

De entre todas las posibilidades que ofrece tu sexualidad, algunas prácticas conllevan riesgo de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual como el VIH-sida. Aquí te recordamos cuales son y cómo protegerte si las mantienes.

Un embarazo se produce a partir de la unión de un óvulo y un espermatozoide y sólo se unen a través del coito pene-vagina. El resto de prácticas sexuales no representan riesgo de embarazo, aunque sí pueden tener riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), como ves en el cuadro de al lado. Eso sí, desde el momento que en la vagina se introduce un pene se establece la posibilidad de embarazo: aunque sólo se meta "la puntita", aunque el chico se retire antes de correrse (marcha atrás), en cualquier día antes, después e incluso durante la regla, en cualquier postura, aunque sea la primera vez, aunque se haya usado el preservativo un rato si pero otro rato no... en cualquiera de estas situaciones podría producirse un embarazo. Esto es así porque pueden introducirse espermatozoides en la vagina por el líquido preseminal y no sólo por la eyaculación, y porque, aunque el óvulo esté presente sólo un tiempo limitado de todo el ciclo menstrual, es difícil apreciar su presencia o no sin un conocimiento muy profundo del propio cuerpo.

Así, para prevenir embarazos no deseados, puedes mantener relaciones sexuales que NO incluyan al coito pene-vagina o emplear alguno de los métodos anticonceptivos existentes.

Características de los métodos anticonceptivos

- Mecanismo anticonceptivo: anovulatorio / de barrera
- Requiere de atención sanitaria
- Uso permanente / temporal / según el momento del coito
- Protege de infecciones de transmisión sexual / no protege de ITS

Algunos de estos métodos están financiados por osakidetza.

AGENTE INFECCIÓN	NOMBRE	¿DÓNDE ESTÁ?	PRÁCTICAS SEXUALES DE RIESGO DE INFECCIÓN
VIRUS	NECESITAN ENTRAR DIRECTAMENTE AL TORRENTE SANGUÍNEO PARA CONTRAER O TRANSMITIR		
	VIH / SIDA	SANGRE - LÍQUIDO PRESEMINAL - SEMEN - FLUIDO VAGINAL	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
	VPH / PAPILOMA HUMANO	PIEL - MUCOSA INFECTADA - VERRUGAS GENITALES	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
	VHC / HEPATITIS C	SANGRE	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL
	VHB / HEPATITIS B	SANGRE - SEMEN - FLUIDO VAGINAL	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
BACTERIAS	SÓLO POR CONTACTO CON PIEL Y MUCOSAS INFECTADAS		
	SIFILIS	CHANCRO O PIEL - MUCOSA INFECTADA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL / CONTACTO BOCA ANO
	GONORREA	SECRECIONES DEL PENE - VAGINA - ANO - GARGANTA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL / CONTACTO BOCA ANO
	CLAMIDIA	SECRECIONES DEL PENE - VAGINA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL
PÁRASITO	LADILLAS	CONTACTO DIRECTO PELO PÚBLICO	CONTACTO ÍNTIMO PIEL CON PIEL ZONA PÚBLICA

Acude a tu centro de salud ante la sospecha de infección de transmisión sexual.

ANILLO VAGINAL, PARCHES, INYECCIÓN HORMONAL E IMPLANTE SUBDÉRMICO

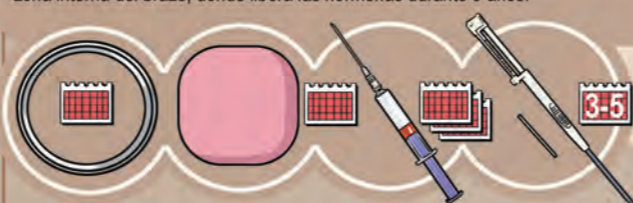
Son también métodos hormonales que impiden la ovulación y con las mismas características de la píldora salvo su uso y duración.

T- mensual En el **anillo vaginal**, las hormonas están en un aro de plástico flexible que se introduce en la vagina, donde pasan a la sangre a través de la mucosa vaginal. La primera vez que se usa se introduce en la vagina al inicio de la menstruación, donde permanece 3 semanas. Se está sin aro durante una semana en la que vendrá el sangrado menstrual y se introduce un aro nuevo al final de la misma, y así mes tras mes. Puntualmente puede sacarse de la vagina pero nunca más de 2 horas.

