

Liburuxka honetan bildumatuak dira, ikasleek Centre régional d'information et de prévention du sida (Crips Ile-de-France) erakundeko animatzaileei ikastegietan maizenik egin dizkieten galdeak, maitasunaren, gorputzaren, sexu jardueren eta sexuari lotu arriskuen inguruan (STE, GIB/HIESa, nahigabeko haurdunaldia). Galde horien inguruan gogoetatzeko eta animatzaileekin mintzatzeko, 13-25 urte artekoendako gune bat sortua izan da: cybercrisp.
<http://www.lecrisp-idf.net>

Euskarazko liburuxka hau sarean dago:
<http://www.ikas.eus/sexualitatea>

Galdeen garaia

Batzuetan nerabezaroa nahasgarri da, hertsagarri ere. Galde anitz heldu dira gogora: nortasunaz, gorputzaz, harremanez, hunkipenez, sexualitateaz, maitasunaz... Ikertzeko, aurkitzeko, saiatzeko, hutsegiteko, eta dudatzeko garaia da.

Dokumentu honek gogoetatzen laguntzen du, norbera eta besteak sufriaraz litzatekeen aurreiritzien deuseztatzeko.



Harreman afektiboen eta sexu harremanen garaia

Batzuetan, ez da deusen axolarik sentitzen, unadura salbu; beste batzuetan, aldiz, oldarkortasuna eta asaldura. Holakoetan, denen ezagutzeko gogoaz pizten da, bere buruaren gainditzeko eta arriskuen hartzeko gutizia ere.

Aldarteak eta gutiziak etengabe aldatzen dira.

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

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

- Maitasuna
- 7 Maitasuna zer da?

Gorputza

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

Aurkibidea

Sexualitatea

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

- 30 Zer dio legeak sexualitateaz?
- 31 Pedofilo izatea zer da? Zer da pornografia?

Kontrazepzioa

- 33 Zer da kontrazepzioa?
- 35 Kontrazepzioa nola eskura?
- 36 Larrialdi-kontrazepzioa zer da?
- 37 *Centre de planification et d'éducation familiale* zer da?
- 37 *Centre gratuit de dépistage, d'information et de diagnostic* zer da?

Abortua

- 39 Abortua zer da?

Sexu-transmisiozko infekzioak (STI)

- 41 Zein dira sexu-transmisiozko infekzio nagusiak?
- 42 Nola jakin sexu-transmisiozko infekziorik badenetz?
- 43 Zer STI arrisku dagokio sexu-harreman mota bakoitzari?

GIB / HIESa

- 45 Zer da HIESa?
- 45 HIESa eragiten duen birusa nola transmititzen da?
- 46 Zer da seropositibo izatea?
- 47 Nola detektatzen da HIESa?
- 48 HIESa nola artatzen da?
- 49 Pertsona seropositiboak nola lagun?

Preserbatiboak

- 51 Zertako preserbatiboak erabil?
- 52 Zertako preserbatibo mota bat baino gehiago?
- 53 Zer da emazteen preserbatiboa?
- 53 Zertako gela gehitu?
- 55 Zer egin preserbatiboa urratzen baldin bada?
- 56 Zer test gainditzen dute preserbatiboek?

- 58 Lexikoa

- 61 Helbide baliagarriak

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 partekatze 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 horren kontrolatzea zaila da, izaera ere aldatzen baita. Nerabeentzat ez da aisea 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 **itxuraldaketa** 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, kokotsean 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 eraldatzen da.

- **Biloak** agertzen dira galtzarbean, pubisean, besoetan eta zangoetan, batzuetan titiburuen 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).

Haatik, 50 urte ukan aitzin gelditzen badira, haurdunaldi edo infekzio edo beste osagarri nekeziaren marka izan daiteke. Medikuak erran beharko du gelditze hori normal denetz. Alabaina, uteroa hilabete guzietz prestatzen da obulua hartzera ernalketa gertatzen baldin bada (obulu ernaldua *arroltzea* deitzen da). Horretarako, uteroaren barne-pareta (endometrioa) loditzen da. Obuluak espermatozoidea hartzen badu sexu harremanaren ondorioz, uteroan egoten da eta barne-pareta oraino 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). Usu aldatu behar dira, bakteriorik ez hazteko. Hastapenean, maiz irregularrak izaten dira nerabeen zikloak eta beraz hilabetekoak.

