

Ikerketaren Ezagutzak eta Emaitzak
Sakontzeko eta Transferitzeko
Plan Estrategikoa:

*EMAKUMEEN SEXU-AHALDUNTZEAREN
AUTOPERTZEPZIOA*



Munduberriak





Mundu Berriak GGKE sexologikoa, kulturartekoa eta feminista da. Gure komunitate-lana Sexu-eskubideak bultzatzea eta Sexu-ahalduntzearen prozesuei ekitea da, indarkeria matxisten ondorioak, oro har, eta sexu-indarkeria, zehazki, prebenitzeko eta esku hartzeko.



MunduBerriak





Eskerrik asko denoi

Esperientzien eta jakintzen sakontzean eta elkartrukean parte hartzeagatik, “sexu-ahalduntzea” kontzeptu estrategikoa aberastuz.

“



*Ez dira gure desberdintasunek
zatitzen gaituztenak,
desberdintasun horiek
onartzeko ezintasunak baizik”.*

Audre Lorde

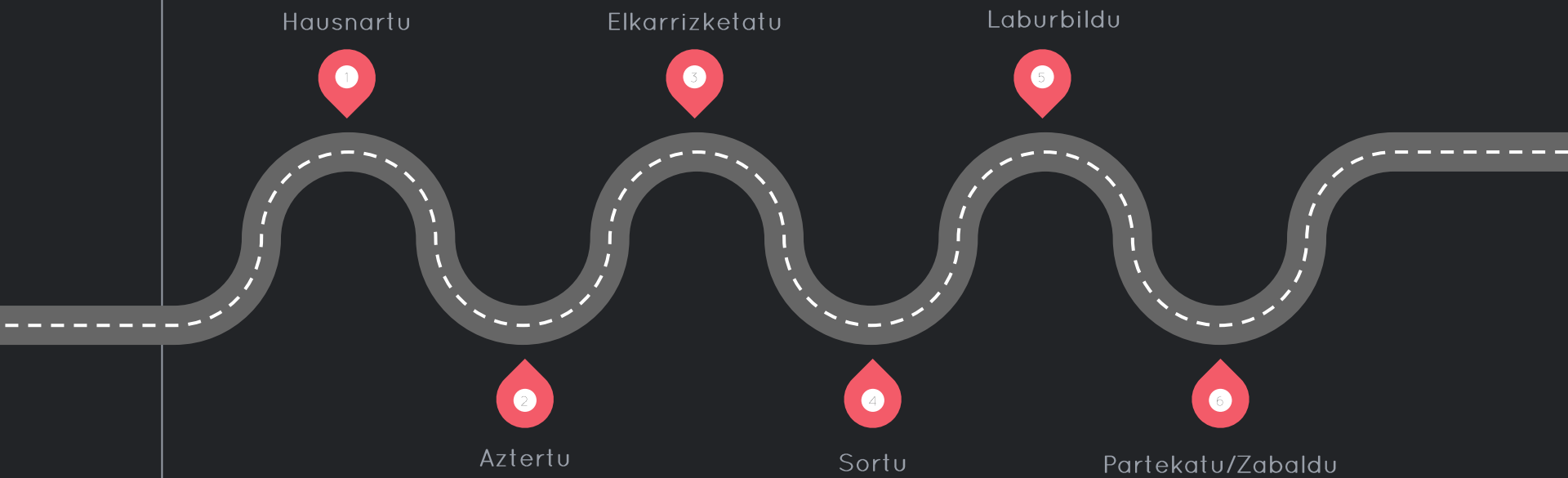
*Bere burua definitzen zuen bezala:
beltza, poeta, lesbiana
eta feminista*

AURKIBIDEA

1	Infografia	6. or.
2	Azterketaren abiapuntua (2020)	7. or.
3	Ikuspegia (interseksionalitatea batuz)	14. or.
4	Prozesuaren kronograma	15. or.
5	Metodologia (elkarrizketa sakonak, eztabaida-taldea eta dokumentuen azterketa)	16. or.
6	Eztabaidak eta Emaitzak	42. or.
7	Prozesuko produktuak	51. or.
8	Esku-hartzeko proposamena	55. or.

1

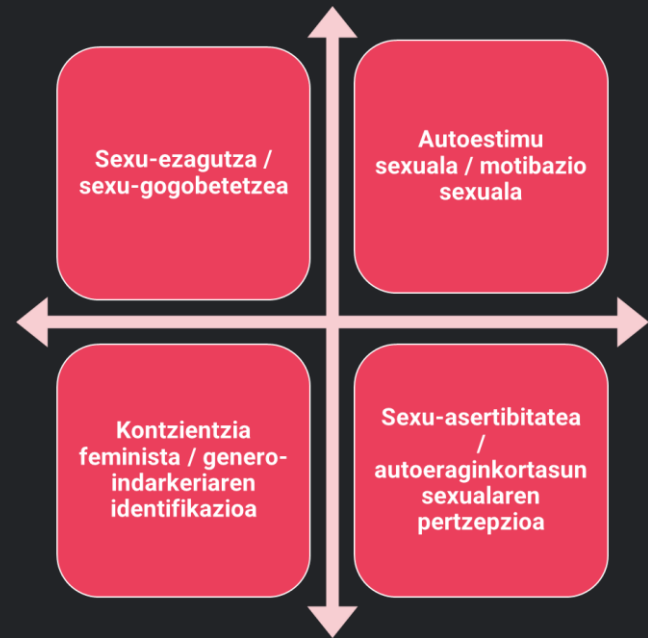
PROZESU METODOLOGIKOAREN INFOGRAFIA



2

AZTERKETAREN ABIAPUNTUA

2020an, **MunduBerriak** ikerketa analitiko bat egin zuen, *Emakumeen Ahalduntze Sexualaren Autopertzepzioa* ezagutzeko eta ulertzeko, 1.600 emakume baino gehiagoren lagin esanguratsu batekin eta metodologia kuantitatiboa (galdetegia) eta kualitatiboa (elkarrizketa sakonak) erabilia. Ezarri ziren lau korrelazio handiak, grafikoan jasotzen dira.



2

AZTERKETAREN ABIAPUNTUA

4 korrelazio nagusien

EMAITZAK



HONAKO HIPOTESI HAU BERRETSI DA:

ZENBAT ETA EZAGUTZA SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA GOGOBEKETZE SEXUAL HANDIAGOA.



HONAKO HIPOTESIA EZ DA BAIEZTATZEN BAINA ERE EZ DA EZEZTATZEN

ZENBAT ETA AUTOESTIMU SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA MOTIBAZIO SEXUAL HANDIAGOA.



HONAKO HIPOTESI HAU BERRETSI DA:

KONTZIENTZIA FEMINISTA ZENBAT ETA HANDIAGOA IZAN, ORDUAN ETA GEHIAGO IDENTIFIKATZEN DIRA SI/GI



HONAKO HIPOTESI HAU BERRETSI DA:

ZENBAT ETA AUTOERAGINKORTASUN SEXUALAREN PERTZEPZIO HANDIAGOA, ORDUAN ETA ASERTIBITATE SEXUAL HANDIAGOA

2

AZTERKETAREN ABIAPUNTUA

Ikerketa horren bidez, sexualitatea emakume bakoitzak (aztergaia) “sexuatua izatea” bizitzeko duen modua dela indartu zen. Beraz, kategoria subjektiboa da, eta ez ditu soilik anatomia- eta fisiologia-planteamenduak aipatzen. Sexualitatearen erreferentziarik argiena “bizipenak” dira, eta nola sentitzen den bakoitza bere intimitatean, eta nola bizi duen bere identitatea eraikitzeke prozesu hori, subjektu sexuatu gisa: emakumea, gizona, pertsona ez-bitarra edo beste forma batzuk.

Sexualitatea, beste era batera esanda, sexuatua izatea bezala ikusteko, sentitzeko eta bizitzeko modu propioa da. **Sexua izateari, edukitzea** eta **egitea** gehitzen badiogu, ahalduntze sexualaren pertzepzioa laburbiltzen duten hiru alderdiak aurkituko ditugu, hau da, *ahalduntze sexualaren autopertzepzioa*.

Jarraian, 8 aldagaien kontzeptualizazioa jasoko dugu labur-labur:



AZTERKETAREN ABIAPUNTUA

Sexu-ezagutza.

Sexualitatearen ezagutza da, norberaren sexualitatearen eta, oro har, giza sexualitatearen autoezagutzaz eta errekonozimenduaz osatua.

Autoestimu sexuala

Konstruktua hori identitatearen parte da, kasu honetan, "Ni sexuatuaren parte". Hortaz, eraikitzen ari garen eta izaten ari garen emakumea edo gizona, dugun gorputza eta egiten dugun sexu-jokabidea adierazteko/bizitzeko/sentitzeko modua autopertzepzioaren eta pertzepzio sozialaren arteko elkarrizketan garatzen da.

Sexu gogo-betetzea

Pertsona batek bere sexualitateari (identitatea, orientazioa, gorputza, erotika eta amatoria) eta bizitza sexualari buruz duen atsegina-desatsegina mailaren ebaluazio subjektiboa da.

Motibazio sexuala

Sexualitatearen keinuzko adierazpenaren bultzatzailea da, bai banaka, bai harremanean, eta sexu-harremanak izateko eta sexualki aktiboak izateko jarrera positiboa da.



AZTERKETAREN ABIAPUNTUA

Kontzientzia feminista

Sexualitatearen keinuzko adierazpenaren bultzatzailea da, bai banaka, bai harremanean, eta sexu-harremanak izateko eta sexualki aktiboak izateko jarrera positiboa da.

Asertibitate sexuala

Testuinguru erotiko edo erotizatu batean gure sentimenduak, nahiak, iritziak, beharrak eta eskubideak behar bezala eta besteekiko errespetuz adierazteko gaitasuna.

Sexu-indarkerien/genero-indarkerien identifikazioa.

Emakume izateagatik emakumeen gorputzek jasaten dituzten eta aurre egiten dieten indarkeria matxisten motak behar bezala identifikatzea.

Autoeraginkortasun sexualaren pertzepzioa

Oro har, sexualitatearekiko eraginkortasunaren pertzepzioa da, eta, zehazki, erotikarena. Sexudun, sexuala eta erotikoki eraginkorra dela sentitzea-bizitzea-adieraztea da kontua.

Ondoren, 2020ko AMIA azterketa aurkezten da:

AHULEZIAK

Ikuspegi interseksionala indartzeko beharra,
emakumeen sexualitatea hobeto ulertzeko.

MEHATXUAK

Osasun-larrialdiko egoerak aurrekontu-murrizketak ekar
ditzake, lan-ildo horretan lanean jarraitzeko laguntza-premiari
eragiten diotenak.

5.5. AMIA AZTERKETA

INDARGUNEAK

Ikerketa hau aurrerapen handia da giza sexualitatearen,
esparruan, eta, zehazki, emakumezkoen.