T- mensual En el caso del **parche anticonceptivo**, el uso es semanal y las hormonas se absorben a través de la piel: se pone un parche diferente cada semana durante 3 semanas en el glúteo, abdomen o parte externa del brazo y se para una semana (3 parches en total al mes).

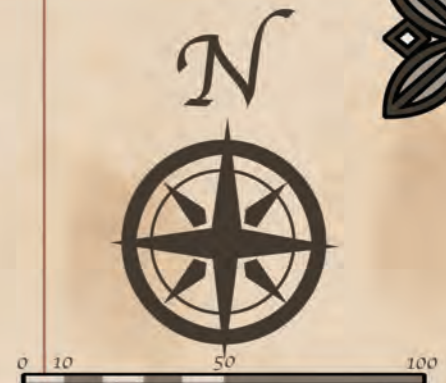
T- mensual/trimestral Para la **inyección hormonal**, las hormonas pasan directamente a la sangre a través de una inyección, que puede ser mensual o trimestral. La inyección la pone personal sanitario.

T-3 a 5 años El **implante subdérmico** o "barrita" consiste en un pequeño tubo de plástico que se inserta por el personal médico en la zona interna del brazo, donde libera las hormonas durante 5 años.



DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU O T DE COBRE)

Es un pequeño dispositivo que se coloca dentro del útero y protege de embarazos no deseados por varios mecanismos, principalmente dificultando el paso de los espermatozoides e impidiendo la anidación del óvulo fecundado. Algunos DIUs tienen hormonas de modo que pueden inhibir la ovulación también. Tiene que ser colocado y retirado por personal médico. En ocasiones pueden producirse sangrados menstruales más abundantes o entre menstruaciones.



ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA
Consiste en el uso de tratamientos específicos para situaciones puntuales de emergencia en las que no haya habido un anticonceptivo eficaz. Pueden ser hormonales, en forma de píldoras que se toman hasta 72 horas después del coito de riesgo o hasta 120 horas, impidiendo la ovulación o la fecundación. Cuanto antes se tomen, mejor es su eficacia. Son dispensadas por personal sanitario (farmacia, centro de salud). También existe el DIU de emergencia, que puede ponerse hasta 120 horas después del coito desprotegido.



MÉTODOS PERMANENTES
Son métodos permanentes la **ligadura de trompas** y la **vasectomía**.



PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

La píldora son hormonas sintéticas en dosis diarias que sustituyen el ciclo hormonal femenino e inhiben la ovulación. Su uso requiere de atención sanitaria para descartar problemas de salud y elegir el tipo de píldora más conveniente. Es muy eficaz para proteger de embarazos no deseados, siempre que no haya errores en su uso. Tiene posibles efectos secundarios como dolores de cabeza o disminución del deseo sexual. Desde el momento que cesa su toma vuelve la posibilidad de embarazo.



CONDÓN MASCULINO

El condón es una funda, generalmente de látex, que se coloca en el pene en erección antes del contacto con vagina, ano o boca y se retira con la eyaculación o el cese del contacto. Es eficaz frente a embarazos no deseados porque no permite el paso de los espermatozoides, y frente a las ITS porque evita el contacto con zonas lesionadas o el intercambio de fluidos portadores de la infección. No precisa de ninguna atención sanitaria previa, solo requiere una buena conservación hasta su uso (sin calor ni dañarlo), tenerlo a mano y usarlo durante el coito. Se puede adquirir en multitud de sitios, es barato y fácil de aprender a usar. Es compatible con lubricantes de base acuosa y espermicidas. Es el único método no permanente que usan los hombres directamente sobre su cuerpo, aunque tanto chicas como chicos pueden adquirirlo, llevarlo encima e introducirlo en la relación sexual antes del coito sin disminuir el placer de la misma.



RECURSOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN BILBAO

Asociación T4.
Atención psicológica, asesoramiento en sexualidad, orientación e información en tratamientos de VIH.
c/ Alameda de Urquijo 28 4º A. Tfno: 94 422 12 40

Módulos de asistencia psicosocial en Bilbao:
Asesoramiento e implantación de métodos anticonceptivos, revisiones ginecológicas, información IVEs, asesoramiento problemas sexualidad y de pareja.

