

Galdeen garaia

Nahasgarri da bere burua aldatzen ikustea.

Galde anitz ekar ditzake gogora, sinpleak, konplexuak, hertsagarriak batzuetan baina garrantzitsuak beti.

Galde horiek nortasuna, gorputza, eta bakoitzak besteekin, sexualitatearekin, eta maitasunarekin dituen harremanak hunkitzen dituzte.

Nerabezaroa, ikertzeko, aurkitzeko, saiatzeko, hutsegiteko, eta dudatzeko garaia da.

Dokumentu honetan ihardesprenak atzemateko xendrak eta gogoetako elementuak proposatzen dira, norbera eta besteak sufriaraz litzaketen aurreiritziak deuseztatzeko.



Harreman afektiboen eta sexu harremanen garaia

Gorputza aldatzen delarik, aldaketak buruan ere gertatzen dira. Axolagabekeria, oldarkortasuna, unadura edo bat-bateko jaidura bizia, asaldura edo aldartearen eta gogoen aldaketa, nork bere bidea bilatu arau aldatzen dira. Handitzearekin, gauza guztiak ezagutzeko gogoak pizten da, bere burua gainditzeko gogoak, eta batzuetan arriskuak hartzeko gogoak.

Adiskidetasunean nahiz maitasunean, gorputza edota bihotza engaiatzen direlarik, afektiboki eta fisikoki nork bere burua arriskuan jar dezake, eta bozkarioa edo sufrimendua ezagut dezake.

Nork bere gutiziaz ulertzeak, bere burua onartzen, eta besteak baietz ala ezetz erraten jakiten lagun dezake. Elkar entzuteak eta errespetatzeak, nork bere burua eta besteak ezagutzen laguntzen dute.

- 1 Galdeen garaia
- 1 Harreman afektiboen eta sexu harremanen garaia

Maitasuna

- 5 Maitasuna zer da?

Gorputza

- 7 Pubertaroa zer da?
- 8 Hilabetekoak zer dira?
- 9 Nolakoa da nesken sexua?
- 10 Zer da himena?
- 10 Nolakoa da mutikoen sexua?
- 11 Sexua nola garbi?
- 13 Normala dea jariakin zuriak izatea?
- 13 Zer dira gaueko eiakulazioak?
- 14 Zer da fimosia?
- 14 Zer da zirkunzisioa?
- 15 Zer da klitori ebakidura?

Aurkibidea

Sexualitatea

- 17 Sexualitatea zer da?
- 17 Zer dira homosexualitatea eta bisexualitatea?
- 18 Zer da masturbazioa?
- 18 Zergatik bustitzen dute neskek?
- 19 Zergatik gogortzen zaie zakila mutikoei goizetan?
- 20 Zer dira gune erogenoak?
- 20 Nola jakin mutiko batek edo neska batek sexu gutiziarik baduenetz?
- 21 Orgasmoa zer da?
- 22 Sexu harremana zer da?
- 23 Maitasuna nola egin penetraziorik gabe?
- 23 Sexu plazera zer da?
- 24 Frigidotasuna zer da?
- 24 Sexu ezintasuna zer da?
- 25 Zer da eiakulazio goiztiarra?
- 25 Batez beste, zer adinetan ukaiten da lehen sexu harremana?

- 26 Zer dio legeak sexualitateaz?
- 27 Pedofiloa zer da?
- 27 Zer da pornografia?

Kontrazepzioa

- 29 Zer da kontrazepzioa?
- 31 Kontrazepzioa nola eskura?
- 32 Larrialdi-kontrazepzioa zer da?
- 33 *Centre de planification et d'éducation familiale* zer da?

Abortua

- 35 Abortua zer da?

Sexu-transmisiozko infekzioak (STI)

- 37 Zein dira sexu-transmisiozko infekzio nagusiak?
- 38 Nola jakin sexu-transmisiozko infekziorik badenetz?
- 39 Zer STI arrisku dagokio sexu-harreman mota bakoitzari?

GIB / HIESa

- 41 Zer da HIESa?
- 41 HIESa eragiten duen birusa nola transmititzen da?
- 42 Zer da seropositibo izatea?
- 43 Nola detektatzen de HIESa?
- 44 HIESa nola artatzen da?
- 45 Pertsona seropositiboak nola lagun?

Preserbatiboak

- 47 Zertako preserbatiboak erabil?
- 48 Zertako preserbatibo mota bat baino gehiago?
- 48 Zer da emazteen preserbatiboa?
- 49 Zertako gela gehitu?
- 51 Zer egin preserbatiboa hausten baldin bada?
- 52 Zer test-entsegu gainditzen dute preserbatiboek?

- 53 Helbide baliagarriak

- 54 Lexikoa

Maitasuna

Maitasuna zer da?

Maitasunak ez du definizio unibertsalik. Batzuen ustez, **bozkarioz** betetzen duen sentimendu barna eta kontrolaezina da. Maitasunak elkarrekin izateko gogo handia ematen du, eta noiztenka pena, maite dena falta delarik. Maitatzea, emateko, hartzeko, ezagutarazteko eta partekatzeko gogo ukaitea da. Batzuetan bestearen gutizia posesiboegia izan daiteke eta ondorioz bekaizkeria garatzen da. Maitasuna ongi gordetzen dute anitzek, baina guti aski da ager dadin.

Maitemindua izan aitzin, nork bere burua den bezala onartzea eta maitatzea garrantzitsua da.

Gorputza

Pubertaroa zer da?

Pubertaroa, haurtzarotik nerabetasunera **iragaten** den garaia da. Aldaketa fisiko, fisiologiko eta psikologiko handiak gertatzen dira.

Aldaketa horien ondorioz, neskak eta mutikoak gai izanen dira ugaltzeko, familiarik kanpo maitatzeko eta jendartearen tokia hartzeko jende heldu gisa.

Aldaketa horiek guzietan gorputzari bestelako energia ematen diote, eta honen kontrolatzea zaila da, izaera ere aldatzen baita. Nerabeentzat ez da aise maiz, baina haien hurbilekoentzat ere!

Mutikoen pubertaroa

Mutikoen pubertaroa 11 eta 15 urte artean hasten da gehienetan. Pubertaroan, burmuinak hormona berriak isurtzen ditu odolean, eta hauek sexu organoen funtzionamendua abiarazten dute.

Gorputz guzian **itxuraldaketak** gertatzen dira:

- **Larruak** leuntasun doi bat galtzen du eta akne bixikak agertzen dira.
- **Biloak** agertzen dira zangoetan, besoetan eta pubisean, eta giharrek garatzen dira.
- **Biloak** agertzen dira gaineko ezpain aldean ere, kokotxean eta masailetan (bizarra egiteko beharra sortzen da orduan).
- Laringea eta ahots-sokak handitzen baitira, **ahotsa** gero eta apalago bilakatzen da.
- **Zakila** handitzen hasten da.
- **Barrabilak** handitzen dira eta espermatozoideen ekoizten hasten dira.
- Barrabil-zorroa (**eskrotoa**) ilunago bilakatzen da.
- **Lehenbiziko eiakulazioak** gertatzen dira. ...

Nesken pubertaroa

Gehienetan, nesken pubertaroa 10 eta 15 urteren artean hasten da. Mutikoen kasuan bezala, burmuinak hormona berriak isurtzen ditu odolean, eta hauek sexu organoen funtzionamendua abiarazten dute. Gorputz osoa eraldaketzen da.