AUKERAK

Ikerketak jzan duen eragin positiboa - 2020ko abenduaren 4an 1.192
galdetegi bete dituelarik - Emakumeek beren sexualitatea
ezaqutzeko/ ulertzeko duten motibazioa inidikatzen dute.



AZTERKETAREN ABIAPUNTUTIK



Checklist

EMAITZAK ETA ONDORIOAK

- ✔ Ahduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
- ✔ Ahduntzearen autopertzepzioa ikuspegi interseksionaletik aztertzea.
- ✔ Orgasmo arrakalaren fenomenoan sakontzea.
- ✔ Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
- ✔ Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

3

IKUSPEGI INTEGRALA

PERPECTIVA
SEXOLÓGICA

PERPECTIVA
FEMINISTA

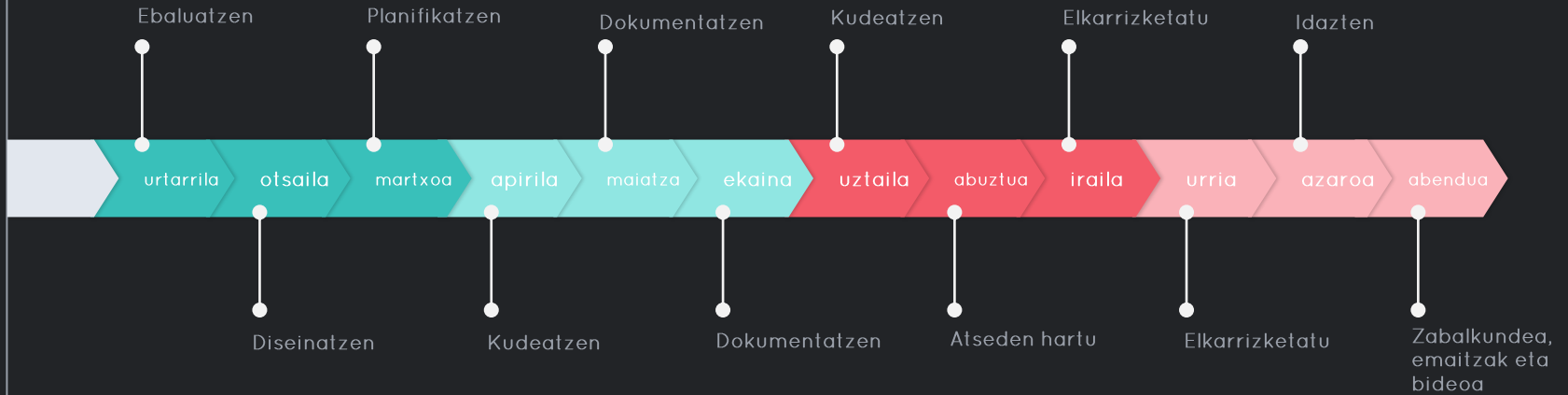
PERPECTIVA
DIVERSIDAD
SEXUAL (LGBT+)

IKUSPEGI
INTERSEKZIONALA

Ikuspegi sexologikoari, ikuspegi feminista pluralari eta sexu-aniztasunaren ikuspegiari, **2021ean, hurrengo ataletan garatuko dugun ikuspegi interseksionala** gehitu diogu.

4

PROZESUAREN KRONOGRAMA



5

METODOLOGÍA

Sarean

“Koloretako emakumeak, bakea eta bizikidetza” elkarte feministarekin eta “Munduko Medikuek” GGKEarekin sarean lan egiten dugu.

Dibulgazio Plana

25 kontzeptu baino gehiago arlo honetan. Euskaraz eta gaztelaniaz.

Funtsezko informatzaileak

15 pertsona (13 emakume, pertsona trans bat eta gizon bat).

Irakurketak

20 dokumentu baino gehiago (emakumeen sexualitateari buruzko artikuluak, liburuak eta dibulgazio-txostenak).

Ahalduntze sexualaren bideoa (AS)

Kontzeptu hori banan-banan definitzen duten 10 funtsezko informatzaile baino gehiago.

Eztabaida-taldea

Munduko Medikuek erakundean parte hartzen duten emakumeak, 8 emakume migratu/arrazializatu.

AS-ren web glosarioa

25 kontzeptu baino gehiago arlo honetan. Euskaraz eta gaztelaniaz.

5

Elkarrizketa sakonak, eztabaida-taldea eta dokumentuen azterketa



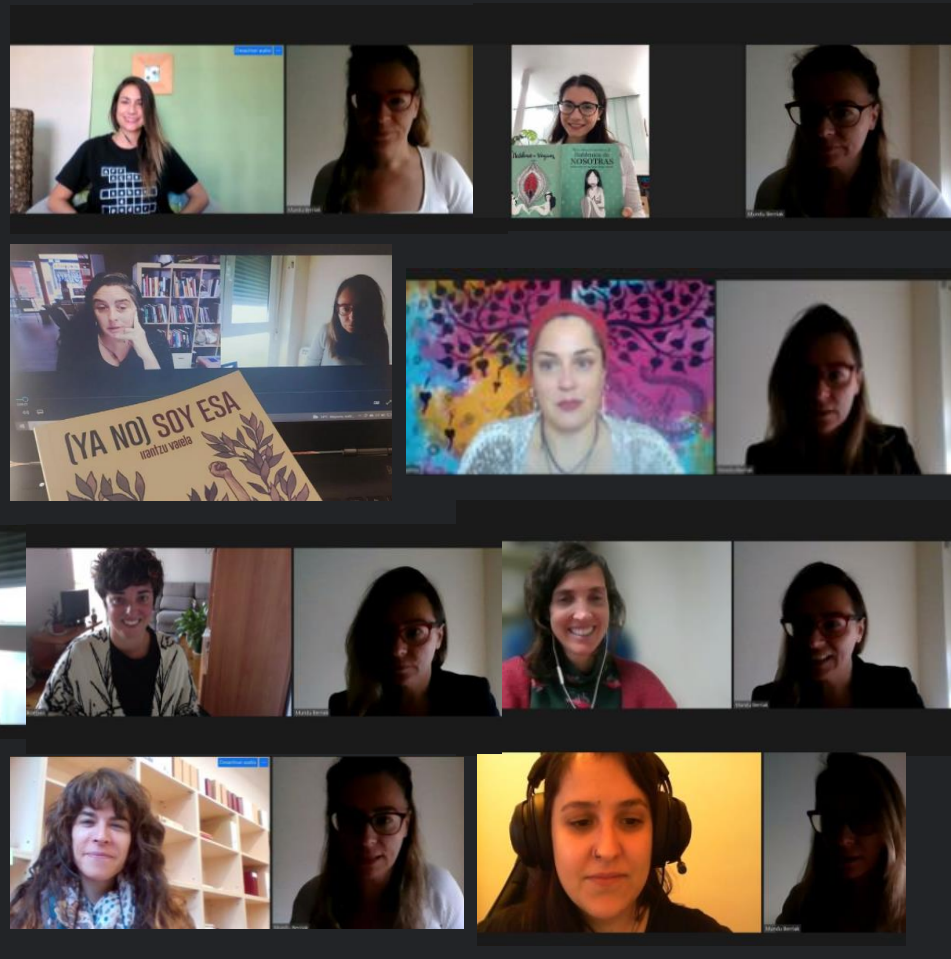
ELKARRIZKETA SAKONAK (online). Parte hartu dute:

- 14 emakume
- Pertsona trans 1
- Gizon 1



Bere ekarpenak 3 azpieremutan sailkatuz:

interseksionalitatea, feminismoak/sexu-aniztasuna eta sexologia eta aniztasunetik abiatutako ahotsak.



● Azpieremu 1/ Intersekzionalitatea



Lucas Platero
Soziologian doktorea,
gizarte-psikologiako
irakaslea URJCh,
aktibista eta ikertzailea.



Itziar Gandarias
Soziologian doktorea,
gizarte-psikologiako
irakaslea URJCh, aktibista
eta ikertzailea.



Norma Ageitos
Sexologoa soziologoa
eta berdintasun
teknikaria.

● Azpieremu 2/ feminismoak, sexu aniztasuna eta sexologia

Sylvia de Béjar

Idazlea, sex coach eta
"Zure sexua zurea da"
liburuaren egilea.



Isabel Duque
Sexologoa, psikologoa
eta psicowoman
proiektuaren sortzailea



Fina Sanz

Psikologoa, pedagogoa
eta sexologoa

www.institutoterapiadelreencuentro.org



Santiago Frago
Medikua, Sexologoa eta
Amaltea zentruaren
zuzendarikidea

● Sub-ámbito 2/ feminismos, diversidad sexual y sexología

**Izaskun
Zarrandikoetxea**
Sexologoa, feminista eta
gizarte langilea



Norma Vázquez
Psikologoa feminista.
Sortzen-eko zuzendaria



Irantzu Varela
Kazetari feminista



Aitzole Araneta
Sexologoa, Berdintasun
teknikaria eta aktibista
transfeminista

● Azpieremu 3/ aniztasunetik abiatutako ahotsak



Miriam al Adib

Ginekologoa eta Sexologiako Masterreko irakaslea. "Hitz egin dezagun baginez" eta "Hitz egin dezagun gutaz" liburuen egilea.



Paula Oteiza

Bilboko Udalaren Programako Psikologoa eta Sexologoa: emakumea, osasuna eta indarkeria



Maribel Furelos

Psikologoa eta Sexologoa Osakidetzan. COP-Bizkaia Sexologia Batzordeko kidea



Josefina Cortés

Ijito aktibista eta Sexologoa



Inma Ruiz de Lezana

Sexologoa, Psikologoa eta inklusioan aditua.

● EZAGUTZAREN BILKETA-INTERSEKZIONALITATEA



LUCAS PLATERO

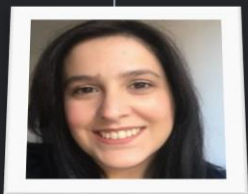
Dibertsitateak desberdintasun horiek partekatzen dituzten baina independentziazatik eraikitzen diren pertsonen arteko desberdintasunei egin liezaieke erreferentzia, eta ez intersekzionalitatearen gurutzaketatik. Adibidez: indarkeria matxista desberdinetatik bizirik atera diren emakumeei balioa ematen dien zerbitzu espezifiko bat beste pertsona batzuen balio berekoa izan daiteke. Ondorioz, intersekzionalitatea esperientzia desberdinak dira arazo komun batekin. Adibidez: izenarekin arrotz sentitzea ez da Trans delakoarekin bakarrik gertatzen, baizik eta leinu familiarraren oroitzapenez aztoratuta eta ondorioz deseroso sentitzen diren beste pertsona batzuegan ere, etab.

Sexualitate disidenteak arauarekin talka egin eta beste kudeaketa bat abian jartzen dutenak dira; araua da emakumeak zaintzaren zerbitzura daudela. Disidentzia sexuala ez normatibotik haratago doa.

Ahalduntze sexuala bere gorputzaren gaineko boterea litzateke, zer nahi duen eta zer ez esateko, topaketari beste pertsonarengandik behar, nahi eta espero duenetik aurre egiteko. Indarra ez ezik, ahultasuna ere bada boterea. Ezetz esatera eta iritziz aldatzera ausartzea ere bai.

“Ez dugu *normalak* izan behar legitimoak izateko”

Judith Butler



NORMA AGEITOS

Sexu-ahalduntzea desioak eta fantasiak gauzatzearekin lotutako gaitasuna da. Konfiantza eta barne-tresnak. Interseksionalitatea pribilegio- eta zapalkuntza-ardatzen artean bereizkeriak gurutzatzea izango litzateke, egoera espezifikoak sortuz, eta ez horien batuketa. Sexu-aniztasuna: gutxiengoen eta disidentzien eufemismo gisa, eskubideen urraketa eta alderdi borrokalaria ikusezin bihurtzen da.

Kolektiboan eragin politikorik eta komunitaterik sortu nahi ez duen jendea, harremanaren heterosexualizazioa dela eta. Arauzkoak ez diren erotikak eta sexu-ahalduntzea: gutxiengo estatistikoa, ez-arauemailea/kink dinamikoa eta paradigmaticoa da, eta locus genitalis-exitazioa-penetrazioa-orgasmoa-eiakulaziotik urruntzen da.

Ahalduntze sexuala nahi kink horiek esperimentatzea, adieraztea eta onartzea da.

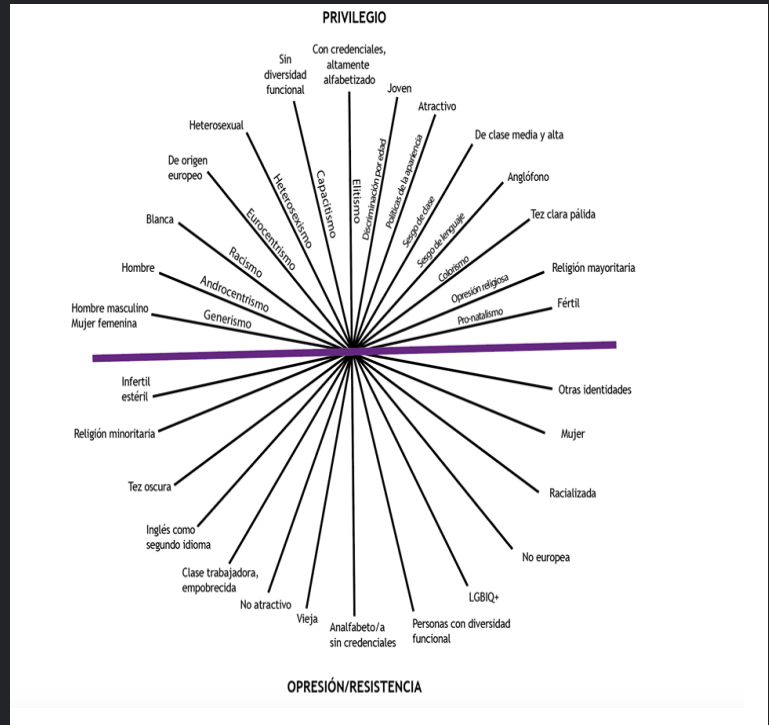


ITZIAR GANDARIAS

Generoko beturrekoekin kolore moreko beturrekoak direla esaten den bezala, begirada interseksionala kolore askotako beturrekoak dira. Kontzeptu hau ez da berria, 60-70 urteak AEBetan emakume beltzen erresistentzia. Kimberly Creshawk sortu zuen 1989an. Interseksionalitatea binarismoa apurtzera dator. Pertsona bakoitzak kategorizazio-ardatz ugari ditu: adina, sexua, herritartasun-posizioa, kultura, erlijioa, gorputza, desgaitasuna, etab. Gizarte-kategoriak ez direla naturalak/neutralak esatera dator, eta botere-harremanak zalantzan jartzera, zapalkuntza/privilegioen sare gisa.. Hala ere, posizioak ez direla monolitikoak kontuan izan behar da, egonkorrak baizik eta arinak, irekiak, aldakorrak. Adibidez: hemen zuria naiz, baina Londresera noa eta hierarkia sentitzen dut. Kontua testuinguru baina. Harremanen sare funtzionamendu hori, testuingururik gabe ez dago ulertzerik.

Analisi jakin bat egiteko garrantzitsua da bereiztea zein kategorioa eta gurutzaketa diren aipagarriak/esanguratsuak. adibidez: *sexualitatearentzat interesgarria litzateke adina, sexu-orientazioa, desgaitasuna, amatasuna eta osasun mentala dituen emakumea ezagutzea. Hemen, P.H Collins itxurazko politikak adierazten dituenen aipatzen dut, nire gorputza testuinguruaren ikuspegitik erakargarria den ala ez. Erantzukizun pertsonala eskatzea, botere-zapalkuntzako dinamika erlazionalak sortzen nola laguntzen dudana behatzeko eta eraldatzeko (politika), errurik sortu gabe, erruak gelditu egiten baikaitu.*

INTERSEKSIONALITATEA



Collins, P. H. (1990). Black feminist thought in the matrix of domination. *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment*, 138(1990), 221-238

● EZAGUTZA BILKETA-FEMINISMOAK, ANIZTASUN SEXUALA ETA SEXOLOGIA



FINA
SANZ

Ahalduntze sexuala, emakumeek beren bizitzaren gaineko botere, eta, zehazki, bizitza sexualaren gaineko boterea berreskuratzea da. Ahalduntze sexualaren esparruan, funtsezkoa da nor bere burua ezagutzea, bai eta izan nahi dudana bikote-kontratu mota eta nire bizitza sexuala ere. Bikotean negoziatzeak interesak hurbiltzea eta maitemina desmuntatzea esan nahi du; izan ere, ez baduzu bizitza proiektu propioarik, litekeena da botere-harremanetan jartzea.

Gatazkak indarkeriarik gabe konpontzen ikastea, arnasa hartzen eta emozioez jabetzen irakatsi behar da, zure gorputza zurea da eta zure bizitza zurea da eta norekin eta nola partekatu erabakitzen duzu.

Sexualitate femeninoari dagokionez:

50eko hamarkadan, emakumeek ez zuten sexualitaterik, ezkontzan, ugalketan, amatasunean eta hazkuntzan ikasten zen. 60ko hamarkadan, mugimendu feministarekin unibertsitatean, emakumeei genitalen berri izaten irakasten zitzairen. Garrantzitsua **Leonor Taboada**ren liburua, *70eko hamarkadan. egile honek Gure gorputzak, gure bizitzak liburua gaztelaniara itzultzen lagundu zuen. 1971n Bostongo Emakumeen Kolektiboak Estatu Batuetan argitaratutako emakumeen gorputzaren autoezagutza aldarrikatzen duena.*

Fina Sanz bi sexualitate mota zeudela konturatu zen, eta **berreikartzearen terapia** sortu zuen. Psikologia, sexologia eta osasunaren ikuspegia, klinikoa eta komunitarioa barne hartzen dituen esparru teorikoa da. Gizarte patriarkalean modu polarizatuan hezten gaituzte, osatu gabe, baina maskulinoak balio du femeninoak baino gehiago. Dikotomia horrek sexualitateari eragiten dio, emakumeoi ez zaigulako sexualitate osoa irakasten. Gorputzak sexualitate osoa du, erotika globala edo sexualitate globala. Gorputzeko plazer mota bat, emozioen, zentzumenen eta abarren bidez. Bi mota daude: erotika bat gorputzean, leuna, lasaigarria, kontaktu luzea ahalbidetzen duena, kilimak praktikatzeko dituen, eta plazer genital bat, gorputzaren zati ukatu bat berreskuratzen dugu, genitalak alegia, bizia, laburra, orgasmoan amaitzen dena... Hau da, erotika globala eta erotika genitala. Gizonek ez dute erotika globala ezagutzen.

Gure gorputzak eta gure bizitza geureak dira, baina garrantzitsua da **tratu onetik** egitea, gozatzea eta laztantzea. Gure burua ez badugu maite, balioa kentzen diogu, eta, orduan, botere-egoeretan jartzen gara, hau da, indarkeria-egoeretan. Batzuetan, gure bizitza-gidoitik, balioetatik, gizarte-eragileek sortutako sinismenetatik jartzen gara, eta, horrela, patrioak errepikatzen ditugu, eta ez dugu gure bizi-proiektu propioa martxan jartzen. **Azkenik, "buentrato" hitza Fina Sanzek garatu duen kontzeptu osoa da.**



Leonor Taboada



AITZOLE ARANETA



NORMA VÁZQUEZ

Ahalduntze sexuala sexualitate bakar, berezi eta errepikaezinaren kontzientzia litzateke, dibertsitatea sortzen duena, beraz, aberasgarria da eta besteekin harremanetan jartzerakoan konfiantza eta segurtasuna ematen digu. Sexu-aniztasunak zabaldu eta intersekzionalitateak mugatu egiten du, zailtasunak eta diskriminazioak aztertzeko eta konponbideak bilatzeko helburuarekin. Zapalkuntza detektatzeko eta konpontzeko politikak aplikatzeko tresna praktikoa. Sexu-aniztasunaren politika publikoek kultiboan eta ulermenean jartzen dute fokua. **Transexualitateari** dagokionez, zure bizitzaren zati batean emakume gisa begiratua eta ikusia izan ez bazara, markatu egiten zaitu eta ahalduntze-prozesuak oztopatzen ditu. Horregatik, funtsezkoa da emakume bakoitzaren biografia kontuan hartzea.

Ahalduntze sexualak hainbat maila ditu. Maila pertsonalean gorputzaren ezagutza, bereganatzea eta harekiko beldurra galtzea, haren zentzumen-aukera anitzak aurkitzea, eta desirak askatu ahal izatea, besteek diotenari lehenatasuna eman gabe: zer den ona eta zer den txarra eta zer egin behar duzun, jasotzea da. Harremanei dagokionez, beste gorputz batzuekin eta beste desio batzuekin topo egitea eta ondo sentitzen zaren sexu-interakzio dibertigarrietan zure nahiak negoziatzeko gai izatea. Plazerra sentitzea beste pertsonaren atseginean eta bekatuaren eta betebeharrak orgasmikoaren zama ideologikoa kentzea. Enpatia, errespetua eta plazeraren bilaketa bateratua. Ahalduntzea harreman gisa ulertzen du, ezin zara banaka ahaldundu: zerbaitekin, norbaitekin eta zeure buruarekin harremanetan ahalduntzen zara. Bere adineko feministek autonomia sexualaren kontzeptua erabiltzen dute. Autonomia, erabakitze ahalmen gisa. Autokontzientzia-prozesuak ez dira nahitaez ahalduntze prozesuak, hau da, autoezagutzak autonomiara eramaten zaitu, baina ez nahitaez ahalduntzera. Bikote gizonak dituzten emakumeen ahalduntze-prozesuak, batzuetan, hautsi egiten dira eta/edo haien indarkeria jasaten dute. Elementu patriarkal batek bihurtzen du sexua zure bizitzaren erdigune, kontzientzia feminista hartu ahala lekuz aldatzen du, pisua galtzen du eta beste leku bat ematen dio. Denbora gehiago ematen dugu beste harreman-erperientzia batzuk izaten, sexu-erperientziekin alderatuta.

INTERSEKZIALTASUNARI dagokionez: gutako bakoitza esperientzia desberdinetara garamatzaten botere-harremanetako kide izateak osatzen gaitu, eta faktore horien arabera (adina, jatorria, arrazakeria, hezkuntzarako sarbidea, diru-sarrerren maila, etab.) feminismoa ulertzeko ikuspegi eta modu bat ematen dizu, zeure buruari eta beste emakume batzuei. Sexualitatearen bizipena osatzen gaituzten faktore horiek guztiek tindatzen dute. Intersekzionalitatea aniztasuna baino kontzeptu politikoagoa iruditzen zait. Bizi garen botere-harremanak askotarikoak dira, eraikiak, eta konnotazio politikoa dute.



ISABEL DUQUE

Katherine Angel Angel idazle ingelesaren liburu interesgarri eta gomendatua oinarrituta, “El buen sexo mañana”, galdera bat bota du: **zergatik ezagutu beharko luke emakumeak bere burua indarkeriatik salbu egoteko?** Isabel Duquek desioa oso konplexua dela eta ez dakigula nola funtzionatzen duen harremanetan jarri arte adierazi du. Eskubidea dut ez jakiteko, eskakizunari erantzuteko, eta esploratuz deskubritzeko. Ez da nahikoa nire burua ezagutzea eta nire nahiak eta mugak adieraztea emakumeen aurkako sexu-indarkeriari aurre egiteko.

Isabel Duquek ahalduzko kontzeptuari baino gehiago agentearen gaitasunari egiten dio erreferentzia, ahalduzkoa Ni indibidualarekin lotuko genukeelako. Jada existitzen den eta patriarkatuak deslegitimatua duen gaitasun bat legitimatzea datza. Autoezagutza garrantzitsua dela adierazi du, baina ez hori bakarrik; izan ere, psikearen barruan badago zati inkontziente bat, existitzen dela ahazten zaiguna, eta hor daude sinismenak eta abar.

Baimena baino, hobe da harreman adostuez eta negoziatuez hitz egitea, zaintzaz eta pertsona bakoitzarentzat zer den zaintza. Sexu-indarkeria eta sexualitatea bereiztea garrantzitsua da. Beldur sexuala agentzia kentzen ari zaie emakumeei, dena ez da indarkeria eta toxikoa. Gizonen eta emakumeen arteko harremanak zaintzaren ikuspegitik lantzea proposatzen du.

Bisexualitatea ikusaraztea, batez ere emakumeen sexualitateaz eta sexualitateaz orokorrean kontatu digutena despatriarkalizatzea. Emakume bakoitzaren subjektibotasunaren eta plazer-eskubidearen garrantzia aitortuz. Isabel Duquerentzat, generoaren arrail orgasmikoa dagoen bitartean, orgasmoak politikoak dira.



SYLVIA DE
BÉJAR

Emakumeen sexualitatea aurkitzeke dago, “beharko zenukeen” geruzak eta itxaropenak kentzean nor bere idiosinkrasia deskubrituko du. Helen O’Connell urologo australiarraren klitoriari buruzko ikerketa aitzindariak, Espainian, emakumeen sexualitatearen, sexologiaren eta sexu-terapeuten inguruan aitzindari izaten lagundu dio. Jendearen eskura dagoen informazio guztia egonda, oraindik arazoak berdinak dira. Ahalduzko sexuala behar da, eta pornoaren gehiengoari aurre egin behar zaio, gero eta bortitzagoa baita eta emakumeen sexualitateetik aldentuta baitago. Aurrerapen handiak, gakoak ditugu, baina etsaia oso handia da. Gizon batzuen laguntza falta. Gizonen lan pertsonala eta kolektiboa beharrezkoa da eta exijitu egin behar zaie, gure etxeetan daudelako. Sexuan ondo pasatzen baduzu eta harremana ona bada, zerbait gertatzen da zure gorputzean. Sexurako arrazoi baztertzailerak: sexu txarra eta harreman txarra. Gogobetetzen duen sexuaren bidea ikastea. Ahalduzko sexuala galdera hau planteatzea da: ea honek zerbait duen niretzat. Nola deskubritzen dudan zer nahi dudan eta zer gustatzen zaidan, inork ezin zaitu ahalduzko. Zure bizitzako arlo hau zaintzea eta mimatzea, zuretzat garrantzitsua delako. Zure sexualitateari buruz erabakitzea eta bide hori zaintzea.



IRANTZU VARELA

Sexualitatea giza komunikazioaren eta interrelazioaren zati bat da. Paradigma sexual nagusiak paradigma nagusiarekin du zerikusia, oro har: zentro eta gorputz jakin batzuek hartzen dute nagusitasuna, eta horien beharrak eta nahiak dira lehenetsiak, eta gainerakoak haien zerbitzura daude. Gainerako gorputzak konkistatu beharreko espazioak dira: pertsuasioa, indarkeria edo diruaren truke. Inportatzen duten eta axola ez duten gorputzak. Sexua deitzen diogu gizon zuri zisheteroxualek, ekonomikoki autonomoek eta dibertsitate funtzionalik gabekoek sexutzat hartzen dutenari. Beren nahiak gorputzen esplotazioaren kontura konkistatzen dituzten esplotatzaileak. Esplotatutako gorputzetan duen eragina, hau da, emakumeengan: gure nahiak ez onartzea, geure burua desiratzen duten subjektutzat ez ikustea objektu desiragarritzat soilik, eta besteen asebetetzea bilatzea gurea baino lehen. Emakume zuriak indarkeria askorik gabe bizi du, eta beste leku batzuetan indarkeria gehiagorekin. Nire ustez, sexu-ahalduntzea prozesu bat da, zeinaren bidez gorputz guztiak gai diren beren nahiak identifikatzeko eta horiek gozatzeko ahal dutena egiteko. Gorputz guztiak libre izan daitezela desiratzeko eta asebetetzeko modua bilatzeko, besteen nahiak errespetatuz.

GENERO BINARISMOARI dagokionez: ezin dugu emakumez eta gizonz bakarrik hitz egiten jarraitu, baizik eta identitate eta desio desberdinak dituzten gorputzez. Gero eta gehiago jabetzen gara feminitatearen eta maskulinitatearen eraikuntzaz, eta horrek dakarren performatibitateaz. Feminitatea eta maskulinitatea krisian daude. Ez dut uste feminitate bat dagoenik errealitate material bat bezala, diskurtso bat da. Kontua ez da feminitate onak eta txarrak esatea, diskurtsoa sumisiorako sortu baitzen. Diskurtso bitar zientifikoak ez dira kaltegabeak eta zapalkuntza-sistemak legitimatzeko eraiki dira. Generoari lotutako esleipena diskurtsiboa eta konplexua da, testuinguruagatik, jaio zaren errealitateagatik, zure jatorriagatik.. Kontua da gorputzen benetako konplexutasuna onartzea. Gorputzak konplexuegiak dira 3 kaxatan aztertzeko: emakumeak, gizonak eta trans.

Botere modurik gaiztoena desberdintasuna gauza guztien egoera naturaltzat hartzen duena da. Desparekotasun-modu guztiak legitimatzen dituzten diskurtsoak beti egongo dira. Ba al dago binarismoaren diskurtsorik desiguala ez denik? Ez dago binarismo kaltegabea. Menderatze-sistema baten legitimazioa da, zientziari axola dioten gorputzak eta axola ez duten gorputzak. Aniztasuna zoragarria da, baina jende zuria gaude, eta gero gainerako guztia...

INTERSEKZIONALITATEari esker, besteak beste, konturatzen gara emakume guztiak ez gaudela berdin zapalduta. Baina zailtasunak ditugu diskurtso interseksional abstraktuak gorputzeko. Hau da, zaila egiten zaigu begirada hori zeharka txertatzea.



IZASKUN ZARRANDIKOETXEA – GENERO-ARRAIL ORGASMIKOA

Genero-arrailek orgasmikoa honela defini daitezke: egiturazko arrazoiengatik eta sistematikoki, emakumeek sexu-harremanetan orgasmoak izateko aukera gutxiago izatea, hau da, desparekotasun-mota bat da. Gay eta lesbianen artean desigualdadea desagertzen da. Ez du zerikusirik biologiarekin, ezta erantzun sexual femeninoaren konplexutasunarekin ere. Emakumeek plazera lortzeko zailtasun handiagoa izatea.

Orgasmoa eskubidez bezala sortzen den beharra da gizonengan, baina emakumeengan ez. Emakumeek, emozionalki lotu gabe plazer fisikoa lortzeko helburuarekin topaketa erotikoa izatea estigmatizatuta dago. Lehen topaketetan, genero-arrakala orgasmiko handiagoa dago. Desira femeninoaren estereotipoa baldintzatzen du: desiratua eta hautatua izateko nahia eta nagusi den eredu sexual konplexua: *PUTAK ETA SANTUAK*. Zure errua da orgasmoak ez badituzu askatasun sexuala dagoelako. Cunnilingusaren praktika baxuak eta alvarezkiko fobiak genero-arrakala orgasmikoan eragina du.

Izaskunek **Paola Damonti**ren: **Genero-arrakala orgasmikoa** liburua irakurtzea gomendatzen digu.





HONAKO HIPOTESIA EZ DA BAIEZTATZEN BAINA ERE EZ DA EZEZTATZEN

ZENBAT ETA AUTOESTIMU SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA MOTIBAZIO SEXUAL HANDIAGOA.

SANTIAGO FRAGO

Zer da desira erotikoa? Zer ulertzen duzu emakumeen ahalduntze sexualaz?

Emakumearen ahalduntze sexuala 4 independentzia-maila lortzearen parekoa da:

- Independentzia ekonomikoa
- Maitasun-independentzia
- Independentzia erotikoa
- Etxeko independentzia

Independentzia erotikoa sexu-askatasunarekin zerikusia du. Eta sexu-askatasunak askatasuna dakar desiraren subjektu izateko, eta ez desiraren objektu bakarrik.

Genero-arrakala orgasmikoa existitzen al da?

Independentzia erotikoa, maitasunezkoak, etxeak eta ekonomikoak huts egiten badute, desperekotasun orgasmikoari atea irekitzen zaio.



HONAKO HIPOTESIA EZ DA BAIEZTATZEN BAINA ERE EZ DA EZEZTATZEN

ZENBAT ETA AUTOESTIMU SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA MOTIBAZIO SEXUAL HANDIAGOA.



AMALTEA
INSTITUTO DE SEXOLOGÍA
Y PSICOTERAPIA

Zer da desira erotikoa? Desira erotikoa motibazioa al da?

Sexu-desira gure burmuinak zentzumen-estimulu jakin batzuei, harreman-lotura bereziei eta oroitzapen, irudi edo fantasia jakin batzuei egiten dien interpretazioa da, zehazki, klabe erotikoa interpretatzen ditu.

Une horretatik aurrera, gure gorputzak hura asetzeko helburuarekin, erreakzionatu egiten du: erotismo indibiduala edo partekatua. Bestea seduzitzeko joera.

Motibazio helduaz, biografikoaz, gorabeheratsuz eta errealitate bio-psiko-sozial batek baldintzatutakoaz hitz egingo nuke.

Ba al dago loturarik autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren artean?

Autoestimu sexualaren mailaren, askatasun erotikoa eta topaketa erotikorako alde aurretiko jarreraren edo/eta motibazioaren artean lotura zuzena dago.

Nola funtzionatzen du desio erotikoa emakumeengan?

Emakumeen desira erotikoa konstelazio hirukoitza du: biografikoa, maitasuneko eta ingurumenekoa.

Oinarri neurofisiologiko babestu bat, autoestimu-maila ona, desiratzeko askatasuna, jarrera eta konexio emozionala, zentzumenak esnatzea eta miresmen-tantak, funtzionatzen hasteko koktel ona dira.

EZAGUTZA BILKETA-ANIZTASUNETIK ABIATUTAKO AHOTSAK



INMA RUIZ
DE LEZANA

MIN KRONIKOA DUTEN EMAKUMEAK

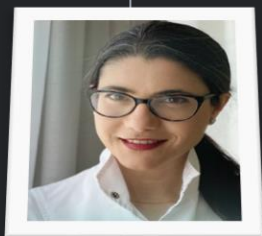
Fibromialgia duten emakumeen ahalduntze sexuala zure sexualitatearen ezagutza-errekonozimendu ibilbide bat da, ahalduntzen duen bide bat. Ahalduntzea zure ahalmenak, tresnak eta jarduteko gakoak ezagutzea da. Plazerra-fibromialgia modu-gakoan. Emakumeak eta fibromialgia: aniztasuna eta dimentsio femeninoa.

Gaixotasunaren definizioa: nerbio-sistema gorputzaren inguruan ebaluatzeko eta berrikasteko errorea. Plazerretik urruntzen ditu eta lesio gabeko mina da. Erne gorputzeko sentrazioak atzemateko. Zelatan egotetik mikro-ariketekin eta mikro-praktikekin irtetea.

Fokalizazio sensorial gidatua, agindutako ariketak. Sinesmenak haustea: *nik mina dudanez ez dut desiorik eta nire harreman erotikoak aldatu nahi ditut*. Espazio propositibo eta sentsualagoak sortzen dira haientzat, bikotekideei ezezkoa ematen zietela ohartuta. Ahalduntze sexuala fibromialgiarekin autoeraginkortasuna, erantzukizuna, asertibitatea, jolastea, gorputzarekin serio jokatzeko da. Autoeraginkortasuna norberaren nahiez, beharrez, ezezkoen eta abarrez arduratzea da. Plazereatua indartzea, moteltasunarekiko lotura.

“Nada sobre nosotras, sin nosotras”

Movimiento de Vida Independiente.



MIRIAM AL ADIB

EMAKUME NAGUSIAK

Ginekologo gisa, emakumeen hainbat adin-profil jorratu ditu, eta emakume gazteek askotan larritasuna, frustrazioa eta gorputzarekiko harreman korapilatsua izaten dute. Endometriosiaren nahasmendua, anorgasmia. Adineko emakumeek baginismoa izateko aukera handiagoa dute arrazoi organikoengatik, sexu-disfuntzio mota desberdinengatik, sexu-desira baxua. “Dagoeneko zaharra naiz”, sexualitateari eragiten dion etiketa negatiboa da.

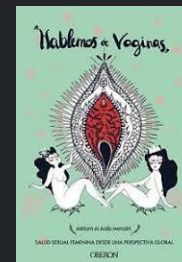
Ahalduntze sexuala zuk nahi duzunaren eta zuk egiten duzunaren artean dagoen koherentzia da, eta zure gorputzarekiko eta beste gorputzarekin partekatzen duzun esperientziarekiko errespetua da.

Indarkeria obstetrikolari dagokionez, Miriamek egilekide gisa sinatzen duen artikulu bat erantsi dugu.

Indarkeria obstetrikoa: emakumearen oinarritzko eskubideen urraketari lotutako fenomenoak/
Obstetric violence: a phenomenon linked to the violation of the basic rights of women
Al Adib Mendiri, Miriam; Ibáñez Bernáldez, María; Casado Blanco, Mariano; Santos Redondo, Pedro.
Med. leg. Costa Rica; 34(1): 104-111, ene.-mar. 2017.

Artigo em Espanhol | LILACS | ID: biblio-841431

Biblioteca responsável: [CRI1](#)





EMAKUMEEN GENITALEN MUTILAZIOA (EGM) edo TRADIZIOAREN PRAKTIKA

Paula sexologoa eta psikologoa da, eta **Bilboko Udalaren Programan** esku hartzen du: **Emakumea, Osasuna eta Indarkeria**. Programa Bilboko emakume guztiei zuzenduta dago, baina Ahalduntze-Agente gisa eta EMGko Osasun- eta Prebentzio-Agente gisa trebatu direnen batez besteko adina 34,7 urtekoa da.

EMG antzinako praktika bat da, etnietan oinarritutako begirada antropologikoa, migrazioaren ondorioz hedatu dena. Arrazoiak: higiena, bulba zikina da. Moztuta ez badago, zikina dago, itsusia da eta emakumeak ez dira baliozkoak ezkontzeko. Mozketak erditzea errazten duela sinestea, promiskuitatea saihesten duela, emakumeen sexualitatea oso indartsua baita. Sexu-desira kontrolatu behar da, birjintasuna mantentzen du, desirarik ez badu birjina izaten jarraitzen du. Gizonak urruntzen ditu, ugalkortasuna indartzen du, osasuna bultzatzen du. Haurrak hilik jaiotzea saihesten du, klitoriak haurtxoaren burua ukitzen badu hil egiten da. Ez badizute moztzen erotu egingo zarelako ustea. Moztuta ez bazaude, sozialki baztertuta geratzen zara, hilda, ez duzu ekonomiarako sarbiderik, lurrerako sarbidea ezkontzaren bidez bakarrik ematen baita. Desiraren objektu bat zara. Mozketa maitasunetik abiatzen da, sozializatzeko eta komunitatetik ez baztertzeko.

EMAKUME IJITOA ETA SEXOLOGOA

Sexualitatea ez da saldu nahi digutena, horrekin geratzen bagara, txotxongiloak izango gara sistema patriarkal honen zerbitzura. Osasuntsua eta beharrezkoa da sexualitateaz hitz egitea, baina ez dugu ikuspegi bakar batera mugatu behar (zuria, heteroa, zis...). Horretarako, profesionaleri lekua utzi behar zaie, sexologo gisa, zurtasunetik BETI baliozkotu behar izan gabe. Dena bertatik abiatzen baita (zuritik). Askotan, egiten duguna maite dugunez edo ezagutarazi nahi garenez, doan egiteko eskatzen digute. Hori pertsonen lana, kasu honetan gutxiengoena, prekarizatzea eta gutxiestea da. Eta urriaren 12a bezalako data hurbil baten aurrean, pentsa dezagun gauzak benetan aldatu diren edo hobeto sentitzeko bakarrik makillatu ditugun. Espazioak ireki behar dira. Ijitoen eta ijito ez direnen munduak emakume ijitoen birjintasunaz hitz egitea normalizatu du, hau da, emakumeen birjintasuna esparru publikoko gaia da. Ijitoa naizela "isilaraztea" pentsatu dut, eta uste dut seguru sentitzen den inork ez lukeela isilduko. Hau da, ijitook askotan ez badugu esaten, ijito ez den inguruneak hori egiteko segurtasunik ematen ez digulako da, eta errepresaliak daudenez, isildu egiten gara.

Sexologoak eta psikologo klinikoak Sexu Informazioko kontsultetatik (Santurtziko osasun-zentroa) jasotako datu hauek eman ditu. 2017an, emakumeen 308 kontsultari erantzun zitzairen.

Emandako datuen arabera, kontsultatutako emakumeen ia erdia baginismo-dispareuniatik izan ziren.

MARIBEL
FUEROS

SEXU-ARAZOAK/ZAILTASUNAK EMAKUMEENGAN:

Sexu-erantzunarekin, desioarekin, orgasmoarekin edo minarekin zerikusia duten arazo errepikakor eta iraunkorrak disfuntzio sexual gisa ezagutzen dira.

Emakume askok funtzio sexualarekin arazoak izaten dituzte unereren batean. Sexu-disfuntzio femeninoak edo zailtasunak bizitzako edozein etapatan gerta daitezke. Zenbait sexu-egoeratan bakarrik edo sexu-egoera guztietan gerta daiteke.

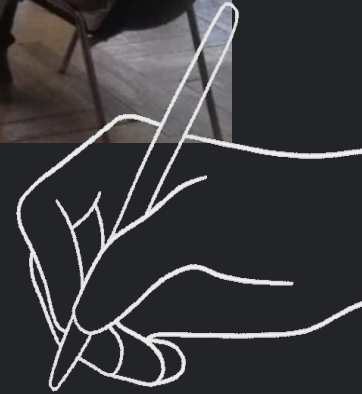
Erantzun sexuala fisiologiaren, emozioen, esperientzien, sinesmenen, bizimoduaren eta harremanen arteko elkarrekintza konplexua da. Osagai horietako edozein apurtzeak desira, exitazioa edo asebetetzea eragin dezake.