- Auzolan. c/ La Naja Tfno: 94 416 36 22
- Rekalde. c/ Camilo Villabaso 24. Tfno: 94 444 98 59/60.
- Deusto-San Ignacio. plaza Aoiz s/n. Tfno: 94 475 94 72

Módulo de ITS Etxaniz:
Consulta sobre infecciones de transmisión sexual.
Plaza Bombero Etxaniz 1, ambulatorio primera planta.
Tfno: 94 600 69 69

Comisión ciudadana anti-sida de Bizkaia.
Prueba diagnóstica de VIH rápida y gratuita.
c/ Dos de Mayo nº 6 1º dcha. Tfno: 94 479 57 79

DIAFRAGMA Y CAPUCHÓN CERVICAL.

Son anticonceptivos libres de hormonas.



CONDÓN FEMENINO

Consiste en una funda de poliuretano, que se introduce en la vagina antes de la relación coital. Puede introducirse hasta ocho horas antes. También protege de embarazos no deseados e infecciones, aunque es más caro y está disponible en menos sitios que el condón masculino.



El preservativo masculino y femenino son las formas de protección más eficaces frente a las ITS

MAPA PARA DARLE UNA VUELTA AL SEXO



Nuestra sexualidad está en nuestro cuerpo, tiene que ver con ser mujeres u hombres, con el placer, los afectos, la comunicación, el deseo y mucho más. Aquí tienes algunas preguntas para orientarte en el territorio de tu sexualidad.

¿Ser mujer u hombre: qué significa? ¿qué supone? ¿hay una forma correcta de serlo?

La identidad sexual es aquello que cada cual se considera a sí misma-o: mujer u hombre. Esto es sólo un punto de partida, ya que lo que pensamos, sentimos o hacemos no tiene que quedar condicionado por la definición que culturalmente se hace de una u otro, hay infinitas maneras de ser mujer u hombre. A veces nuestra identidad no coincide con lo que las demás personas identifican.



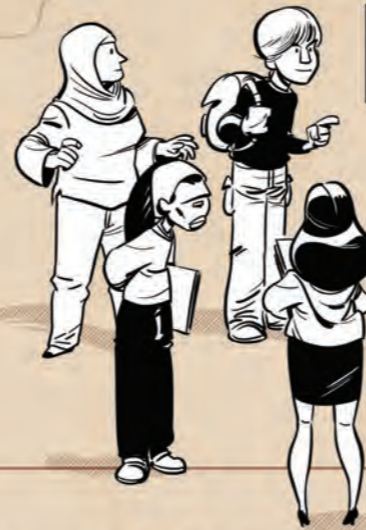
¿A quiénes deseo? ¿Con quién fantaseo? ¿Con quién mantengo relaciones sexuales? ¿De quiénes me enamoro? ¿con quién quiero ser pareja?

La respuesta a estas preguntas te habla de si la orientación de tu deseo es homosexual (hacia personas de tu mismo sexo), heterosexual (hacia personas del otro sexo) o bisexual (hacia personas de uno y otro sexo). Fíjate que son sólo tres palabras para hablar de una enorme variedad de orientaciones, tantas como personas, ya que puede que cada una de estas preguntas tenga una respuesta diferente y que varíen a lo largo de la vida.



¿Qué me pasa con otras personas? ¿y a otras personas conmigo?

La sexualidad además de placer puede ser relación con otras personas. Y esa relación puede darse en forma de atracción, deseo, enamoramiento, cariño, excitación, amistad y más. Coincidir en deseos e intenciones es estupendo, pero muchas veces no coincidiremos, por lo que es importante poder expresar lo nuestro y conocer lo de la otra persona para relacionarnos bien.



¿Dónde me pasa todo esto? ¿mi cuerpo importa?

Todo esto ocurre en nuestro cuerpo. Un cuerpo sexuado, un cuerpo con piel, hormonas, genitales, manos, boca, olfato... Un cuerpo con una forma, tamaño, color, peso, gestos únicos. Un cuerpo que puede gozar y que puede dolerse. Un cuerpo que es más que una imagen. Un cuerpo que recoge todo lo que vive y que te cuenta qué necesitas. Un cuerpo que cambia a lo largo de toda la vida. Un cuerpo con infinitas posibilidades.



