeko, definizio bat eskaintzeko eta...