

# DIVERSIA GIDA

Aniztasuna jokoan: ikasi, gozatu eta eraiki berdintasuna.  
Irakasleei laguntzeko eskuliburua.



### **Proiektua eta edizioa**



Asociación Matiz  
info@asociacionmatiz.org

### **Koordinazioa eta erredakzioa**

Sara Maza Bustamante

### **Talde teknikoa**

Sara García Urieta  
Irene Fernández Fuentes

### **Diseinua eta maketazioa**

2ados

### **Edizioa**

Abendua, 2025

# AURKEZPENA

“Aniztasuna berdintasunean” 2018an jaio zen sexualitatearen, aniztasunaren eta harreman berdintasunaren inguruan jakintzak areagotzeko izaera ludikoko hezkuntza-proiektu eta material pedagogiko gisa. Gazte eta nerabeengana iristeko originaltasuna, dibertsioa eta berrikuntza bilatuz, taula erraldoi bat diseinatu da. Joko-aula horrek, 30 m<sup>2</sup>-ko azalerako mahai-jokoaren ohiko formatuarekin, parte-hartzaileei aukera ematen die dado bat baliatuz taulatik “fitxa moduan” aurrera egiteko.

Ikuspegi metodologiko ludiko baten bidez, «Antzara-jokoaren» eta «Tribialaren» elementuetan inspiratuta, hainbat galdera egiten dira taula osatzen duten berrogeita hamar laukietan zehar, hausnarketa kritikoa sustatzen dutenak eta gai hauei buruzko gaietara hurbiltzen saiatzen direnak: genero-estereotipoak eta genero-rolak, sexualitatea, genero-ekitatea, bikote-harremanak, sexu- eta genero-aniztasuna, eta giza eskubideak, besteak beste.

2025. Urtean, Matizen talde teknikoak galdera eta dinamika horien edukiak eguneratu ditu, ez erantzunak soilik, galdera eta dinamika berriak ere barneratuz baizik. Gainera, informazio kontzeptual eta estatistiko osagarria ere gehitu da hari maila didaktikoan balio erantsi handiagoa emateko. Hau da, tailer ludikoa modu presentzialean dinamizatzeko argumentario soilaren baliagarritasuna gaindituz, informazio gehigarri garrantzitsua ematea, irakasleentzat eta hezitzaileentzat ere erabilgarria izango den material pedagogiko xume bat eraikitzea ahalbidetuko duena.

Horrela, material honek erabilgarritasun bikoitza izan nahi du. Alde batetik, galdera eta ezagutza-probetan oinarritutako jolasa partekatzen du, jolas-aularekin edo gabe erabili ahal izango dena, eta, aldi berean, hezitzaile gazteei eta irakasleei gida eta dokumentu-euskarri izatea, beren gazte- eta nerabe-taldeekin lan egiteko jarduera- eta hausnarketa-jarraibideak eskainiz. Espero dugu baliagarri izatea.

Material didaktiko honek izaki anitz, bakar eta errepikaezin gisa identifikatzen lagunduko digu!

# ESKER ONAK

Gure eskerrik onenak adierazi nahi diegu proiektu honetan gurekin lan egin duten pertsona eta erakunde guztiei, iritziak eta hausnarketak gurekin partekatzeko emandako denborarengatik. Bereziki, eskerrak eman nahi dizkiegu haien laguntza baliagarriagatik «Más Mujeres», «Colombia Euskadi» eta «Aldarte, Centro de atención a gays, lesbianas y trans» elkartei, arlo honetan dituzten esperientziarekin eta jakintza espezializatuarekin bidea argitzeagatik.

Aipatu beharra dugu leku faltagatik, jolasaren logikarengatik, eta beste balorazio kontzeptual zein pedagogiko batzuen ondorioz, bildutako iradokizun eta hausnarketa guztiak ezin izan direla jaso argitalpen honetan. Edonola ere, zehaztasun ezak Matiz Elkarteari dagokio. Hurrengo edizioetarako kritika eraikitzaileak egitera gonbidatzen zaitu honek.

# LAUKIEN AURKIBIDEA

Egin klik laukitxo bakoitzean dagokion informazioa aurkitzeko.



SEXUALITATEA



ESTEREOTIPOAK  
ETA GENERO-ROLAK



SEXUA-GENEROA



AMODIO  
ERROMANTIKOA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



GENERO  
ADIERAZPENA  
ETA IDENTITATEA



FAMILIA  
ANIZTASUNA



BIOGRAFIA  
SEXUATUA



GORPUTZ  
NORMATIBOA



EIAKULAZIOA



SEXUA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



SEXU-ORIENTAZIOA



LGTBIQ+ PERTSONEN  
ESKUBIDEAK



SEXU IDENTITATEA  
ETA GENERO  
IDENTITATEA



SOZIALIZAZIO  
DIFERENTZIALA



LENGOAIAREN  
ERABILERA  
EZ-SEXISTA



DESIRAREN  
ORIENTAZIOA



ESTEREOTIPOAK  
ETA GENERO-ROLAK



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



SEXU-HARREMANAK



HOMOFOBIA  
ETA TRANSFOBIA



EMAKUMEEN  
ESKUBIDEAK



GIZA ESKUBIDEAK ETA  
SEXU-ESKUBIDE ZEIN  
UGALKETA-ESKUBIDEAK  
(SEUE)



GENERO-ROLAK



GENERO-  
DISKRIMINAZIOA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



AMODIO  
ERROMANTIKOA



GORPUTZA



ERNALDIA



ESKUBIDEEN  
URRAKETA



ESKUBIDE ZIBIL  
ETA POLITIKOAK



SEXU SEGURUA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



GENERO AGINDUAK



DESIRAREN  
ORIENTAZIOA



FAMILIA  
ANIZTASUNA



ERLIGIOA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



SEXU-ANIZTASUNA



SEXU-IDENTITATEA



GORDOFOBIA



LGTBIQ+FOBIA



HILEKOA



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



SEXU- ETA  
UGALKETA-  
ESKUBIDEAK (SEUE)



DESIRA EROTIKOA



JAZARPENA  
(SEXTING)



AFEKTUAK



ANIZTASUNA  
BERDINTASUNEAN



# SEXUALITATEA

## DINAMIKA / PROBA

## LANDUKO DEN EDUKIA

### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

#### 1. Noiztik daukagu sexualitatea?

- ✓ a) Jaiotzen garenetik hiltzen garen arte.
- b) Pubertaroan sortzen da, zahartzarora arte.
- c) Pubertaroan sortzen da, heldutasunera arte.

#### 2. Zertarako daukagu sexualitatea?

- a) Ugaltzeko soilik.
- ✓ b) Sentitzeko, bereizteko, gozatzeko, harremanak izateko eta ugaltzeko aukera ematen digu (nahi eta ahal badugu).
- c) Bikoteka erlazionatzeko aukera ematen digu, gozatzeko eta erreproduzitzeko (nahi eta ahal badugu).

#### 3. Zertan datza sexualitate ez normatiboa?

- ✓ a) Arau heterosexualetik kanpo dauden sexu-adierazpen horiek guztiak, non desioak eta gorputzak aldeztu aurretik definitutako jarraibide batzuek zehaztutako errealitate baten pean soilik ikusten diren.
- b) Ezkontzari, ugalketari eta maitasunari lotutako balio tradizionalak erantzuten dieten guztiak.
- c) Aurreko bat ere ez.

Sexualitatea adinaren, identitate pertsonalaren, ohituren, arauen eta testuinguru sozial zehatz baten existitzen diren balioen arabera adierazten den bizi-adierazpen modu bat da. Elkar eragiten dioten kultura alderdiak, sozialak, emozionalak, afektuzkoak, anatomikoak, fisiologikoak eta jokabidekoak hartzen ditu barne, eta pertsona bakoitzaren ezaugarriak biltzen ditu bere garapenean.

Pertsonaren ikuspegi dinamikoa da, bere bizitza osoan zehar garatzen dena eta haren osasun emozionalean, autoestimuan eta besteekin harremanen kalitatean eragiten du.

Sexualitatea praktika sozial, kultural eta pertsonalen emaitza da, eta bizitza sexuala esperimintatzeko aukera ematen diguten jokabide indibidual eta kultural ugari sortzen ditu.

Gizarte bakoitzak sexualitatearen kontzeptu jakin bat du bere baitan, eta, logikoki, sexu-jokabideekiko edo familien eraikuntzarekiko portaeran eragiten eta baldintzatzen du... Izan ere, esan daiteke gure gorputzak eta desioak arau-moldeetara bideratzen direla, eta desioen eta gorputzen aniztasuna ez dela kontuan hartzen, baizik eta arau heterosexualak aurrez ezarritako eta definitutako jarraibide batzuek zehazten dutela.



## ESTEREOTIPOAK ETA GENERO-ROLAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

**1. Pentsatu gabe, berez, esan generorekin lotzen dituzue hurrengo hitzak:**

arrosa, etxea, erizaina, sentsibiltatea, kontua.

- a) femeninoarekin.
- b) maskulinoarekin.
- ✓ c) edozein generorekin.

**2. Pentsatu gabe, berez, esan generorekin lotzen dituzue hurrengo hitzak:**

urdina, autoa, Ertzaintza, oldarkortasuna, ausardia.

- a) femeninoarekin.
- b) maskulinoarekin.
- ✓ c) edozein generorekin.

**3. Ba al dakizu esaten zein den sexuaren eta generoaren arteko oinarritzko aldea?**

- ✓ a) Sexua desberdintasun biologikoekin dago lotuta, eta generoa sozialki eratzen da.
- b) Sexua errealitate sozialaren isla da, eta generoa desberdintasun biologikoekin dago lotuta.
- c) Sexua desberdintasun fisikoei eta jokabidekoei dagokie, eta generoa desberdintasun psikologikoei.

**Sexua:** betidanik, mendebaldeko gizartean, gizakia gizon edo emakume gisa definitzen dituzten ezaugarri biologikoak izan dira (genitalak gizonenak edo emakumeenak bezala interpretatzen direnean) sexuaren modu determinista eta biologikoan (genitalei erreparatuta) generoarekin lotuta.

**Generoa:** gizarteak bi sexuei modu bereizian esleitzen dizkien rolen, harremanen, nortasunaren ezaugarrien, jarreraren, portaeren, balioen, botere erlatiboaren eta gizarte-eragin eraikien multzoa da, eta ez ditu gizon eta emakume guztiak azaltzen.

Hau da, sexuak bi banakoen arteko desberdintasun biologikoak adierazten ditu; generoa, aldiz, eraikuntza soziokulturala da, zeinak ezaugarri emozionalak, intelektualak eta jokaerakoak zehazten dituen, eta gizonezko eta emakumezko generoak ezartzen dituen, zeinak:

- Ez duten zertan izan errealitate sozialaren isla.
- Dikotomikoki ezartzen diren, eta gizonen eta emakumeen arteko osagarritasunean oinarritzen diren.
- Hierarkizatu egiten diren, eta gizonezkoei esleitzen zaizkien gizartean baloratzen diren ezaugarriak.
- Ideologia patriarkala sendotzen duten emakumeak gizonezkoen mende daudela onartuz.



## SEXUA-GENEROA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✗ 1. Pertsona guztiak bikain eta zalantzarik gabe identifikatzen dira bere NANean agertzen den hizkiarekin.
- ✓ 2. Subjektu sexuatuak gara, sexu femeninoaren eta maskulinoen ezaugarriez osatua.
- ✓ 3. Erregistro Zibilean sexua juridikoki aldatu daiteke.
- ✗ 4. Juridikoki, sexua alda daiteke pertsonak sexua aldatzeko tratamendu espezifikoak dagoeneko jarraitzen baditu.
- ✗ 5. Nortasun ez binarioa onartzen duten herrialde gehienak munduko iparreko hemisferioan daude.

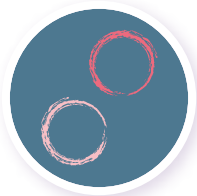
Pentsa dokumentu bat bete beharko zenukeen bakoitzean zure generoa adierazi behar duzun bakoitzean zerbait faltan izatea. Pertsona ez binarioek ez dute euren burua kokatzeko aukera. Horrek esan nahi du, lege mailan, ezin direla existitu nahi duten bezala. Itxuraz konpontzeko erraza dirudien arren, munduko 19 herrialdetan bakarrik da posible hau eta, gainera, kasu bakoitzean bermeak oso desberdinak dira. Nortasun ez binarioa onartzen duten herrialde gehienak ez daude munduko iparreko hemisferioan.

Espanian, genero identitate ez binarioak barneratu dira legerian, baina ere lege-onespen osoa garatzen ari da oraindik ere. 4/2023 LGTBI Legeak Erregistro zibilean izena eta sexua aldatzeko aukera ematen badu ere, sexua aldatzeko tratamendurik egin beharrik gabe, pertsona batek bere erregistroko sexua (NANean agertzen dena) zein adinetatik aurrera alda dezakeen eta bere gurasoek edo tutoreek prozesu horretan zer paper duten ezartzen du.

Are zehatzago, **12 eta 14 urte bitartean:** erregistroan sexua aldatzea eska daiteke, baina prozesua epailearen aurrean egin behar da, eta lege-ordezkariek bertan egon behar dira (ama, aita, tutoreak). Gurasoek ez badute onartzen identitate hori, adin txikikoarentzat arrisku-egoeratzat ematen da, beraz, ongi pentsatu behar dute epailearen aurrean erabakiaren aurka egin aurretik.

**14 eta 16 urte bitartean:** aldaketa ez du epaile batek onartu beharko; zuzenean egiten da erregistroan. Hala ere, lege-ordezkariek adin txikikoari lagundu beharko diote. Ezadostasunak edo gatazkak badaude, edo familia ez bada ados jartzen, pertsona independente bat izendatzen da (defendatzaile judiziala) hari laguntzeko.

**16 urtetik aurrera:** erregistroan egin dezakete aldaketa, tutoreen laguntzarik gabe.



## AMODIO ERROMANTIKOA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✗ 1. Amodioak esan nahi du beti eta uneoro egon behar dugula bikotearentzat.
- ✗ 2. Bikotean egoteak norbera den bezala izateari utzi eta harremanaren bitartez osotasun bat eratzea da.
- ✓ 3. Bikotean egoteak ez du esan nahi zure bizitza albo batera utzi behar duzunik. Zure banakako planak, hobbieak eta harremanetarako guneak zureak dira, eta garrantzitsua da haien zaintzea, bikotea baduzu ere.
- ✗ 4. Maitasunak guztiarekin ahal du, eta denak balio du, eta maitasunaren izenean “guztia barkatu behar da”.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Fina Sanz psikoterapeuta, pedagogo eta psikologoak bikote harremanen lau eredu bereizten ditu, harreman batean eratzen diren banakako espazioei eta espazio partekatuei erreparatuz:

**Inklusio-eredua:** bikoteko kideetako batek bere banako espazioa galtzen du, besteak berean murgiltzen duelako. Kideak bere banakotasuna galtzen du, besteak “xurgatzen” duelako. Ez ditu egiten planak bere kontura, ez da lagunekin geratzen bere bikotearekin ez bada, bere zaletasunak baztertzen ditu...

