

AHALDUNTZE SEXUALA

GLOSARIOA

MUJERES DE COLORES PARA
LA PAZ Y CONVIVENCIA
ELKARTEA

Laguntzailea: [mundu berriak GKEA](#)

 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral



BERDINTASUNA + IGUALDAD

BIZKAIKO FORU ALDUNDIAK SUSTATUTAKO EMAKUMEEN
ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUNERAKO EKIMENAK
INICIATIVAS PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
APOYADAS POR LA DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

SEXU-PEDAGOGIA EMAKUMEEN AHALDUNTZEA

25 KONTZEPTU:

MAITASUN ERROMANTIKOA,
AUTOEROTISMOA, SEXU-
AUTOESTIMUA, GENERO-ETEN
ORGASMIKOA, KLITORIA, DESIRA
EROTIKOA, GORPUTZA, SEXU-
HEZKUNTZA, SEXU-DISFUNTZIO
FEMENINOAK, GORPUTZ-
DISTRAKZIOA, SEXU-ANIZTASUNA,
SEXU-AHALDUNTZEA,
EROTOFOBIA-EROTOFILIA,
FEMINISMOAK, ADIMEN EROTIKOA,
MINDFULNESS, MINDFULSEX,
SEXU-MOTIBAZIOA, EMAKUMEEN
MUTILAZIO GENITALAK, SEXU-
ERRESILIENTZIA, EMAKUMEEN
SEXU-ERANTZUNA, EMAKUMEEN
SEXU-OSASUNA, SEXU-
ASEBETETZEA, ZORU PELBIKOA
ETA EMAKUMEEN AURKAKO SEXU-
INDARKERIA

ADIMEN EROTIKOA

Desira erotikoa eta topaketa erotikoetan eta sexu-lotura duten beste pertsona batzuekiko harremanetan sortutako eta sustatutako sentimenduak modu adimentsuan administratzeko gaitasuna.

Administrazio adimenduna emozioen eta sentimenduen erregulazio egokiari dagokio.

Adibidez: desira, jelsia, maitasuna...

Gomendioa: Esther Perel- idazlea

AUTOEROTISMOA

Autoestimulazioa jarduera sexualaren lehen modua da, eta lehen haurtzarotik aurrera ikasten den korporazioaren parte da.

Hala ere, neskei berbideratzen zaie helduen autoestimulazio-jokabidea. Bere gorputzaren aurkikuntzan "zigor" mota hau ez da hain modu esponentzian gertatzen haurrengan.

AUTOESTIMU SEXUALA

Konfiantza sexualitatea modu osasungarri, positibo eta egokian esperimentatzeko gaitasunean.

Autoestimua sexuala funtsezkoa da gogobetetze sexualean indize altuak lortu ahal izateko.

Iturria: Snell, Fisher eta Walters

DESIRA EROTIKOA

Barne egoera bat da, giza existentzia mediatizatzen duen bultzada bat, eta kontaktua bilatzera eta elkarreragin erotikora bultzatzen gaitu.

Emozio horrek, desira erotikoa den bezala, eredu biopsikosozialari erantzuten dio, funtsezkoa eta beharrezkoa baita beste pertsona batekin elkartzera mugitzeko.

DISFUNTZIO SEXUAL FEMENINOAK

Sexu-asebetetzea lortzeko zailtasunak, emakumeen sexu-erantzunari dagokionez.

DSMVren arabera, 3 motatakoak dira:

- **Interes/kitzikapen sexualaren nahasmendua**
 - **Nahasmendu orgasmikoa**
- **Trastono genito-pelbikoa/sarketa (dispaurenia eta baginismoa daude)**

Gomendioa:

"Manual de asesoramiento sexológico en ginecología" Pedro La Calle Marcos

EMAKUMEEN AURKAKO SEXU-INDARKERIA

Emakumeen aurkako indarkeria osasun publikoko arazoa ez ezik, hilkortasun-tasa ere bada.