¿Y qué hago? ¿cómo me lo monto? ¿cual es la mejor manera de pasarlo bien?

Hay miles de maneras de buscar tu placer y de relacionarte de manera placentera, respetuosa y saludable con otras personas. Masturbación, besos, caricias, coitos, abrazos, juego... son sólo algunas de las posibles. Explorar, y si es con otras personas, preguntar, expresar, negociar y permitirte descubrir, te hará saber qué es lo que te gusta en cada momento. Algunas de estas prácticas requieren un poco más de preparación, como te contamos en la parte de atrás de este mapa.



¿Y algo más? ¿qué pasa con lo que no está aquí y a mí me pasa?

Es imposible que nombremos aquí la sexualidad de todo el mundo, ya que es tan rica, diversa y compleja como cada una de las personas que existen. En este espacio estaría todo lo que a ti se te ocurra o te vaya pasando a lo largo de la vida:



Zure sexualitateak eskaintzen dizkizun aukera guztien artetik, praktika batzuk arriskuak dauzkate: nahi gabeko haurduntzak eta sexu-transmisiozko gaixotasuna, adibidez gib-hiesa. Hemen gogoratuko ditugu zeintzuk diren eta zelan babestu zaitezkeen.

Haurduntza obulu bat eta espermatozoide bat batzen direnean gertatzen da; hori bakarrik gertatzen da zakila eta baginaren arteko koitoan. Gainerako praktika sexuarekin ez dago haurdun geratzeko arriskurik, baina sexu-transmisiozko infekzioa (STI) izateko arriskua egon daiteke, ondoko taulan ikusten duzun moduan.

Hori bai, baginaz zakil bat sartzen denean haurdun geratzeko aukera dago: "puntatxoa" sartu arren, mutilak orgasmoa izan baino lehen kendu arren (atxera-martxa), hilekoa izan baino edozein egun lehenago, ondoren eta hilekoa daukazunean ere, edozein jarreratan, lehen aldia izan arren, preserbatiboak apur batean bai eta apur batean ez erabili izan arren... Horietako edozein egoeretan gerta daiteke haurduntza. Hori horrela da espermatozoideak likido aurreseminalaren bidez sar daitezkeelako baginan, ez bakarrik eiakulazioan; beste alde batetik, hilekoaren ziklo osoan obulua denbora mugatua egon arren bertan, zaila da non dagoen jakitea norbere gorputzaren ezagutza sakona eduki barik. Hortaz, nahi gabeko haurduntzak ekiditeko, zakila-bagina koitorik EZ daukaten harreman sexualak izan ditzakezu edo metodo antisorgailuetako bat erabil dezakezu.

Metodo antisorgailuen ezaugarriak

- Mekanismo antisorgailua: anobulatorioa / barrerakoa
- Medikuaren laguntza behar du
- Behin betikoa / behin-behinekoa / koitoaren unearen araberakoa
- Sexu-transmisiozko infekzioetatik babesten du / ez du babesten

Osakidetzak horietako metodo batzuk finantzatzen ditu.

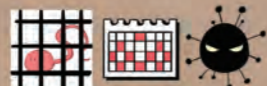
PILULA ANTIKONTZEPBIBOAK

Hileko tratamendua / Ez du STItik babesten Pilula hormona sintetikoak dira, egunero hartzen dira, emakumearen ziklo hormonalaren ordezkatzen dute eta obulazioa galarazten dute. Medikua laguntza behar du osasun arazoak baztertzeko eta pilula-motarik komenigarria aukeratzeko. Oso eraginkorra da nahi gabeko haurduntzetatik babesteko, ondo erabiltzen bada. Albo-ondorioak izan ditzake, adibidez buruko mina edo sexu-grina gutxitzea. Hartzeari uzten zaionean, haurdun geratzeko aukera dago.



DIAFRAGMA ETA UMETOKI-LEPOKO ESTALKIA

Ez daukate hormonarik.