**Eredu fusional utopikoa:** bikoteak erabat egiten du bat, eta biek galtzen dute banakotasuna. Ez dago espazio pertsonalik; izan ere, norbera harremanaren bidez dela uste da, baina ez bere kabuz. Banako planak baztertzen dira elkarrekin egiten diren planak egiteko.

**Erabat banandutako eredua:** bikoteko kide bakoitzak harremanaren bere zatia bakarrik zaintzen du, eta ez du denbora erabiltzen bestearekin partekatzeko. Ez dira kontuan hartzen bikotearen beharrak eta norberei ematen zaie lehentasuna. Kohesio falta dago harremanetan, “bakoitza berera doalako”.

**Bestearekiko mendekotasuneko eredua:** harreman eredu osasuntsuena da, nahiz eta beti ez den berdina bikote guztietan. Kasu honetan bikoteak leku bat partekatzen du, eta biek zaintzen dute. Handiagoa edo txikiagoa izan daiteke. Halaber, espazio pertsonala ere badago, bakoitzarena, eta, ondorioz, hura zaintzearen ardura bakoitzari dagokion, ez bikotearen beste kideari.

Egileak dioenaren arabera, bikoteak eredu horietatik igaro daitezke aldi batez, batez ere hasierakoetatik, edo harremanean krisialdi edo gatazka egoeretan, baina bikote-eredu osasuntsuago baterantz bideratu beharko lirateke, biek euren banakotasuna galdu gabe harremana zaintzen eta espazioak partekatzen duten eredurantz.



## ANIZTASUNA BERDINTASUNEAN

Bizi ezazu aniztasuna berdintasunean eta joan beste leku batera!



## GENERO ADIERAZPENA ETA IDENTITATEA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Genero-adierazpena hauen bitartez adierazten da:

- ✓ a) Kanpora erakusten dugun irudia.
- b) Pertsona bakoitzaren sentimenduak.
- c) Aurreko aukera bat ere ez.

##### 2. Pertsonok genero jakin batekin sentitzen, hautematen eta identifikatzen dugu geure burua, edo ez. Genero batekin edo bestearekin identifikatze horri esaten diogu:

- a) Genero-adierazpena.
- ✓ b) Genero-identitatea.
- c) Heterosexualitatea.

##### 3. Genero-identitatea pertsonaren sexu biologikoarekin bat etor daiteke ala ez. Genero-identitatea sexu biologikoarekin bat badator, haxe dela esaten da:

- a) Pertsona homosexual bat.
- ✓ b) Zisgenero edo zis pertsona bat.
- c) Transgenero edo trans pertsona bat.

Genero-adierazpena da pertsonok gure generoa kanporantz adierazteko erabiltzen dugun modua. Hainbat elementuren bitartez egiten dugu hori: janzkera, jokaera, orrazkera, makillajea, gorputzaren lengoaia, ahotsa, etab. Pertsona bakoitzaren genero-identitatea kanporatzeko modua da, eta arau sozialen arabera, gizonezko, emakumezko edo androgino (bien elkarketa) gisa hauteman beharra dago.

Genero rola adierazteaz eta gure gain hartzeaz gain, pertsonok ia beti hautematen eta identifikatzen dugu gure burua genero jakin batekin. Genero batekin edo bestearekin identifikatze horri genero-identitatea deitzen diogu, eta identitate hori, edo ez, esleituta dugun sexu biologikoarekin bat etor daiteke. Hala, pertsona baten genero-identitatea bere sexu biologikoarekin bat badator (genero femeninoa duen emakumea eta genero maskulinoa duen gizona), pertsona hori zisgeneroa edo zis dela esaten da. Pertsona baten genero-identitatea ez badator bat bere sexu biologikoarekin, transgenero pertsonak direla esaten da, edo, trans direla.



## FAMILIA ANIZTASUNA

### DINAMIKA / PROBA

#### MITOA ALA ERREALITATEA

- ❌ 1. Bi gurasoek osatutako familia (familia tradizionala) egokiena da adin txikikoen eta nerabeen garapenerako.
- ❌ 2. Gurasoengandik bananduta dauden adingabeek zailtasunak izaten dituzte beren garapenean, eta horrek bizi osorako traumak eragin diezazkieke.
- ✅ 3. Ikerketen arabera, ez da beharrezkoa amak eta aitak osatutako familia batean haztea modu normalizatuan eta zoriontsuan garatzeko.
- ❌ 4. Guraso bakarreko familietan hazten diren adin txikikoak ama eta aita bana duten familietan baino okerrago hazten eta garatzen dira.
- ❌ 5. Seme-alaben sexu-orientazioa gurasoen sexu-orientazioak baldintzatzen du.

Familia-aniztasuna familia-eredu desberdinen aintzatespenari eta normalizazioari dagokio, gure gizartearen bilakaeraren ondorioz amak, aitak eta seme-alabek osatzen duten familia-eredu tradizionalaz harago.

Familia-ereduen aniztasunean ez dago eredu hoberik edo okerragorik; garrantzitsuena da familiako kideen artean komunikazio ona, errespetua, eginkizunen banaketa zuzena eta erantzunkidetasun afektiboa egotea.

Familia baten funtzionamendua ez dago guztiz haren egituraren mende, haren barnean ezartzen diren harremanen, betetzen dituzten funtzioen eta nola egiten duenaren mende baizik.



## BIOGRAFIA SEXUATUA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Hurrengoak har ditzakegu kontuan gure biografia sexuatuak:

- a) Familiaren eragina.
- b) Haurtzaroan ikasitakoa.
- c) Bizitza soziala.
- ✓ d) Horiek guztiak.

##### 2. Hurrengoak har ditzakegu kontuan gure biografia sexuatuak:

- a) Nerabezaroko esperientziak.
- b) Senideen zaintzak eta zaintza sozialak.
- c) Lagunak.
- ✓ d) Horiek guztiak.

Jaio aurretik eta bizitza osoan zehar gara izaki sexuatuak. Biografia sexuatuak pertsona baten bizitzaren narratibari egiten dio erreferentzia, bere garapenean zehar bere sexualitatea eta generoa markatu eta moldatzen duten alderdiak eta gertaerak azpimarratuz. Sexualitateak bizitzako etapetan nola eragiten duen eta nola agertzen den aztertzea eskatzen du, jaiotzean esleitutako sexu biologikoa ez ezik, generoa, esperientzia emozionalak, praktikak eta ikasitako rolak ere kontuan hartuz.

Izaki sexuatuak gara harremanetan eta erlatibitatean. Izaki paregabe eta errepikaezinak gara, geure gustuen, desiren eta izateko, sentitzeko eta adierazteko modu propioen jabe. Horregatik, ezinbestekoa izango da beti ondoan dugun pertsonarekin hitz egitea zer den, zer nahi duen eta zein desio dituen jakiteko.



## GORPUTZ NORMATIBOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Gorputz normatiboaz ari garenean, haxe esan nahi dugu:

- a) Gorputz guztiak direla eder eta baliozkoak.
- ✓ b) Badagoela patroia sozial edo estandar zapaltzaile bat, gorputzek nolakoak izan behar duten azaltzen duena.
- c) Aurreko bat ere ez.

##### 2. Emakume izateko egokiena eta femeninoena ile luzea eramatea ontzat ematea da:

- a) Gustu kontu hutsa.
- ✓ b) Edertasun ereduak markatzen dituen eredu normatibo bat.
- c) Iritzi pertsonal bat.

##### 3. Komunikabideek sustatzen duten mehe egotearen eta gaztetasunaren idealak, hurrengoak errazten du:

- a) Gure gorputzak eder nola mantendu adierazten duen jokaera.
- ✓ b) Jokebide-eredu hori betetzen ez dutenak baztertzeko egoerak.
- c) Harreman sozialak izateko beharrezkoa den edertasun-eredu komuna.

Gorputz arautzaileez ari garenean, sozialki «desiragarri», «osasuntsu» edo «zuzen» gisa balioztatzen diren gorputzez ari gara. Eredu sozial eta kulturalak dira, eta gorputzak arau baliagarri bakartzat hartuta nolakoak «izan beharko luketen» adierazten digute; hala, gorputzen barruan sartzen ez direnak baztertu eta estigmatizatu egiten dituzte.

Estandar horiek zenbait alderdi aipatzen dituzte, hala nola pisua, altuera, gorputz-mota, osasuna, adina edo generoa, eta gorpuzkera «disidentek» edo ez-arautzaileak gutxiesten dituzten estereotipoetan oinarritzen dira. Estereotipo horiek genero-, sexu-, kultura-, etnia- eta tamaina-arrazoiengatik gizarte-arau horietatik kanpo dauden gorputzei dagozkien, eta «heteroarauari» eta mandatu biologikoei aurre egiten diete. Kontrol sozialerako tresna bihurtzen dira, eta haiek betetzeaz etengabe arduratzen diren pertsonak mantentzen dituzte, batez ere emakumeak, eta, kasu jakin batzuetan, osasun mentalean eta fisikoan eragin negatiboa izan dezakeen asegabetasunera iristen dira.

Etnizitateak edertasun-idealetan duen eraginak agerian uzten du zer estandar estetiko aurki ditzakegun komunitate baten tradizioan eta historian errotuta. Hainbat kultura-testuingurutan, ezaugarri fisiko batzuk beste batzuetan baino gehiago edo gutxiago balora daitezke; esaterako, azal-tonu espezifikoak edo edertasunaren pertzepzio kulturalari lotutako estereotipoak islatzen dituzten gorputz-forma zehatzak.



## EIAKULAZIOA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Gizonezkoek eta emakumeek, biek eiakulatzen dute.
- ✗ 2. Eiakulazioa orgasmoa edukitzean gertatzen da beti.
- ✗ 3. Eiakulazioa beti dago lotuta plazer sentsazio handi bati.

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### Zer da eiakulazioa?

Harreman erotikoa, masturbazioan edo gaueko poluzioan zehar, Orgasmoaren unean edo orgasmotik gertu fluido biologikoa kanporatzea da. Zakila duten pertsonak haziaren kanporaketa edo isurpena zakilaren bitartez egiten da. Gizonezkoen eiakulazioa espermatozoidiez eta "likido seminalaz" osatzen da. Bulba duten pertsonen kasuan, oraindik ere eztabaidatzen da gernua den, Skene-ren guruinetako fluidoarekin nahastuta, edo azken horien jariapena den, orgasmoaren hurbiltasunak areagotua eta uzkurdurek indarrez kanporatua.

Gehienetan orgasmoari dago lotuta, baina ez beti. Orgasmoa eduki gabe eiakulatu daiteke eta, zenbait kasutan, konturatu gabe, gaueko poluzioetan gertatzen den bezala.



## SEXUA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Intersexualitateari buruzko baieztapen hauetatik, zein da zuzena?

- a) Pertsona intersexualek beti dituzte bi sexu-organoak guttiz garatuta.
- b) Intersexualitatea tratamendu medikua beti behar duen gaixotasuna da.
- ✓ c) Intersexualitatean, "maskulino" edo "femenino" kategoria tipikoetan sartzen ez diren ezaugarri sexualekin jaiotzen da pertsona.
- d) Intersexual izateak automatikoki zehazten du pertsonaren orientazio sexuala.

##### 2. Intersexual izateak automatikoki zehazten du:

- a) Pertsonaren sexu-orientazioa.
- b) Haren genero-identitatea.
- ✓ c) Aurreko bat ere ez.
- d) Haurrak edukitzeko bere gaitasuna.

##### 3. Herrialde hauetako zeinetan genital anbiguoak izateak ez du zure genero identitatea zehazten?

- a) Estatu Batuak.
- b) Alemania.
- c) Nepal.
- d) India.
- ✓ e) Guztiak.

Intersexualitate esaten dugunean, "gizonezko" edo "femenino" bereizteko definizio tipiko binarioekin bat ez datozen **sexu ezaugarrietan aldaera naturalak dituzten pertsonen buruz ari gara** (kromosomak, gonadak, organo genitalak). Ez da genero identitatea, ezta orientazio sexuala ere, jaiotzean, pubertaroan edo oharkabean pasa daitekeen ezaugarri biologiko bat baizik. Intersexualitatea ez da gaixotasun bat, baldintza medikoei lotuta egon badaiteke ere. Pertsona horiek zalantzan jartzen dute sexuen arteko binarismoa, emakume edo maskulino gisa sailkatzea erraza ez den sexu anbiguoarekin jaiotzean.

Zelanda Berria, Maltan eta Australian, esaterako, genital anbiguoak izateak ez du genero identitatea zehazten, jaioberri baten genero esleipena atzeratzea ahalbidetzen duten marko legalak daudelako, bere identitatea argituta geratu arte, edo hirugarren genero "ez-binario" bat aitortzea ahalbidetzen dutenak. Antzeko legedia duten baina kasu bakoitzean oso berme desberdinak dituzten beste herrialde batzuk dira Nepal, Pakistan, Bangladesh, India, Argentina, Zeelanda Berria, Kenya eta Estatu Batuetako eta Kanadako estatu batzuk. Alemaniak legez aitortzen du bi genero baino gehiago daudela, eta aukera ematen du pertsona intersexualak hirugarren aukera batekin identifika daitezen beren dokumentu ofizialetan: "askotarikoa" edo "intersexuala". Europan, Alemaniaz gain, Herbehereak, Austria, Danimarka, Malta eta Islandia ere daude talde horren barruan.



## SEXU-ORIENTAZIOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Zergatik ez du zentzurik galdetzeak “Zaila egin zitzaizun zure heterosexualitatea onartzea?”

- a) Inork ez duelako sexu-orientaziorik.
- b) Heterosexualitateak ez duelako behar inolako onarpen pertsonalik.
- c) Sexu-orientazio arraroa delako.
- ✓ d) Normalean heterosexualitatea justifikatu beharra ez dagoela onartzen dugulako.

##### 2. Zer esan nahi dute LGTBQ+ siglek?

- ✓ a) Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales, Queer eta beste talde batzuk, gaztelaniaz.
- b) Libidinosos, asexuales, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales, Queer eta beste talde batzuk, gaztelaniaz.
- c) Aurreko bat ere ez.