Mendebaldeko herrialdeetan gora egiten ari da, gainera, berezko ezaugarriak dituen indarkeria da, pertsonen artekoa ez bezalakoa.

Sexu-indarkeriak askotariko ekintzak eta askotariko formak hartzen ditu, hertsapenetik hasita, Presio soziala eta larderia, ukitzeak eta sartzeak ekar ditzaketen indar fisikoarekin egiten dutenak.

Gomendioa: ikerketa bat "Agresiones sexuales: cómo se viven, cómo se entienden y cómo se atienden" 2011

EMAKUMEEN MUTILAZIO GENITALA

Emakumeen mutilazio genitalak (EMG) barne hartzen ditu honako prozedura hauek guztiak:

Nahita eta medikoak ez diren arrazoiengatik, emakumeen organo genitalak aldatzen edo lesionatzen dituzte.

Odoljario larriak eta gernu-arazoak eragin ditzakete, eta geroago kisteak, infekzioak, erditzearen konplikazioak eragin ditzakete.

Gehienetan haurtzaroan praktikatzen dira, uneren batean bularra eman eta 15 urtera bitartean.

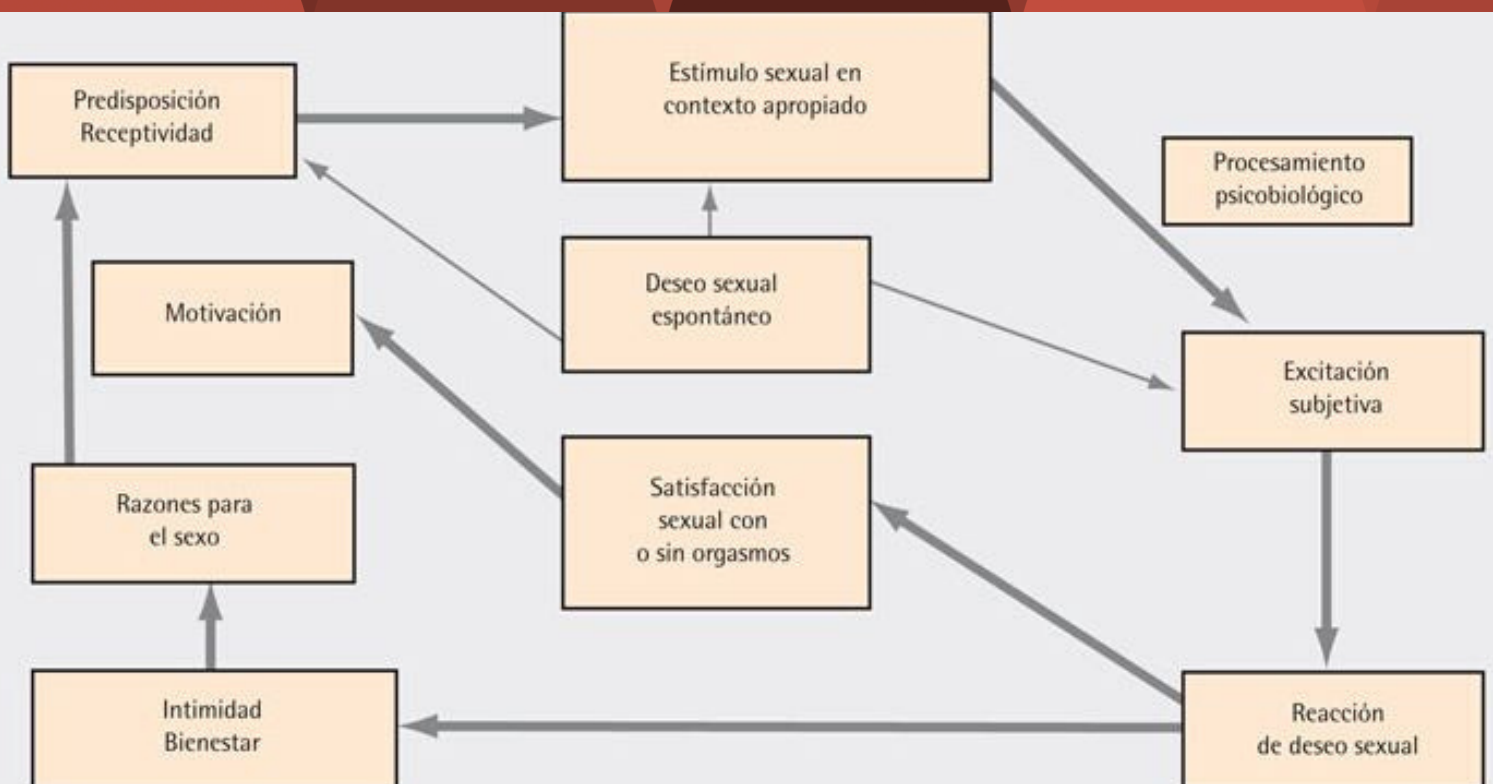
Iturria: Osasunaren Munduko Erakundea

EMAKUMEEN SEXU-ERANTZUNA

Honela definitzen da: emakumeen sexu-erantzunaren eredu zikliko biopsikosoziala, alderdi fisikoen, emozionalen eta kognitiboen arteko feedbacka duena.

Iturria:

Basson R, Brotto LA, Laan E, Redmond G, Utian WH. Assessment and management of women's sexual dysfunctions: problematic desire and arousal. J Sex Med. 2005;2(3):291-300



EMAKUMEEN SEXU-OSASUNA

Sexualitateari dagokionez, binestar fisiko, mental eta sozialeko egoera bat da.

Sexualitatearen ikuspegi positiboa eta errespetuzkoa dakar, bai eta sexu-esperientzia atseginak, seguruak eta hertsapen, diskriminazio eta indarkeriarik gabeak izateko aukera ere.