- **Biloak** agertzen dira galtzarbean, pubisean, besoetan eta zangoetan, batzuetan tituburuen inguruan eta bizkarraren behealdean ere.

Gaineko ezpaineko biloak lodi eta ilun daitezke.

- **Bularrak** hantzen hasten dira, gerria mehatzen da, eta aldakak borobiltzen dira. Bulba garatzen hasten da; ezpain ttipiak eta ezpain handiak itxuraldatzen dira.

- **Obulutegietan**, obuluak ontzen hasten dira, eta ugaltze aparatua bestelakotzen da, haur baten garapena ahalbidetzeko gisan: **lehenbiziko hilabetekoak** gertatzen dira. Jariakin zuriak maizago gertatzen dira.

- **Aurpegiko larruak** leuntasun doi bat galtzen du eta akne bixikak ager daitezke.

Hilabetekoak zer dira?

Neskentzat, lehenbiziko hilabetekoen ukaitea pubertaroko **gertakari** garrantzitsua da. Lehen hilabetekoetatik aitzina, 28 egun guziez guti gorabehera - horri *ziklo* erraten zaio - neskek eta emazteek odola galtzen dute zenbait egunez.

Hilabetekoak gertatzea fenomeno naturala da, eta 12 edo 13 urtetik aitzina, hilabete guziez gertatzen dira 50 urte arte nonbait han (menopausiaren garaia).

Alabaina, uteroa hilabete guzietz prestatzen da obulua hartzera ernalketa gertatzen baldin bada (obulu ernaldua *arroltzea* deitzen da). Hortako, uteroaren barne-pareta (mukosa) loditzen da.

Ernalketarik gertatzen ez baldin bada, mukosaren azaleko partea kanporatua da: hilabetekoak dira. Galtze horien xurgatzeko, tanpoi bat ezar daiteke baginan, edo kanpoko babes bat (zapi higienikoa). Hastapenean, nerabeen zikloak eta beraz hilabetekoak maiz irregularrak izaten dira.

Nolakoa da nesken sexua?

Nesken sexua,

bulbaz eta baginaz osatua da.

Kanpoko ugaltze organoek bulba dute osatzen, hots ezpain handiek, eta ezpain ttipiek. Azken hauek, aitzinaldean klitoriaren estalkia osatzen dute.

Klitoria gozameneko organo nagusia da, eta honen azpian dago baginaren sartzea. Ezpaineak, klitoriak eta baginak itxura ezberdinak ukan ditzakete neska batetik bestera. Neskak bere sexua nolakoa den ikus dezake, mirail batean so eginez.

Zer da himena?

Himena larruzko mintz bat da, baginaren sartzearen parte bat hesten duena. Neska batzuek ez dute himenik (nesken herenek guti gorabehera). Badelarik, himena ezberdina izan daiteke neska batetik bestera, malgutasunaren aldetik adibidez.

Lehenbiziko harremanean, gehienetan, himena hausten da eta odol isuri ttipi bat gerta daiteke. Beldurraren ondorioz mina senti daiteke, baina min hori arin daiteke elkarri kasu eginez eta harremanaren hastapenak ongi zainduz. Batzuetan neskak ez du odolik galtzen lehen harremanaren ondorioz, himenik ez duelako, edo himena franko malgua duelako.

10

Nolako da mutikoen sexua?

Zakila eta barrabilak agerian dira.

Prepuzio deitzen den larru peza mugikorrak zakil-mokoa estaltzen du. Zirkunzisioa egiten den kasuan, prepuzioa parte partez edo osoki kentzen da.

Zakil-mokoaren puntako zirritutik da pixa egiten eta eiakulatzen baina ez dira sekula biak betan gertatzen.

Pubertaroaren ondotik, 17-18 urtetik aitzina, sexuaren izaria ez da gehiago aldatzen.

Gizonak asaldura sentituz geroz, odola zakilara burrustan heldu da eta ondorioz zakila loditzen da, gogortzen eta zutitzen. Barrabilak *eskroto* izeneko zorroan daude. Barrabiletan da gizon-hormona ekoizten: testosterona. Hormona honek ditu pubertaroko aldaketak eta espermatozoideen ekoizpena eragiten. Sexu-harremanaren denboran, eskrotoa gogortzen da eta lodituak diren barrabilak altxatzen. Mutiko anitz beren sexuaren neurriaz arranguratuak dira, horrek gizontasunarekin zerikusia duelakoan. Alta, gizontasunaren definizioa pertsona eta jendarte batetik bestera alda daiteke. Edozein manieraz, sexuaren izaria ez da garrantzitsua, ez baitu loturarik har eta eman daitekeen gozamenarekin.

Sexua nola garbi?

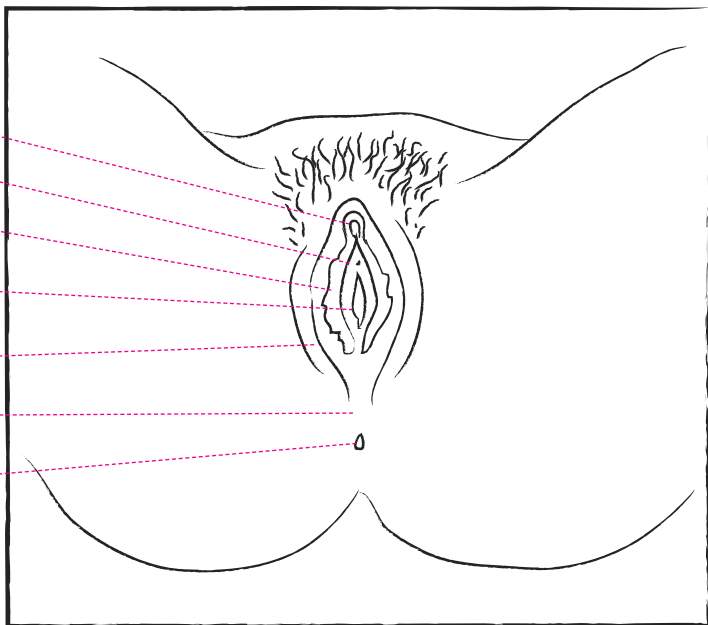
Mutikoen kasuan,

garrantzitsua da sexua urez eta **xaboiz** garbitzea. Zakila xaboiz igurtzi eta zakil-mokoa prepuziotik atera ondoan (zakil-mokoa estaltzen duen larrua gibelera tiratu behar da) zakil-mokoaren oinarria xaboiz garbitu behar da, sekrezio zurixkak metatzen diren tokian. Sekrezio horietan mikrobio anitz izan daiteke. Ondotik urez xafarratu behar da, eta artoski xukatu, mikrobioak aise ugaltzen baitira larru hezearen gainean.

Nesken kasuan, sexu kanpoaren garbitzea urez eta xaboi neutroz egiten da. Bulba (sexua) aitzinetik gibelera xaboiz igurtzi eta, ongi xafarratu eta xukatu behar da, mikrobioak aise ugaltzen baitira larru hezearen gainean. Jestu guziak aitzinetik gibelera buruz egin behar dira, uzki zilotik bulbara, mikrobiorik ez ekartzeko. Baginaren barnealdea garbitzea ez du balio. Berez garbia da, bere sekrezioei esker.