##### 3. Zer esan nahi du “+” ikurrak LGTBQ+ sigletan?

- a) Kolektibo hauen indar eta aldarrikapen seinale bat irudikatzen du.
- ✓ b) Aurreko letretan sartuta ez dauden gainerako identitate eta sexu-orientazio guztiak ordezkatzen ditu, hala nola pertsona asexualak edo ageneroak.
- c) Aurreko bat ere ez.

Sexu-orientazioak pertsona batek besteenganako sentitzen duen desira eta erakarpen emozionala, erromantikoa edo sexuala adierazten du.

Zergatik ematen dugu ontzat pertsona guztiak direla heterosexualak? Galdera bitxia edo zentzugabea da, gizarte gehienetan heterosexualitatea sexu-joera “normalizat”, “naturalizat”, “zuzentzat” edo “esperantzagarritzat” hartzen delako. Hau da, heteronormatibitatea aipatzen dugu, pertsona guztiak arauz heterosexualak direla eta gainerako orientabideak (homosexualitatea, bisexualitatea, pansexualitatea, etab.) direla onartzen duten gizarte-sinesmenen multzoari erantzuten diona salbuespenak dira, eta azalpena edo justifikazioa behar dute.

Ez dauka zentzurik galdetzeak “Asko kostatu zitzaizun zure heterosexualitatea onartzea?”, pertsona heterosexualek ez dutelako onartze prozesurik bizi, haien orientazioa gizarteak “normalizat” hartzen duenarekin bat datorrelako. Aldiz, LGTBQ+ pertsona askok norbere burua ezagutzeko, onartzeko eta, zenbait kasutan, ezagutarazteko (“armairutik irtetea”) igaro behar dituzte arau sozialen ondorioz eta, zenbait kasutan, horrek eragin dezakeen estigmatizazioari ere.

Heterosexualitatea baliozko eta goragoko bizimodu bakartzat ulertzeak bestelako sexu-orientazio eta genero-identitateak baztertzen ditu, eta diskriminazioa eragiten du arauarekin bat ez datozenentzat. Heteronormatibitateak, halaber, pertsona heterosexual eta zisgeneroei eskubide, aukera eta baliabideei dagokienez pribilegioak ematen dizkien gizarte-sistema bat eratzen du.



## LGTBIQ+ PERTSONEN ESKUBIDEAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Leku batzuetan delitua da LGTBIQ+ kolektibokoa izatea.
- ✓ 2. Ekialde Hurbila LGTBIQ+ pertsonentzako eskualde etsai eta ez-segurua da.
- ✓ 3. Malta da Europan LGTBIQ+ eskubideen puntuazio handiena duen herrialdea.
- ✓ 4. Afrika osatzen duten 54 herrialdeetatik, 31tan zigortuta dago homosexualitatea.
- ✓ 5. Hamar herrialdeetatik zortzitan ez da onartzen bikote homosexualen arteko inolako lege batasunik.
- ✓ 6. 2024ko ekainean, Thaiandiako Parlamentuak homosexualen arteko ezkontza onartzen zuen lege bat onartu zuen, eta, hala, ezkontza hori egin zuen Asiako hego-ekialdeko herrialde bakarra bihurtu zen. 2025eko urtarrilaren 23an bakarrik, legea indarrean sartu zen egunean, 1.800 bikote homosexual ezkondu ziren.

NBEko 193 estatu kideetatik 64k pertsona homosexualen arteko harremanak legez zigortzen jarraitzen dute eta horietako zazpik heriotza zigorrarekin zigortzen dituzte. Herrialde batzuek berdintasunezko ezkontzaren, adopzioaren edo trans identitateen onarpenaren legeetan aurrera egiten duten bitartean, beste batzuek legeria gogortzen dute eta gorroto diskurtsoak sustatzen dituzte boteretik. Eskualde askotan, lorpenak arriskuan daude, gutxiengo sexualak erruduntzat erabiltzen dituzten gobernu ultrakontserbadoreen gorakadaren aurrean.

(Iturria: ILGA Mundo webgunea)





## SEXU IDENTITATEA ETA GENERO IDENTITATEA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ❌ 1. Genero-identitatea beti dator bat sexu biologikoarekin.
- ✅ 2. Pertsona baten sexu- eta genero-identitatea bat badator, zisgenero gisa sailkatuko da.
- ✅ 3. Pertsona baten sexu- eta genero-identitatea desberdina bada, transgendero gisa sailkatuko da.
- ✅ 4. Genero-identitatea pertsonen beren generoaz duten sentimenduari dagokio. Nola sentitzen eta identifikatzen diren identitate femenino, maskulino edo androgino gisa.

Sexu-identitatea jaiotzean ematen zaigun sexu biologikoa da, genitalak maskulinoztat edo femeninoztat jotzen direnean, nahiz eta beti ez den hain argi ikusten haur bat neska ala mutila den. Barruko zein kanpoko sexu-organoez gain, sexu biologikoa kromosomek (XY gizonentzat eta XX emakumeentzat) eta hormonek ere adierazten dute. Genero-identitateak, aldiz, generoari buruz dugun sentimendua adierazten du, hau da, pertsona identitate femenino, maskulino edo androgino gisa identifikatzen den (ezaugarri maskulinoak zein femeninoak). Itxuraren, jokabidearen, sentitzeko moduaren eta besteekin harremanak izateko moduaren bitartez adierazten da.

Genero-identitatea eta sexu-identitatea bat datozenean, *zisgenero* gisa sailkatzen da. Aldiz, desberdinak badira, *transgenero* terminoa erabiltzen da. Trans (transexualitate, transexual, transgendero, trabesti) terminoa: “aterki” termino gisa erabiltzen da jaiotzean esleitutakoa ez den beste genero batekin identifikatzen diren pertsonak edo beren generoari lotutako gizarte-itxaropenetatik urruntzen den genero-adierazpena dutenak taldekatzeko.



## SOZIALIZAZIO DIFERENTZIALA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ❌ 1. Kultura guztiek dute gizon edo emakume izatearen kontzepzio bera.
- ✅ 2. Komunikabideak genero estereotipoen transmisore indartsuak dira, erakusten dituzten irudien, hizkuntzaren eta harreman ereduen bidez.
- ✅ 3. Eragile sozializatzaile nagusietako bat komunikabideak dira.
- ✅ 4. Pelikula, ipuin eta marrazki bizidunen bidez rol eta jokabide “heteronormatiboak” hartzen ditugu.

Sozializazioa jaiotzen den unean hasten den prozesua da, baita lehenago ere, etorkizuneko haurra arrosa edo urdin kolorean iristeko prestatzen den bitartean, bizitza osoan iraungo duena. Horren bidez eta beste pertsona batzuekin elkarreaginean, erreferentziako gizartearen balio, jarrera, itxaropen eta portaera bereizgarriak ikasi eta barneratzen dira, modu “egokian” moldatzeko.

Sexu-genero sisteman oinarritutako sozializazio diferentzialaren teoriari jarraiki, pertsonak, gizarte- eta kultura-bizitzan hasteko prozesuan, genero-identitate bereiziak bereganatzen dituzte, eta horrek estilo kognitiboak, jarrerazkoak eta jokabidezkoak, kode axiologikoak eta moralak eta genero bakoitzari esleitutako jokabidearen arau estereotipikoak dakartza berekin. Sozializazio bereizgarri horrek dakar gizartean aintzat hartu behar dela haurrak “berez” desberdinak direla eta helduaroan ere rol desberdinak bete behar dituztela. Sozializazio-eragile nagusiak (familia, hezkuntza-sistema, komunikabideak, hizkuntzaren erabilera, erlijioa, etab.) maskulinitasuna boterearekin, arrazionaltasunarekin eta bizitza sozial publikoko alderdiekin lotzen duten jarraibide kultural eta sozialak transmititzen dituzte, hala nola lan ordaindua eta politikoa (ondasun materialen ardura ematen dieten zeregin produktiboak), eta feminitatea pasibotasunarekin, mendekotasunarekin, obediencia-rekin eta bizitza pribatuko alderdiekin, hala nola zaintzarekin edo afektibitatearekin (emakumeak ondasun emozionalen erantzule egiten dituzten ugalketa-zereginak).



## LENGOAIAREN ERABILERA EZ-SEXISTA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

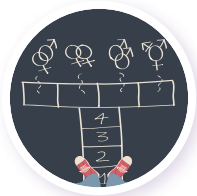
#### SEXISTA ALA EZ SEXISTA

- ✓ 1. Bigarren pisuko bizilagun berria eta bere emaztea etorri dira saludatzera, zelako atseginak.
- ✓ 2. Nire aitei esan behar diet bilera dagoela.
- ✓ 3. A ze nolako sorgin taldea elkartu den!
- ✓ 4. Neska batek bezala egiten duzu korrika.
- ✓ 5. Nire senarrak bai, laguntzen dit etxean.
- ✓ 6. Maritxu batzuk dira denak.

Espainieraz maskulino generikoa gramatika-arau bat da, forma maskulinoak erabiltzean datzana, gizonak eta emakumeak dauden taldeak izendatzeko, baita pertsonen generoa ezagutzen ez denean ere. Hala ere, hizkuntzalaritzan eta hizkuntzaren psikologian egindako ikerketek —Mercedes Bengoechearenak edo Deborah Cameronenak kasu— erakutsi dute, maskulinoak funtzio gramatikal “generikoa” izan arren, pertsonen buruan irudi maskulinoak gogora ekartzeko joera duela, ez mistoak. Horregatik, mugimendu feminista batzuek eta genero-azterlan batzuek zalantzan jartzen dute haren benetako neutraltasuna.

Bengoetxearen arabera, hizkera sexistak zera esan nahi du: «Hizketaren edo hizkuntzaren erabileraren ezaugarri eta fenomeno multzoa, emakumeen ikuskera androzentriko eta diskriminatzaile batek zehaztua, ikusezintasunaren, azpiordezkaritzaren edo gizonezkoaren menpeko identifikazioaren bidez, izaki edo entitate eratorri eta ez indibidual gisa. Hizkuntza sexistak maskulino generiko oro-hartzailearen erabilera arautzailea barne hartzen du, femeninoa subidentifikazio edo existentziarik gabeko posiziora baztertzen duena».

Nahiz eta gizaki hitzak, adibidez, bi generoak barne hartzen dituen, zientziak erakutsi digu benetan ez duela hori bermatzen. Gauza bera gertatzen da gaztelaniazko maskulino pluralarekin.



## DESIRAREN ORIENTAZIOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Sexu-orientazioak pertsona batek desioa edo erakarpena (fisikoa, sexuala edo erromantikoa) nork sentitzen duen deskribatzen du.
- ✓ 2. Pertsona asexualek ez dute sentitzen sexu-erakarpenik, nahiz eta afektuzko loturak izan ditzaketen.
- ✗ 3. Sexu-joera bat probatu ondoren asebetetzen ez bazaitu, askatasunez proba ditzakezu beste batzuk, erabaki arte.
- ✓ 4. Pansexualitateak beste pertsonetikiko erakartasuna esan nahi du, generoari begiratu gabe.
- ✓ 5. Pertsonak bezainbeste sexu-orientazio daude.

Sexu-orientazioa pertsona batek beste batzuegatik, sexu berekoengatik edo desberdinekoengatik, izan dezakeen desirari dagokio. Hau da pertsona batek besteenganako sentitzen duen erakarpen fisikoa, emozionala eta/edo sexuala adierazten du. Orientabide ezagunenak honako hauek dira: heterosexuala (kontrako generoarekiko erakarpena), homosexuala (genero berarekiko erakarpena) eta bisexuala (genero batek baino gehiagok erakarpena), baina egia esan, orientazio-espektro zabala dago, eta zaila da hori jasotzea, bat ere kanpoan utzi gabe. Ezagunen artean, pansexualitatea (erakarpena, generoa kontuan hartu gabe) edo asexualitatea (erakarpen sexualik eza) nabarmendu behar dira.

Sexu-orientazioa ez da aukeratzen, baizik eta adin goiztiarretan garatzen da, faktore biologiko eta genetiko, kognitibo eta ingurumenekoen konbinazioaren ondorioz. Ez da borondatezko hautaketa bat, alda daitekeena, pertsonaren berezko parte baita. Pubertaroko etapan gertatzen diren aldaketa hormonalek sentimendu sexualak piztu eta norberaren joera sexuala deskubritzera eraman dezakete.



## ESTEREOTIPOAK ETA GENERO-ROLAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Zer dira haurtzaroan pertsonak barneratzen dituzten genero-estereotipoak?

- a) Haurren lehentasun pertsonalak.
- ✓ b) Haurrak, haien generoaren arabera nola izan behar diren, pentsatu behar duten eta jardun behar duten adierazten duten espektatiba sozialak.
- c) Nahitaezko eskola jarduerak.
- d) Haurren jolasen arauak.

##### 2. Zein da genero-estereotipo baten adibidea?

- ✓ a) Mutikoek ez dutela negar egin behar pentsatzea.
- b) Mutikoek haien emozioak askatasun osoz adierazten uztea.
- c) Mutiko eta neskato guztiek jolas dezaten nahi duten jostailuarekin.
- d) Etxeko lanetan berdintasuna sustatzea.

##### 3. Zein da haurtzaroan zeharreko genero-estereotipoen ondorio posiblea?

- ✓ a) Haurren jolasteko aukerak eta garapen pertsonalekoak mugatzen dituzte.
- b) Haurrei haien gogokoan kolorea aukeratzeko laguntzen diete.
- c) Haurren sormena hobetzen dute.
- d) Interesen aniztasuna sustatzen dute haurtzaroan.

##### 4. Zer dira genero-rolak?

- a) Pertsona baten ezaugarri fisikoak.
- ✓ b) Gizonak eta emakumeak nola jokatu behar duten ezartzen duten espektatiba sozialak.
- c) Bakoitzak nahiago duen janzteko modua.
- d) Eskola-arauak.

Genero-estereotipoa gizartean emakumeek eta gizonek izan edo bete beharko lituzketen ezaugarri, ezaugarri edo eginkizunei buruzko ikuspegi orokorra edo aldeztu aurretik pentsatutako ideia da. Kaltegarria da emakumeek eta gizonek beren gaitasun pertsonalak eta profesionalak garatzeko edota beren bizitzari buruzko erabakiak hartzeko duten gaitasuna mugatzen duenean.

Gainera, gurutzatutako edo beste estereotipo batzuekin konbinatutako genero-estereotipoek neurritz kanpoko eragin negatiboa dute emakume-talde batzuegan, hala nola gutxiengoan edo indigenen taldeengan, pobrezian edo desgaitasunaren bat duten emakumeengan, herrialde jakin batzuetako emakume migratzaileengan edo kasta apalagoko taldeengan, eta abar. Horiek guztiek diskriminazio anizkoitza deritzona eragiten dute, genero-ikuspegitik edo intersektionalitatearen ikuspegitik.