EZTABAIDA
TALDEA

(2021-11-18)

8 emakume
parte-hartzaile



EKARPENAK

- ❑ *“Putatzat hartzen gaituzte, eta hori gure jatorriaren araberakoa da”.*
- ❑ *“Sexualki ezikusia sentitzen naiz, oso erraza eta puta naizela uste dutelako. Horma hori jartzen dizute ez sinesteko iniziatiba har dezakedanik.*
- ❑ *“Sexualitatearen jatorrian eragina duten aldagai gehiago daude: kultura, politika, eta abar. Hemengo eta hango emakumeak munduko emakumeak gara. Indarkeria matxista emakumeek ere bermatzen dute. Berriro minez programatzeko ahalduntzea eta aldaketetatik ikastea”.*
- ❑ *“Erabateko aldaketa da hemen sexualitatea bizitzea. Taburik gabeko elkarrizketa ireki bat izatea nire senarrarekin, babosada bat bezala ikusi gabe. Amak transmititua. Ni seinalatzen ez nauen gizon bat edukitzeak pozten nau”.*
- ❑ *“Nik, kontrakoa. Hona etorri eta hertsatuta sentitu nintzen. Begirada hipersexualizatua, zapuztu eta haserretu egiten nau. Gau bat pasatzeko latindar edo afrikar bat, baina bikote batentzat hemengo bat”.*
- ❑ *“Senarra daukat, baina errutinan gauzak bizi ditut, mikroindarkeriak”.*
- ❑ *“Berdin gertatu zitzaidan. Kolonbian indarkeria matxistako egoera bat bizi nuen, eta hona iritsi eta nire bikotekideak zaintzen nau”.*
- ❑ *“Hemen indarkeria juridikoa bizi dugula esango nuke, baita akademikoa ere. Norberak bere burua ikusteko eta sexualitatea adierazteko duen moduan eragiten dute”.*
- ❑ *“Indarkeria horiek bizi izan ditut eta identifikatuta sentitzen naiz. Baina orain espazio seguruekin eta autoezagutzarekin geratzen naiz, begirada atsegin eta maitekor batetik. Sarean, bakarrik sentitu gabe, ez dut indarkeria normalizatzen, baina horretaz hitz egiten babestuta sentitzen naiz. Indarkeria obstetrikoa: nik bizi izan dut eta beldurtuta sentitu naiz”.*
- ❑ *Etxeko erregimeneko lana: “Emakume migratuok bide zailagoa dugu; izan ere, gure sexualitatea defendatu behar dugu, eta, aldi berean, egokitze-prozesua, migrazio-dolua eta estresa pairatu behar ditugu”.*
- ❑ **Proposamen zehatza sexualitatetik:** *“Nire ustez, entzumenari lehentasuna ematen dioten espazio seguruak, gehiago ezagutarazi behar dira”.*



DOKUMENTU ANALISIA

*“Inork ez daki gorputz batek
zer egin dezakeen”*

Annie Sprinkle

Raquel (Lucas) Platero [ed.]
**Intersecciones:
cuerpos y
sexualidades
en la encrucijada**
Temas contemporáneos

02
**LA BRECHA
ORGÁSMICA**
PAOLA
DAMONTI

Silberio Sáez Sesma
**Sexo
básico**
De los genitales al cerebro,
de la fecundación a la vejez



Editorial Fundamentos

EL BUEN SEXO MAÑANA
MUJER Y DESEO EN LA ERA
DEL CONSENTIMIENTO
KATHERINE ANGEL

ALPHEA PERRY

EKARPENAK

Sáez Sesma, Silverio, 2017. Oinarrizko sexua. Genitaletatik garunera, ernalketatik zahartzarora. Fundamentos argitaletxea. 169-170. or.

Krafft-Ebbing-ek sexualitateaz hitz egiten zuen aberrazio iturri gisa. Mendeak eman behar izan zituzten sexualitatea plazer-iturri eta bizi-kalitatearen ardatz gisa ulertu arte. Gaur egun antzeko zerbait gertatzen da agresibitatearekin eta indarkeriarekin.

Egile hori parafiliez, bortxaketez eta abarrez arduratzen bazen, eta orain erotika dimentsio eta, beraz, balio gisa ulertzen badugu, beti egongo diren miseriez haratago, agresibitatea dimentsio guztietan ulertzeko historiaurrean gaude. Une honetan agresibitatearen Kraft-Ebbing-ak gara. Fokua indarkeria erabiltzen duenarengan jarri behar da, hau da, gizonarengan (sexua).

Platero, Lucas. 2012. Elkarguneak: gorputzak eta sexualitateak bidegurutzean. Gai garaikideak. Bellaterra argitalpenak. Or. 35

Intersekzionalitatea ulertzeko Patricia Hill Collins funtsezko egilea da. Diskriminazioa kulturalki “zapalkuntza-patroiek” osatzen dutela zioena. Elkarri lotuta ez ezik, banaezinak ere badirela zioen. Elkarri lotutako zapalkuntza-sistemei buruz jarduten du, eta makro mailan garrantzitsuenetako batzuk arraza, generoa, klasea eta etnia dira. Feminista beltzentzat, ezin ziren esperientziak klasea, generoa, sexualitatea eta abar bezala ulertu, arrazakeria-prozesuen eragina ulertu gabe.

Intersekzionalitatea funtsezko kontzeptua da soziologiantzat, baina baita genero-ikasketentzat, arrazari buruzko azterlan kritikoentzat, queer ikasketentzat, dibertsitate funtzionalarentzat, zientzia politikoarentzat, zuzenbidearentzat, geografia politikoarentzat, ekonomia feministarentzat eta psikoterapia kritikoarentzat ere, besteak beste.

6

EZTABAIDAK ETA EMAITZAK

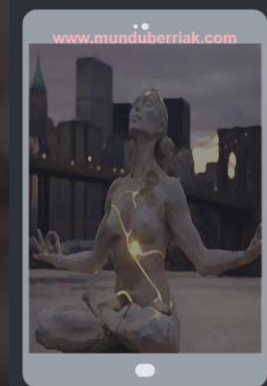
1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea

Parte-hartzaileek kontzeptu hau modu berezian definitu dute, eta emakumeen ahalduntze sexualak honako alderdi hauek lantzea, ezabatzea eta/edo indartzea dakarrela adierazi dute:

Askatasuna, autoezagutza, feminismoak, despatriarkalizazioa, arauz kanpoko sexualitateak, aniztasuna, interseksionalitatea, plazera, orgasmoa, sexualitate globala eta genitala, harreman-erotika, gorputzak, eskubideak, sexu-osasuna, plazereatua, patrio inkontzienteak, bikote-negoiazioa, akordioak, zailtasun sexualak, sexu-erantzun ziklikoa, desioak, genero-arrakala orgasmikoa, fantasia erotikoak, boterea, etab.

Ahalduntze sexualaren bideoa ikustea gomendatzen da.



1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

Zer da interseksionalitatea?

“Combahee River Collective” kolektibo feminista beltzari, zapalkuntzen aldiberekotasunarekiko interesa egozten zaio. Klase, genero, arraza eta sexualitate zapalkuntzak aldi berekoak ziren; eta, horrela, bai bizitako diskriminazioak, bai garatzen ziren erresistentzia- eta protesta-estrategiak, diskriminazio-modu horien guztien arteko erlazioetan errotuta zeuden, zapalkuntza-modu horietako bakoitzaren existentzia isolatu eta bereiziaren ideia bera baztertuz.

Laurogeiko hamarkadaren amaieran eta esparru akademikoan Kimberlé Crenshaw izen hori zabaldu zuen. 3 interseksionalitate mota identifikatuz.

- Interseksionalitate ordezkatzailerak.
- Interseksionalitate politikoa.
- Egiturazko interseksionalitatea.

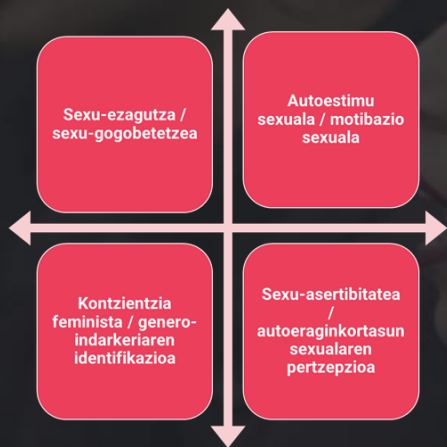
2. Emakumeen ahalduntze sexualaren autopertzepzioa ikuspegi interseksionaletik aztertzea.

Lucas Platerori egindako elkarrizketatik ateratako hitzak dakarzkigu. Bertan, dibertsitateak desberdintasun horiek partekatzen dituzten pertsonen arteko desberdintasunei egin liezaieke erreferentzia, baina desberdintasun horiek independentziaz erakitzen dira, eta ez gurutzaketatik, interseksionalitatearen ikuspegi gertatzen den bezala. Sexualitate disidenteak arauarekin talka egin eta beste kudeaketa bat abian jartzen dutenak dira, hau da, arauaz haratago doazenak. Eta desiraren, identitatearen eta seme-alabatasunaren hainbat esperientzia biltzen ditu.

Gogora dezagun, “Interseksioak: gorputzak eta sexualitateak bidegurutzean” liburuan adierazten duenez, normaltasun-jarraibideak hauek dira: monogamia, heterosexualitatea, maitasunak ugalketarekin duen lotura, truke ekonomikorik gabeko sexua, bikotearekin batera bizitzea, genero-arauak haustearen patologizazioa, genero-identitatearen egonkortasuna eta iraupena, etab.

1. Ahduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. "Genero-arrakala orgasmikoaren" fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

Emakumeen ahduntze sexuala:
8 aldagai/korrelazioko
bidegurutze batetik abiatuko gara



2. Emakumeen ahduntze sexualaren autopertzepzioa ikuspegi interseksionaletik aztertzea zer esan nahi du?

Erantzun konplexua, baina honako premisa honetan oinarritzen dela esatera ausartzen gara: testuinguru soziokulturala erreferentziatzen hartuta (paradigma patriarkala, arrazista, kapazisista, etab.), zapalkuntza- eta pribilegio-faktore ugariak zeharkatzen dituzten emakumeen gorputzak irudikatzen dituzten sexualitate normatiboak, ez-normatiboak eta sexualitate disidenteak ulertzea eta arreta ematea,

Ulertzeak eta arreta emateak ikusezintasuna, ezjakintasuna, androzentrismoa eta arbuioa hautsi egiten ditu. Gorputz astinduak, control-lurralde gisa, berriz jabetzea ahalbidetuz. Emakume migratuek osatutako eztabaida-taldeak adierazi zuen bezala, eraldatu nahi dugun hori transmititzen duten emakumeak gara.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

Kontuan hartu beharreko gakoak:

- Sofie Wallacek dioen bezala, *klitoria ez da botoi bat, iceberg bat baizik*. Erektzio-organoa da, eta 8.000 nerbio-amaiera baino gehiago ditu.
- Klitoriaren estimulazioa orgasmo bat edo batzuk lortzearekin zuzenean lotuta dago.
- Klitoria duten pertsonentzako estimulazio atseginenetako bat ahozko estimulazioa da.
- Ahozko estimulazioak aluarekin eta bere fluidoekin, usainekin eta ileekin kontaktuan jartzea esan nahi du.
- Gaur egun, gorputzeko usain naturalak eta ilea baztertzen dituen gizarte batean bizi gara. Ondorioz, emakume askok harreman gatazkatsua dute beren gorputzaren zati horrekin.
- Ahalduntze sexualeko prozesuek arazo hori kontuan hartzen dute, eta hori lantzeko ariketa espezifikokoak jasotzen dituzte.

3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” (GAO) fenomenoan sakontzea.