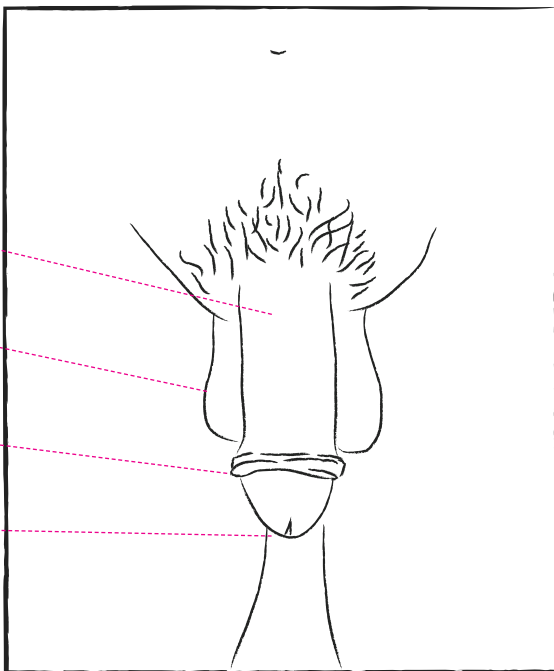
Emazteen sexu-organoak

klitoria
gernu-meatua
ezpain ttipiak
baginaren sartzea
ezpain handiak
perineoko giharra
uzki ziloa



12 Gizonen sexu-organoak

zakila
barrabilak
prepuzioa
zakil-mokoa



Normala dea jariakin zuriak izatea?

Baginaren jariakin horiek normalak dira. Hauen kantitatea pertsonaren, biziaren garaia eta zikloko momentuaren arabera da. **Jariakin** horiek ez dira infekzio batek eraginak, gorputzak naturalki ekoizten ditu, baginaren hezetasunaren atxikitze eta floraren zaintzeko (berez dauden bakterioek mukosa gerizatzen dute).

Lehen hilabetekoak baino goizago ere gertatzen dira, pubertaroa hasi delako seinale.

Jariakin horiek pertsona batetik bestera eta bizi garaia arabera kanbiatzen dira. Ziklo denboran ere. Jariakinak usaian baino joriagoak, koloratuak edo usain txarrekoak baldin badira, eta azkura edo erredura sumatzen baldin bada, infekzio bat badela sinalatzen ahal dute. Sintoma hauetarik bat agertuz geroz, medikura joan behar da, tratamenduak baitira.

13

Zer dira gaueko eiakulazioak?

Mutikoek pubertaroan, iratzartzean tatxa hezeak atzeman ditzakete mihiseetan, pijaman edo galtzazpikoetan.

Amets batek, erotikoa edo ez, eragin asalduraren ondorioz, lubrifikatzaile natural pixka batek (eiakulazio aitzineko likidoa) zakilaren punta bustia duke. Noiztenka, gaueko eiakulazio bat (esperma isuria) gertatzen da amets erotikoen ondorioz. Gehienetan amets horien oroitzenik ez da izaten iratzartzean.

Zer da fimosia?

Prepuzioaren larrua tinkiegi delarik, **zakil-mokoa**ren ateratzea zaila da. Min eman dezake garbitzean edo sexu harremanak ukaitean. Horren tratatzeko zirkunzisiaoa, edo ebakuntza ttipi bat egin daiteke.

14

Zer da zirkunzisiaoa?

Zirkunzisiaoa, **prepuzioaren** (zakil-mokoa estaltzen duen larrua) kentzea da.

Zirkunzisiaoa, erlijio, kultura edo higiene arrazoiengatik egiten da, eta batzuetan fimosiaren tratatzeko.

Zer da klitori ebakidura?

Nesken sexuaren mutilatzea da, Frantziako legeak debekatzen eta zigortzen duena. Ebakiduraren bidez, neska bati **klitoria, ezpain ttipiak edo ezpain handiak**, hein batean edo gehiago ere, mozten zaizkio. Bakarrik erlijioari eta kulturari lotu arrazoiengatik egiten da.

Emazteen osagarria eta sexualitatea azkarki kaltetzen du. Gaur egun, ebakidura pairatu duten emazteek kirurgia konpontzailea balia dezakete.

Sexualitatea

Sexualitatea zer da?

Sexualitatea hau da: nor bere gorputza baliatzea plazera gozatzeko, bakarrik edo beste jende batzuekin. Sexualitateak sortzetik beretik **bizia** bukatu arte hunkitzen gaitu, denborarekin aldatzen baldin bada ere.

Sexualitate mailan, legeak muga batzuk finkatzen ditu baina ez da norma unibertsalik.

Norberaren gutizia eta besteen gutizia ala gutizia-ezaren errespetatzea, hori da munta.

Zer dira homosexualitatea eta bisexualitatea?

Homosexualitatea, sexu bereko jendeen arteko erakarpena da. Erakarpen hori maitasun edo/eta sexu harreman bat bilaka daiteke. Homosexualitatea bizi duenak ez luke uros izateko trabarik ukan behar, baina maiz familiaren, ingurukoen eta jendartearen onarpena behar du hortako. Gaur egun zaila da oraino eta diskriminazioak sufrimendu anitz sortzen du.

Laguntza beharretan den gazteak Ligne Azur dei dezake (ikus 55. or.)

Nerabezaroan, gerta daiteke sexu bereko norbaitenganako erakarpen fisiko edo sexualaren sentitzea. Bizi afektiboaren etapa bat izan daiteke, edo egiazko homosexualtasunaren lehen adierazpena. Homosexualitatea, heterosexualitatea bezala, **sexu-joera** bat da, bakoitzak berea duelarik. Bisexualitatea, denbora berean edo aldizka, sexu bereko eta beste sexuko pertsonenganako erakarpena da.

Zer da masturbazioa?

Masturbazioa, ugal aparatuen (zakila mutikoen kasuan, bagina edota klitoria nesken kasuan) ferekatzea da (maiz joan-jinak eginez, igurtziz, zapatuz, etab.), plazeraren edo orgasmo baten ukaiteko. Mutikoen kasuan, masturbazioak eiakulazioa eragin dezake pubertarotik landa, eta nesken kasuan jariatzek.

Maiz, ferekekin batean, irudi edo eszena erotikoak gogora heldu dira. Bakarka edo bikotean, sexu praktika hau aski zabaldua da eta plazeraren ikasteko, eta nork bere asalduraren menderatzeko baliagarri izan daiteke. 18 urteko mutiko eta neska anitzek diote masturbatu direla.

18

Zergatik bustitzen dute neskek?

Sexu **kitzikapen**aren ondorioz, nesken bulba aldatzen eta bustitzen da. Penetrazio denboran, gizonaren sexua baginan hobeki lerratzen da likido horri esker: baginaren *jariakinak* deitzen dira. Lubrifikatzaile natural horretarik ez baldin bada, edo ez aski, mina, sumindura, odol galtzea gerta daiteke edo preserbatiboaren haustea. ...

... Neskaren bulba ez bustitzea arrazoi bat baino gehiagorengatik gerta daiteke: harreman hastapeneko kitzikapen edo gutizia eskasa, arrangurak, herstura, unadura edo sendagai batzuen ondorioz. Holakoetan, ezetz erratera edo goaitatzera ausartu behar da. Bagina idor baldin bada, eta halere neskak sexu harreman bat nahi baldin badu, gel lubrifikatzaile bat balia daiteke. Honek urezkoa izan behar du, edo silikonaz egina, preserbatiboak baliatzen direlarik. Gurin, olio eta baselina bezalako gantz gorputzik ez erabil perserbatiboekin batera!

Zergatik gogortzen zaie zakila mutikoei goizetan?

19

Mutikoen zakila gogortzen da (edo harrotzen), mustuka baten gisa odolez betetzen delako. Edozein adinetan gerta daiteke (niniei ere gertatzen zaie!).