Eduki espezifikoari dagokionez, genero-estereotipoak ez dira unibertsalak; izan ere, kultura bakoitzak bere genero-estereotipoak garatzen ditu, bere gizarte-esparruetan, roletan eta balioetan oinarrituta, eta, gainera, denborarekin eboluzionatu egiten dute, baina elementu komunak agertzen dira, maila globalean errepikatzen diren genero-eredu horien eragin handia dela eta.

Genero-estereotipoak sozializazioan ikasten dira, ez ditugu jaiotzez jasotzen. Ikaskuntza soziala, mezu kulturalakiko esposizioa eta agente sozializatzaileekiko interakzioa (familiak, eskola, erlijioa, berdinen taldea, etab.) funtsezko faktoreak dira horiek betikotzeko. Era berean, kultura-jatorria edozein dela ere, ondorio unibertsal negatiboak dituzte, hala nola aukerak mugatzea, desberdintasuna sustatzea eta diskriminazioa eta genero-indarkeria jasateko oinarria izatea, eta hori larriagotu egiten da analisi intersektional batetik.



## SEXU-HARREMANAK

### DINAMIKA / PROBA

#### MITOA ALA ERREALITATEA

- ✗ 1. Pertsonak gazte diren bitartean bakarrik dira erakargarri.
- ✗ 2. Bikote homosexualen sexu-harremanetan desioa eta emozioak biziagoak eta biziagoak dira bikote heterosexualetan baino.
- ✗ 3. Sexu-inpultsoa biziagoa da gizonezkoengan.
- ✗ 4. Zakilaren tamainaren arabera izango da plazera.
- ✗ 5. Sexu-harremanek penetrazioa dute nahitaez.
- ✗ 6. Sexuak garrantzia galtzen du adinarekin.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Sexu-harremanak pertsonen arteko kontaktu fisikoak eta kitzikapen sexuala inplikatzan duen edozein ekintzari dagozkio. Plazer eta konexio emozionalaren iturri izan daitezke, onura fisiko, psikiko eta emozional ugari ere ekartzen dituena. Sexu-harremanen kontzeptuak hainbat praktika hartzen ditu bere baitan, hala nola musuak, laztanak, sartzeak edo ahozko sexua, eta lotura emozionalak sendotzeko, ugaltzeko edo, besterik gabe, plazer-iturri gisa balio dezake.

Sexu-harremanak izan aurretik, garrantzitsua da parte hartzen duten aldean arteko adostasun argia izatea. Horrek esan nahi du pertsona bakoitza ados dagoela, parte hartzeko gogoa duela, horrek zer dakarren jakinda, eta, jakina, iritzia aldatuz gero, edonoiz bere baimena kentzeko askatasuna. Desioei, itxaropenei eta mugei buruz komunikatzeko gaitasun irekia eta zintzoa erakustea funtsezkoa da alde guztiak errespetatuak eta seguruak direla bermatzeko.

Pertsona guztiak, edozein adinekoak, izan daitezke erakargarriak. Giza erakargarritasuna fenomeno subjektibo, pertsonal eta konplexua da, hainbat faktoreren menpe dagoena, gaztarotik harago doana. Adimena, nortasuna, umorea, besteekin harremanatzeko eta elkarreragiteko modua, ekuazio horren parte dira. Kidetasun, lotura eta bateragarritasun desberdinak izateak edo partekatutako esperientziek ere erakarpenaren izaera multidimentsionala eta subjektiboa erakusten dute.



# HOMOFOBIA ETA TRANSFOBIA

## DINAMIKA / PROBA

## LANDUKO DEN EDUKIA

### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

#### 1. Zer da genero autodeterminazioa?

- ☐ a) Pertsona guztiek genero-rol tradizionalak derrigorrez jarraitzea.
- ☒ b) Pertsona bakoitzak bere generoa definitzeko eta bizitzeko gaitasuna, kanpoko inposizioarik gabe.
- ☐ c) Pertsona baten sexu-orientazioa.
- ☐ d) Uneko modaren arabera aukeratzen duen janzkera.

#### 2. 2023an, trans pertsonen berdintasun erreal eta eraginkorrerako eta LGTBQ+ pertsonen eskubideak bermatzeko lege bat onartu zen Espainian, zeinak:

- ☒ a) Estatu mailan estrategia bat diseinatzeko duen tratatu-berdintasunerako eta LGTBQ+ pertsonak eta haien familiak ez baztertzeko.
- ☐ b) Trans pertsona guztiak behartzen ditu haien genero-identitatea Erregistro Zibilean definitzera.
- ☐ c) Espainiak ez du halako legerik onartu.

#### 3. NBEko zenbat estatu kidek baimentzen dute autodeterminazioan oinarritutako generoa legez nazio mailan aitortzea?

- ☐ a) 193 Estatu kideetatik 112.
- ☒ b) 193 Estatu kideetatik 18.
- ☐ c) 193 Estatu kideetatik 84.

#### 4. Zein da trans pertsonen borroka nagusia gaur egun?

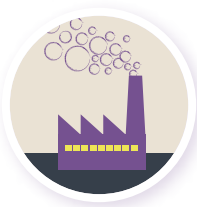
- ☐ a) Denei haien genero-identitatea aldatzea.
- ☒ b) Haien genero-identitatea askatasunez bizitzeko eskubidea, diskriminaziorik eta indarkeriarik gabe, dokumentazioa, osasuna eta legeko onarpena barne.
- ☐ c) Besteen sexu-orientazioa aldatzea.
- ☐ d) Gizartean ikusezin izaten jarraitzea.

Generoaren autodeterminazioa printzipio bat da, zeinaren arabera pertsona bakoitzak bere genero-identitatea definitzeko, adierazteko eta legez aitortuta ikusteko eskubidea baitu, beste pertsona, erakunde edo gizarte-arau batzuek identitate desberdin bat inposatu gabe.

Horrek esan nahi du pertsonak berak bakarrik dakielako zein den bere generoa —dela gizona, dela emakumea, dela ez-binarioa edo beste identitate bat—, eta eskubidea duela bere genero-identitatea bere autopertzepzioaren arabera legez aintzatesteko, baldintza mediko edo judizialen beharrik gabe. Horrek esan nahi du, dokumentu ofizialean izena eta sexua aldatzeko, pertsona batek bere borondatea modu librean adierazi besterik ez duela egin behar, eta estatutak aitortu egin behar duela, diagnostiko medikoak, kirurgiak edo hormonazio-prozesurik exijitu gabe. 4/2023 Legeak, otsailaren 28koak, berriki Espainian onartuak, gure herrialdeko sexu-autodeterminazioa arautzen du, eta trans pertsonen benetako berdintasun eraginkorra eta LGTBQ+ pertsonen eskubideak bermatzen ditu. Berdintasuna sustatzea eta sexu-orientazio, identitate, adierazpen edo sexu-ezaugarriengatik diskriminazioa ezabatzea du helburu, eta hainbat arlotan neurriak hartzen ditu, hala nola, lanean, osasunean eta hezkuntzan. Transezualitatearen lege honen xedea transezualitatea despatologizatzea da, eta genero-autodeterminazioa onartzen du.

Trans mugimenduen helburu nagusia trans identitateen aitortza legala eta soziala bermatzea da, eskubide berdintasuna eta diskriminazioaren ezabaketa bilatuz, biolentzia eta diskriminaziorik gabe bizi ahal izateko.

ILGA Mundok emandako datuen arabera, 2024an Namibiak eta Dominikak sexu bereko pertsonen arteko adostasuneko sexu-egintzak deskriminalizatu zituzten; aldiz, autodeterminazioan oinarritutako generoaren onarpen legala errealitate bihurtu zen Ekuadorren eta Alemanian. Sexu bereko pertsonen arteko ezkontza legezkoa bihurtu zen Thailandian, Estonian eta Grezian; Letoniak, berriz, elkartzeko sexu bereko bikoteentzako ezkontzeko eskubidea ezarri zituen Aruban eta Curazaon. Nazio Batuetan, Giza Eskubideen Kontseiluak intersex gaien inguruko lehen ebazpena ateratu zuen. Hala ere, 2023tik, Errusia eta EE.UU. hainbat estatu, generoa baieztatzeko tratamenduak murrizten dituzten legeak onartu dituzte, eta, aldi berean, intersex adingabeen esku-hartzeak sustatzen dituzte. Bestalde, Jordaniak, Kirgizistanek eta Ugandak «homosexualitatea» deiturikoaren aurkako araudiak indartu dituzte. Bielorrusiak «pornografia» gisa sailkatzen ditu orain sexu eta genero aniztasunarekin lotutako edukiak; Errusiak, berriz, «muturreko» gisa izendatu du «LGTBQ+ nazioarteko mugimendua».



## EMAKUMEEN ESKUBIDEAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Zer ospatzen da martxoaren 8an?

- a) Bakearen Nazioarteko Eguna.
- ✓ b) Emakumearen Nazioarteko Eguna.
- c) LGTBQ+ kolektiboaren Munduko Eguna.
- d) Lanaren eguna.

##### 2. Zer ospatzen da azaroaren 25ean?

- ✓ a) Emakumeen aurkako Indarkeria Desagerrarazteko Nazioarteko Egunean.
- b) Osasunaren Nazioarteko Eguna.
- c) Haurren Nazioarteko Eguna.
- d) Bakearen Nazioarteko Eguna.

##### 3. Emakumeen lan-eskubideei buruzko baieztapen hauetatik, zein da zuzena?

- a) Emakumeak kaleratu ditzakete haurdun egoteagatik, nahiz eta hori ilegal den.
- ✓ b) Emakumeek gizonen adina lan egiteagatik ordainsari berdina jasotzeko eskubidea dute.
- c) Emakumeek ezin dute zuzendaritzako edo lidergo-posturik eduki.
- d) Emakumeek enpleguari uko egin behar diote ezkontzen badira.

Martxoaren 8an Emakumearen Nazioarteko Eguna ospatzen da, 1975etik Nazio Batuek ofizialki onartutako data. XIX. mendearen amaierako eta XX. mendearen hasierako langileen eta feminismo-mugimenduen lotuta dago, milaka emakume lan-baldintza hobek, eskubide-berdintasuna eta esplotazioaren amaiera eskatu baitzituzten. Gehien aipaturiko mugarrietako bat New Yorken 1908an ehungintzako emakume langileek egindako greba da (NBE Emakumeak, 2020).

Azaroaren 25ean Emakumearen Aurkako Indarkeria Ezabatzeko Nazioarteko Eguna ospatzen da, NBEk 1999an ezarritako data. Bere jatorria Mirabal ahizpen hilketarekin lotzen da, 1960an Rafael Trujilloren diktadurak bortizki hil zituen ekintzaile politiko dominikarrak. Bere borroka eta heriotza indarkeria matxista mota guztien aurkako nazioarteko ikur bihurtu ziren (NBE, 1999).

Emakumeek eta neskatok mundu osoan jasaten duten egiturazko indarkeria ikusaraztea, haren normalizazioa salatzea eta hura desagerrarazteko ekintzak sustatzea da egun horren helburua: prebentzioa, berdintasunean oinarritutako hezkuntza, erakunde-babesa eta genero-ikuspegia duen justizia.

Emakumeen lan eskubideek aurrera egin dute, borroka feministak hamarkadei eta lanean diskriminazioa desagerraraztea helburu duten nazioarteko arauak esker. Balio bereko lanagatik soldata-berdintasuna da printzipio nagusietako bat, Lanaren Nazioarteko Erakundearen 100. Hitzarmenean (LANE, 1951) jasoa; horren arabera, balio bereko lanak egiten dituztenean, emakumeek eta gizonen ordainsari bera jaso behar dute. (Lanaren Nazioarteko Erakundea (LANE). (1951). *Ordainketa-berdintasunari buruzko 100. hitzarmena*. Geneva: OIT).



# GIZA ESKUBIDEAK ETA SEUE

## DINAMIKA / PROBA

## LANDUKO DEN EDUKIA

### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

#### 1. 1948ko abenduaren 10ean onartutako Giza Eskubideen aitortpena...

- a) Gizonezkoek bakarrik zehaztu, landu eta onartu zuten.
- ☒ b) Emakumeen talde txiki batek parte hartu zuen lan horretan, eta haien funtsezko lana ia ez da aintzat hartu historia-liburuetan.
- c) Berdintasunez definitu eta egin zen, eta legeetan eta gizarte-justizian adituak ziren gizon-emakumeen batzorde bat eratu zen.

#### 2. Sexu- eta ugalketa-eskubideak (SEUE) emakumezkoen bizitza hobetu dute honengatik

- ☒ a) Beren gorputzari buruz erabakitze askatasuna jasotzen dute, autonomia, kontrola eta boterea eskainiz beren harreman sexual eta afektiboetan.
- b) Bermatzen dute zis emakume guztiek beren bikotekidearen irizpidearen eta borondatearen mende egon ahal izatea, seguru sentitzea.
- c) Aurreko bat ere ez.

#### 3. Sexu- eta ugalketa-eskubideak (SEUE) artean hurrengoak daude:

- a) Sexu-orientazioaren adierazpen eta erabilera libre.
- b) Seme-alaben kopuruari buruz erabakitze askatasuna, seme-alaben arteko tartea eta antisorgailuen edo metodo prokontzeptiboaren aukeraketa.
- c) Familia bat eratzeko askatasuna.
- ☒ d) Aurreko guztiak.

#### 4. Haurdunaldia kriminalizatzea (nahi gabe etetea edo haurra galtzea):

- a) Giza eskubideak betetzen ez diren hegoalde globaleko herrialdeetan baino ez da gertatzen.
- b) Giza eskubideak zaintzen ez diren hegoalde globaleko herrialdeetan baino ez da gertatzen.
- ☒ c) Hegoalde globaleko herrialdeetan nahiz Iparralde globaleko herrialdeetan gertatzen da; herrialde horietan, politika eta praktika zigortzaileak daude, eta haurdunen aurka jarduteko aukera ematen dute, haien jokabidea benetakoa edo ustezkoa izan. Besteak beste, Norvegia, El Salvador, Errusia, Ukraina eta Estatu Batuak.

1948ko abenduaren 10ean onartu zen Giza Eskubideen Aldarrikapen Unibertsala. Munduko pertsona guztiek dituzten eskubideak jasotzen ditu, sexuagatik, nazionalitateagatik edo gizarte-klaseagatik inolako bereizketarik egin gabe. Hura egiten oso gutxi izan baziren ere, funtsezko betekizuna izan zuten emakumeek. Eleanor Roosevelt, Hansa Mehta, Minerva Bernardino edo Bodil Begtruppen ekarpenek testua unibertsala izatea eta emakumeen eskubideak askatasunak eta giza duintasuna balioan jartzen zituen arau batean sartzea bermatu zuten.