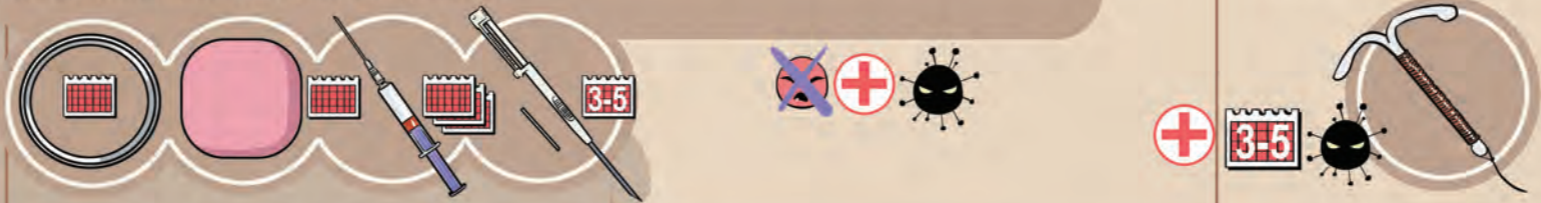


INFEKZIOAREN AGENTEA	IZENA	NON DAGO?	INFEKZIOA HARTZEKO ARRISKUA DAUKATEN SEXU-PRAKTIKAK
BIRUSA	ODOL-KORRONTEAN SARTU BEHAR DUTE INFEKZIOA HARTZEKO EDO TRANSMITITZEKO		
	GIB / HIES	Odolean/Likido aurreseminalan/Semenean/Fluxu baginalean	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
	GPB / Giza papilomabirusa	Azal eta mukosa infektatua / Genitaletako garatxoetan	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
	CHB / C hepatitisaren birusa	Odolean	Uzki-sarketa / Bagina-sarketa
	BHB / B hepatitisaren birusa	Odolean / Semenean / Fluxu baginalean	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
BAKTERIOAK	AZAL ETA MUKOSA INFEKTATUEN KONTATUAREKIN SOILIK		
	SIFILISA	Txankroan edo azal edo mukosa infektatua	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua / Aho eta uzkiaren arteko kontaktua
	GONORREA	Zakileko, baginako, ahoko edo eztarikori jariatzen	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua / Aho eta uzkiaren arteko kontaktua
PARASITOA	KLAMIDIA	Zakileko edo baginako jariatzen	Uzki-sarketa / Bagina-sarketa
	PUBIS-ZORRIAK	Zuzeneko kontaktua pubiseko ilearekin	Pubiseko guneko azalarekin kontaktu intimoa

ZOAZ ZURE OSASUN ZENTRORA SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOA DAUKAZULA SUSMATZEN BADUZU

BAGINAKO ERAZTUNA, PARTXEA, HORMONEN INJEKZIOA ETA DERMISAREN AZPIKO INPLANTEA

Metodo hormonalak dira eta obulazioa eragozten dute. Pilularen ezaugarri berberak dauzkate, erabiltzeko modua eta iraupena izan ezik. Hileko tratamendua Bagina eraztunaren kasuan, hormonak plastiko malguko eraztun batean daude. Eraztun hori baginan sartzen da eta hormonak baginako mukosaren bidez igarotzen da odolera. Erabiltzen den lehenengoan, hilekoaren hasieran sartzen da eta hiru astez edukitzen da. Gero, eraztun barik egon behar da astebete eta aste horretan hilekoaren odoljarria. Horren bukaeran beste eraztun bat jarriko da eta horrela egingo da hilerotako. Unean-unean eraztuna baginatik ateratu daiteke, baina inoiz ez ordu bi baino gehiago. Hileko tratamendua Partxe antisorgailuaren kasuan, asterokoa da eta hormonak azalaren bidez absorbatzen dira: astero partxe desberdin bat jarriko da ipurmasailaren, sabelaren edo besoaren kanpoko aldean, hiru astez. Gero, astebeteko atseden hartzen da. (Guztira 3 partxe hilean). Hileko/Hiru hilez behingo tratamendua Hormonen injektzioan, hormonak odolera doaz zuzenean. Injektzioa hilean behin edo hiru hilez behin hartzen da eta osasun-langile batek jarri behar du. 3-5 urteko tratamendua Dermisaren azpiko inplantea edo "barratxoa" plastikozko tutu txiki bat da eta osasun-langile batek besoaren barruko aldean sartzen du. Hormonak bost urtez askatzen dira.