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. Bulba hantzen da, bustitzen edo idortzen, kilikatzean edo zikloaren arabera. Klitoria gozameneko organo nagusia da; klitoria gogortzen da mutikoen zakila bezala, gutiago ageri bada ere, 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. 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 odolirik galtzen lehen harremanaren ondorioz, himenik ez duelako, edo himena franko malgua duelako.

12

Nolakoa da mutikoen sexua?

Zakila eta barrabilak agerian dira.

Prepuzio deitzen den larru peza mugikorrak zakil-mokoa estaltzen du. Zirkunzisioa egiten den kasuan, prepuzioa 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?

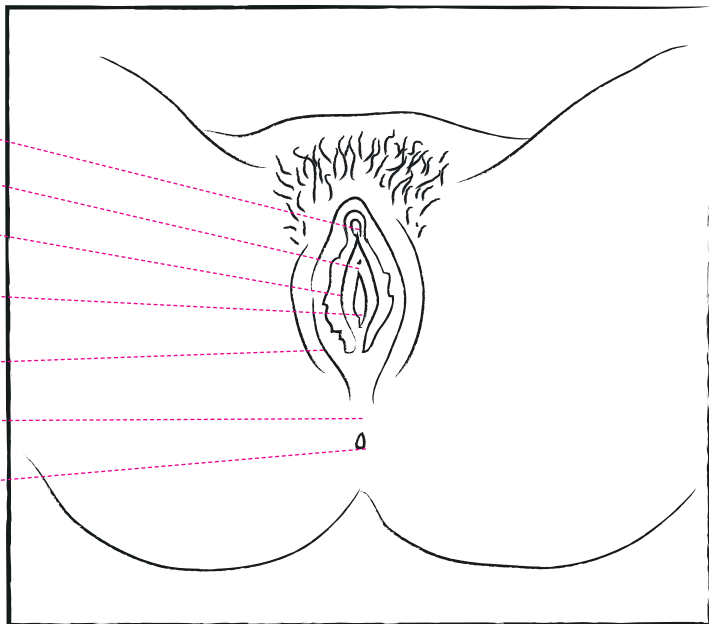
Mutikoen kasuan,

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, mikrobiorik ez ekartzeko uzki zilotik bulbara. Baginaren barnealdea garbitzea ez du balio. Berez garbia da, bere sekrezioei esker.

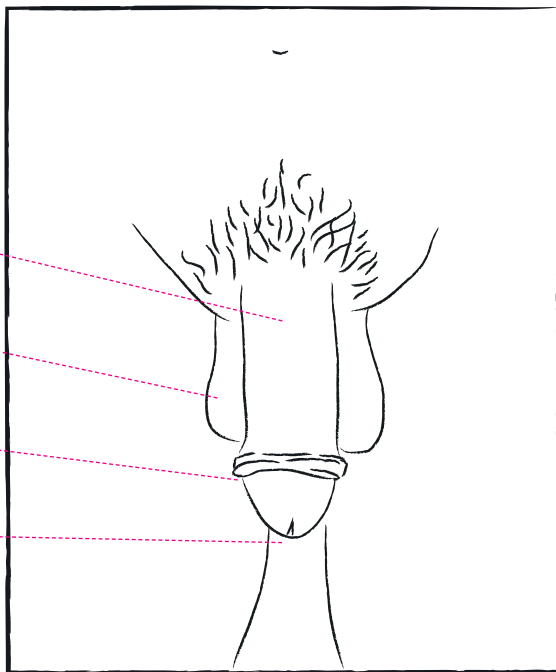
Emazteen sexu-organoak

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



14 Gizonen sexu-organoak

zakila
barrabilak
prepuzioa
zakil-mokoa



Normala dea jariakin zuriak izatea?