Hasiera batean, aldarrikapena "Gizonaren Eskubideena" izendatu behar zuten, baina Eleanor Roosevelt-en iritziz, termino horrek emakumeak baztertzen zituen, eta "Giza Eskubideena" deitzea lortu zuen. Hansa Mehta, Indiako aktibista eta politikak hura hizkuntza inklusiboan idaztea defendatu zuen. 1. artikuluan, "Gizon guztiak aske eta berdina jaiotzen dira" esaldia aldatu eta "Gizon-emakume guztiak aske eta berdina jaiotzen dira" esaldia jarzea egotzen zaio. Bodil Begtrup daniar aktibistak, bestalde, eskatu zuen aldatzea "gizon guztiak" eta "pertsona guztiak" edo "guztiak" erabiltzea eskubideen titularrak diren pertsonak aipatzeko.

Sexu eta Ugalketa Eskubideak (SEUE) pertsona guztiek beren sexualitateari eta gorputzari buruzko erabaki askeak hartu ahal izatea bermatzen duten giza eskubideak dira, diskriminaziorik eta indarkeriarik gabe. Eskubide horiek barne hartzen dituzte sexu- eta ugalketa-osasuneko zerbitzuak, informazioa, hezkuntza eta kontrazepzioa.

Sexu- eta ugalketa-osasuna horrela definituta dago, eta Nazio Batuen Bitzanleriari eta Garapenari buruzko Nazioarteko Konferentzian (CIPD) du jatorria. Konferentzia hori Kairon izan zen, 1994an, eta horrela sortu zen lehen aldiz termino hori. Ordura arte, gaur egun denok sexu eta ugalketa osasunaz ulertzen duguna, ez zen inoiz bere horretan egon ez agiritan ez nazioarteko ekimenetan. Urtebete geroago, Beijing-en, Nazio Batuen Emakumei buruzko IV. Mundu Konferentzia egin zen. Bertan, emakumeen eskubideak azpimarratzen dira, eta sexu- eta ugalketa-osasunaren kontzeptua nabarmentzen eta indartzen da. Mundu osoko gobernuak eta erakundeak jarraitu beharreko gida izango diren Adierazpena eta Ekintza Plataforma onartu dira.



## GENERO-ROLAK

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ❌ 1. Emakumeak zaintzaile hobeak dira amatasun instintu naturala dutelako.
- ✅ 2. Gizon eta emakumeak modu ezberdinduan sozializatuak gara jaiotzen garenetik, rol bereziak hartuz.
- ❌ 3. Genero-rolak berdinak dira kultura eta garai guztietan.
- ✅ 4. Genero rolak auzitan jar daitezkeen eraikuntza sozialak dira, bereziki desberdintasunak sortzen dituztenean edo norbanakoaren askatasuna mugatzen dutenean.
- ❌ 5. Genero-rolak berezkoak dira, eta biologiaren mende daude soilik; beraz, ezin dira aldatu.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Genero-rolak arau, itzaropen eta portaeren multzo bat dira, eta gizarte batek pertsoneri esleitzen dizkie “gizon” edo “emakume” gisa sailkatuta egotearen arabera.

Espektatiba horiek janzteko, jokatzeko, sentitzeko, lan egiteko edo erlazionatzeko modua barne hartzen dute, eta, beraz, emakumeek eta gizonek gizartean bete behar duten rola, gure sexuaren arabera lan-banaketa egokiena edo batzuen eta besteen parte hartzeko espazioak eta eremuak markatzen dituzte. “Genero-rol eta -estereotipo” horiek eraikitzeke arrazoi nagusia da historikoki eta sozialki oso errotuta dauden izaera sexistako sinesmenak ditugula, eta, ondorioz, sozializazio-prozesu desberdinak sortzen ditugula sexu bakoitzarentzat.

Genero rolak auzitan jar daitezkeen eta alda daitezkeen eraikuntza sozialak dira, bereziki desberdintasunak sortzen dituztenean edo norbanakoaren askatasuna mugatzen dutenean.



## GENERO-DISKRIMINAZIOA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

Forbes aldizkariak urtero argitaratzen du munduan diru gehien kobratzen duten kirolarien zerrenda. 2025eko zerrendan:

- ❌ 1. Bi emakume zeuden ondoen ordaindutako lehen 10 postuetan.
- ✅ 2. Ez zegoen emakumerik ondoen ordaindutako lehen 10 postuetan.
- ✅ 3. Ez dago emakumerik munduan ondoen ordaindutako 50 kirolarien artean.
- ✅ 4. Gizon kirolarien diru-iturri nagusia soldatetatik eta sarietatik dator; emakumeak, berriz, babesletzen eta publizitatearen mende daude gehiago.
- ❌ 5. Gizon eta emakumeentzako kirol lehiaketan sariak legez parekatuta daude aspalditik.

Kiroleko soldata-aldeak diru-sarreraren, soldaten eta irabazien (sariak, babesletzak eta publizitatea) arteko desberdintasun nabarmena islatzen du, atleta gizonezkoen eta emakumezkoen artekoa, iraunkorra, faktore historiko eta estrukturalen ondorioz.

Emakumezkoen kirola hazten ari den arren, emakume kirolariek soldata askoz txikiagoak jasotzen jarraitzen dute, eta horrek beste lan batzuk bilatzera behartzen ditu. Egoera hori eragiten duten faktoreen artean daude, besteak beste, emakumeen kirolean egiten den inbertsio mugatua, estaldura mediatiko eskasa eta, ondorioz, ikus-entzule gutxi izatea, emakumeek kirol-arloko zuzendaritza-karguetan duten ordezkariatza txikia eta emakumeen kirola gutxiesteko joera duen pertzepzio soziala. Kirolarientzako ondorio nagusiak ezegonkortasun ekonomikoa eta diru-iturri osagarriak bilatzeak eragiten duen lan-gainkarga dira.

Bestalde, jatorri kultural desberdineko edo desgaitasuna duten trans atleta eta kirolariek, adibidez, diskriminazio egoera hori larriagotzen dute analisi intersektional batetik, ezberdintasun ardatz ezberdinek zapaltzen dituztelako.



## AMODIO ERROMANTIKOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### MITOA ALA ERREALITEA

- ❌ 1. Aldatuko da noizbait, berez pertsona ona da eta.
- ❌ 2. Maitasunaren indarrak guztiarekin ahal du.
- ❌ 3. Nire bikotearen jeloskortasuna maite nauenaren eta nigmatik kezkatzen denaren adierazlea da.
- ❌ 4. Pertsona batek ni asko maite eta, aldi berean, sufriarazi edo gaizki tratatu ahal nau.
- ❌ 5. Elkarrekin biziko garenean, jeloskor izateari utziko du eta lagunduko diot edatea kontrolatzen.
- ❌ 6. Nire bizitzan zoriontsu izateko eta maitasuna jasotzeko modu bakarra bikotea izatea da.

Sozialki ikasitako maitasun erromantikoa sakrifizioan, desbertsonalizazioan, kontrolean eta jabetzan oinarritutako maitasun mota bat da. Gure gizarte mendebaldarrak duen maitasun eredu hau tranpa bihurtzen da emakumeentzat eta hesi gizonentzat. Sufrimendua, menpekotasuna, jeloskortasuna eta emakume eta gizonentzako konpromiso eta zaintza maila ezberdinak dakartzan maitasun eredu erromantikoa nekez izan daiteke, errebisiorik gabe, bake harremanetarako laborantza eremu egokia.

Hala eta guztiz ere, hain dago normalizatua eta barneratua gizartean, non ez baita zalantzan jartzen. “Maitasun erromantikoaren” ideal hori Erdi Arokoa da, eta ipuinen lehen narrazioetatik hasi eta abestiak, filmak, telesailak eta komunikabide nagusiak barne hartzen ditu, gure gazte eta nerabeengan eragina duten maitasun erromantikoaren “mito” bereizgarriak helaraziz.

Mito batzuk desegin behar ditugu: erakarpina inkontzientea da, baina erabakitze gaitasuna dugu bikote harreman batean hasi edo jarraitu nahi dugun aukeratzeko; justifikatu gabeko jeloskortasunak beldurra, segurtasunik eza eta posesioa dira; gatazkak komunikaziotik konpondu behar dira, nahi duguna errespetuz esaten ikasi; maitasuna ez da baldintzarik gabeko entrega bat, pertsona bakoitzak bere indibidualtasun, itxaropen eta desio propioak ditu; askatasuna ez da ematen dizuten zerbait, daukazu zerbait da; inor ez da aldatzen maitasunagatik, norberaren desioagatik aldatzen da. Bikote-harremanen oinarriak hauek izan behar dira: norbanakoaren askatasuna, elkarrekiko errespetua, elkar ulertzea eta harremanari eusten dioten pertsonen arteko zaintza.



## GORPUTZA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Pertsona guztiok dugu “ez” esateko eskubidea norbait gure espazio pertsonalean sartzen bada.
- ✗ 2. Beste pertsona baten muga fisikoak errespetatzeak pertsona hori ukitzea edo besarkatzea esan nahi du, nahi ez badu ere.
- ✗ 3. Norbaiten sentimenduak ez ikustea eta nahi ez duen zerbait egitera behartzea ez da haren mugak urratzeko modu bat.
- ✗ 4. Ondo dago norbaiti presioa egitea iritziz aldatu arte, “bere onerako” dela uste badugu.
- ✓ 5. Lagunekin edo senideekin muga argiak jartzeak harreman osasuntsuagoak izaten laguntzen du.
- ✗ 6. Muga fisikoak dira garrantzia duen gauza bakarra; muga emozional edo psikologikoek ez dute eraginik gure harremanetan.
- ✓ 7. Pertsona batek mugak alda ditzake denborarekin, eta hori errespetatu beharra dago.
- ✓ 8. “Horrekin ez nago eroso” esatea muga pertsonalak jakinarazteko modu bat da.

Muga pertsonalak dira pertsona bakoitzak ezartzen dituen muga fisiko, emozional eta psikologikoak, bere erabakiak seguru, errespetatuak eta kontrolatuak sentitzeko. Besteekin ditugun harremanetan ongi zer dagoen eta zer ez dagoen zehazteko balio dute. Funtsezkoak dira ongizate emozionalerako eta elkarren errespetuan oinarritutako harreman osasuntsuak eraikitzeko.

Muga fisikoak espazio pertsonalari, kontaktu fisikoari eta pertsona bakoitzak bere buruarentzat definitzen duen ingurune fisikoarekiko interakzioari dagozkie. Honela, Espazio pertsonala, beste batzuen inbasiotik libre mantendu nahi den norberaren inguruko espazioaren irudizko “burbuila” da.

Muga fisiko osasuntsuek barnean hartzen dute ingurune eta harreman mota ezberdinetan egokia denaren eta ez denaren kontzientzia (musuak eta besarkadak, eskuen estutzeak, hurbiltasun fisikoa?). Norberaren gorputzaren erosotasunari eta kontrolari egiten diote erreferentzia, eta zehazten dute zer kontaktu fisiko mota diren onargarriak eta nork egin ditzakeen. Mugak errespetatzeak esan nahi du ez dela inor ukitu, besarkatu edo hurbildu behar pertsona horrek nahi ez badu, asmoa edozein dela ere. Baimenik gabe jotzea muga fisikoaren urraketa da.

Kultura batzuek oso espektatiba desberdinak dituzte mugei dagokienez. Adibidez, kultura batzuetan guztiz desagokitzat jotzen da emozioak jendaurrean adieraztea; beste batzuetan, aldiz, emozioen adierazpena sustatzen da.



## ERNALDIA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ❌ 1. Zisgenero emakumeak bakarrik geratu daitezke haurdun eta erditu.
- ✅ 2. Haurdun gelditzeko gaitasuna jaiotzez jasotako sexuaren mende dago, ez genero-identitatearen mende.
- ❌ 3. Pertsona baten genero-identitateak automatikoki zehazten du erditu dezakeen ala ez.
- ✅ 4. Erditu dezaketen gizonez hitz egiteak gorputzen eta esperientzien aniztasuna ezagutzen laguntzen digu.

Haurdunaldiak ez du zerikusirik genero-identitatearekin, sexu-organoekin baizik. Gure kultura heteronormatiboan, haurdunaldia zein “amatasuna” emakumeon gauza eskusibo gisa ulertu izan dira, baina kontuan izan behar dugu gauza bat sexu-organoak direla eta beste bat genero-identitatea, eta badirela sexu-organo femeninoak dituzten pertsonak, beren burua emakume gisa identifikatzen ez dutenak. Pertsonak eta “amatasunak” askotarikoak dira, eta horregatik esan daiteke “haurdunaldiaz”, umetokia duen edonori aplikatzen baitzaio, bereziki fetuaren garapenaren prozesu biologikoa aipatuz.

Trans pertsonak eta beren burua emakume gisa identifikatzen ez duten beste batzuek ugaltu egin dezakete. Hala ere, gehienentzat, prozesua ez da erraza izango, estigma asko, diskriminazioa eta osasun zerbitzu inklusiboak falta baitira. inoiz galdetu al diogu geure buruari zein oztopori egin behar dioten aurre edo nola eragin diezaioketen beren osasunari eta beren haurrenari diskriminazio-egoera horiek eta/edo osasun-sisteman dituzten gabeziek, beren beharrei erantzuteko?



## ESKUBIDEEN URRAKETA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### TXANDA BAT JOKATU GABE

Nahiz eta azken hamarkadan 17 herrialdek utzi dioten homosexualitatea jazartzeari, horien artean Antigua eta Barbuda, San Cristobal eta Nieves, Angola, Mozambike, Singapur eta berriena, Barbados, gaur egun, oraindik ere NBEko kide diren 64 estatuk jarraitzen dute pertsona homosexualen arteko harremanak legez zigortzen eta horietako zazpik heriotza zigorrarekin zigortzen dituzte.



## ESKUBIDE ZIBIL ETA POLITIKOAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Zer gertatu zen 2005eko uztailaren 3an Espainian?

- ✓ a) Berdintasunezko ezkontzaren legea indarrean sartu zela.
- b) Lehen bikote homosexuala ezkondu zela.
- c) Abortua despenalizatu zela.

##### 2. Zure genero bereko beste pertsona batekin ezkontzera bazoaz, zein elizatan egingo duzu?

- ✓ a) Batean ere ez, ezin baita.
- b) Nire etxetik gertuen dagoenean.
- c) Ezkontza homosexualak zein elizatan egiten diren begiratu beharko nuke haien erregistroan.