Ustekabeko **erekzioak** naturalak dira, eta gizonek bizi guzian ukan ditzakete. Jendea lo delarik, haren nerbio sistema sustatua da; lo fase ezberdinetarik iragaten da, eta hauetarik batzuetan burmuinaren aktibitatea bizi-bizia da... horren ondorioz, gaueko erekzioak gerta daitezke. Amets erotikoek ere erekzioa eta berdin eiakulazioa eragin dezakete eta iratzartzean, mutikoak tatxak aurki ditzake mihisetan, pijaman, edo galtzoinetan.

Zer dira gune erogenoak?

Hunkituak, ferekatuak direlarik, gorputzaren parte guziak plazer iturri (erogeno) izan daitezke. Sexu aparatua parte **sentikorre**tarik da, baina bada besterik nork bere gorputzean eta lagunarenean aurkitzeko. Denentzat ez baita berdin, norbera ausartzen ahal da lagunaren gidatzera gune sentikorren bila.

20

Nola jakin mutiko batek edo neska batek sexu gutiziarik baduenetz?

Aurpegiaren espresioa, soa eta egoteko moldea dira gutiziaren lehen seinaleak.

Sexu gutizia bizia duelarik, gehienetan **hatsaren** eta bihotz taupaden erritmoa zailtzen zaizkio.

Pertsona gorri bihur daiteke edo izerditan gerta, eta haren titi buruak gogor daitezke. **Nesken kasuan**, bulban, klitoria gogortzen da (erekzio mota bat da), ...

... ezpainak hanpatzen dira eta bagina zabaltzen. Pittaka-pittaka lubrifikatzaile natural batek (baginaren jariakinak) sexuaren barnealdea estaliko du, penetrazioa aiseago egin dadin.

Mutikoen kasuan, zakila gogortzen eta luzatzen da, zakil-mokoa ateratzen eta gorritzen da. Eiakulazio aitzineko likidoa ager daiteke sexuaren puntan.

Kasu! Seinale horiek ez dute baitezpada adierazten lagunak sexu harremana ukan nahi duela; baietz erran ez dueno...

Orgasmoa zer da?

Orgasmoa, neskak edo mutikoak sexu harremanen edo masturbazioaren ondorioz senti dezakeen plazer **biziki azkarra** da. Ez da sexu harreman guzietan gertatzen, baina halere plazera senti daiteke. Gehienetan, orgasmoa gertatzen delarik, hatsa eta bihotza zalutzen dira eta sexu aparatuko giharrak tinkatzen. Orgasmo denboran, neskaren sexu organoak hantzen dira eta baginaren inguruko giharrak uzkuratzen dira.

Mutikoaren kasuan, orgasmoa maiz eiakulazioarekin batean gertatzen da baina ez beti: orgasmoa senti dezake eiakulatu gabe edo alderantziz, eiakulatzean orgasmorik ez.

Maitasuna nola egiten da? Sexu harremana zer da?

Maitasunaren egiteko manera anitz bada, bakoitzak atzeman behar du hobekienik doakiona. Gorputz guzian egin ferekak, muxu goxoak, kitzikak (zakilarena, bulbarena) eta batzuetan penetrazioa ere izan daitezke (baginatik, uzki zilotik edo ahotik).

Garrantzitsuena da gutiziaren ukaitea, eta bere buruaren prest sentitzea. Mugak hauek izan daitezke: gutizia, bestearen **errespetua**, eta... irudimena!

Komunzki “maitasuna egitea” sexu harremana ukaitea erran nahi du, eta gisa horretan, harreman hori sentimendu bati doakio. Baina harreman sexualak amodiozko sentimendurik gabe izan daitezke.

Hobe biak xede berarekin ari baldin badira...

Maitasuna nola egin penetratorik gabe?

Plazer anitz ematen eta hartzen ahal da penetratorik ez baldin bada ere. Adibidez gune erogeno nagusiak edo gorputz guzia ferekatuz. Musuek, neskaren pubisa, izter-arteak, bularrak edo beste edozein gune erogenoren ferekatzeak plazer eman dezake. Neskaren klitoria eta bulba guzia erhi busti batez, ahoz edo mihiz ferekatuz (cunilingus), orgasmo bat eragin daiteke. Mutikoaren zakila (edota barrabilak) eskuz, mihiz edo ahoz (felazioa) fereka daiteke. Neska edo mutikoa ez da beti penetratorioko prest, arrazoi moralak, pertsonalak edo erlijio arrazoiak direla medio (arrazoi horiek behin-behinekoak edo alde batekoak izanik). Fereken eta masturbazioaren bidez ere plazer eman edo har daiteke.

23

Sexu plazera zer da?

Bere gorputzaz, gune erogenoez, sexu-organoez, ferekatuz, musukatuz, igurtziz, penetratuz, etab., plazera ematea eta hartzea da. Pertsona batetik bestera sexualitatea ezberdina da. Halaber plazeraren definizioa, beharrak, gutiziak, eta kitzikapen erotikolari sentikor diren guneak.

Zer da frigidotasuna?

Frigidotasuna, sexu harremanen bidez plazerik sekula eta luzaran ez sentitzeari erraten zaio. Hitz hau emazteen sexualitateari doakio komunzki baina gizonen kasuan ere gerta daiteke.

Arrazoi anitz izan daiteke horren esplikatzeko, adibidez arrangurak edo sentimendu eta gutizia **eskasa**. Baina gehienetan frigidotasuna ez da behin betiko izaten, eta denborarekin, eta mintzatuz (lagunarekin edo konfiantzazko norbaitekin) gauzak hobetzen dira. Edo berdin nork bere gorputza hobeki ezagutuz.

Lehenbiziko sexu-harremanetan, gerta daiteke neskak edo mutikoak plazerik ez izatea edo guti. Horrek ez du erran nahi beren bizian sekula ez dutela plazerik sentituko.

24

Sexu ezintasuna zer da?

Mutikoari zakila ez zaiolarik penetratzeko aski gogortzen, *sexu ezintasuna* aipatzen da. Behin behinekoa izan daiteke. Gutizia eskasa, gutizia gehiegi edo herstura izaten delarik gerta daiteke adibidez. Ahalaz **mintzatu** behar da, lagunarekin edota konfiantzazko beste norbaitekin.

Zer da eiakulazio goiztiarra?

Penetrazioa aitzin edo

honen hastapen-hastapenean eiakulatzea da.

Maiz gertatzen da lehen harremanetan, nor bere buruaz aski fida ez delarik edo berdin estres eta herstura sentitzen delarik, edo nork bere burua nekez kontrolatzen duelarik. Pixkanaka bere burua menderatzen ikasten ahal da. Denborarekin eta lagunaren laguntzarekin hobetzen da. On da **konfiantzazko** norbaitekin edo mediku bati aipatzea.

Batez beste, zer adinetan ukaiten da lehen sexu harremana?

25

Lehen sexu-harremanetako adin idealik ez da; bakoitzak sentitu behar du **prest** dela eta batez ere bi lagunek gutizia badutela.

Gogorik ez ukaita gerta daiteke (horretako prest ez izatea, lekua edota unea ez baita egokia, preserbatibo faltaz, etab.) eta horren adieraztea zail izan daiteke, bestearen jarreraren beldurrez.

Baina “geldi!” erraten jakitea, norberari egoera egoki ez zaiolarik, garrantzitsua da, hurrengo harremanak kausituak izan daitezen. Balio du lagunarekin horretaz hitzegitea, ulertua izateko bederen. Xedea, plazera partekatzea baita. Alabaina, bien desirak berdin konda dira.