Baginaren jariakin horiek normalak dira. Haien 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 seinalatzen ahal dute. Sintoma hauetarik bat agertuz geroz, medikura joan behar da, tratamenduak baitira.

15

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 oroitzen 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.

16

Zer da zirkunzisia?

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

Zirkunzisia, 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: nork 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.

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 erotikoari sentikor diren guneak.

Zer dira homosexualitatea eta bisexualitatea?

20

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 horretarako. 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.

Asexualtasuna zer da?

Asexualtasuna da besteenganako erakarpen fisikorik edo sexualik ez sentitzea. Jende asexualek ez dute intimoki besteengana hurbiltzeko beharrik. Noizbehinka gerta daiteke edo bizi osoan iraun.

Haatik, emozioak eta sentimenduak sentitzen dituzte eta harreman gogo-
aberasgarriak gozatzen, edonork bezainbat.

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.

22

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 preserbatiboekin batera!

Zergatik gogortzen zaie zakila mutikoei goizetan?

23

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.

24

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 erritmoak zalutzen 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?

Sexu harremanen ukaiteko 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 (cunnilingus), orgasmo bat eragin daiteke.

Mutikoaren zakila (edota barrabilak) eskuz, mihiz edo ahoz (felazioa) fereka daiteke. Penetrazioa ez da baitezpadakoa:

Neska edo mutikoa ez da beti penetrazioko prest eta hori arrazoi anitzengatik.

Fereken eta masturbazioaren bidez ere plazer eman edo har daiteke.

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 mintzatuz (lagunarekin edo konfiantzazko norbaitekin) gauzak hobetzen dira. Edo berdin nork bere gorputza hobeki ezagutuz. Ez da asexualitatearekin, erran nahi baita gutizia eskasarekin, nahasi behar.

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.

28

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?

Zakila estimulatatu orduko,
hunkituz ala hunkitu gabe, 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?

29

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

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

“Geldi!” erraten jakin behar da, norberari egoera egoki ez zaiolarik, hurrengo harremanak kausituak izan daitezten. Balio du lagunarekin horretaz hitz egitea, ulertua izateko bederen. Xedea, plazera partekatzea baita. Alabaina, bien desirak berdin konta dira.

Zer dio legeak sexualitateaz?

Nor bere gorputzaren eta 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 mehatxupean (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 ustekabea egina zaion edozein penetrazio sexu egintza (sexuz, ahoz, erbiz...), bortxaketa gisa kontsideratzen da.

Pedofilo izatea 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 *Allô 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.**

Xehetasun gehiagoren ukaiteko eta adituen bideoen ikusteko:
onsexprime.fr

Kontrazepzioa

Zer da kontrazepzioa?

Sexu-harreman baten kariatara haurdun-aldirik ez ukaiteko baliatzen diren **medio guziak**.

Frantzian, kontrazepzioa **libreki** hauta daiteke. Adingabeei urririk eta molde anonimoan zabaldua zaie *CPEF*, *CeGIDD* eta *Planning familial* erakundeetan.

Kontrazepzio moldea **norberak** (edota bikoteki-dearekin) hautatu behar du, orotako mediku, ginekologo edo emagin batekin solastatu ondoren. 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.

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-
trazeptzio molde eraginkorra
da, eta ez da ahanzteko
arriskurik.

Kontrazeptzio molde
horiek ez dute HIESatik eta
sexu-transmisiozko
infekzioetatik (STI)
begiratzen.

Edozein

kontrazeptzio 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 kontrazeptzio
molde eraginkorrak dira ongi
baliatuak baldin badira, eta
gainera, STIetatik 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 bidez, orotako mediku, ginekologo, emagin CPEF (*Centre de planification ou d'éducation familiale*) edo CeGIDD 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, sexu harreman erregularrik ez ukanik ere, eta prebentzioaz eta sexu-transmisiozko infekzioez hitz egiteko. Kontrazepzio metodo egokia hautatu behar da emagin edo mediku batekin hitz eginez. 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. Ez da haurdunaldia jadanik abiatua delarik egiten den abortuarekin nahasi behar. Larrialdi-kontrazepzioa ordenantzarik gabe ematen da farmazietan, ikastetxeetako erizaindegian edo CPEF edo CeGIDD 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.

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 **urririk** 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.

Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic zer da? (CeGIDD)

37

Hepatitis eta beste sexu-transmisiozko infekzioen (STI) eta IHESaren detekzio azterketak molde anonimoan egin daitezkeen lekua da.

Adituak kontsulta daitezke (gizarte laguntzaileak, psikologoak, sexologoak eta medikuak). STI batzuen kontra txertatzen ahal da eta kontrazepzioa ordenantza bidez eskura daiteke. Diagnostikoa positiboa delarik, eriari artak eta mediku segimendua proposatzen zaizkio.

CeGIDDen zerrenda hemen aurki daiteke:

www.sida-info-service.org/cegidd-mode-demploi

Abortua

Abortua zer da?

Abortua

aterabide bat da
haurdunaldia gelditu
nahi duten emazteentzat.

Azken hilabetekoetatik
landa, hamalau 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, medi-
kuntza 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, sifilisa 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 usaiaz 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.

Zer STI arrisku dagokio sexu-harreman mota bakoitzari?

STI guziak biltzen dira ferekak egitean, ahozko sexu-harremanetan eta penetrazioa egitean. Sifilisaren 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 hila-betekoaren 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.

43

Zer da PrEP? (*fr: prophylaxie pré-exposition*)

GIBarekiko esposizio aurreko profilaxia HIESetik begiratzeko tratamendua da. Egun guzietz hartzeko erremedioak dira. HIESak kutsatzeko arriskuan direnei zuzendua zaie. Kasu! PrEP ez da kontrazepzio metodoa eta beste STIetatik ez du begiratzen. Argitasun gehiago har daitezke CeGIDD zentroetan edo Sida Info Servicekin harremanetan jarritz.

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.

45

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** 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 seropositiboek.

Zer da seropositibo izatea?

46

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. Dudan denari gomendatzen zaio detekzio azterketa baten egitea seropositibo denetz jakiteko. Gaurko egunean, tenorez artatuz, seronegatiboen bizi esperantza bera da; lanean ar daiteke, baita familia sortu ere. Tratamenduek birusaren kantitatea ttipitzen dute odolean eta esperman. Sexu-harremanez lagunari transmititzeko arriskurik ez da.

Nola detektatzen da HIESa?

Odol hartze bat eginez.

Detekzio azterketa egiterakoan, birusaren presentzia edo antigorputzena xerkatzen da odolean.

Detekzio azterketak leku hauetan egin daitezke: departamendu guzietan diren *Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic* batzuetan (CeGIDD), *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 eginen den azken azterketak segurtatuko du GIBaren infekziorik ez dela. Artean nork bere burua eta laguna infekziotik begiratu behar ditu.

Bada beste detekzio azterketa bat, TROD izenekoa (*fr: Test rapide d'orientation diagnostique*). Odol xorta erhi muturrean hartuz egiten da eta emaitza jakiten da 30 minutu barne. CeGIDDean egin daiteke edo elkarte batean, isilpean eta izena eman gabe.

Farmazian auto-testak ere erosten ahal dira. Emaitza fidagarri izan dadin, arrisku egoeratik 3 hilabetetara egin behar da azterketa.

Xehetasun gehiagoren ukaiteko:

www.info-ist.fr

HIESa nola artatzen da?

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

Tratamenduei esker,

GIB infekzioarekin bizi denak ez die besteei transmititzen, 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, beharrena haren entzuten egotea da, eta behar duelarik egiazko lagun bezala jokatzeari. Eguneroko bizian **lagun** daiteke, aisialdi berak partekatuz, baina hoberena, hark behar duelarik ondoan izatea da.

Sida Info Service (0 800 840 800) eta beste elkarte batzuek ere galdeei erantzuteaz gain, jendea laguntzen dute **beharrez**. Eri den pertsonari elkarte horien deitzea ere aholkatzen zaio. Elkarte horietan, pertsona seropositiboen eta haien hurbilekoen entzuten berezitua den jendea atzemanen du.

Preserbatiboak

Zertako preserbatiboak erabil?

Sexu harremanetan, sexu-transmisiozko infekzioetatik eta GIBtik **begiratzeko** molde bakarra emazteen edo gizonen preserbatiboen baliatzea da. Kontrazepzio molde bat ere da. Uzki ziloko edo baginako penetrazioa gertatzen den sexu harreman guzietan baliatu behar dira. Ahozko sexu-harremanak arrisku gutiago du baina hobe da gizonen preserbatiboa erabiltzea felazioan eta latexezko hortzetakoa cunnilingus eta anulingus egitean. Iragan urtean bakan baizik ez baldin baduzu preserbatiboa erabili, hobe duzu STIen eta HIESaren detekzio azterketa egitea. Usaiako lagunarekin preserbatiborik ez erabili aitzin, hobe detekzio azterketa bat egitea, biek ISTrik ez duzuela segurtatzeko. Kasu horretan, beste kontrazepzio molde bat baliatu behar duzue, haurdunaldiaren saihesteko xedea izanez gero.

Zertako gizon-preserbatibo mota bat baino gehiago?

52 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 kutxan, zabalera arrunta 52 mm-koa da, baina modelo batzuek 55 mm-ko zabalera ukan dezakete. Batzuk besteak baino lodiagoak dira, paketatze kutxan 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.

Gizonen preserbatiboak atzematen dira supermerkatuetan, farmazietan, banatzaile automatikoetan, CeGIDDetan... 50 eta 70 euro-zentimo balio dute. % 60tan ordainduak izan daitezke mediku ordenantza ukanez gero.

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?

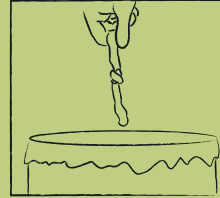
53

Preserbatibo batzuk ez dira aski lubrifika-tuak, 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.

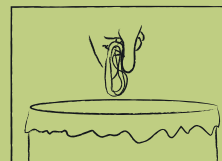
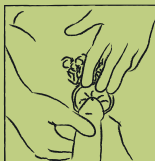
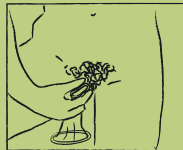
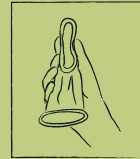
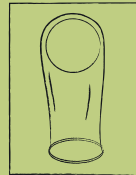
Sodomiaren kasuan, gela beharrezkoa da beti, uzki ziloa ez baita berez lubrifikatzen eta mukosa biziki minbera du. Preserbatiboa erabiliz geroz, urez edo silikonaz egin gelak baliatu behar dira. Ez da gurinik, baselinarik, pomadarik edo kremarik baliatu behar, hauek preserbatiboa ahultzen baitute eta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

Gizonen preserbatiboa



54

Emazteen preserbatiboa



Zer egin preserbatiboa urratzen 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 gainditzzen dute preserbatiboek?

Europako arauen (CE) betetzeko, latexezko edo poliuretanozko preserbatiboei **kalitate** azterketak eginarazten zaizkie (Frantzian *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 arabera 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 beroan egona. Eta gogoan har beti preserbatibo baten jarraikiaraztea.

LEXIKOA

58

abortu avortement

adingabe(ko) mineur(e)

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(ak) testicules

biharamunagoko
pilula pilule du surlendemain

bixika bouton

bortxa contrainte

bortxaketa viol

bular sein

bulba

detekzio azterketa

egintza lizun

eiakulazio goiztiar

emagin

erakarpen

erekzio

eritasun kutsakor

erogeno

erredura

eskroto

esterileta

ezpain(ak)

ernalketa

felazio

fereka

fimosi

frigidosun

gaizgabeko infekzio

galtzarbe

vulve

test de dépistage

acte impudique

éjaculation précoce

sage-femme

attirance

érection

maladie contagieuse

érogène

brûlure

scrotum

stérilet

lèvres (vulve)

fécondation

fellation

caresse

phimosi

frigidité

infection bénigne

aisselle

gel	gel
gernu-meatu	méat urinaire
GIB (giza immunoeskasiaren birus)	VIH (virus de l'immunodéficience humaine)
gongoila	ganglion
gorridura	rougeur
hertsagarri	angoissant
heterosexualitate	hétérosexualité
HIES (hartutako immunoeskasiaren sindrome)	SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise)
hilabeteko(ak)	règles / menstruations
himen	hymen
homosexualitate	homosexualité
isilpeko	confidentiel
iztondo	aine
jariakin	sécrétion
jariakin zuri	perte blanche
kalitxatto	petite verrue
kitzikapen	excitation (action)
klamidiosi	chlamydie

klitori	clitoris
klitori ebakidura	excision
kondiloma	condylome
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)

LEXIKOA

plazer, gozamen	plaisir
prepuzio	prépuce
preserbatibo	préservatif
pubertaro	puberté
sentikor	sensible
seropositibo	séropositif
sexu jazarpen	harcèlement sexuel
sexu joera	orientation sexuelle
sexu eraso	agression sexuelle
60 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)
trikomoniassi	trichomonase
ultzerazio	ulcération

utero	utérus
uzki	anus
zakil	pénis
zakil-moko	gland (pénis)
zirkunzisio	circoncision

Helbide baliagarriak

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

(urririk eta izenik eman gabe).

Edozein egunetan dei dezakezu,

09:00etatik 23:00ak arte.

Eguneroko biziaz eta sexualitateaz,
argitasunak eta sostengua.

www.filsantejeunes.com

Ligne Azur

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

sexu joerari buruz galdeak

dituzten neska eta mutikoentzat

www.ligneazur.org

Allô Enfance en Danger

119 larrialdietako telefono

zenbakia, egunaz eta gauaz,

urririk eta izenik eman gabe

www.allo119.gouv.fr/

Haurrek berek ere dei dezakete.

Sida Info Service

0 800 840 800, egunero, gau

eta egun, urririk eta izenik eman
gabe

www.sida-info-service.org

HIESaz eta STIez.

Etetik hurbilenik duzun CPEF

Centre de planification et

*d'éducation familiale*ko helbidea
eskuratzeko:

[www: http://ivg.gouv.fr/les-](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.htm)
[centres-de-planification.htm](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.htm)

edo deit Fil Santé Jeunes.

Sexualités, contraception, IVG

Abortuari buruzko informazioa

(epez eta egin beharreko urratsez
urririk eta izenik eman gabe):

0 800 08 11 11

Metropolian: astelehenetik

larunbatera: 09:00 - 20:00

Antilles ugarteetan: astelehenetik

ortziralera: 09:00 - 17:00

La Réunion ugartean: astelehenetik

ortziralera: 08:00 - 18:00

www.ivg.gouv.fr

Mouvement français pour le planning familial (MFPF)

Elkarteak ehun bat harrera zentro

ditu: adingabeek urririk dituzte

STI azterketak, ginekologo

kontsultak, erremediozko

abortuak eta kontrazepzio

medioak.

www.planning-familial.org

Centre gratuit de dépistage et de diagnostic (CeGIDD):

[www: http://ivg.gouv.fr/les-](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)
[centres-de-planification.html...](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)

bai eta:

www.choisirscontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.info-ist.fr

Euskarazko itzulpena: Aines Dufau, Unai Zubeldia eta Jon Itzaina

Argitalpena: Jon Itzaina

Argitalpen arduraduna: Aines Dufau

Legezko arduraduna: Maite Erdozaintzi-Etxart

Edukia: INPES

Iturria: *Questions d'ados* (DT04-104-20B),

Santé publique Francek argitaratua, 2020ko irailean

Ilustrazioak: Anne-Marie Latrémolière