2025ean, ezkontza homosexuala edo berdintasunezkoa legezkoa da 39 herrialdetan, Thailandian legea indarrean jarri eta Liechtensteinen legeztatu ostean. Herrialde horiek Europan eta Amerikan kontzentratzen dira batez ere, baina baita Asian (Taiwan, Nepal, Thailandia) eta Hegoafrikan ere. Beste 37 herrialdek pareko eskubideekin onartu dituzte elkartzeko zibilak.

Baimena eman zuen lehen herrialdea Herbehereak izan zen, 2000. urtean, eta 2001eko apirilaren 1ean sartu zen indarrean. Egun horretan, sexu bereko pertsonen lehen lau ezkontzak ospatu ziren Amsterdamen. Gero, Belgika 2003an, eta Kanada eta Espainia 2005ean.

Estatu batzuek sexu bereko pertsonen elkartzeko zibilak baimentzen dituzte, ezkontzaren eskubide berdinekin edo antzekoekin, baina izen hori gabe, hala nola Kroazia, Zipre, Hungaria, Italia edo Txekiar Errepublikak. Israelen ez dira ezkontza homosexualak egiten, baina kanpoan ezkonduko sexu bereko bikoteak onartzen dira. Duela gutxi, 2025eko azaroan, Europako Justizia Auzitegiak (EJJA) epai bat argitaratu du, eta bertan adierazten da lurralde osoan lotura homosexualak onartzen direla. Hau da, EBko estatu kideek Batasuneko beste herrialde batean egindako edozein ezkontza onartu behar dute, baita sexu bereko bikoteenak ere, nahiz eta berdintasunezko ezkontza ez izan haien legediaren parte.



## SEXU SEGURUA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Kondoiek planifikatu gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko gaixotasunak prebenitzen dituzte.
- ✓ 2. Preserbatiboa eta kondoia gauza bera dira.
- ✓ 3. Espainiako datu epidemiologikoez erakusten dutenez, STIak etengabe ari dira igotzen azken urteetan, batez ere 15 eta 24 urte bitarteko gazteen artean.
- ✗ 4. Ahoko sexuaren bidez ez da transmititzen sexu-transmisiozko gaixotasunik.
- ✓ 5. Preserbatibo maskulinoak (zakilean jartzen dira) eta femeninoak (bagina barruan jartzen dira) daude.
- ✓ 6. GiBa hiru bidetatik baino ezin da transmititu: sexuala, odolekoa eta amagandik haurtxoagana.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Nahi gabeko haurdunaldietatik eta sexu-transmisiozko gaixotasunetatik (STG) babesteko hainbat metodo daude. Osasun-profesional batekin hitz egitea komeni da, eta hark egoera eta behar zehatzen arabera eman ditzake aholkuak. Hauek dira antisorgailu ohikoenak:

**Gizonezkoen kondoia eta emakumezkoen kondoia:** latexezko edo poliuretanozko (plastikoa) zorroak dira, eta zakilean edo bagina barruan jartzen dira sexua izan aurretik. Nahi gabeko haurdunaldietatik zein ETStik babesten duten metodo bakarrak dira.

**Hesi-metodoak:** diafragma, kaputxoi zerbikala edo belaki antikonzeptiboak, espermatozoiden igarotzea blokeatzen dutenak, baina ez beti ETSen aurka babesten dutenak.

**Antisorgailu hormonalak:** pilula antikonzeptiboak, txaplatak (larruazalari itsatsen zaizkio), injekzioak, bagina-eratzuna (bagina barruan jartzen den uztai malgu bat), inplantea (hagaxka bat besoaren azalaren azpian) eta UBGa (umetokian jartzen den gailu txiki bat). Metodo horiek haurdunaldiak prebenitzen laguntzen dute, baina ez dute ETSen aurrean babesten.

**Larrialdiko kontrazepzioa:** "biharamuneko pilula" ospetsua. Babesik gabeko sexua izan baduzu, haurdunaldia saihesteko balio du, baina ez da inoiz ohiko metodo gisa erabili behar.

**Beste metodo batzuk:** hala nola atzerako martxa (zakila eiakulatu aurretik ateratzea), edo abstinentzia periodikoaren metodoak (egun emankorretan sexua izatea saihestea), ez dira oso fidagarriak, eta ETSetatik ere ez dute babesten.

**Etengabeko kontrazepzioa:** basektomia (gizonentzat) edo tronpen lotura (emakumeentzat) bezalako operazioak dira. Behin betiko metodoak dira, eta, normalean, seme-alabarik izan nahi ez denean erabiltzen dira.

Garrantzitsua da ahokotasunean ere erabiltzea, gaixotasun asko ahokotasunean ere transmititzen baitira. Ahoko latexezko (edo poliuretanozko) barrerak, funtsean, plastikoz zati bat dira, bagina edo uzki aldean jartzen dena ahoko sexua izateko. Material horrek listua eta bestelako jariakinak pertsona batetik bestera igarotzea eragozten du.

Organismoko lau jariakinek bakarrik dute GIB-kontzentrazio nahikoa transmititzeko: odolak, semenak, baginako jariakinek eta ama-esneak. Beraz, hiru bide baino ezin dira erabili: sexuala, odolekoa eta amagandik haurtxoarengana.



## GENERO AGINDUAK

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Birjintasuna eraikuntza sozial eta kulturala da, eta esanahi desberdinak ditu garaiaren, kulturaren edo pertsonaren arabera.
- ✗ 2. Lehen sexu-esperientzia beti egon behar du lotuta maitasun erromantikoarekin.
- ✓ 3. Kultura batzuek emakumeen eskubideak urratzen dituzte, birjintasun-testa egiten dietelako.
- ✓ 4. Pertsona bakoitzak erabaki dezake noiz eta norekin izan sexu-harremanak, maitasuna alde batera utzita.
- ✓ 5. Birjintasuna “purutasunarekin” lotzea estereotipo bat da, presioa eta erruduntasuna sor dezakeena.
- ✗ 6. Birjintasunak zehazten du pertsona baten balioa edo moraltasuna.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Lehenengo sexu-topaketak faktore biologiko, indibidual eta sozial asko inplikatzeko dituen esperientzia da, askotan tabu eta desinformazioarekin batera agertzen dena. Gainera, nesken kasuan, munduko kultura guztietan dagoen konnotazio sexista eta patriarkala gehitzen da, emakumeengan ondorio eta inplikazio desberdinak dituenak.

Birjintasuna ez da termino mediko edo zientifiko bat, baizik eta kontzeptu sozial, kultural eta erlijioso bat, “genero diskriminazioa islatzen duena”, emakumeen sexualitatea ezkontzara mugatzen duten estereotipoetan oinarritua. Osasunaren Munduko Erakundearen (OMS) arabera, “nozio hori kaltegarria da mundu osoko emakume eta neskatuentzat”.

Izan ere, munduko kultura guztietan emakumeen sexualitatea kontrolatu eta menperatzeko sistema patriarkalaren genero agindu nagusietako bat bezala hartzen da birjintasuna, haien sexu eskubideak urratuz eta emakumeen osasunean ondorio larriak eraginez. Familia Elkartearen Batasunaren (UNAF) arabera, agindu hori betetzeak sexualitateak eta harreman ez osasuntsuak eraikitzea dakar, bortxaketaren kultura elikatzen dutenak eta genero-indarkeria ugari eragiten dituztenak, besteak beste, adingabeen ohorezko krimenak, ezkontza behartuak, emakumeen genitalen mutilazioa, birjintasun-testa, berreraikitzeak ebakuntza kirurgikoak, indarkeria psikologikoa, etab.

Munduko 20 herrialdetan baino gehiagotan, emakumeei eta neskei “birjintasun testa” egiten zaie, haien bertutea, ohorea edo balioa “epaitzeko”. Alferrikako froga umiliagarria dela dio OMEk, balio zientifikorik gabea, eta praktikatzeari uzteko eskatu du. Genero diskriminazio modu bat dira, haien oinarritzko eskubideen urraketa bat eta indarkeria sexual mota bat.



## DESIRAREN ORIENTAZIOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Gizartean “armairutik irtetea” modu boluntarioan publikoki norbere sexu-orientazioa eta genero-nortasuna adierazteari esaten zaio.
- ✗ 2. “Armairutik irtetea” gaztelaniaz eta euskaraz bakarrik erabiltzen den esamolde bat da.
- ✓ 3. Espaloiz aldatzeak “armairutik irtetearen” esanahi bera du.
- ✗ 4. Pertsona guztiek “irten beharko lukete armairutik” pubertarora iristean.

“Armairutik irten” esamoldea erabiltzen da beste pertsona batzuei sexu orientazioa edo genero identitatea nahita komunikatzeko ekintza deskribatzeko. Ez da betebeharr bat, eta ez dago hori egiteko eredu bakar bat: pertsona bakoitzak erabakitzen du noiz, nola eta norekin partekatu bere bizitzaren zati hau.

“Armairutik irtetea” esamoldeak (ingelesetik “coming out of the closet”) “hezurdura armairuan” (“skeleton in the closet”) edukitzearen metafora du jatorria, sekretu lotsagarri ezkutu bati erreferentzia egiteko. LGTBQ+ komunitateak bere sexu-joera edo genero-identitatearen agerpen publikoa deskribatzeko moldatu zuen.

Aktibismoaren globalizazioak eta LGTBQ+ kulturak hizkuntza askotara zabaldu dute, eta eskubideen alde borrokatzeko eta ikusarazteko nazioartean aintzatetsitako kontzeptua da. Urriaren 11n, “Armairutik Irteteko Eguna edo Closetetik Irteteko Eguna” ospatzen da, LGTBQ+ komunitatea osatzen duten pertsonen giza eskubideen kontzientzia sortzeko. 1987an gay eta lesbianen eskubideen aldeko martxa nazionala egin zen Washington D.C.n, eta urteurren hori ospatzeko aukeratu da data hori.

“Espaloiz aldatu” edo “pareko espaloikoa izatea” esamoldea lagunartean erabiltzen da, batez ere Espainian, bere joera sexuala homosexualera aldatzen duen pertsona bati erreferentzia egiteko, hau da, “armairutik irten” edo bere burua gay izendatzen duena, nahiz eta batzuetan homosexuala izatea ere esan nahi duen. Metafora horren bitartez, lehentasun sexualaren aldaketa adierazten da, “espalo” batetik (heterosexuala) “pareko espaloira” (homosexuala) igaroz.



## FAMILIA ANIZTASUNA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Guraso bakarreko familiak dira...

- ✓ a) Emakume batek bakarrik hartzen duenean bere gain seme-alabak hazi eta zaintzeko ardura eta ardura.
- b) Bi emakume amek osatutako familia batek modu partekatuan hartzen dutenean bere gain seme-alaben hazkuntza.
- c) Aurreko bat ere ez.

##### 2. Zer ulertzen dugu familia aniztasunekin?

- a) Familia guztiak izan behar direla berdin-berdinak.
- ✓ b) Familia-mota desberdinak izatea, egitura eta kide desberdinekin.
- c) Ama eta aita duten familiak bakarrik daudela.
- d) Familia guztiak bizi behar direla etxe berean.

##### 3. Hurrengo esaldietatik zein da zuzena LGBTQ+ familientzat?

- a) Legez ez dira existitzen herrialde batean ere ez.
- ✓ b) Baliozko familiak dira, eta haien kideek beste familia batzuek dituzten eskubide eta erantzukizun berberak dituzte.
- c) Betiko familiek baino garrantzi txikiagoa dute.
- d) Seme-alabarik gabeko familiak bakarrik hartzen dituzte barne.

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, familia honela defini dezakegu: “etxe berean bizi diren pertsonen multzoa, rol finkoetan antolatuta (aita, ama, anai-arrebak, etab.) odolkidetasunezko edo ahaidetasunik gabeko loturekin, ekonomia- eta gizarte-existenzia modu komun batekin, elkartzen dituzten sentimendu afektiboekin”.

Familia-ereduek bilakaera nabarmena izan dute azken hamarkadetan, gizarteak egin duen bezala, eta familia-aniztasun handia sortu dute. Lehen, familia nuklearra eta tradizionalagoa (amak, aita eta seme-alabek osatua) baino ezin zen aipatu. Gaur egun, oso familia mota desberdinei buruz hitz egin dezakegu: seme-alabarik gabeko bi gurasoko familiak, seme-alabak dituzten bi gurasoko familiak, guraso bakarreko familiak, guraso bakarreko familiak eta guraso bakarreko familiak, berreratutako familiak, harrera-familiak, adopzio-familiak eta familia zabalak.

Familia guztiek berdin balio dute, ez dago hoberik edo txarragorik. Garrantzitsuenak ez da egitura, baizik eta bere osagaien artean ehuntzen diren barne-harremanak: komunikazioa, errespetua, zereginen banaketa justua eta laguntza afektiboa.



## ERLIGIOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### MITOA ALA ERREALITATEA

- ❌ 1. Gehiengoa duten erlijioek eboluzionatu egin dute eta aniztasuna onartzen dute.
- ✅ 2. Kristautasunaren historian zehar, harreman eta egintza homosexualak inmoraltzat eta bekataritzat hartu izan dira.
- ✅ 3. Eliza kristau batzuek jada ez dituzte inmoraltzat jotzen sexu bereko pertsonen arteko harremanak, eta sexu bereko ezkontzen bedeinkazioak ospatzen dituzte.
- ✅ 4. Harreman homosexualak oro har toleratzen ziren gizarte islamiko aurremodernoetan.
- ✅ 5. Gaur egun, ekintza homosexualak debekatuta daude jurisprudentzia islamiko tradizionalen, eta zigor ezberdinak jasotzen dituzte, flagelazioa, harrikatzea eta heriotza-zigorra barne.

Erlijioak eta haien adarrak LGTBIQ+ pertsonen erlazionatzeko modua desberdina da garaia eta testuinguru geografikoaren arabera. Horrek eragina du bai homosexualitatearen eta bisexualitatearen pertzepzioan, bai identitate ez bitarren eta transgeneroen onarpenean. Sexualitateari buruzko sinesmen erlijiosoak nabarmen aldatzen dira: batzuek sexu gauza negatibotzat hartzen duten bitartean, beste batzuek jainkozkoaren adierazpen sublimetzat ikusten dute.