UMETOKI BARNEKO GAILUA (UBG EDO KOBREZKO Ta)

Gailu txiki bat da eta umetokian jartzen da eta nahi gabeko haurduntzetatik babesten du mekanismo desberdinak erabilita, batez ere espermatozoideak igoarazteaz zailtzen du eta emaldutako obulua ezartzea galarazten du. UBG batzuek hormonak dauzkate eta obulazioa ere garaz dezakete. Medikua jarri eta kendu behar du. Batzuetan odoljarria handiagoak edo hilekoen arteko odoljarriak gerta daitezke.

GIZONEZKOEN KONDOIA

Kondoia zorro bat da, eskuarki latexeko. Tente dagoen zakilean jartzen da bagina, uzki edo ahoa ukitu baino lehen eta eiakulazioaren ondoren edo kontaktua bukatzen denean kentzen da. Eraginkorra da nahi gabeko haurduntzen aurrean, ez baita espermatozoideei igarotzen uzten, eta STIen aurrean, lesionatutako guneekin ez dagoelako kontakturik eta infekzioa daramaten jariatzen ez direlako trukitzen. Ez da medikuaren laguntzarik behar, erabili arte ondo kontserbatzea baino ez du behar (berrik gabe eta kaltetu gabe), eskura eduki eta koitoan erabili behar da. Leku askotan eros daiteke, merkea da eta erraza da erabiltzen ikastea. Ur-oinarriko lubrifikatzailuekin eta espermizidekin bateragarria da. Gizonek beren gorputzean erabiltzen duten behin behineko metodo bakarra da, baina neskek zein mutiek eros ditzakete, aldean eraman eta koitoaren aurreko harreman sexualean sar ditzakete, harreman horren plazerza gutxitu barik.



ANDRAZKOEN KONDOIA

Poliuretanozko zorroa da eta baginan sartzen da koitoaren aurretik. Zortzi ordu aurretik ere sar daiteke. Nahi gabeko haurduntzetatik eta infekzioetatik babesten du, baina gizonen kondoia baino garestiagoa da eta leku gutxiagotan aurkitzen da.

gizonezko eta emakumezko kondoia babes-modu eraginkorren dira sexu-transmisiozko infekzioen aurka



SEXU-ETA UGALKETA-OSASUNERAKO BALIABIDEAK BILBON

T4 Elkarte.

Arreta psikologikoa, sexualitateari buruzko aholkularitza, GIBaren tratamenduari buruzko orientazioa eta informazioa.

Urkixo zumarkalea 28, 4. A. Tel.: 94 422 12 40

Laguntza psikosozialeko modulua Bilbon:

Metodo antisorgailuei buruzko aholkularitza eta horiek jartzea, azterketa ginekologikoak, haurdunaldia borondatez eteteari buruzko informazioa, sexualitate-arazo eta bikoteko arazoengatik aholkularitza.

- Auzolan. Naxa kalea. Tel.: 94 416 36 22

- Errekalde. Camilo Villabaso 24. Tel.: 94 444 98 59/60

- Deustu-San Ignazio. Aoi plaza z/g. Tel.: 94 475 94 72

STI Modulua:

Sexu-transmisiozko infekzioei buruzko kontsulta. Etxaniz Suhiltzailearen plaza 1, anbulatorioko lehen solairua. Tel.: 94 600 69 69

Bizkaiko hiesaren Aurkako Batzordea.

HIESaren proba diagnostikoa, azkarra eta doakoa. Maiatzaren Biko kalea 6, 1. eskuina. Tel.: 94 479 57 79



LARRIALDIKO METODOAK

Larrialdi egoeretan hartzeko tratamendu espezifikoak dira, antisorgailu eraginkor bat egon ez denean. Hormonalak izan daitezke, pilula formakoak, eta arriskuko koitoaren osteko 72 orduetan hartzen dira, osteko 120 ordua arte. Obulazioa edo emalketa eragozten dute. Zenbat eta arinen hartu, eraginkorragoak dira. Osasun-langileek eman behar dituzte (farmazian, osasun zentroan). Larrialdi UBG ere badago, babesik gabeko koitoaren osteko 120 ordua arte jar daitezkeena.