Zer dio legeak sexualitateaz?

Bakoitza bere gorputzaren eta bere sexualitatearen jabe da. Bizkitartean, legeak libertate horri mugak ematen dizkio: kode zibilak, zigor kodeak eta osasun publikoko kodeak jendea gerizatzen dute. Legearen arabera, bi nerabek sexu-harremanak ukan ditzakete, biak akort izanez geroz. Haatik jende helduei (18 urtetik aitzina) 15 urtez petik direnekilako sexu-harremanak (ferekak, penetrazioa) debekatuak zaizkie, adingabeak ados izanik ere.

Jokamolde batzuk debekatuak direla jakin behar da:

● **sexu erasoak:** penetraziorik gabe (hori bortxaketa da), baina ezaugarri sexualak dituzten jestuak dira, biktima hunkituz edo berdin hunkitu gabe ere, erasotzailearen adina edozein izanik ere, biktima ados ez delarik, edo erasotzaileak biktima manipulatu edo xantaia eginez biltzen duelarik.

Erasotzaileak biktima bere desioen meneko ezartzen du, bere botereaz abusatuz, indarrez, bortxapean, edo mehatxupear (inplizituki edo argi eta garbi).

Sexu erasoak biktimaren funtsezko eskubideak, bereziki haren osotasun fisikoa eta psikologikoa, eta haren segurtasuna, kaltetzen ditu.

● **bortxaketa:** krimena da; asisetako auzitegian epaitzen da eta 15 urteko preso zigorra ekar dezake. Norbaiti bortizkeriaz, bortxaz, mehatxuz, edo biktimari ustekabea egina zaion edozein penetrazio sexu egintza (sexuz, ahoz, erhiz...), bortxaketa gisa kontsideratzen da.

Pedofiloa zer da?

Pedofiloa, **haurrek** erakartzen duten pertsona heldua da (gizon edo emazte). Legeak debekatzen du, eta 15 urtez petik den gazte batekin sexu harremanak (ferekak, penetrazioak) ukan dituen pertsona heldua presondegira kondenatzen. Biktimak ondorio psikologiko larriak ukan ditzake, eta gertakari horietaz mintzatzea biziki garrantzitsua da: burasoekin, lagunekin, mediku batekin... edo *Allo Enfance en danger* deituz 119 zenbakira (dohainik eta isilpean).

Zer da pornografia?

Pornografia, sexu harremanen antzeztea da (irudiz, testuz, marrazkiz...), **ikuslea** edo irakurlea kitzikatzeko xedearekin. Film eta aldizkari pornografikoek, sexu-dominazio estereotipoak agertzen dituzte maiz: zakil biziki handiak, emazteak gizonen meneko edo gizonak beste batzuen meneko, apalduak, mespretxatuak, edo berdin bortizki erabiliak, etab. Irudi horiek ez dute errealitatearekin zerikusirik. Pornografiak ez du jende gehien bizi sexuala irudikatzen. Irudimena eta fantasmak iturri ditu eta horregatik fikzioa da. **Film eta aldizkari pornografikoak 18 urtez petik direnei debekatuak zaizkie. Haiei horrelakorik erakustea debekatua da eta legez zigortua; halaber, 18 urtez petikako adingabeak film edo argazki pornografikoetan agertzea.**

Gehiago jakiteko: ikus *Puceaux* izeneko webseriea, eta adituen erantzunak ematen dituzten bideoak.

Kontrazepzioa

Zer da kontrazepzioa?

Sexu-harreman baten karietara haurdunaldirik ez ukaiteko baliatzen diren **medio guziak**.

Frantzian, kontrazepzioa **libreki** hauta daiteke. Adingabeei urrik eta molde anonimoan zabaldua zaie *centres de planification familiale* eta *Planning familial* erakundeetan.

Kontrazepzio moldea **norberak** (edota bikoteki-dearekin) hautatu behar du, orotako mediku, ginekologo edo emagin batekin solastatu ondoan. Elkarrizketa hori isilpekoa da.

Azterketa ginekologikoa ez da beharrezkoa mediku batek kontrazepzioa manatzeko. Ondotik, **jarraipen ginekologikoa** erregulariki egitea garrantzitsua da, hautatu metodoa egokia denetz estimatzeko, eta medikuarekin sexu-transmisio bidezko eritasunen prebentzioaren eta detekzioaren aipatzeko medikuarekin.

Pilula biziki eraginkorra da egun guzietan eta tenore berean hartzen baldin bada.

Esterileta, medikuak uteroan kokatzen duen objektu ttipia da. Badira hormonak zabaltzen dituztenak eta kobrez estaliak direnak. Metodo fidagarria da, ez baita ahanzteko arriskurik.

Argitasun gehiago ukan dezakezu ikastetxeko erizainei, farmazialari bati edo Planning familial zentroan galdeginez.

Larrupeko antisorgailua,

metodo hormonal da.
Anestesia lokala baliatuz larru
azpian ezartzen den plastikozko
makilatxo bat da.
Hiru urtez eraginkorra da, eta
pilularen abantaila berak
ditu, ahanzteko arriskua
izan gabe.

Patx

antisorgailua nork
bere larruan kolatzen du
aste guzietan, hilabete oroz hiru
astez. Aise baliatzen da, eta
eraginkorra da pilula
ahantzeko joera
dutenentzat.

Baginako

eraztuna nork bere
baginan tanpoi baten gisan
kokatzen duen eraztun malgu
bat da. 3 astez uzten da bere
tokian. Hormona bidezko kon-
trazepzio molde eraginkorra
da, eta ez da ahanzteko
arriskurik.

Kontrazepzio molde
horiek ez dute HIESatik eta
sexu-transmisiozko
infekzioetatik (STI)
begirutzen.

Edozein

kontrazepzio molde
baliatuz ere (pilula, patxa,
esterileta...), garrantzitsua da
harreman baten hastapenean
preserbatiboaren baliatzea, bi
lagunek HIESaren eta
beste STIen detekzio
azterketen emaitzak
ukan arte.

Gizonen eta emazteen

preserbatiboak kontra-
zepzio molde eraginkorrak dira
ongi baliatuak baldin badira, eta
gainera, STIetarik eta HIESatik
babesten duten bakarrak dira.

**Argitasun gehiago
webgune honetan:**

www.choisirsacontraception.fr

Kontrazepzioa nola eskura?

Batzuk mediku ordenantzarik gabe eskura daitezke, hala nola preserbatiboak eta espermizidak, beste batzuk aldiz ordenantza batez bidez, orotako mediku, ginekologo, emagin edo CPEF (*Centre de planification ou d'éducation familiale*) zentro bateko kontsultaren ondotik. Kontsulta horretan ez da baitezpada azterketa ginekologikoa eginen. Baina ondotik segimendua egin beharko da hautatu den kontrazepzio metodoa egokia denetz ikusteko, eta prebentzioaz eta sexu-transmisiozko infekzioez hitz egiteko. Baldintza batzuetan, ikastetxeko erizainak eta farmazialariak ere kontrazepzio ordenantza luza dezakete.

Larrialdi-kontrazepzioa zer da?

Bigarren aukerako kontrazepzioa da, **salbuespenez** hartu behar dena, ahal bezain laster sexu-harremana babesik gabe gertatu baldin bada edo preserbatiboa hautsi baldin bada. Zenbat eta goizago hartu, orduan eta eraginkorrago izanen da.