Iturria: Osasunaren Munduko Erakundea

EROTOFOBIA-EROTOFILIA

Hainbat sexu-estimuluri modu negatiboan edo positiboan erantzuteko joera. Korrelazioa argia da, zenbat eta erotofobia gutxiago asebetetze sexuala*.

Erotofobiaren arloan puntuazio altua duten emakumeen% esanguratsua adierazten dute datuek. Sexu-abusu/-erasoekin lotutako esperientziek eragindakoak.

Iturria: Fisher, Byrne, White eta Kelley*

FEMINISMOAK

Maila soziopolitikoko mugimenduak dira, eta mugimendu horien maximoetako bat da emakumeen gorputzak despatriarkalizatzeko/desmerkantilizatzek /deskolonizatzeko lan egitea, kontrol-lurralde gisa.

Baita Sexu Eskubideen eta Eskubide Prokreatiboen (ugaltzaileak) aldeko borroka ere.

Feminismoek emakumeen ahalduntze sexualeko prozesuak lantzearen alde egiten dute.

GENEROKO ETEN ORGASMIKOA

Emakumeen eta gizonen arteko orgasmoen maiztasunean aldea egotea.

Ikerketa ezberdinen arabera, emakume heterosexualek gizon heterosexualek baino orgasma gutxiago dituzte.

Gizartean dagoen sexu heziketarik eza dira horren arrazoiak. Izan ere, kalitatezko sexu-hezkuntzarekin gorputzen, aniztasunaren eta emakumeen sexu-erantzunaren ulermen sakonagoa lortu ahal izatearen garrantzia ulertu ahal izango litzateke.

GORPUTZ-DISTRAKZIOA

Arreta norberaren gorputzaren pertzepzioarekin lotutako gako ez-erotikoetan fokalizatzea.

Sexu-funtzionamendua osatzen duten aldagaien katearen parte den alderdi bat da.

Hainbat azterlanetan ikusi zen fokalizazio-mota hori emakumeen sexu-asebetetze-maila txikiagoaren iragarle esanguratsua zela.