BEHIN BETIKO METODOAK

Behin betiko metodoak dira tronpen lotura eta basektomia.



SEXUARI ITZULI BAT EMATEKO MAPA



Gure sexualitatea gure gorputzetan dago, gizon-emakumeak izatearekin dago lotuta, gozamenarekin, afektuekin, komunikazioarekin, desioarekin eta gauza asko gehiagorekin. Hemen dauzkazu galdera batzuk zure sexualitatean orientatzeko.

Andrazkoa ala gizezkoa izatea: Zer esan nahi du horrek? Zer dakar? Hori izateko modu zuzenik badago?

Nortasun sexuala bakoitzak norberari buruz daukan iritzia da: andrazkoa ala gizezkoa. Hori abiapuntua baino ez da, pentsatzen duguna, sentitzen duguna edo egiten duguna, ez du baldintzatuta geratu behar kulturaz batari edo besteari buruz egiten den definizioagatik. Modu ugari dago emakumea ala gizona izateko. Batzuetan, gure nortasuna ez dator bat gainerako pertsonen identifikatzen dutenarekin.



Nor desiratzen dut? Norekin dauzkat fantasiak? Norekin dauzkat harreman sexualak? Norekin maitemintzen naiz? Noren bikotekide izan nahi dut?

Galdera horien erantzunek adieraziko dizute nolakoa den zure desioaren orientazioa: homosexuala (zure sexu bereko pertsonenganakoa), heterosexuala (beste sexuko pertsonenganakoa) edo bisexuala (sexu bietako pertsonenganakoa). Ohar zaitetz hiru berba baino ez direla orientazio ugari buruz hitz egiteko, pertsona adina orientazio baitaude. Izan ere, baliteke galdera bakoitzak erantzun desberdina edukitzea eta bizitzan zehar aldatzea.

Zer gertatzen zait beste pertsona batzuekin? Eta beste pertsona batzuei nirekin?

Sexualitatea, gozamenaz gain, beste pertsona batzuekin daukagun harremana izan daiteke. Eta harreman hori izan daiteke erakarpena, desioa, maitemina, maitasuna, eszitzazioa, adiskidetasuna eta beste gauza batzuk. Desio eta asmo berberak izatea primerakoa da, baina sarritan ez gara bat etorriko; hortaz, garrantzitsua da gure adierazteko gai izatea eta beste pertsonarena ondo ezagutzea, harreman ona edukitzeko.

Non gertatzen zait hori guztia? Nire gorputza garrantzitsua da?

Hori guztia gure gorputzean gertatzen da. Gorputz sexuatua, azalarekin, hormonekin, genitalekin, eskuekin, ahoarekin, usaimenarekin... Gorputzak forma, neurri, kolore, pisu eta keinu paregabeak dauzka. Gorputz batek gozamina senti dezake, bai eta mina ere. Gorputz bat irudi bat baino gehiago da. Gorputz batek bizi duen guztia jasotzen du eta zer behar duzun kontatzen dizu. Gorputz bat bizitzan zehar aldatzen da. Gorputz batek aukera mugagabeak dauzka.

Eta zer egingo dut? Zelan egingo dut? Zein da ondo pasatzeko modurik onena?

Milaka modu daude zure plazerra bilatzeko eta harremanetan gozamina lortzeko, beste pertsonekin gizalegez eta osasunez jokatzu. Masturbazioa, musuak, laztanak, koitoak, besarkadak, jolasak... batzuk baino ez dira. Esploratzea, eta beste pertsona batzuekin bada, galdetzea, adieraztea, negoziatzea eta ikasten uztea; horrela jakingo duzu zer gustatzen zaizun une bakoitzean. Praktika horietako batzuek prestakuntza apur bat eskatzen dute, mapa honen atzeko aldean kontatzen dizugun moduan.

Eta beste zeozer? Zer gertatzen da hemen egon ez eta niri gertatzen zaidanarekin?

Ezinezkoa da hemen mundu guztiaren sexualitatea aipatzea, pertsona bakoitza bezain aberatsa, dibertsoa eta konplexua baita. Espazio horretan egongo litzateke zuri bururatzen zaizun guztia edo bizitzan gertatzen zaizun guztia.