Soziologiako eta gizarte-zientzietako adituen arabera, erlijioak zeregin garrantzitsua du gizarte heteronormatiboek LGTBIQ+ pertsonak hautemateko moduan, bai eta hainbat gizarte-esparrutan integratzeko moduan ere. Hainbat agintari erlijioso, testu sakratu eta erlijio nagusietako doktrinak LGTBIQ+ pertsonen inklusioaren aurka koka daitezke, bereziki erlijio abrahamikoen kasuan. Jarrera hori izan daiteke LGTBIQ+ pertsonen beren identitatea modu irekian adieraztearen aurkako diskriminazioa eta arbuioa, sexu bereko pertsonen arteko sexu-harremanak esplizituki debekatzea, identitate horiek gizartean aitortzearen aurka egitea, baita kriminalizazioa eta indarkeria ere, eta, kasu batzuetan, muturreko zigorretara ere irits daiteke, hala nola heriotzara, homosexualitatea praktikatzeko dutenentzat.

Bestalde, erlijio horien barruan badira korrante liberalagoak eta aurrerakoiagoak, LGTBIQ+ pertsonen jarrera positiboa erakutsi ohi dutenak. Izan ere, zenbait izendapen erlijioso liberalak sexu bereko pertsonen arteko ezkontzak bedeinkatu eta pertsona transgeneroekin ezkontzea onartzera iritsi dira. Testuinguru batzuetan, onartzen da generoaren berresleipena.



## SEXU-ANIZTASUNA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Aniztasun funtzionala duten pertsonak, tetraplegia kasu, bizitza sexual oso eta afektiboa izan dezakete.
- ✗ 2. Desgaitasuna duen pertsona baten orientazio sexuala heterossexuala da beti.
- ✗ 3. Desgaitasunik ez duten pertsonak bakarrik osa ditzakete harreman erromantikoak edo afektiboak.
- ✓ 4. Aniztasun funtzionala duten pertsonak sexu heziketan sartzea funtsezkoa da eskubide berdintasuna bermatzeko.
- ✗ 5. Aniztasun funtzionaleko pertsonak ez dute sexu-desirarik, eta ezin dira maitemindu.

Sexualitatea pertsona guztien parte da, gure izaerari datxekion alderdi bat da eta bizitzaren etapa guztietan zehar laguntzen digu. Jakina, desgaitasunen bat daukaten pertsonak ere sartzen dira hor. Sexualitateaz hitz egitea ez da bakarrik norbere buruarekiko edo besteekiko harremanei buruz hitz egitea, baita errespetuari, osasunari, identitatearen garapenari edo abusuen prebentzioari buruz hitz egitea ere. Pertsona bakoitzaren sexu-identitatea garatzea da, eta, horretarako, adimen- edo garapen-minusbalotasuna duten pertsonak beren ingurunearen espazioa eta laguntza behar dute.

Hainbat mito sortu dira desgaitasuna duten pertsonen sexualitateari buruz, hala nola asexuatutzat edo plazera sentitu eta sortzeko ezgaitzat hartzea; hezkuntza afektibo-sexualak haiengan kontrolrik gabeko sexualitatea (desgaitasun motaren arabera) piztu dezakeela pentsatzea; lesioaren transmisio genetikoari beldurra izatea; plazererako bitarteko osagarriak erabiltzea edo sexualitatea koitora soilik murriztea degradatzailatzat jotzea, horrela harreman intimorako eta plazererako beste modu batzuk baztertuz.

Ikuspegi horrek baztertu egiten ditu desgaitasunen bat duten pertsonak, eta intimitatea ekintza bakar batera murrizten du, alde batera utzita zentzumen guztiak —ukimena, dastamena, entzumena eta usaimena— plazer eta esperientzia erotikoko gogobetegarrien iturri izan daitezkeela.

Beharrezkoa da ikusaraztea desgaitasunen bat duten pertsonak behar afektiboak eta sexualak dituztela, eta naturaltasunez laguntzea, gehiegizko babesa saihestuz eta beren denborak eta espazioak askatasunez aurki ditzaten utziz, intimitate-harreman pertsonalak eraikitzeko.



## SEXU-IDENTITATEA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Trans pertsonak beren genero-identitatearen arabera kirol-lehiaketetan parte hartzeko eskubidea dute.
- ✓ 2. Kirolean trans pertsonak sartzeak berdintasuna eta aniztasuna sustatzen ditu.
- ✗ 3. Munduko kirol-federazio guztiek arau berak dituzte trans pertsonen parte-hartzeari buruz.
- ✓ 4. Trans pertsonak kirol-instalazioetara eta taldeetara sartzeko eskubidea dute, beren genero-identitateagatik zalantzan jarri gabe.

Emakumeen kirolean trans pertsonak parte hartzeko orduan, dilema handia dago, eta eztabaida dago lehia zuzenaren eta abantaila lehiakorrek eta giza eskubideak saihestearen artean, eta, ondorioz, horrek dakarren autodeterminazio pertsonalerako eskubidearen onarpenaren eta sentitutako generoaren arabera lehiatzeko eskubidearen artean.

Nazioarteko Batzorde Olinpikoak (NBO) politika bakarra ezartzeari utzi zion 2021ean, eta erantzukizuna kirol bakoitzeko erakunde zuzentzaileen esku utzi zuen; hala, emakume transgeneroen parte-hartzea nazioarteko edo nazioko federazio bakoitzak ezartzen du, banaka, zuzentasunari, inklusioari eta diskriminazioari buruzko gomendioen esparru orokor bati jarraituz. Horrek hainbat jarrera sortzen ditu, hasi irizpide jakin batzuk (testosterona-mailak, adibidez) erabat barneratzen eta gizonetzkoen pubertarotik igaro diren emakume kirolariei kategoria femeninoetan parte hartzea debekatzeraino. Trans taldeak uste du onena kategoria desberdinetan oinarritutako lehiaketak egitea litzatekeela, baina ez genitaletan oinarrituta, baizik eta pisuan, gorpuzkeran, masa muskularrean edo testosteronaren kontzentrazioan.

Euskadiko lurralde-esparruan, Euskal Autonomia Erkidegoko otsailaren 15eko 4/2024 Legearen arabera, zeinak trans pertsonen kirol-jarduerarako eskubidea arautzen baitu, kirol-jardueran eta jarduera fisikoan eta aisialdiko eta denbora libreko jardueretan parte-hartzea ekitatearen arabera eta sexu-identitateagatik bereizkeriarik gabe egin dadin sustatu eta zainduko da. Euskal herri-administrazioek antolatzen dituzten kirol-ekitaldi eta -lehiaketetan, parte hartzen duten transexualak aintzat hartuko dira, haien sexu-identitatearen arabera, ondorio guztietarako.

Sexuaren arabera bereizitako kirol-, kultura- eta aisialdi- eta astialdi-jarduerak egiteko instalazioak badaude, hala nola komunak eta aldagelak, parte-hartzaile transexualei beren sexuari dagozkion instalazioetara sartzeko eta haiek erabiltzeko bermatuko zaie.



## GORDOFOBIA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Ez dago “gorputz perfektu” bakarrik; edertasun estandarrak aldatu egiten dira kulturaren eta garaiaaren arabera.
- ✗ 2. Pertsona lodiak utzi egiten dituzte, eta ez dute elikadura zaintzen, nahiz eta badakiten osasunarentzat kaltegarria dela.
- ✗ 3. Edertasun-estandar mediatikoak betetzen dituzten pertsonak baino ez dira osasungarriak.
- ✓ 4. Gehiegizko pisua duen pertsona baten autoestimua kaltetu daiteke, gorputz “perfektuen” irudi irrealekin etengabe konparatuz gero.
- ✗ 5. Pertsona guztiek aldizkari edo sare sozialetan agertzen den gorputz bera izaten saiatu beharko lukete onartuak izateko.

Gordofobia da pertsona lodiek, lodiak izateagatik, jasaten duten gorrotoa, arbuioa eta indarkeria. Pertsona gizenen ohiturei, ohiturei eta osasunari buruzko aurreiritzietan oinarritutako diskriminazioa da, gorputz lodiak borondate edo autozainketa faltari erantzuten diolako, argala izateko ahalegin nahikorik egiten ez duelako, eta horregatik merezi du “zigor” edo arbuio hori.

Ikuspegi horrek ez ditu kontuan hartzen faktoreak eta testuinguruak (ekonomikoak, kulturalak, genetikoak, hezkuntzakoak, etab. ), gorputzei eragiten dietenak edo eragiten dietenak, pertsona bat potoloa edo flakoa, gaixoa edo osasuntsua izan dadin eraginez Era berean, ez du kontuan hartzen gordofobia bera per sé dela osasuna urratzen duen faktore bat.

Diskriminazio gordofoboak eragin handia du pertsona horien bizitzan, mugak eta oztupoak aurkitzen baitituzte lana aurkitzeko, adiskidetasuna eta/edo harreman sexoaferkiboak izateko, arropa eta altzari egokiak aurkitzeko, kalitatezko arreta medikoa jasotzeko eta abarrerako. Gainera, jazarpena jasaten dute hainbat esparrutan, eta gizarteak sistematikoki arbuiaztu ditu; izan ere, estigmatizatu eta zentsuratu egiten ditu, beren pisuaren erantzule egiten baititu, erruz eta lotsaz betetzen ditu, eta, batzuetan, osasun mentaleko arazoak eragiten dizkie, hala nola antsietatea, depresioa edo elikadura-jokabidearen trastornoak.

Diskriminazio hori areagotu egin daiteke, gainera, desberdintasunaren hainbat ardatzek jarduten dutenean, analisi interseksional batetik (desgaitasuna, sexu-orientazioa, kultura-jatorria, gizarte-klasea, etab.).



## LGTBIFOBIA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Hau da homofobia:

- a) Homosexualitatea baliozko sexu-orientazioa dela onartzea, eta homosexualtzat jotzen diren pertsonen errespetua sentitzea.
- ✓ b) Homosexualitatea gaixotasun edo "desordena" dela sinestea eta hala agertzen diren pertsonak diskriminatzea eta gutxiestea.
- c) Aurreko bat ere ez.

##### 2. Pertsona transgeneroekiko, bitarrak ez direnekiko edo genero ez-adoseko pertsonen aurkako gorrotoa edo diskriminazioa, jaiotzean esleitu zaien sexuaz bestelako genero-identitatea dutenentzako, nola deitzen da?

- ✓ a) Transfobia.
- b) Homofobia.
- c) Bifobia.

##### 3. Bisexualitatea ez dela existitzen defendatzen eta ziurtatzen duten pertsonak aintzat har daitezke:

- a) Transfobikoak.
- b) Homofobikoak.
- ✓ c) Bifobikoak.

LGTBifobiaz ari garenean, LGBTQ+ kolektiboaren parte diren pertsonen jasaten duten diskriminazioaz ari gara, sistema zishetero normatiboaren parte ez izateagatik. Horrelako diskriminazioek intolerantzia, errepresioa eta indarkeriak (psikologikoa, fisikoa eta sinbolikoa) ekartzen dituzte.

**Homofobia:** homosexualtzat identifikatzen edo identifikatzen diren pertsonen mendekotasun-posizioa indartzen duten ekintzak, jarrerak eta jokabideak biltzen dituen kontzeptu orokorra. Diskriminazioa indarkeria fisiko, sinboliko edo hitzezkoaren bidez adierazten da, besteak beste.

**Transfobia:** trans pertsonen aurkako etsaigoan datza, estereotipo negatiboetara jotzeko, gizatasuna kenduz edo gizartearen parte izate hutsagatik. Haien existentzia deslegitimatzea bilatzen dute, eta gizartearen parte izan beharko ez luketen pertsona gisa tratatuak izan daitezkeen bultzatzen dute.

**Bifobia:** bisexualtzat identifikatzen diren pertsonenganako diskriminazioari egiten dio erreferentzia. Jarrera bifobikoak gaitzespen, gorroto, irain edo laido bihurtu ohi dira. Jarrera bifobikoak mantentzen dituztenek, askotan, bisexualitatearen existentzia bera ukatuz justifikatzen dute beren iritzia.

LGBTQ+ kolektiboko kide izatea gizarte-desberdintasunaren ardatz argia da, eta, ikuspegi intersektional batetik, diskriminazio hori konplexuago bihurtzen da beste faktore batzuekin gurutzatzen denean, hala nola kultura-jatorriarekin, gizarte-klasearekin, desgaitasunarekin, etniarekin edo generoarekin, zapalkuntza anitzak eta zaurgarritasun-esperientziak sortuz.



## HILEKOA

### DINAMIKA / PROBA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ❌ 1. Neska guztiek dute hilerokoa.
- ❌ 2. Haurdun dagoen bitartean emakumea ezin da haurdun gelditu.
- ✅ 3. Hilerokoak batez beste 28 egun irauten ditu.
- ✅ 4. Hilekoaren zikloa behin betiko kentzeari hilekoa esaten zaio.
- ❌ 5. Egunik emankorrenak hilekoaren zikloaren hasieran izaten dira, eta obuluak ernaltzeko harkorrango dauden egunak izaten dira.
- ❌ 6. Emakumeek bakarrik dute hilerokoa.

### LANDUKO DEN EDUKIA

Hilero aldaketa hormonal batzuk gertatzen dira emakumeen genitalekin gorputzean, eta obulu izeneko zelula bat espermatozoidere batek ernaltzeko (obulazioa) prestatzen da. Aldi berean, umetokia endometrio izeneko ehun batez loditu eta estaltzen da balizko haurdunaldi baterako prestatuz, baina obulua ernaltzen ez bada endometrioak ez du jada balio eta baginan zehar odolarekin eta beste jariakinekin batera askatzen da, hilekoa eraginez.

Aldi berean, umetokia endometrio izeneko ehun batez loditu eta estaltzen da balizko haurdunaldi baterako prestatuz, baina obulua ernaltzen ez bada endometrioak ez du jada balio eta baginan zehar odolarekin eta beste jariakinekin batera askatzen da, hilekoa eraginez. Egunik emankorrenak hilekoaren zikloaren hasieran izaten dira, eta obuluak ernaltzeko harkorrango dauden egunak izaten dira.

Gure hilerokoaren zikloan hormona batzuk daude tartean, estrogenoak (fase folikularra eta obulatorioa), sexu-desira handitzen dutenak egunik emankorrenak hurbiltzen direnean, ugal-organoak garatzen dituztenak eta obuluaren heltzea eta umetokiaren prestaketa errazten dutenak, eta progesterona, endometrioa balizko ezarpen baterako prestatzen duena eta zikloa erregulatzen duena. Progesteronak (fase luteoa) sexu-grina gutxitu dezake, goibeltasuna, nekea, hanpadura sentipena sortu eta hilekoaren aurreko aldarteari eragin diezaiokie.

Hilekoa bakarra eta desberdina da emakume bakoitzarentzat, eta aldatu egiten da iraupenean, erregulartasunean, fluxu-kantitatean eta sintometan, baita emakume berarentzat ere hilabete batetik bestera, besteak beste, faktore hormonalen, bizi-estiloaren, estresaren eta adinaren ondorioz.



## SEXU- ETA UGALKETA-ESKUBIDEAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### TXANDA BAT JOKATU GABE

Espainiara iritsi berri den emakume etorkina zara eta egoera irregularrean zaude. Haurdun zaude eta haurdunaldia eten nahi duzu, baina legeak 14. astera arte justifikaziorik gabe emakume guztiei eskubide hori aitortzen badie ere, oztopo administratibo eta sozial esanguratsuei aurre egin behar diezu zure egoera irregularragatik, batez ere, osasun prestazioak doan eskuratzeko herrialdean 90 egun baino gehiago egon ahal izatea (90 egun erroldatuta sistema publikoan sartzeko), zure dokumentazioarekin zailtasunak eta deportatua izateko beldurra. Honek sare klandestinoetara jotzera eramaten zaitu, zure bizitza arriskuan jarritz.



## DESIRA EROTIKOA

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✗ 1. Desioa aukera daiteke.
- ✗ 2. Desira batzuk ez dira egokiak eta erreprimitu egin behar dira.
- ✗ 3. Pertsona guztiek modu berean sentitzen dute sexu-erakarpena.
- ✓ 4. Garrantzitsua da bereizten ikastea seguruak eta errespetuzkoak diren nahiak eta kaltegarriak izan daitezkeenak.
- ✗ 5. Sentitzen ditugun nahiak beti bete behar dira, murrizketarik gabe.

Desira erotikoa plazer edo asetze sexuala eta kontaktu intimoa bilatzera garamatzan motibazio, energia edo erakarpena da. Normalean, fantasia eta pentsamenduen bidez azaltzen da, eta faktore biologiko (hormonak), psikologiko (autoestimua, konexio emozionala) eta soziokulturalek eragiten diote. Desira erotikoa modu pertsonal eta intimoan esperimentatzen da.

Desira erotikoa ez da beti espontanea, eta bikote-harremanetan eraikitzea eta zaintzea eska dezake. Maila emozionaleko loturak, komunikazio onak eta harremanetako ongizate orokorrak desioa sustatzen lagundu ohi dute, eta gatazkek eta tentsioek, berriz, gutxitu. Estresak, nekeak, osasun-arazoek edo medikazioak ere eragina izan dezakete desiran. Desira erotikoa sentipen emozional indartsua ekar badezake ere, zenbait mito baztertu behar ditugu, hala nola desira beti berezkoa eta, askotan, kontrolaezina dela, eta desira-maila "normala" dagoela, gizonen artean handiagoa izan ohi dena, orientazio sexuala alde batera utzita.

Desira erotikoa aldatu egiten da kultura eta garai batetik bestera, eta batzuetan zerbait natural eta espiritualtzat hartzen da, hala nola tradizio taoistan edo hinduismoan; beste batzuetan, aldiz, tabu eta gizarte-arau desberdinek edo erlijio-doktrina desberdinek erreprimitzen dute, hala nola kristauak. Gainera, antzinako zibilizazio batzuek plazeraren eta sexualitatearen mundu-ikuskerak irekiagoak eta erritualizatuagoak zituzten, sarritan emankortasunari lotuak.

Desira guztiak baliozkoak dira, baliotsuak, eta ondo daude, *a priori*. Beste kontu bat da egingarriak izan daitezkeen ala ez, hori beste pertsona baten eta bere nahiaren arabera izango baita. Beti beharko da haren baimena edo baietza.



## JAZARPENA (SEXTING)

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### EGIA ALA GEZURRA

- ✓ 1. Pertsona batek argazki intimo bat bidaltzea onartzen badu bere burua presionatuta sentitzeagatik soilik... sexting-a ere bada.
- ✓ 2. Beste pertsona baten argazki intimoak bere baimenik gabe partekatzea bere pribatutasunaren urraketa da eta Zigor Kodeak zigortutako delitu larria da.
- ✗ 3. Irudi intimoak bidaltzeko presioa jasotzen duen pertsona batek beti amore eman behar du, gatazkak saihesteko.
- ✓ 4. Sexting eta ziberbullying kasuei buruz hitz egitea lagungarria izan daiteke beste pertsona batzuk antzeko egoeretatik igaro ez daitezen.

Informazio bat hirugarren pertsonari bidaltzen zaienean, sare sozialetan edo webguneetan argitaratzen denean, galdu egiten da horren gaineko kontrola, eta, beraz, funtsezkoa da "argitaratu aurretik ondo pentsatzea". Behin bidalita, ez da atzera-martxarik izango, eta inoiz ezingo da ziur jakin hartzaileak pribatutasunari eutsiko dion, nahiz eta une jakin batean oso hurbilekoa eta "fidagarria" izan.

Sexting-a eduki sexual esplizitua duten mezuak, argazkiak edo bideoak bitarteko digitalen bidez borondatez bidaltzea da. Bi pertsonen artean adostutako ekintza izan arren, arrisku handiak ditu irudien gaineko kontrola galdu duelako, baimenik gabe zabaltu daitezkeelako eta ondorio emozional eta moral larriak eragin. Horri lotutako arriskuen artean daude ziberjazarpena eta sextortsioa (eduki horretatik abiatuta xantaia egitea).

Hori saihesteko hainbat gomendio:

- **Pentsatu bidali aurretik.** Egiten bada, ongi egiaztatu nori eta zer.
- **Ez iezaiozu bidali pertsonalki ezagutzen ez duzun inori.** Interneten troll asko dago eta ez dakigu nora joan daitekeen irudia.
- **Ez erakutsi tatuajerik, orbainik eta identifikazio-ezaugarriak.**
- **Muturretik muturrerako zifratzea eta mezuak eta argazkiak norberak suntsitzeko funtzioak dituzten aplikazioak erabiltzea** (adib. Telegram, Snapchat, Signal).
- **WiFi sare publikoak saihestu,** interzeptazioak saihesteko.
- **Eduki intimoak bidaltzeko edo jasotzeko mugak jartzea eta bikotearen edo lagunen presioari ez amore ematea.**

Hala ere, gertatzen bada, hauek dira arriskuak murrizteko zenbait jarraibide:

- **Eskatu laguntza familiari, tutoreei edo irakasleei.** (INCIBERen zibersegurtasuneko laguntza-lerro bat dago (017 telefonoa), eta doako laguntza konfidentziala eskaintzen du).
- **Edukia zabaltzen duten argitalpenen, mezuen eta profilen pantaila-argazkiak bezalako probak biltzea.**
- **Plataformekin harremanetan jartzea** eta sare sozialei informazioa ematea (Instagram, Facebook, etab.) edukia ezaba dezaten.
- **Salatu agintariak,** polizia zibernetikoaren edo Fiskaltzaren aurrean. Delitua da.
- **Edukia ezabatu.** Ezabatu gailuko irudiak (caché memoria, segurtasun-kopiak).
- **Laguntza psikologikoa eskatu.**



## AFEKTUAK

### DINAMIKA / PROBA

### LANDUKO DEN EDUKIA

#### AUKERATU ERANTZUN ZUZENA

##### 1. Hurrengo adibideetatik zein da adiskidetasun-afektu bati dagokiona?

- a) Ezagutu berri duzun norbaitenganako erakarpen erromantikoa sentitzea.
- ☒ b) Lagun bat triste dagoenean, kezkatu eta har laguntzea.
- c) Mezu irtirinak bidaltzea zure bikotekideari.
- d) Jeloskortasun handia sentitzea norbaitek zure bikotekidearekin hitz egiten duenean.

##### 2. Aspalditik dira lagunak Maria eta Luis. Momentu latzak bizi ditu Luisek, eta Mariak erabaki du egun osoa harekin egotea animatzeko, horren truke ezer espero gabe. Zer motatako afektua erakusten ari da Maria?

- a) Afectu erromantikoa.
- b) Sexu-afektua.
- ☒ c) Lagun arteko afektua (adiskidetasun-afektua).
- d) Familia afektua.

##### 3. Pedro eta Carla bikotea dira. Elkar asko maite duten arren eta emozionalki laguntzen dioten arren, Pedrok ere erakarpen fisikoa sentitzen du Carlarekiko, eta haien harreman intimoa aztertu nahi dute, adostasunez. Zer nolako afektua bizi dute?

- ☒ a) Afectu sexuala eta erromantikoa.
- b) Familia afektua soilik.
- c) Lagun arteko afektua (adiskidetasun-afektua) soilik.
- d) Sexu-afektua soilik.

##### 4. Carlosek egunero zaintzen du bere amona gaixoa, etxeko lanekin lagunduz eta bere botika hartuko duela ziurtatuz. Zein afektu-adierazpeni buruz ari zara gehien?

- a) Kontaktuko-kultura bati buruz.
- ☒ b) Kultura kolektibista bati buruz.
- c) Norbere aukeraketari buruz.
- d) Bat ere ez.

Afektua besteekiko sentimendu positiboen multzo bat da (maitasuna, maitasuna, poza), giza konexiorako eta ongizate emozionalerako erabakigarria, eta hitzen, keinuen (besarkadak, irribarreak, opariak) eta ekintzen bidez adierazten da, kulturalki eta intentsitatean aldatzen direnak, maitasun sakonetik hasi eta sinpatia hutsera arte, eta horrek harreman osasuntsuak ahalbidetzen ditu, estimu-adierazpen horiek nola ematen eta jasotzen ditugun ulertuta.

Afektuaren adierazpena asko aldatzen da kulturen artean, gizarte-arauek, komunikazio-estiloek eta zenbait baliok eraginda, hala nola indibidualismoak eta kolektibismoak. Kultura batean afektu normalaren erakusgarritzat hartzen dena (musu bat agurtzean bezala), beste batean desagokizat edo intimoegizat ikus daiteke.

Desberdintasun horiek, esate baterako, Afectu Erakustaldi Publikoetan (DPA) agertzen dira, eta Ukipek Kulturak (edo kontaktu fisikoko altak) eta kontaktu gabekoak (edo kontaktu fisikoko baxak) bereizten dituzte. Horrela, Latinoamerika eta Mediterraneo herrialdeetan (Espainia, Italia, Frantzia) kontaktu fisikoa ohikoa eta espero dena da. Agurrek musuak masailan (bi edo are hiru), besarkadak eta espazio pertsonal murriztagoa izan ohi dute. Bikoteak askotan eskutik hartzen dira edo jendaurrean besarkatzen dira epaituak izan gabe. Europa iparraldeko, Ekialdeko Asiako (Japonia, Txina, Korea) eta Ekialde Ertaineko zenbait kulturatan, aldiz, afektua modu isilagoan erakusten da. Ekialde Ertainean, adibidez, jendaurrean maitasun erromantikoa izatea desagokia izan daiteke, nahiz eta sexu bereko lagunaren artean eskutik heltzea adiskidetasun seinale normala izan daitekeen.

Bestalde, kultura indibidualistetan (mendebaldekoetan) asko baloratzen da afektuaren hautu indibiduala eta hitzezko adierazpen zuzena, maitasun erromantikoa ereduarekin oso lotuta.

Kultura kolektibistetan (Ekialdea), hala nola Indian edo Asiako herrialdeetan, maitasuna zerbitzu-ekintzen bidez adierazten da maiz, hala nola familia zainduz edo familiako betebeharrak betez. Familiaren eta komunitatearen ongizateak lehentasuna du norbanakoaren grinaren aurrean.



## ANIZTASUNA BERDINTASUNEAN

### **Lortu duzu helburua! Zorionak!**

Errespetu eta enpatia maila gorena desblokeatu duzue  
eta gizarte justuagoa, inklusiboagoa eta ekitatiboagoa eraikitzeko gai zarete.

Jarraitu bidezko harreman seguruak eraikitzen bizitza errealean!

# BIBLIOGRAFIA

Asociación de Bienestar y Desarrollo, ABD (2019): "Guía pedagógica FLOW. Nuestros fluidos son una explosión expresiva de nuestros cuerpos. Descubre tu Flow". Barcelona.

BENGOCHEA, M. (2021): "Guía de aplicación de un lenguaje inclusivo" Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, Madrid.

BROWN, B. (2021). "Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience". Random House.

CÓRDOVA, H. (2017): "12 Mitos acerca de las religiones y la diversidad sexual". Red Latinoamericana y del Caribe por la Democracia – REDLAD y Grupo de Estudios Multidisciplinarios sobre Religión e Incidencia Pública – GEMRIP.

DE LA CRUZ, C. (2017): "Sexualidades que importan. Guía de Educación Sexual para familiares de personas con discapacidad intelectual". Meridiano Editorial.

FUNDACIÓN MUJERES (2023): "VIVE Y DEJA VIVIR Programa de sensibilización y prevención de la violencia contra las mujeres. Material didáctico para trabajar en el aula". Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad

MAZA, S. (2019): "TIKIS MIKIS. Una guía familiar para construir sociedades igualitarias", Bilbao, Asociación Matiz.

MAZA, S. (Coord.) (2021): "La Diversidad se vive en igualdad. Guía sobre Diversidad Sexual", Bilbao, Asociación Matiz.

MAZA, S. (2022): "EQUALITY: Guía para impulsar la igualdad de sexos y prevenir la violencia de género con población adolescente y joven", Bilbao, Asociación Matiz. 2ª edición.

MAZA, S. (Coord.) (2022): "El rol de la masculinidad patriarcal. Cuando menos es más", Bilbao, Asociación Matiz.

MUJICA, I. y OLAORTUA, E. (2009): "Modelos familiares y cambios sociales: las familias lesbigays y transexuales". ALDARTE. Centro de atención a gays, lesbianas y trans. 2ª edición.

MUJICA, L.; VILLAR, G y LÓPEZ DE GEREÑU, J. (2024): "Glosario de términos. Un aporte de conceptos para acercarse a la diversidad sexual y de género (DSG) según la perspectiva de ALDARTE". 5ª edición.

OSAKIDETZA (2023): "Guía para jóvenes: Prevención del VIH, infecciones de transmisión sexual y embarazo no deseado". Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual de Osakidetza.

PARRA, N. (2018): "Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Prácticas eróticas seguras frente a las ITS". Gobierno de Canarias. Instituto Canario de Igualdad.

Piñeyro, M. (2020): "GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA. Un paso más hacia una vida libre de violencia. Guía elaborada en el marco del Proyecto. Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020". Edita: Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias.

PLATANOMELÓN (2020): "¡Entérate! Todo lo que nunca te han contado sobre sexo y relaciones". Editorial Planeta, S.A.

PLATANOMELÓN (2023): "Deseo. Guía para una sexualidad plena". Editorial Cincotintas.

RUBIO, N. (2024): "La Guía para la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y niñas con discapacidad". Fundación CERMI Mujeres.