Emaztea haurdunaldietarik begiratzeko, larrialdi-kontrazepzioa ez da kontrazepzio klasikoa bezain eraginkorra.

Irensten den kaxet bati esker, neska ez da haurdun gertatzen, kaxetak obulazioa gibelarazten baitu.

Larrialdi-kontrazepzioa ordenantzarik gabe ematen da farmazietan, ikastetxeetako erizaindegian edo *centres de planification et d'éducation familiale* deitu erakundeetan.

Larrialdi-kontrazepzioa bi motatakoa da:

- sexu harremanaren ondoko hiru egunak barne (72 h) har daitekeena
- sexu harremanaren ondoko bost egunak barne (120 h) har daitekeena.

Adingabeentzat urririk da.

Mediku ordenantzapean ematen da eta gizarte segurantzak gastuen %65a itzultzen du.

Centre de planification et d'éducation familiale zer da?

Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) deitu lekuetan, sexualitateaz eta kontrazepzioaz mintzatzeko gai den jendea aurkitzen da. Kontrazepzioari buruzko kontsultak ukan daitezke aditu batekin (mediku, ginekologo, emagin, bikote aholkulari). Mutikoek edo neskek, adingabeek ere, **molde anonimoan** eta **urrik** kontsulta dezakete.

Adingabekoei kontrazepzio molde guziak manatzen edo banatzen zaizkie, larrialdi-kontrazepzioa barne.

Zentro batzuetan, sexu-transmisiozko infekzioen (STI) eta IHESaren detekzio azterketak egin daitezke molde anonimoan.

Abortua

Abortua zer da?

Abortua **aterabide** bat da haurdunaldia gelditu nahi duten emazteentzat. Azken hilabetekoetatik landa, hamabi asteko epean baizik ez da egiten ahal. Neska adingabe batek hauta dezake burasoei ez aipatzea, eta ez du haien baimenik behar. Baina pertsona heldu bat hautatu behar du bere urratsetan laguntzeko. Beste abortu mota bat bada, medikuntza arrazoiengatik egiten dena, haurdunaldiko edozein unetan, amaren osagarria arriskutan delarik edo sortu beharra den haurrari sendaezina den eritasun bat aurkituz geroz.

Argitasun gehiago sarean:
www.ivg.gouv.fr edo telefonoz:
0800 08 11 11
Osasun ministerioaren
«Guide d'information sur
l'IVG» gida ere telekarga
daiteke.

Sexu-transmisiozko infekzioak (STI)

Zein dira sexu-transmisiozko infekzio nagusiak?

15-24 urteko gazteetan maizenik gertatzen direnak: klamidiosia, kondiloma, B hepatitis birikoa.

Ezagunenak: HIESa, sifilia eta gonokozia.

Eta beste batzuk ere: trikomoniasia, herpesa eta papilomabirusa (HPV).

Infekzio gehienak laster diagnostikatzen dira eta aise tratatzen. Batzuk larriagoak dira eta ez dira sendatzen, adib. HIESa. Baina tratamenduei esker, infekzioa mendera daiteke eta organismoan izanik ere, harekin bizi daiteke.

B hepatitis eta papilomabirus infekzioetatik begiratzeko txertoak badira. Mediku ordenantzaz har daitezke lehen sexu harremana baino lehen. Osagarri saileko ofizioko norbaiti aipa.

Nola jakin sexu-transmisiozko infekziorik badenetz?

Gorputzean usaiak kanpoko seinaleak (sintomak), adibidez gorridurak, sumindurak, sabel behealdeko minak, baginako edo uretrako isuriak, pixa egiterakoan erredurak, iztondoko gongoila hanpatuak, bixika, kalitxatto edo ultzerazioak..., gehienetan STI (sexu-transmisiozko infekzio) baten ondorioz agertzen dira, baina ez beti. Seinalea edozein izanik ere, medikuarengana joan behar da, diagnostikoa eman eta beharrez tratamendua mana dezan.

Klamidiosiaren kasuan, detekzio azterketak erregulariki egin behar dira, gehienetan batere seinalerik gabe garatzen baita. Mediku sekretuaren menean izanki, medikuak ez du erran zaiona neholara ere zabaltzen ahal. STI bat diagnostikatuz geroz, sexu laguna(k) ere tratatu beharko d(ir)a, bestenaz berriz infektatzeko arriskua baita. Egokia baldin bada,

STI baten **tratamendua** sinplea eta eraginkorra da. Zentro bereziak badira (CeGIDD eta CPEF) departamendu bakoitzean. Azterketak eta tratamenduak urririk eta molde anonimoan egiten dira (nortasun agiririk ez da galdegiten). Tratamendu baten segitzea garrantzitsua da, bestenaz egoera makurtzen ahal da, eta antzutasun edo utero lepoaren minbizia gertatu, adibidez. Bestalde, STI bat ukaiteak kutsadura arriskuak emendatzen ditu HIESa duen pertsona batekin sexu-harreman babesik gabeak ukaiterakoan.

Zer STI arrisku dagokio sexu-harreman mota bakoitzari?

Sifiliaren eta B hepatitisaren kasuetan, ahozko sexu harremanak, hots felazioak (mihiaz zakilaren kitzikatzea) eta cunnilingusak (mihiaz aluaren kitzikatzea) babesik gabe egiten direlarik, infekzioen transmititzeko arriskua bada bi lagunentzat, eiakulaziorik izan ala ez. Arriskuak badira klamidiosia eta gonokoziari begira ere.

Preserbatiborik gabe bagina eta uzki ziloa penetratzea bi lagunentzat arriskugarria da, HIESa eta orokorki STI guziei begira. Are gehiago odol isuririk izanez geroz, hala nola hilabetekoen garaian, lehen sexu-penetrazioan edo lubrifikazio gutiegi den kasuan.

Infekzioa ukanez geroz, edo edozein duda ukanez geroz, sexu-harremanik ez ukan edo bestenez **preserbatiboak** (gizonenak edo emazteenak) erabil edozein penetrazioko eta edozein lagunekin.

GIB / HIESa

Zer da HIESa?

HIESa (Hartutako Immuno Eskasiaren Sindromea), GIB (Giza Immunoeskasiaren Birusa) birusak eragiten duen eritasun kutsakorra da. Birus horrek gorputza eritasunetatik begiratzen duen sistema erasotzen du (immunitate-sistema). Pittaka-pittaka, immunitate-sistemaren oinarritzko elementu batzuk suntsitzen ditu, bereziki «CD4 + T linfozito» deitu globulu zuriak. CD4 kantitatea ahulegi delarik, «infekzio oportunistak» deitu infekzio larriak gerta daitezke; orduan da infekzio HIESduna aipatzen.

41

HIESa eragiten duen birusa nola transmititzen da?

Norbaitek HIESa eragiten duen birusa (GIB) duelarik, birusa gorputzeko likido zenbaitetan aurkitzen da:

- odolean
- esperman eta eiakulazio aitzineko likidoan
- baginako jariakinetan
- ama-esnean

...

Likido horien bitartez, transmisioa gertatzeko **hiru bide** baizik ez dira:

- **odol transfusioa**, droga hartzeko xiringak trukatzean, edo zauri irekien arteko kontaktuaren bidez.
- **sexu bidezko transmisioa**, pertsona infektatu batekin penetrazioak ukanez.
- **amak haurrari transmititzea**: emazte seropositibo bat (tratamendurik gabe) haurdun delarik, amak haurrari birusa transmiti diezaioke, bereziki haurra ukaitean. Haurra sortu eta, ama-esnearen bidezko transmisioaren saihesteko, bularra ez ematea aholkatzen zaie ama seropositiboari.

Zer da seropositibo izatea?

42

Seropositibo izateak, GIBari dagokionez (Giza Immunoekasiaren Birusa, HIESa eragiten duena), erran nahi du birusa bere baitan ukaitea, eritasunaren

sintomarik agertzen ez bada ere. Pertsona seropositibo batek birusa transmiti dezake, sexu-harremanen, odolaren edo ama-esnearen bidez.

Iraunen duen harreman baten hastapenean, preserbatiboaren erabilera utzi aitzin, garrantzitsua da detekzio azterketa baten egitea seropositibo garen ala ez jakiteko. Horri esker, beharrez

tratamendu bat ukaitea posible da, baina ere behar diren **neurrien hartzea** birusaren ez transmititzeko eta sexu-harreman arduratsuen ukaiteko.

Nola detektatzen da HIESa?

Odol

hartze bat
eginez.

Detekzio
azterketa

egiterakoan,

birusaren presentzia
edo antigorputzena xer-
katzen da odolean.

Detekzio azterketak leku hauetan
egin daitezke: departamendu guzietan
diren CeGIDDetan (*Centre gratuit
d'information, de dépistage et de diagnostic*),
Centre de planification et d'éducation familiale
batzuetan, edo edozein laborategitan, mediku
baten ordenantza ukanez geroz.

Gaur egun, birusa detekta daiteke, kutsadura
arrisku hartzetik 15 egunen buruan. Azterketan
ez baldin bada birusaren aztarnarik, handik sei
astetara egingen den azken azterketak segurta-
tuko du GIBaren infekziorik ez dela. Artean
nork bere burua eta laguna infekziotik
begiratu behar ditu.

HIESa nola artatzen da?

Gaur egun ez da eritasun hori sendatzen duen tratamendurik baina birusaren garapena geldiaraz daiteke.

Tratamenduei esker,

GIB infekzioa duena ez da hain kutsakor eta beste edozein jenderen bizi esperantza du.

Haatik, tratamendua bizi osoko du eta horrek bazter ondorioak ditu.

Frantzian, GIBak kutsaturik denak laguntza soziala eta mediku laguntza ere ukan ditzake (artamenduetan gastatu dirua itzultzen zaio).

Pertsona seropositiboak nola lagun?

Jende seropositiboa maiz baztertzen da.

Pertsona seropositibo baten laguntzeko, lagun edo adiskide, garrantzitsuena haren entzuten egotea da, eta behar duelarik egiazko lagun bezala jokatzeari. Eguneroko bizian **lagun** daiteke, aisialdi berak partekatuz, baina garrantzitsuena behar duelarik ondoan izatea da.

Sida Info Service (0 800 840 800) eta beste elkarte batzuek ere galdeei erantzuteaz gain, jendea laguntzen dute. Eri den pertsonari elkarte horien deitzea ere aholkatzen da, pertsona seropositiboen eta hauen hurbilekoei entzuten berezituia den jendea atzeman dezan.

Preserbatiboak

Zertako preserbatiboak erabil?

Sexu

harremanetan,
sexu-transmisiozko
infekzioetarik eta GIBtik
begiratzeko molde bakarra
emazteen edo gizonen preser-
batiboen baliatzea da.
Kontrazepzio molde bat da ere.
Uzki ziloko edo baginako
penetrazioa gertatzen den sexu
harreman guzietan baliatu behar
dira.

Ahoko penetrazioak arrisku
gutiago du baina hobe da
preserbatibo baten baliatzea
(hortzetakoa, latexez egina).
Iragan urtean bakan baizik ez
baldin baduzu preserbatiboa
erabili, hobe duzu STIen eta
HIESaren detekzio azterketa
egitea.

Usaiako lagunarekin preserba-
tiborik ez erabili aitzin, hobe
detekzio azterketa bat egitea, biek
ISTrik ez duzuela segurtatzeko.
Kasu horretan, biek fideltasunez
jokatu behar duzue eta beste
kontrazepzio molde bat baliatu.

Zertako gizon-preserbatibo mota bat baino gehiago?

Preserbatibo mota bat baino

gehiago bada, ezen anatomiaren arabera (mutikoaren sexuaren zabalera adibidez), edo sexu-praktikaren arabera (felazioa, uzkiko edo baginako penetrazioa), mota bat besteak baino **egokiago** izan daiteke. Marka batzuek preserbatibo biziki zabalak egiten dituzte adibidez. Begira ongi, paketatze kartoian, zabalera arrunta 52 mm-koa da, baina modelo batzuek 55 mm-ko zabalera ukan dezakete. Batzuk besteak baino lodiagoak dira, paketatze kartoian adierazia da: 0,02 mm-tik 0,11 mm-ra. Felazioaren kasuan, hobe da lubrifikatuak ez direnak baliatzea. Ekaiak: latexezkoak edo poliuretanozkoak gizonentzat, eta nitrilozkoak edo poliuretanozkoak emazteentzat. Batzuek zapore berezia badute (arrega, banana, txokolatea, etab.). Beti begiratu behar da Europako normak betetzen dituztenetz: CE edo EN600 norma. Eta erabiltzeko epemuga ez dela iragana segurtatu behar da.

48

Zer da emazteen preserbatiboa?

Emazteen preserbatiboa, sexu-transmisiozko infekzioetarik eta GIBetik begiratzeko molde bat da. Eta kontrazepzio molde bat ere.

...

Gizonen preserbatiboa baino zabalagoa da eta baginaren **barnean** kokatzen da eraztun malgu bati esker.

Sexu-harremana ukan baino oren batzuk lehenago ezar daiteke, eta latexari alergia diotenentzat beste ekai batez egina da. Emazteen preserbatiboa sarean eta farmazia batzuetan aurki daitezke, eta dohainik eskura daiteke CPEFetan, detekzio zentroetan eta HIESaren aurkako elkarteetan.

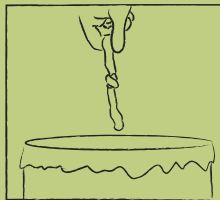
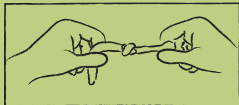
Zertako gela gehitu?

Preserbatibo batzuk ez dira aski lubrifikatuak, eta penetrazioaren errazteko, gel pixka baten gehitzea beharrezkoa izan daiteke.

Estresaren, beldurraren, sendagai batzuen (aknearen kontrakoak adibidez), kitzikapen eta gutizia eskasaren ondorioz, baginaren lubrifikatze natural eskasa izan daiteke. Gel horri esker, preserbatiboak **hausteko** arrisku gutiago du, eta bide batez GIBaren transmititzeko arrisku gutiago.

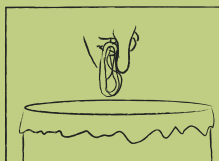
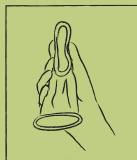
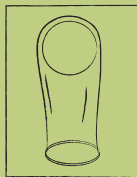
Sodomiaren kasuan, gela beharrezkoa da beti, uzki ziloa ez baita berez lubrifikatzen eta mukosa biziki minbera du. Preserbatiboa erabiliz geroz, urez edo silikonaz egin gelak baliatu behar dira. Ez da gurinik, baselinarik, pomadarik edo kremarik baliatu behar, hauek preserbatiboa ahultzen baitute eta beraz honen hausteko arriskua handitzen.

Gizonen
preserbatiboa



50

Emazteen
preserbatiboa



Zer egin preserbatiboa hausten baldin bada?

Neskak kontrazepziorik baliatzen ez baldin badu (pilula adibidez), larrialdiko kontrazepzioa ahal bezain laster galdegin behar du farmazian, ikastetxeko erizaindegian edo CPEFean.

Zure lagunak bere serologiaren berri ez badu, edo seropositiboa baldin bada, ahal bezain laster (ahalaz ezbeharra gertatu eta 4 oren barne eta berantenez 48 oren barne) ospitale hurbileneko **larrialdietara** joan behar da (toki guzien zerrenda 0 800 840 800 zenbakira *Sida Info Service* deituz). Hobe da lagunarekin joatea.

Mediku batek arriskua neurtuko du, eta beharrez esposizio ondoko tratamendu bat manatuko.

Tratamendu hori lau astez hartu behar da. Ondotik, detekzio azterketa bat egin, eta sei asteren buruan jakiten ahal da kutsatua izan zarenetz.

Zer test-entsegu gainditzten dute preserbatiboek?

Europako arauen (CE) betetzeko, latexezko edo poliuretanozko preserbatiboei **kalitate** azterketak eginarazten zaizkie (Frantzia *Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé* erakundearen ardurapean):

- . **porositatea**: preserbatiboan korrante elektrikoa pasarazten da, zilatua ez dela segurtatzeko.
- . **lehertzea**: preserbatiboa hanpatzen da presio handia jasan dezakeela segurtatzeko.
- . **luzatzea**: bere jatorrizko neurria baino zazpi aldiz gehiago luzatzeko maneran izan behar da.
- . **zahartzea**: preserbatiboaren zahartzea simulatzen da eta muturreko baldintzak jasan ditzakeela segurtatzen.

Kalitatezkoak direla eta arauak betetzen dituztela segurtatuz geroz, CE normaren arabekoak direla agerian ematen da. Horregatik gainestalkian CE norma dutela kontrolatu behar da beti.

Preserbatiboa kalitatezkoa da arau hauek betez geroz: erabiltzeko data ez iragana, gainestalkia ez urratua, leku ez heze, ez eta beroan, egona. Eta gogoan har beti preserbatibo baten jarraikiaraztea.

Helbide baliagarriak

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

(urrik eta izenik eman gabe).

Edozein egunetan dei dezakezu,

09:00etatik 23:00ak arte.

Eguneroko biaz eta sexualitateaz,

argitasunak eta sostengua.

www.filsantejeunes.com

Ligne Azur

0 810 20 30 40 (08:00 - 23:00),

sexu-orientazioari buruz galdeak

dituzten neska eta mutikoen zat

www.ligneazur.org

Allô Enfance en Danger

119 larrialdietako telefono

zenbakia, egunaz eta gauaz,

urrik eta izenik eman gabe

www.allo119.gouv.fr/

Hurrek berek ere dei dezakete.

Jeunes Violences Ecoute

0 808 807 700 egunero,

08:00etatik 22:00etara,

urrik eta izenik eman gabe

www.jeunesviolencesecoute.fr/

Gazteek berek, burasok eta

ofizioko jendeek dei dezakete.

Sida Info Service

0 800 840 800, egunero, gau

eta egun, urrik eta izenik eman

gabe

www.sida-info-service.org

HIESaz eta STlez.

Info IVG

www.ivg.gouv.fr

0 800 08 11 11

(urrik eta izenik eman gabe).

Astelehenetan: 09:00 - 22:00

Astearteetatik larunbatetara: 09:00 - 20:00

epez eta egin beharreko urratsez.

CRIPS

www.lecrips.net

HIESaz, hepatitis eritasunez,

drogen kontsumoaz eta

jokamolde arriskugarriez.

Mouvement français pour le planning familial (MFPF)

www.planning-familial.org

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

www.inpes.sante.fr

Argitasunak sexualitateaz, STlez GIBaz,

eta kontracepzioaz

... bai eta:

www.choisirscontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.info-ist.fr

Etetik hurbilenik duzun CPEF

Centre de planification et d'éducation

familialeko helbidea eskuratzeko:

www.choisirscontraception.fr

edo deit Fil Santé Jeunes.

LEXIKOA

54

abortu	avortement
adingabe(ko)	mineur
aginpide	autorité
akne bixika	bouton d'acné
aldaka	hanche
aldarte	humeur
amultsutasun	tendresse
asaldura	excitation (sensation)
axolagabekeria	indifférence
azkura	démangeaison
B hepatitis biriko	hépatite B virale
bagina	vagin
baginako eraztun	anneau vaginal
barrabil	testicules
biharamunagoko pilula	pilule du surlendemain
bixika	bouton
bortxa	contrainte
bortxaketa	viol
bular	sein
bulba	vulve
detekzio atzerketa	test de dépistage
egintza lizun	acte impudique
eiakulazio goiztiar	éjaculation précoce
emagin	sage-femme
erakarpen	attirance
erekzio	érection
eritasun kutsakor	maladie contagieuse
erogeno	érogène
erredura	brûlure
eskroto	scrotum
esterileta	stérilet

ezpain	lèvres (vulve)
ernalketa	fécondation
felazio	fellation
fereka	caresse
fimosi	phimosis
frigidotasun	frigidité
gaizgabeko infekzio	infection bénigne
galtzarbe	aisselle
gel	gel
gernu-meatu	méat urinaire
GIB (giza immunoeskasia-ren birus)	VIH (virus de l'immuno-déficience humaine)
gongoila	ganglion
gorridura	rougeur
hertsgarri	angoissant
heterosexualitate	hétérosexualité
HIESa (hartutako immuno eskasiaren sindromea)	SIDA (syndrome d'immuno-déficience acquise)
hilabeteko	règles / menstruations
himen	hymen
homosexualitate	homosexualité
isilpeko	confidentiel
iztondo	aine
jariakin	secrétion
jariakin zuri	perte blanche
kalitxatto	petite verrue
kitzikapen	excitation (action)
klamidiosi	chlamydirose
klitori	clitoris
klitori ebakidura	excision
kondiloma	papillomatoze
kutsakor	contagieux

kutsatu	contaminer
laringe	larynx
larrialdi-kontrazepzio	contraception d'urgence
larrupeko antisorgailu	implant contraceptif
mikoplasma	mycoplasme
mukosa	muqueuse
nerabe	adolescent
nerabezaro	adolescence
obulutegi	ovaire
oldarkortasun	agressivité
orotako mediku	médecin généraliste
pareta	paroi
patx antisorgailu	patch contraceptif
penetrazio	pénétration
perineo	périnée
pilula	pilule (contraceptif)
plazer, gozamen	plaisir
prepuzio	prépuce
preservatibo	préservatif
pubertaro	puberté
sentikor	sensible
seropositibo	séropositif
sexu jazarpen	harcèlement sexuel
sexu-joera	orientation sexuelle
sexu eraso	agression sexuelle
sexu ezintasun	impuissance
sexu gutizia	désir sexuel
sexu harreman	rapport sexuel
sexu-organo	organe sexuel
sexu-transmisiozko infekzio (STI)	infection sexuellement transmissible (IST)
sumindura	irritation

tanpoi	tampon (hygiénique)
test-entsegu	test
trikomoniaisi	ulcération
ultzerazio	trichomonase
utero	utérus
uzki	anus
zakil	pénis
zakil-moko	gland (pénis)
zirkunzisio	circoncision