Iturria: Dove eta Wiederman, 2000

GORPUTZA KONTROL-LURRALDE GISA

Patriarkatuaren zeregin egokienetako bat emakumeen gorputzak menderatzea eta kontrolatzea izan da. Basakeria nabarienetik metodo sotilagoetara pasa dira, p.e: modak.

Gorputzen erabilera eta kontrol horrek emakumeen sexualitateaz jabetzea dakar, haien osasunaz gain.

Adibide lazgarri bat James Marion Sims (1813-1883) zirujauarena da, ginekologia modernoaren sortzailetzat jotzen dena.

Gomendioak:

Ikerketa "Violencia Bella: el cuerpo adolescente como territorio de control"
Medicus mundi eta Bizkaiko Foru Aldundia

KLITORIA

Garrantzi handiko organo sexual femeninoa da, baginako irekiduran dagoena, ehun erekil, gihar eta nerbioz osatua.

Baginan ez bezala, ez da hain inervatua.

Plazer erotikoarekin lotura zuzena du, baita orgasmoak esperimentatzeko aukerarekin ere.

Gomendioak:

Liburua "El fruto prohibido" Liv Strömquist

LUR PELBIKOA

Lur pelbikoa pelbisaren oinarrian dauden muskulu eta lotailu antigrabitorioak dira. Core sistemaren barruan, gure enborra "ixten" duten paretak osatzen dituzten gihar sakonak sartzen dira: sabelaldea, diafragma, zeiharrak, gerrialdeko muskulatura eta zoru pelbikoa.

Bere funtzio nagusia abdomenaren eta pelbisaren erraiak atxikitzea da, hau da, digestio aparatua, gernu-aparatua eta erreproduzitzaila mantentzea.

Ahuldutako zoru pelbikoak zer eragin dezake?

- * Gernu-intentsitatea, arina edo ugaria.
- * Prolapsoak: abdomeneko organoen erorketa.
- * gerrialdeko mina.
- * Disfuntzio sexualak: harremanetan orgasmorik ez sentitzea edo minik ez izatea.

MAITASUN ERROMANTIKOA

Aro modernoan, eta batez ere mendebaldeko kultura, maitasun erromantikoa izeneko afektibitate-eredu bat eratu da, lotura monogamikoaren eta zailtasun orori aurre egiten dioten harreman egonkor eta erresistenteen ideian sustraitzen dena.

Maitasun erromantikoaren ideiak gaur egungo kultura izan duen eraginak luze iraun duenez, mito asko sortu dira, hala nola:

- Maitasunak ahal du dena.**
- Laranja erdia.**
- Bizitzaren alderdi guztiak betetzen dituen pertsona batenganako maitasuna**
- Jelosia maitasun froga bat da.**

MINDFULNESS-FOKALIZAZIO SENTSORIALA

Oraingo unearekin konektatzeko teknika bat da, jarrera errukior eta zentzugabetik. Bere jatorria, Indiako meditazio teknika zaharrenetako bat da, Vipassana meditazioa, autobehaketa prozesu bat.

Mindfulness edo arreta kontzientea pali "sati" hitzetik dator, erabateko arreta esan nahi duena. Gizakiak orainaldian erabat kontzienteki egoteko eta, horrela, sufrimendua gutxitzeko duen gaitasuna.

Gomendioa: Liburua "Mindfulness para las mujeres" Vidyamala Burch eta Claire Irvin

MINDFULSEX

Erabateko kontzientzia/arreta da, sufrimendua murrizteko eta sexualitatearen bizipenari dagokionez gaur egungo esperientzia indartzeko.

Mindfulsex zentzumenen fokalizazioa indartzean oinarritzen da.

Gomendioa:

Lori. A Brotto-aren argitalpenak "Mindfulness eta emakumeen sexualitatea".