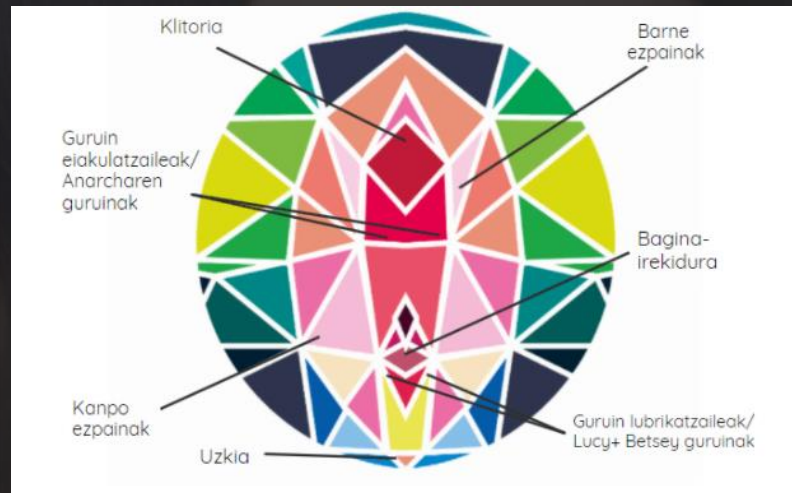
Beste eremu batzuetan bezala, hala nola generoaren arrakala ekonomiko/digitalean, harreman erotiko heterosexualetan ere arrakala bat dago, eta horren ondorioz, bost emakumetik batek ez du orgasmorik lortzen. “Genero-arrakala orgasmikoa” liburuaren egile den Paola Damontiri jarraituz, ordena patriarkala arrakala orgasmiko horren atzean dago, ordena ekonomikoaren atzean dagoen bezala; horregatik, haren begirada moraletik urrun egon behar da.

Zer dago GAOren atzean?

Eremu erotikoan, emakumeen eta gizonen arteko harreman asegabeak. Emakumeen ziklikotasunarekin, erotika globalarekin eta baita erotika genitalarekin lotura duten sexu-erantzuna ez ezagutzea. Hortaz, emakumeok aluaz samurtasunez jabetzea behar dugu (ukatu gabe, zakila duten emakumeak ere badirela). Hala ere, aluak patriarkatuaren, kapitalismoaren, arrazakeriaren, edadismoaren, kapazitismoaren, kolonialismoaren biktima izaten jarraitzen du. Horregatik, jarraian, aluaren marrazki bat jasotzen dugu, zati batzuk aipatuz.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimatu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

“Aipatzen ez dena,
hutsaren hurrena”



1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. "Genero-arrakala orgasmikoaren" fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimua sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.



HONAKO HIPOTESIA EZ DA BAIEZTATZEN BAINA ERE EZ DA EZEZTATZEN

ZENBAT ETA AUTOESTIMU SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA MOTIBAZIO SEXUAL HANDIAGOA.

4. Autoestimua sexualaren eta motibazio sexualaren artean egiaztatu gabeko korrelazioa aztertzea.

Gakoa, koitozentrismoa, falozentrismoa, androzentrismoa eta abar den eredu soziokultural nagusian aurkitzen da.

Hasteko, sexualitateak erlazio-osagai bat du, eta, ondorioz, autoestimua sexual handiagoa izateak (ezagutza, onarpena, balorazio pertsonala) ez du esan nahi erotikarekiko motibazio handiagoa dagoenik. Gorputzak oroimena du, eta harreman asegabeek, desatseginek eta baita bortitzek ere, esparru horretan, motibazioari eragiten diote. Alde horretatik, sexualitatearen esparruan indarkeriak bizi izan dituzten emakume guztiekin lan egitea funtsezkoa dela uste dugu.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi intersektionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.



HONAKO HIPOTESIA EZ DA BAIEZTATZEN BAINA ERE EZ DA EZEZTATZEN

ZENBAT ETA AUTOESTIMU SEXUAL HANDIAGOA, ORDUAN ETA MOTIBAZIO SEXUAL HANDIAGOA.

4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren artean egiaztatu gabeko korrelazioa aztertzea.

Izan ere, Mundu Berriakentzat alderdi hori funtsezkoa izan da sexu-motibazioa topaketa erotiko gogobetegarriak egiterako orduan estrategikoa dela jabetzeko. Horregatik, sexu-indarkeria mota desberdinetatik (haurtzaroko abusua, sexu-erasoa...) bizirik atera diren emakumeekin jarduteko/esku hartzeko protokolo bat planteatzen dugu, sexu-motibazioko lan espezifikoak kontuan hartuko duena.

Ikus 8. dokumentu honen atala.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk.

Ahalduntze sexualaren hiztegian iradokitzen dugun bezala, onarpena baino egokiagoa da sexu-akordioa terminoa erabiltzea: hitzezko edo hitzik gabeko komunikazioaren eta negoziazioaren ondoriozko prozesua da, eta bi pertsonen arteko sexu-harreman bat delitutzat jo ez dadin, behartu gabeko topaketa erotiko batean etengabe gertatzen dena.

Akordioak, onespenez ez bezala, parte hartzen duten pertsonen arteko nolabaiteko elkarrekiko eta berdintasunezko ekarpenaren beharra, eta beste pertsonaren erabaki sexualak errespetatzeko beharra onartzen du. Onarpen sexuala estereotipo matxisten arabera kontzeptualizatzen da. Sexu-harremanak gizonak emakumeei egiten dizkieten ekintzetara mugatzen dira, hau da, emakumeek onartzen dutena gizonak egitea. Emakumeak sexuarekiko uzkur direla eta gizonak horretarako beti prest daudela sinesteagatik. Beraz, onspena aurreuposatzen da, betiere erretiratzen ez bada eta erretiratzearen erantzukizuna emakumeena* bakarrik da, eta horrek emakumeak biktimismo-egoeran jartzen ditu. Aldarrikatu dezagun Sexu Akordioa!

*Iturria: Katherine Angelen “Sexu ona bihar”.

1. Ahalduntze sexualaren kontzeptuan sakontzea.
2. Ahalduntzearen autopertzepzioa aztertzea ikuspegi interseksionaletik.
3. “Genero-arrakala orgasmikoaren” fenomenoan sakontzea.
4. Autoestimu sexualaren eta motibazio sexualaren arteko korrelazioa berriro aztertzea.
5. Emakumeen sexualitatearen beste alderdi interesgarri batzuk biltzea.

Giza Eskubideak: sexuatuak izateagatik, pertsonok ditugun oinarrizko giza eskubideak dira. Balio gisa, ulertutako sexuari buruzko edozein alderdi erabat gauzatzeari erreferentzia egiten dioten eskubideak dira. Azken batean, sexualitatea askatasunez adierazteko eskubidea, diskriminaziorik gabe eta indarkeriarik gabe. “Sexu-eskubideak giza eskubideen artean gizatiarrenak dira”.

1. Sexu-askatasunerako eskubidea.
2. Gorputzaren autonomia, osotasun eta segurtasun sexualerako eskubidea.
3. Sexu-pribatasunerako eskubidea.
4. Sexu-ekitaterako eskubidea.
5. Sexu-plazerrerako eskubidea.
6. Adierazpen sexual emozionalerako eskubidea.
7. Sexua-elkartze askerako eskubidea.
8. Ugalketa-erabakiak, erabaki libreak eta ardurastuak hartzeko eskubidea.
9. Ezagutza zientifikoan oinarritutako, sexu-informaziorako eskubidea.
10. Sexu-hezkuntza integralerako eskubidea.
11. Sexu-osasunaren arretarako eskubidea.

7

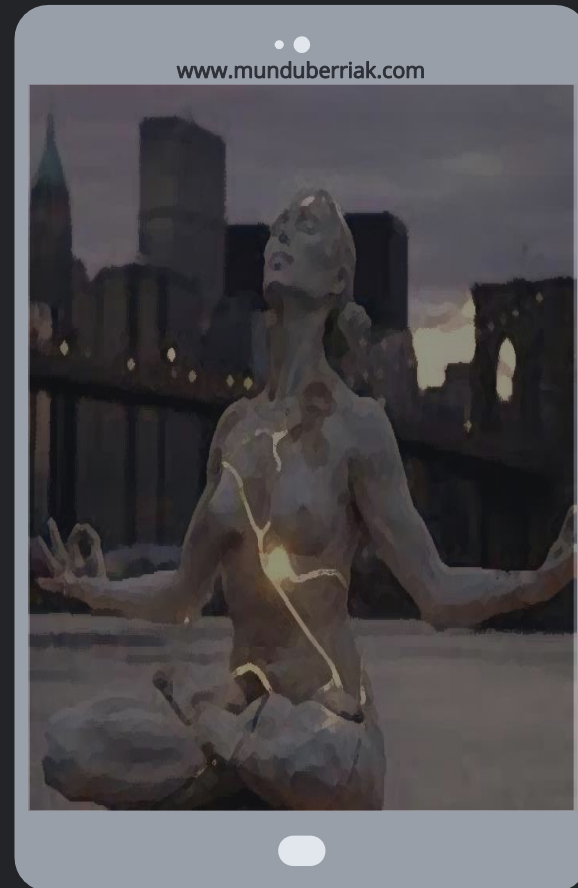
Prozesuaren produktuak



1. Ahalduntze sexualaren
bideo teknika



2. Ahalduntze Sexualaren
Hiztegia





1. AHALDUNTZE SEXUALAREN BIDEO TEKNIKOA

Ikerkuntzaren Ezagutzak eta Emaitzak
Sakontzeko eta Transferitzeko Plan Estrategikoa:

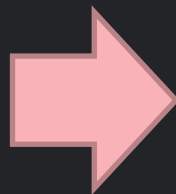
*EMAKUMEEN AHALDUNTZE
SEXUALAREN AUTOPERTZEPZIOA*

<https://www.youtube.com/watch?v=IbDofUkHCE4>





2. AHALDUNTZE SEXUALAREN HIZTEGIA



Hiztegia / Diccionario
Ahalduntze Sexuala / Empoderamiento Sexual

Languntzailea/Colaborador:

Bizkaia
Berdintasuna + Igualdad

BERDINTASUNA + IGUALDAD

Euskara

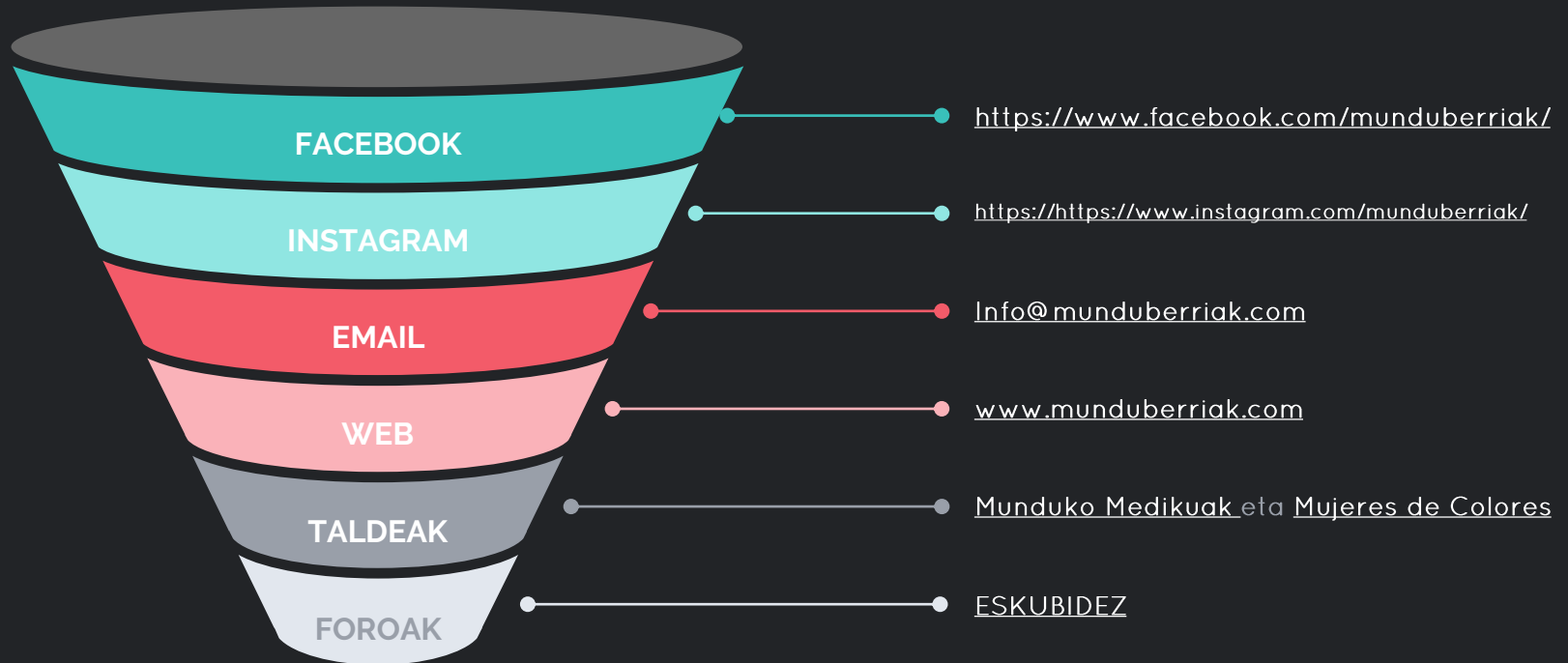
Castellano

A B D

A B C

<https://www.munduberriak.com/hiztegia-diccionario/>

● Hedapen estrategia:





8

ESKU-HARTZE INTEGRALERAKO PROPOSAMENA

Sexu-indarkeria mota desberdinetatik bizirik
atera diren emakumeekin lanean.

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) *sexu-indarkeria honela definitzen du: sexu-ekintza oro, sexu-ekintza bat gauzatzeko saiakera, nahi ez diren komentario edo iradokizun sexualak, edo pertsona baten sexualitatea beste pertsona batek behartuta merkaturatzeko edo beste edozein modutan erabiltzeko ekintzak, pertsona horrek biktimarekin duen harremana edozein izanda ere eta edozein esparrutan, etxea eta lantokia barne.*



Sexu-indarkeriak hitzeko jazarpenetik bortxazko penetraziorainoko ekintzak hartzen ditu bere baitan, bai eta derrigortze-mota ugari ere, presio soziala, beldurraztea eta indar fisikoa. Sexu-indarkeriak honako hauek, baina ez soilik, barne hartzen ditu: bortxaketa ezkontzan eta maitasun-hitzorduetan; ezezagunek edo ezagunek bortxatzea; nahi ez diren sexu-iradokizunak edo sexu-jazarpena (eskolan, lantokian, etab.); bortxaketa sistematikoa, sexu-esklabotza eta gatazka armatuetan bereziki ohikoak diren beste indarkeria-mota batzuk (adibidez, behartutako ernalkuntza); desgaitasun fisiko edo mental-egoeran dauden pertsonen sexu-abusua; haurren bortxaketa eta sexu-abusua; eta sexu-indarkeriaren forma tradizional batzuk, hala nola ezkontza behartuak edo elkarrekin bizitzera behartzea, mutilazio genitala (tradizioaren praktika).

Mundu Berriak ekimenaren **esparru teorikoa** honela jorratzea izango litzateke:

Psikologia, neuropsikologia eta sexología ikuspegi feministarekin.

Laburbilduz, emakumeek aurre egin behar dieten sexu-indarkeria motak:

- Sexu-indarkeriak bikotearen eta bikotekide ohiaren esparruan.
- Sexu-indarkeriak familia-eremuan (sexu-abusua haurtzaroan, etab.)
- Sexu-indarkeriak espazio publikoan.
- Sexu-indarkeriak lan-eremuan.

Gorputz-indarkeriak (gordofobia, edadismoa, kapazitatismoa, arrazakeria), sexu-identitate-orientazioagatiko indarkeriak: transfobia, lesbofobia, bifobia, etab.

Mundu Berriak ekimenaren esparru teorikoa honela jorratzea izango litzateke:

Psikologia, neuropsikologia eta sexologia ikuspegi feministarekin, ikuspegi interseksionala kontuan hartuta (izan ere, desgaitasun-egoeran edo kultura-aniztasun-egoeran dauden emakumeengan gurutzatzen diren zapalkuntza-faktoreak barne hartzen ditu).

Sexu-indarkeriari aurre egin dioten emakumeentzako ondorio neuropsikologikoak, emozionalak, erotikoak, gorputzekoak, sozialak, lanekoak eta abar trauma osteko estres-nahasmenduaren antzekoak dira askotan, eta horrek erantzun profesional terapeutiko eta integrala ematea beharrezkoa egiten du, emakume horien ahalduntze-prozesuak abian jartzea erraztuko duena. Ahalduntze-prozesu horiek, aldi berean, erresilientzia-gaitasuna bizkortzen dute, hau da, edozein motatako sexu-indarkeriaren esperientzia bezalako bizi-egoera estresagarri baten aurrean pertsona guztiek duten trauma osteko hazkunde-gaitasun psikologikoa,.

Gure **planteamendu berritzaileak** esku-hartze psikologiko sistemikoaz gain (kognitibo-konduktuala/hirugarren belaunaldiko terapiak).

Esku-hartze neuropsikologikoa eta sexologikoa da.

Neuropsikologiaren ikuspegitik esku hartzeak zer esan nahi du?

Aldatutako funtzio betearazleak (malgutasun kognitiboa, lan-memoria, karga) aintzat hartzea esan nahi du, baita trauma osteko estresaren ondorioz murrizten den arreta fokalizatua, selektiboa eta alternantea ere.



Sexologiaren ikuspegitik esku hartzeak zer esan nahi du?

Zaurgarritasunarekin, samurtasunarekin eta intimitatearekin lotura sustatzen duen erotofobiaren jarrerari eta jokabideari erantzutea esan nahi du.

ERRESILIENTZIAREN

alde egitea

Erresilientzia, ororen gainetik, hainbat mekanismo psikologikok, emozionalek eta sozialek bat egiten duten prozesu bat da, trauma-, zailtasun- eta/edo gatazka-bizipenei aurre egitea eta horiek eraldatzea errazten duena, eta, horren ondorioz, esperientzia horiek sendatu, konpondu, integratu eta onartu egiten dira.

Zein da indarkeria-mota
desberdinetatik bizirik atera
diren emakumeekin egindako
lanaren HELBURU OROKORRA?

SEXU-INDARKERIATIK BIZIRIK ATERA DIREN EMAKUMEEKIN
SEXU-AHALDUNTZEAN ESKU HARTZEKO PLANA
(sexu-erasoak helduaroan eta/edo sexu-abusuak haurtzaroan):

Helburua – erresilentziaren alde egitea

Abiapuntua

Sexu-indarkeria mota desberdinek esku-hartze espezifikoak behar dituzte.

EMAKUME HELDUEKIN, ESKU HARTZE NEUROPSIKOLOGIKOA, PSIKOLOGIKOA ETA SEXOLOGIKOA, IKUSPEGI FEMINISTAREKIN:

Helduaroan jasandako sexu-erasoen aurrean

EMAKUME HELDUEKIN, ESKU HARTZE NEUROPSIKOLOGIKOA, PSIKOLOGIKOA ETA SEXOLOGIKOA, IKUSPEGI FEMINISTAREKIN:

Haurtzaroan jasandako sexu-abusuen aurrean

SEXU-INDARKERIATIK BIZIRIK ATERA DIREN EMAKUMEEKIN SEXU-AHALDUNTZEAN ESKU HARTZEKO PLANA (sexu-erasoak helduaroan eta/edo sexu-abusuak hartzaroan):

Prozesuak:

- Gorputza eta burua batera lantzea. Gorputzaren kontzientzia sustatuz.
- Samurtasuna, intimitatea eta zaurgarritasuna lantzea.
- Distortsio kognitiboek ikuspegi kognitibo-konduktualetik eta erru eta lotsa sentimenduei autoerreaktirik (autozaintza) lantzea.
- Jarrera/jokabide erotofobikotik erotofiliara igarotzea.
- Plazerak, desioak, topaketa erotikoak eta abar lantzea.
- Balioekiko, zentzuarekiko eta bizi-helburuarekiko onarpenean eta konpromisoan lan egitea.

Emaitzak:

- Autoestimua eta hautemandako autoeraginkortasun sexuala indartzea.
- (Auto)ezagutza eta asertibitate sexuala indartzea.
- Adimen erreaktibo batetik iraganera, orainaldian ainguratutako buru batera aldatzea.
- Sexualitatearen eta sexu-eskubideen inguruko agentzia-gaitasuna indartzea.

ERRESILIENTZIAREN
ALDE EGITEA



SEXU-INDARKERIATIK BIZIRIK ATERA DIREN EMAKUMEEKIN SEXU- AHALDUNTZEAN ESKU HARTZEKO PLANA

(sexu-erasoak helduaroan eta/edo sexu-abusuak haurtzaroan):

Helburua- Erresilientziaren alde egitea

Esku hartzeko taldea:

Sexologoa,
Neuropsikologoa eta
Psikologo kliniko,
Familia-bitartekaria.
Berdintasuneko eta
genero-indarkeriaren
prebentzioko teknikaria

Sexologoa,
Pedagogo
Terapeutikoa.
Hilekoaren terapeuta.
Berdintasun teknikaria.
EGA.

Sexologoa,
Sexoterapeuta,
Psikologia Sanitario
Orokorra. Berdintasun
teknikaria.
EGA.



www.munduberriak.com