SEXU-AHALDUNTZEA

Norberaren eta taldearen botereaz jabetzeko prozesua, hala nola norberaren gorputzaren autonomia eta erabilera, sexualitatearen bizipen positibotik abiatuta.

Kontuan hartzen da gizakiaren sexu-egitatea, kontuan hartzen da sexua badela, badela, eta egiten dela.

Gomendioa: MUNDU BERRIAK Elkarte
www.munduberriak.com

SEXU ANIZTASUNA

Aniztasun kontzeptua LGTBI+ kolektibotik haratago doa. Zeharkako balio gisa sartzeak ezinbestean eragiten du identitate-eredu, izaera eta orientabide guztiak berdintasun-egoeran eta onarpenaren ikuspegitik planteatzea.

Hala ere, ezin da alde batera utzi LGTBI+ kolektiboak historikoki bizi izan duen eta gaur egun ere bizi duen diskriminazioa, eta bazterkeria-egoera horrek dakarren eragina.

Iturria: Gida "Los colores de la sexualidad"
Euskadiko Gazteriaren Kontseilua

SEXU-ASEBETETZEA

Pertsona batek bere sexu-jarduerari dagokionez izandako ongizate- eta osotasun-mailaren arabera ebaluatzen da (Carrobles eta Sanz, 1991).

Biztanleria-lagina emakumeak dituzten hainbat azterlanek ikusi dute sexu-asebetetzearen murrizketa klabe ez-erotikoetan ardaztearekin korrelazioan dagoela (Dove eta Wiederman, 2000).

Iturria: "Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas" Carrobles, Gámez-Guadix eta Almendros, 2011.

SEXU-ERRESILIENTZIA

Garapen berri baten hasiera da, trauma sexual baten bizipenaren ondoren.

Sexu-erresilientzia ahalbidetzen duten baldintzak hauek dira: segurtasuna (binkulazio-estiloa), berreskuratzea, harremanak eta kultura, bai eta nortasun-ezaugarriak ere, kasu honetan, emakumeenak (sufrimenduaren/minaren aurreko erresistentziaren erabilera, adibidez).

Gomendioa:

Artíkulu "Model of Sexual Resilience in the Adolescent: Middle Range" Luvia Castillo-Arcos

SEXU HEZKUNTZA

"Sexua" izateak, egiteak eta edukitzeak biltzen duen hezkuntza integralaren mota da.

Beste era batera esanda, sexu-hezkuntza identitatearen lanketari buruzko heziketa emozionala da, subjektu sexuatuaren izatearen adierazpena eta gorputz bat izatearen/izatearen funtsezko egitatea.

Sexu-hezkuntza sustatzeak Transexualitatea eta desira erotikoren sexu-orientazioak hobeto ulertzea ahalbidetzen du.

Garrantzitsua da sexu-hezkuntzaren eta hezkidetzaren artean ezartzen diren harreman sinergikoak kontuan hartzea.

SEXU-MOTIBAZIOA

Harreman erotikoetan inplikatzekeo jarrera positiboa izatea.

Beste 9 aldagairekin batera, emakumeen sexu-funtzionamendua artikulatzen duen aldagaietako bat da.

Hauek dira sexu-funtzionamenduaren aldagaiak:

- * **Autoestimua sexuala**
- * **Motibazio sexuala**
- * **Sexu-asetibitate**
- * **Erotofobia-Erotofilia**
- * **Gauzatzeko atzerapena**
- * **Gorputz-distrakzioa**
- * **Jasotako erakarpen fisikoa/sexuala**
 - * **iraunkortasun orgasmikoa**
 - * **Masturbazioaren maiztasuna**
 - * **Sexu-harremanen maiztasuna bikotean**

SEXU PEGAGOGIA EMAKUMEEN AHALDUNTZEA

MUJERES DE COLORES
PARA LA PAZ Y CONVIVENCIA
ELKARTEA

asociacionmujeredecolores@gmail.com

Laguntzailea:

