

Amodiotegia

**Genero-indarkeriaren prebentzioa
nerabezaroan**

Galderak, jolasak eta jarduerak.



JUAN LILLO SIMÓN

ARGITARATZAILEA

Nafarroako Gobernua, Nafarroako Kirolaren
eta Gazteriaren Institutuaren eta Nafarroako
Berdintasunerako Institutuaren bitartez

DISEINATZAILEA

Artworks Comunicación

INPRIMATZAILEA

Idazluma Industrias Gráficas

LEGE-GORDAILUA

NA 2.216-2014



**Nafarroako
Gobernua**

**Nafarroako Kirolaren eta
Gazteriaren Institutua**

**Nafarroako Berdintasunerako
Institutua**

Amodiotegia

**Genero-indarkeriaren prebentzioa
nerabezaroan**

Galderak, jolasak eta jarduerak.

JUAN LILLO SIMÓN

—*Aurkezpena*

Nafarroako Gobernuak, Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuaren eta Nafarroako Berdintasunerako Institutuaren bidez, gazteriaren eta berdintasunaren arloko politika publikoetako arduradun baitira, bere lan-ildoan artean ezarri du emakumeen aurkako indarkeria hautematea eta prebenitzea nerabezaroan eta gaztaroan.

Emakumeen aurkako indarkeria emakumeen giza eskubideen urraketa adierazpide goren da, ez baitie uzten bizimodu duina, librea eta segurua eramaten. Indarkeria horrek, Marcela Lagarde y De los Ríosek dioskunez, heriotza ere eragiten du.

Emakumeen aurkako azken azterlanek eta datuek agerian utzi dutenez, nerabeen artean estereotipo matxistak agertzen ari dira berririo, eta jabetzan eta jelskortasunean oinarritutako maitasun-ereduetako jarrerak eta jokabideak ari dira normaltzen, berdintasunean oinarritutako jarrera eta jokabide eredutakoen orde. Horixe adierazten du Gazteei buruzko 2013-2015 Plan Integralak, bai eta egin berri den Diagnostikoak ere, zeina egin baita Nafarroan emakumeenganako indarkeriaren kontrako lege berria prestatze aldera. Diagnostikoak agerian uzten du, halaber, gazteekin lan egiten duten profesionalei formakuntza egokia eman beharra, indarkeriazko egoerak hauteman eta prebentzio egokia bermatzen duten irtenbideak eman ahal izateko.

Uneotan, NKGI Gazteei buruzko 2013-2015 I. Plan Integralaren jarraipena eta ebaluazioa egiten ari da. Bestalde, Nafarroako Familiarako eta Berdintasunerako Institutua emakumeenganako indarkeriaren kontrako foru lege bat prestatzen ari da. Bi prozesuok barnean hartzen dituzte emakumeen aurkako genero-indarkeriaren hautematea eta prebentzioa gaztaroan, eta gazteekin lan egiten duten profesionalen formakuntza.

Nerabeen kasuan, are garrantzitsuagoa da, berdintasunezko eta begirunezko harremanak lortzeko ekintza berariazkoak egitea abusuzko harremanak prebenitzeko.

Horretaz gainera, ikusi da gazteek, neskek eta mutilek, badutela premia botere-harreman desorekatuei eta indarkeria matxistari bide ematen dieten jarrera posesibo, menderatzaile eta kontrolatzaileak baztertzeko, ikasteko, bai eta askatasunean eta berdintasunean oinarritutako harreman afektiboak izateko ere.

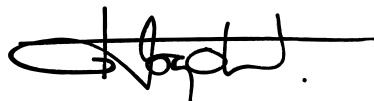
Aurreneurri gisa, eta jakinik profesionalei eta protagonistei –nerabeei, kasu honetan– formakuntza eman behar zaiela, 2014an egin zen orain aurkezten dugun dokumentu hau, baliagarri izanen dena emakumeen aurkako indarkeria prebenitzeko, Nafarroako biztanleen errealitatera egokituz.

Proiektu honen bidez, toki entitateetako gazteriaren arloetako teknikariei formakuntza eman ahal izan zaie eta, gainera, zenbait datu erdietsi dira, Nafarroako Foru Komunitateko gaur egungo ereduak eta patroiak zein diren jakiteko aukera eman digutenak. Hori guztia baliatuta egin ditugu ikasmaterial hauek, emakumeen aurkako indarkeriaren prebentzioan lan egiteko 12-18 urte arteko nerabeekin.

Proiektuaren emaitza da aurkezten dugun dokumentu hau, hainbat arlotako profesionalen eskura jartzen dena (toki entitateetako gazteen arloak, gazteen kolektiboak eta hezkuntza-esparrua, bereziki), prebentziorako tresna gisa erabiltzeko eta, horrela, gizarte berdinzaleagoa lortu ahal izateko.



Pruden Induráin Larraya
Zuzendari kudeatzailea
*Nafarroako Kirolaren eta
Gazteriaren Institutua*



Teresa Nagore Ferrer
Zuzendari kudeatzailea
*Nafarroako Familiarako eta
Berdintasunerako Institutua*

Edukiak



- Or. 09 **Genero-indarkeria**
Emakumeen kontrako egiturazko indarkeria
Indarkeriazko harremana
Jabetza, menderatzea eta kontrola
Nerabeak eta gazteak
- Or. 18 **Helburuak**
- Or. 19 **Metodologia**



- Or. 21 **Amodiotegia**
Orduan, zer da maitasuna?
Mito erromantikoak
Desioa
Jeloskortasuna
Gurpil-zorua
Arriskuak sarean
Ondorioak



- Or. 61 **Ebaluazioa**
- Or. 64 **Glosarioa**
- Or. 68 **Eskerrak**
- Or. 69 **Bibliografia**
- Or. 70 **Webgrafia**





Genero-indarkeria

1. Emakumeen kontrako egiturazko indarkeria

Genero-indarkeria emakumeenganako tratu-diskriminazioaren eta -desberdintasunaren adierazpiderik krudelena da. Espainian, 54 emakumezko erail zituzten 2013an, arrazoi hori zela medio. Haietako 14 emakume 30 urtetik beherakoak ziren. Gazteenak ez zituen 16 urte ere. Espainian, milioi erdi emakume baino gehiagok pairatzen ditu eraso fisikoak urtero, eta milioi eta erdi baino gehiagok, ahozko erasoak edo eraso psikologikoak.

2013ko martxoan, Europar Batasuneko Oinarritzko Eskubideen Agentziak (FRA) emakumeenganako indarkeriari buruzko lehenengo makroinkesta argitaratu zuen; inkesta 42.000 emakumeri egin zitzaien. % 22k aitortu zuten indarkeria matxista pairatu zutela haien bikotekidearengandik. % 55ek esan zutenez, sexu-jazarpena pairatu zuten. OMEren ustez, genero-indarkeria osasun globaleko arazo epidemikoa da: emakumeen heriotza goiztiar gehien eragiten dituen arrazoa da, bai eta bizimodu osasuntsua gehien laburtzen diena ere. Amnesty Internationalek ohartarazten duenez, genero-indarkeria giza eskubideen urraketa ohikoenetakoa da munduan.

Gizarte guztiek indarkeria maila bat onartzen dute botereari eusteko. Indarkeria zilegitzat jotzen da, norberaren idealak, pribilegioak edo interesak defendatzeko bada. Gizarte patriarkalak emakumeen lan ezkutuari eta doakoaren gainean eraikitzen dira. Hortaz, bizikidetzari buruzko arauak pertsonen erdia mende egotea bermatzen dute. “Emakumeak beren lekuan jartzen” dituzte. Kultura askotan, emakumeak gizonen aginpidearen mende daude. Ohiturak eta tradizioak indarkeria legitimatzen dute, beste pertsonak menderatzen eta haietaz baliatzen jarraitzeko. Honatx aipatutakoa argi eta garbi uzten duten adibide batzuk: neskatilen hilketak, emakumeen hilketak, emakumeen genitalen mutilazioa, bortxaketa erabiltzea gerrarako arma gisa, emakumezko alargunen edo zapuztuen diskriminazioa, emakume-trafikoa, eta emakumeen eta neskatilen sexu-esplotazioa.

“Emakumearen aurkako indarkeria ezabatzeari buruzko Adierazpena” (Batzar Orokorraren 48/104 Ebazpena, NBE, 1994) nazioartean arazo hau esplizituki jorratzen duen giza eskubideen lehenengo tresna da. Hartan, honelaxe definitzen da indarkeria: “sexuagatiko indarkeriazko egintza oro, emakumeari kalte fisikoa, sexuala edo psikologikoa nahiz sufrimendua eragiten diona, edo eragin liezaiokeena, bizitza publikoan nahiz pribatuan gertatzen dena, horien barruan sartzen direlarik egintza horiek gauzatzeko mehatxu egitea, derrigortzeak edo askatasun gabetze arbitrarioak”.

Egiturazko indarkeria mota bat da. Batzuetan, Estatuko Administrazioan edo Gobernuan kargu garrantzitsuak dituzten gizonetakoek bultzatzen dute. Ezkutuan gertatzen da, eta familian, lantokian, eskolan, kirolean, eta arte-, zientzia- eta kultura-produkzioan azaleratzen. Propagandarako, doktrinarako eta komunikaziorako bide sozialen bitartez zabaltzen eta finkatzen da. Belaunaldiz belaunaldi transmititzen da, aipamenik merezi ez duten aurreiritzi eta estereotipoen bitartez, “naturalizat” jo eta ohitura bilakatzen direnen bidez.

Espanian, Kode Zibilararen 1975eko aldaketaren bidez aitortu zitzairen emakumeei jarduteko gaitasun osoa lehenengoz. Ordura bitarte, senarrak egiten zituen merkataritzako jardura guztiak. Emakumeek ez zuten beren berezko ondarrerik. Atzerriara bidaiatzeko, aitaren edo senarraren baimena behar zuten; baita Administrazio Publikoan jarduteko ere. Haien entitate zibila subsidiarioa zen.

Emakumeak ez zuten bere seme-alabenguraso-ahala lortu, harik eta Seme-alabatasunari, guraso-ahalari eta ezkontzaren ondasun-eraentzari buruzko 11/1981 Legea onetsi zen arte. Kode Zibilararen Deuseztasun, banantze eta dibortzioari buruzko 30/1981 aldaketa egin arte, emaztearen zereginetako bat zen senarrari obeditu beharra, eta ez zen zehapenik zehazten, emakumeak kontra eginez gero; senarrak ezartzen zituen, bere irizpideei jarraikiz, egoki zeritzen zentzagarriak, baita zigor fisikoa erabiliz ere. Ezkontzarako sexu-harremanak izatera behartzen zuen. Ezkontzaren barruan deus ere ez zen ez abusu ez bortxa. Poliziek eta epaileek horrelako jokabideak desenkusatzeko eta onartzen zituzten.

Menderatzearen eta indarkeria matxistaren kontrako borroka mugimendu feministaren eta emakume taldeen meritua da. Gobernuak emakumeen eskaerak bildu zituen 90eko hamarkadan, eta erasoei aurre egiteko eta biktimei babesa emateko lege- eta zigor-aldaketak sustatu zituen. “Genero-indarkeria” kontzeptua mugatua izan arren, Genero-indarkeriaren aurkako babes osorako neurriak buruzko 1/2004 Lege Organikoak haxe dio 1. artikuluan: “(...) xedea da indarkeriaren kontra egitea, indarkeria emakumeen aurka erabiltzen dutenean horien ezkontide direnek edo izan direnek, edo horiekin antzeko maitasun-harremanak dituztenek edo izan dituztenek, nahiz eta elkarbizitzarik ez izan, bereizkeriaren, desberdintasun egoeraren eta gizonen emakumeei ezartzen dizkieten botere-harremanen agerpen gisa”.

Bestalde, 1/2004 Legeak, Emakume eta gizonen arteko egiazko berdintasuna lortzeko 3/2007 Legeak eta hezkuntzako aldaketek (LOCE 10/2002, LOE 2/2006 eta LOMCE 8/2013 Legearen 1.1 art.) aipatu egiten dute emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna hezkuntza-praktikaren printzipio bultzatzaile eta xede gisa. Eta hezkuntza-sistemari agintzen diote sustatu eta garatu ditzala, bere esparru eta maila guztietan, proposamen didaktiko eraginkorrak, bizikidetzako gatazkei irtenbide bakezalea emate aldera eta genero-indarkeria prebenitze aldera.

Nafarroan arlo honi buruzko lehenengo araua Indarkeria sexistaren aurkako neurri integralak hartzeari buruzko uztailaren 2ko 22/2002 Foru Legearen eskutik etorri zen; hartan, honelaxe definitzen da indarkeria sexista edo generokoa: indarkeriazko egintza



Genero-indarkeriari buruz kontzientzia hartzeko kartelak



oro, fisikoa nahiz psikologikoa, baita sexu-askatasunaren aurkako erasoak, mehatxuak, derrigortzeak edo nahierara askatasunaz gabetzea ere, jendaurrean nahiz bizitza familiar edo pribatuan gertatu. Horrek ekarri zuen bikotekidearen edo bikotekide ohiaren esparrutik haratago zabaltzea kontzeptua.

Une horretatik beretik, Nafarroan, Erakundeen arteko akordio bat onetsi zen, arreta eta prebentzioaren koordinazioa eraginkorra izateko, emakumeen aurkako indarkeria kasuetan; 2010ean, Nafarroan genero-indarkeriaren arloan jarduten duten erakunde guztiek sinatu zuten akordioa. Horixe da benetako koordinazioa bermatzeko tresna.

Gure asmoa da Amodiotegiak xede hori lortzen laguntzea, eta uste osoa dugu halaxe izanen dela.



2. Indarkeriazko harremana

Bikotekideen arteko harremanetan indarkeria ez da bat-batean agertzen. Erasoen intentsitatea handitzen doa denborak aurrera egin ahala. Kroniko bilakatzen denean, gero eta maizago agertzen da, eta gero eta bortitzagoa da.

Lehenengo etapan, sotilki agertzen da, jazarpen moral edo xantaia emozional gisa. Biktimaren identitatearen eta autoestimuaaren kontrako erasoak dira: erasotzaileak irrigarri uzten du, ez dio jaramonik egiten, ez du kontuan hartzen biktimak esaten duena, eta haren iritzia eta ekimenei barre egiten die. Denborak aurrera egin ahala, irrigarri gelditzearen beldur da biktimak: bakarrik eta ahul sentitzen da. Estrategia sotil horren bidez, erasotzaileak biktimaren erantzuteko gaitasuna, adimena eta borondatea blokeatzen eta geldiarazten ditu.

Bigarren etapan, ahozko indarkeria agertzen da: erasotzaileak biktimak iraintzen eta laidoztatzen du, haren gorputza kritikatzeko; mintzen du, izengoiti barregarriak eta lizunak jartzen dizkio, eta zoroa, desorekatua edo histerikoa dela esaten dio. Eraso fisikoko mehatxuak hasten dira: erailketa eta suizidioa aipatzen dira. Erasotzaileak uste du biktimak dela gauza txar guztien erruduna: porrot sentimentalarena, bizi-nahasmenduarena, desleialtasunarena... Biktimak errudun dela sinetsita dago eta nahigabe handia sentitzen du; horrek sozialki bakartzen du.

Azkenik, eraso fisikoa eta sexuala agertzen dira: belarrondokoak, bultzadak eta kolpeak. Zenbaitetan, erasotzaileak sexu-harremanak eskatzen dizkio adiskidetzeko asmoz. Halakoetan, indarkeriazko harremana kronikoa da. Esperientzia profesionalak agerian uzten duenez, erasoak gero eta ohikoagoak dira, harik eta borreroaren errudun-sentipena desagertu eta bizikidetzak gainbehera bilakatzen den arte.

Erasoak ez dira jarraiak; ziklikoak dira, eta damuarekin eta barkamenarekin txandakatzen dira. Hasieran, tentsioa pilatzen da: gorabehera laburrak dira, bata besteari ondotik; liskar arinak, gero eta antsietate eta gorroto handiagoz. Egoera horrek gertakari larri batera jotzen du: indarkeriazko eztanda. Azkenean, erasotzaileak barkamena eskatzen dio, berriro hasteko proposatzen dio, berriz gertatuko ez dela hitzematen dio eta harremana berpiztuko dela sinestarazten dio. Baina, denborak aurrera egin ahala, gertakariak pilatzen joaten dira berriro; gurpil zoroak ez du azkenik.

[IKUSI HURRENGO ORRIALDEA]

Indarkeriaren gurpil-zorua

**Jabetza
Menderatzea
Kontrola**



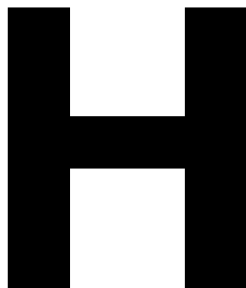
Lehia
Botere-borrokak



**Bizikidetza-
gatazkak**
*Batura zero:
irabazi+galdu*



3. Jabetza, menderatzea eta kontrola



alako jokabidea duten pertsonak ez dakite maitatzen. Nahasi egiten dute maitasuna:

Jabetza. Uste dute beste pertsona beren jabetzakoa dela, beren gauza bat dela eta beren esanetara dagoela. Bien arteko lotura estutzen dute, eta beste pertsonari autonomia eta askatasuna kentzen. Bata bestearena direla uste dute, ez beste inorena: bigarren mailan uzten dituzte gainerako adiskidetasunak eta harremanak.

Menderatzea. Zalantzatsuak eta osagabeak sentitzen dira, eta tristura nagusitzen da haiengan. Hortaz, maitatzen duten pertsonaren berrespena bilatzen dute, eta beren osagarriak direla eta zoriontsu izaten lagunduko dietela uste dute. Aintzat hartu ditzaten bilatzen dute etengabeki. Eta zerbitzatuak izatea. Zenbaitetan, eskaera gogorra da: frustrazioa eta hira dakartza berarekin. Haien aldartea guztiz lotua geratzen da. Maitatzea atsegin ematea da, baina ez norberaren behar eta desioak ahaztuz.

Kontrola. Jabetzak eta menderatzeak jeloskortasuna dakarte. Mendekotasun emozionalak, eta konfiantzarik eta zintzotasunik ezak barne-oinazea eragiten dute hasieran, eta jazarpena, ondoren. Zertan ari zara? Non zaude? Norekin zoaz? Gaur egun, gailu elektronikoak (telefono mugikorrek, berehalako mezu-zerbitzuak eta sare sozialak) oso eraginkorrak dira pertsonak kontrolatzeko.

Zenbait gizonek indarkeria hau erabiltzen dute beraiekin bizi diren emakumeekin, genero-pribilegioei eusteko. Beren helburua da elkarrekin daramaten bizitzaren eta erabakiak hartzeko arduraren gaineko erabateko boterea eta aginpidea lortzea. Genero-indarkeriak patriarkatuko berezko “menderatze-sumisioa” bikote gaiztoari eusten dio. Hortaz, berdintasuna lortzeko aldaketa eragozten du eta, ondorioz, gizarte bidezkoagoa eta demokratikoagoa erdiestea ere.

4. Nerabezaroa eta gaztaroa

Nerabezaroan ere bada arriskurik. Genero-indarkeria lehendabiziko esperientzia afektibo eta sexualetan ere agertzen da, bai eta harreman hasiberrietan ere (limurtzea eta maitasun-harremana). Gainera, ustekabekoa eta odoltsua izan daiteke, eta heriotza eragin. Hala gertatzen da, gazteek honelakoak agertzen dituztelako maiz:

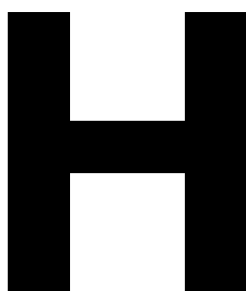
- Ez dute segurtasun pertsonalik, ez dute bestea ezagutzen eta haren beldur dira, sexuaren arabera bestelako sozializazio-prozesua dela eta.
- Besteen aginpidea eta aholkua ukatzen dituzte, norberaren identitatea berresteko estrategia gisa.
- Ez dute heldutasunik eta ez dira komunikatzeko gai, eta frustrazioari ezin eutsi egoten dira, bizikidetzako gatazkak kudeatzean eta horiei irtenbide baketsua bilatzean.
- Bere egiten dituzte maitasun-harremanen eredu faltsuak, arketipikoak eta estereotipatuak, komunikabide sozialek zabaldutakoak.

Maitasunak ez die emakumeei erasotzen, ezta maitasun erromantikoaren adierarik mistifikatuenak ere. Erasotzaileak gizonezko matxistak dira, beren pribilegio patriarkalak defendatzen dituztenak, indarkeria kontzienteki eta sistematikoki erabiliz. Dena dela, mito erromantikoak laguntzen du jarrera posesibo, menderatzaile eta kontrolatzaileak onartzen; eta, ziur asko, baita barkamena eskatzeko eta bakeak egiteko prozesuetan eragiten ere, zeinen bidez tratu-txarra betikotzen den.

**Genero-indarkeriari
aurrea hartzeko,
maitasun-eredu
tradizionala
kritikoki aztertu
beharra dago**



Helburuak



ezitzaile garen heinean, gure zeregin nagusia izanen da giro bakezalea eta osasungarria sustatzea, balioetan oinarritutako heziketaren bidez. Baterako hezkuntzan oinarritutako pedagogiak genero-indarkeriari aurrea hartzeko baliagarriak dira, desberdintasuna ulertu eta onartzen baitute norgehiagokarik gabe. Honatx gure proposamenak:

Berdintasun errealaaren balioa indartzea. Irakaskuntza soziala, ezagutza akademikoaren transmisioaz haratago doana.

Ezin dugu alde batera utzi irakaskuntzaren lehendabiziko betebeharra: garapen pertsonalerako eta bizikidetzarako eredu hobeak eskaintzea halakorik ez dutenei. Esangura- eta ekintza-eremu berriak irekitzea.

Sexismoaren aurkako jarrera hartzea. Diskriminazioarekin amaitzen uzten ez duten iritzi, jarrera eta jokabideak baztertzea. Misoginia, matxismoa eta homofobia agerian jartzea eta aurpegiatzea. Izan ere, beste pertsona batzuk menderatzeko eta haietaz baliatzeko nahia dakarte berekin. Min ematea, irainen edo erasoen bitartez.

Bizikidetzako gatazkei aurrea hartzeko eta irtenbide bakezalea emateko gaitasunak sustatzea. Bakea izateko hezkuntza. Nork bere burua eta beste pertsonak onartzen hasiz. Ekitate- eta parekotasun-printzipioak betetzea pertsona arteko harremanetan.

Errespetatzea aniztasun afektibo, sexual eta familiarra. Oso bestelakoak garela, eta nork bere premien eta desioen arabera hautuak egiten dituelako. Eta itxaropen, erritmo eta emozio ezberdinak ditugulako. Bidezkoak, duinak eta asebetegarriak, haietako gehienak. Indarkeria da onargarri ez den bakarra.

Erabiltzea genero-indarkeriari aurrea hartzeko eta hari buruzko gogoeta sustatzeko bitartekoak. Gure asmoa da neska-mutilen harreman afektiboak eta sexualak arrakastatsuak izatea. Bai eta erasorako arriskua hautemateko eta hura baztertzeko gai izatea ere.

Metodologia

Baterako hezkuntza genero-berdintasunaren didaktika da; haren bidez, sexu-diskriminazioak eragiten digun oinazea eta mina gainetik kentzen ditugu. Hortaz, tresna aproposa da emakumeen aurkako indarkeria matxista prebenitzeko.

Nerabeak, independentzia lortu eta judizio morala garatzeko bidean baitira, ez dituzte aise onartzen irakaspen edo irakaskuntza magistralak. Helduen iritziak ukatzen dituzte eta haien kontra egiten dute maiz. Jarrera irrazionalekin tematzen dira, argudio tautologikoak eta pasionalak emanez. Beraz, komeni da irakaskuntza-prozesuaren partaide eta protagonista egitea. Lehenik, ikertu zer jakin nahi duten. Entzun, gidatu eta hunkitu, konbentzitu orde.

Ikertu eta ekin. Eginez ikasten dugu. Jakin-mina xaxatu nahi dugu. Proposamenak zabalik uzten ditugu. Neska-mutilek gogoz parte hartzen dute galderak eta galde-sortak egiten. Haien jakin-minak eguneroko lana sustatzen du. Eta beren erantzunak baloratzen dituzte, arrazoibide kritikoaren bidez.

Elkarrizketa praktikatzea. Entzute aktiboa eta hitz egitea, iritzia beldurrik gabe ematea, bitartekotzako eta negoziazioko estrategiak; enpatia sustatzea, bai eta gaitasun emozional eta abilezia sozial handiagoak lortzeko bestelako gaitasun afektiboen garapena ere. Errespetua, benetako komunikazioa eta iritzi trukea ezinbestekoak dira.





Amodiotegia

Jarraian ageri diren 22 galdera, jolas eta jarduerak 12-18 urte arteko neska-mutilen taldeentzat prestatu dira. 10-20 parte-hartzailerentzat. Ez da prestaketa edo bitarteko berezirik behar. Nahikoa da ikasteko, partekatzeko eta ongi pasatzeko gogoia izatea.

Gehientsuenak denbora laburrean egin daitezke: ordu erditik ordubetera. Beste batzuek, ordea, zertxobait luzeago jo dezakete. Printzipioz, ageri diren hurrenkerari jarraikiz egin behar dira. Dena dela, lehentasunak edo erritmoa ezberdina izan daitezke, taldearen arabera. “Bakarka” edo “txandakatuz” egin daitezke.

Bakarrik eginez gero, etekin handiagoa aterako zaio “koadernotxoari”, jakina. Baina hoberena da taldean jolastu eta eztabaidatzea, eta ondorio komunak atera eta jasotzea. Lan hori modu informalean, solastatuz, egin daiteke. Edo serioago, erantzunen eta emaitzen kontaketak eta estatistikak eginez. Argazkiak, posterrak edo horma-irudiak ere erabil daitezke.

Has gaitezen!

1. Orduan, zer da maitasuna?

Ez dakigu. Historian zehar, gizarte bakoitzak bere ideia izan du maitasunezko sentimenari buruz. Maitasuna modu diferentean bizi izan dute gure birramonek eta gure amek. Non jaio zaren (Iruña, Tokio edo Paris), modu batera edo bestera ulertuko duzu maitasuna. Gehienek uste dute maitasunak itsutzen zaituela, eta “tontakeriak” eginarazten. Baina zerbait gehiago ere izan behar du. Kapitulu honetan, maitasunari buruz dugun ideia aztertuko dugu.

01

Dantza

Maitasuna figura nagusia da gure kulturean. Arte mota guztietan, maitasunaren adierazpide metaforikoak zenbatezinak eta oso zabalak dira, bai eta kontraesankorrak ere zenbaitetan. Imajinarioan, hitz, ikuspegi eta diskurtsoak denetarikoak dira.

ADIN EGOKIA

12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

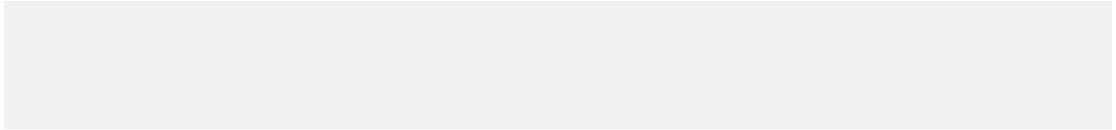
Ordubete

MATERIALA

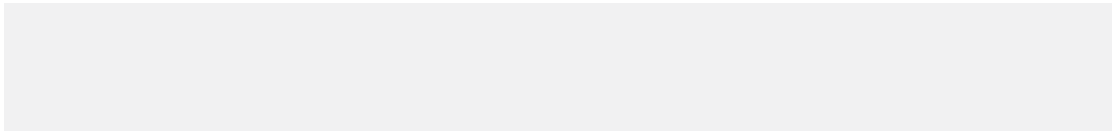
Musika, papera, arkatx koloredunak eta arropa-pintzak.

Marrastu bikotekideen arteko maitasuna

Maitasuna honen modukoa da:



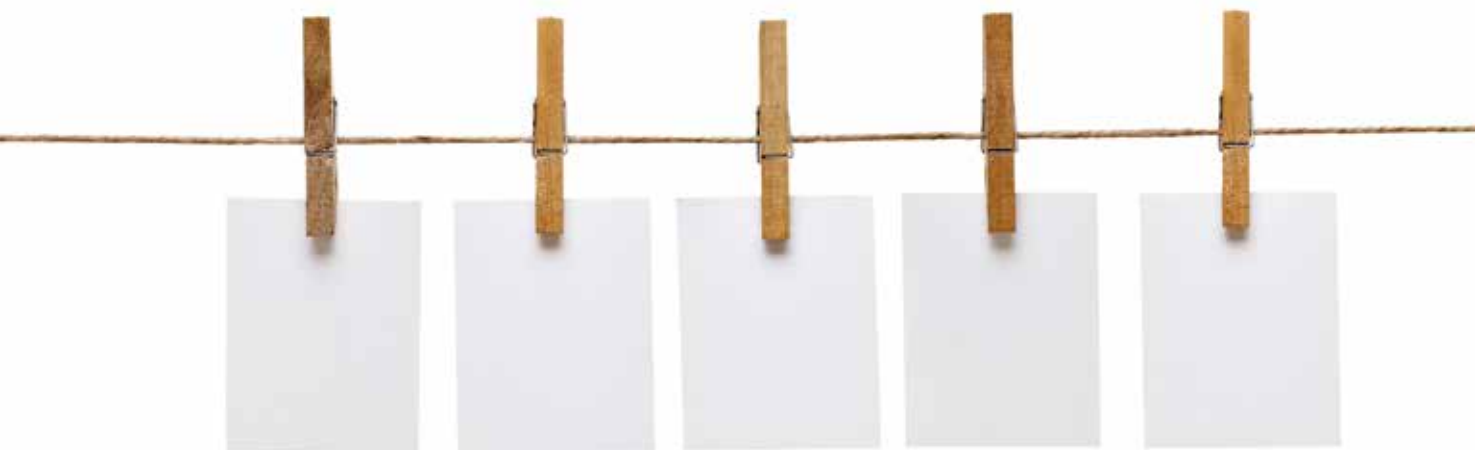
Zergatik?:



Adibidez: “Maitasuna kitarra baten modukoa da, gozatu behar baita goxo jotzeko”. “Maitasuna eskailera baten modukoa da, min ematen baitu oztopatzen zarenean”. “Maitasuna hegazkin baten modukoa da, zeruan baitzaude hegaldatzen denean”.

Itsatsi marrazkia papar-hegalean pintza batekin. Dantzatzer! Mugitu askatasun osoz eta aldatu bikotea. Musika etetea, azaldu bikoteari zein den marrazkiaren zentzua. Biok ados bazarete, hau esan: “Trukea!” Eta bestearen marrazkia hartu. Gustuko ez baduzu, baztertu. Egin hiru aldiz.

Amaitzean, erantzun galderok eta eztabidatu batzarrean: Nork du oraindik hasierako marrazkia? Zein izan da gehiagotan aldatu den marrazkia? Zein marrazki izan duzu gustukoen? Egon al da gustuko izan ez duzun marrazkirik? Zein marrazki izan da gustukoena gehienentzat?



02

Entsalada

Maitasuna ez da “zeure kontu hutsa”. Beste batzuek ere maitatu izan dute zuk baino lehen, eta esperientziatik ikasi. Hortaz, ideia kolektiboa da. Arau, ohitura eta usadioen multzoa da. Gaur egun, asko espero dugu maitasunaz. Zorionarekin zerikusia duela uste dugu. Eta maitasuna askatasunez eta bikotekidearen maila berean gaudela bizi nahi dugu. Esperientzia gozo eta oparoa bizi nahi dugu.

ADIN EGOKIA

12-16 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Saski bat, barazki eta fruitu freskoek betea. Edo argazkiak, guraizeak eta kola.

Maitasuna entsalada bat balitz, zer osagai jarriko zenioke?

3-5 neska-mutilen taldeetan. Norberak zutabe bakoitzeko hitz bat aukeratu behar du, eta gainerakoen aurrean defendatu. Taldeak 6 hitzez osatutako zerrenda aurkeztu behar du: zutabe bakoitzeko 2, nahitaez.

Jabetza

Bihotza

Desioa

Gezurra

Negoiazioa

Askatasuna

Liskarra

Ahalegina

Txera

Menderatzea

Burua

Errespetua

Desengainua

Konpromisoa

Konfiantza

Kontrola

Jeloskortasuna

Laguntza

Sufrimendua

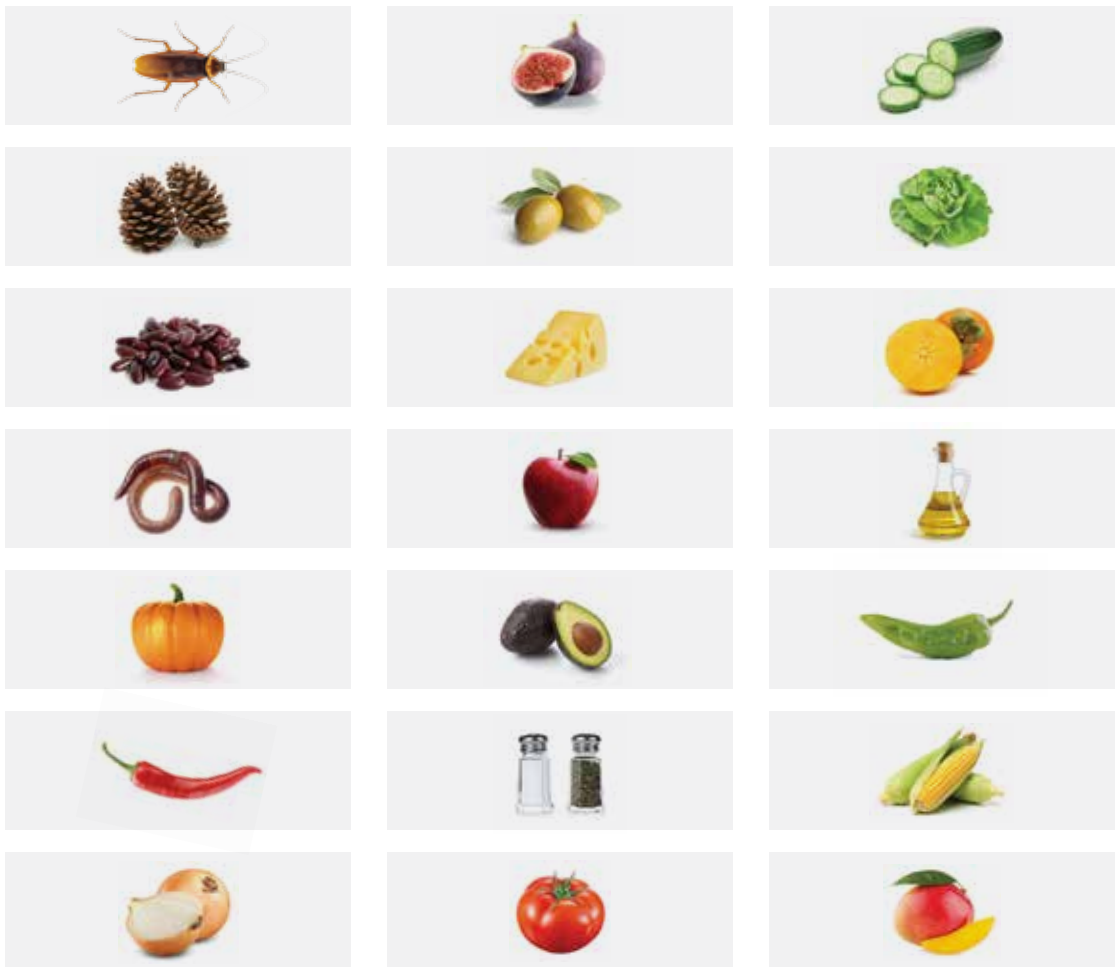
Eromena

Poza

Jarraian, barazki edo fruta fresko bat aukeratu, hitz bakoitza irudikatzeko.

Etxeko otarra, baxera eta mahai-tresnak baditugu, entsalada benetan prestatzen eta gatzozpintzen ahalko dute. Errezeta taldean aurkeztuko dute, egindako hautuen zentzua azalduz. Ondotik jaten ahalko dugu.

Argazki edo marrazkiekin jolastuz gero, talde bakoitzak bere entsalada egiteko osagarriak ebaki eta itsatsiko ditu folio edo kartoi mehe batean. Errezeta taldean aurkeztuko dute, egindako hautuen zentzua azalduz.



Batzarrean hau eztabaidatzen dugu: Zein izan zen gehiagotan hautatu den hitza? Zeintzuk gutxiagotan? Zergatik? Zein osagaik izan dute arrakasta gehien?

Batzarrean bozkatzen ahalko dugu zein izan den entsaladarik “oparo eta gozoena”. Ondoren, egin gauza bera edozein zutabetako edozein hitz erkatuz.

03

Maitaleak

Zentzu komuna erabiltzea maitasunaz hitz egitean, integralak ebaztea baino zailagoa da. Ez digun inork ere irakatsi. Gutxi dakigu; eta dakigun hori etxean, kalean, telebistan edo Interneten ikusitakoari zor diogu. Ez dago “maitasunari buruzko eskolarik”. Itsu-itsuan probatzen dugu, irrikaz, mesfidantzaz, bai eta beldurrez ere batzuetan. Maitasuna bi ezagunen artean sor daiteke, adiskidetasunaren babesean. Baina, ezustean eta itsumustuan ere azal daiteke.

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Galde-sorten fotokopia, idazluma, arbela eta klariona.

Oharkabea “bat-bateko maitemina” izan dutenentzako galde-sorta. Gurutze bat jarri, zure ustez maiteminduek sentitzen eta egiten dutena adierazteko.

	BAI	EZ	EZ DAKIT
Konpainia ona dira eta eskutik helduta paseatzen dira			
Bata bestearena dira, ez beste inorena: nirea baino ez, eta betirako			
Ez dute sekreturik elkarren artean; aurpegira esaten diote dena bata besteari, min emanagatik ere			
Mutil-laguna edo neska-laguna ikustean, bihotzak mila aldiz orduko taupadatzen die			
Beste pertsona beren erara aldarazi nahi dute			
Nahigabeak eta pozak konpartitzeko gogo bizia dute			
Telefono mugikorra kontrolatzen diote elkarri			
Esklabu dira, besteak nahi duena egiten baitute beti			
Elkarri musu ematen diote behin eta berriz			
Izen bitxiak eta izengoiti barregarriak jartzen dizkiote elkarri: “itsusi” edo “tripontzi”			

Egizu gogoeta eta idatzi galde-sortaren erantzunak. Itxoin guztiok amaitu arte. Esaldi batzuek ez dute zerikusirik maitasunarekin. Jabetza, menderatzea eta kontrola adierazten dute. Zeintzuk dira? Sei dira! Arbelean idatzi. Zer iritzi dute gehienek? Bat al zatoz? Zergatik?

Agian ongi zaude bikotekiderik gabe. Ez da zure unea iritsi eta beste lehentasun batzuk dituzu. Zure hautua beste edozein bezain onargarria da. Pozik eta asebieterik sentitu zaitzake familiakoen eta lagunaren konpainia izanda. Bada beste ezer behar ez duen jenderik.

04

Maitasuna, maitatzeko zaitut maitatzen

Maitasunezko sentimen zinezkoa eta zintzoa konpartitzen ahal dugu. Nahiz eta pertsona askok maitasuna erabiltzen duten beren nahiak asetzeko, zilegizkoak izan edo ez. Familiartean, lagunartean zein bikote-harremanetan gertatzen da hori. Maitatzen duten pertsonak ez dira beti eskuzabalak. Pentsatu al duzu inoiz zer ematen dizun maitatzen duzun pertsonak? Edo zuen arteko harremanak?

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Kartoi mehea, errotuladoreak eta koloretako “post-it”ak.

Hausnartu eta idatzi honako galdera honen erantzuna “post-it” batean:

Zer da maitasuna?

Txandaka, itsatsi “post-it”ak kartoi mehe batean. Zenbatu eta idatzi gehien errepikatu diren erantzunak. Eztabaidatu hau batzarrean: bat al gatoz iritzi guztiekin? Zergatik?

Osatu honako esaldi hau aditz batekin:

Maitasuna, _____ (e)ko maitatzen zaitut

Hautatu esaldirik politenak horma-irudi handi bat egiteko. Apaintzen ahal dituzu, argazki hunkigarriekin. “Selfie”ak ere erabil ditzakezu.

Bihotzak batera taupadatzen direnean, sentimendua berbera da guztiontzat. Gizon izan zein emakume. Maitasunak gainditzen ditu muga horiek, bai eta beste asko ere.

2. Mito erromantikoak

Maitasunak berak bakarrik ez du zoriona ematen. Ahaztu ezin duzun beste gauza garrantzitsu mordo dago. Lehenik, zu zeu: familia, lagunak, ikasketak eta zaletasunak. Bereziki, zure amets setako proiektuak, inorengatik eta ezerengatik baztertu behar ez dituzunak. Maitasunak ez ditu arazoak xirmi-xarma konpontzen. Oso maitatzen zaituzten arren, ez duzu matematikako azterketa gaindituko. Kapitulu honetan, maitasunezko egintzari eta maiteari buruzko espektatibak eta jarrerak aztertuko ditugu. Gehiegizko eskatzen dugu agian?

05

Axukre asko melenga gertatzen da

Azkenean, galdetzen duzu eta inortxok ez daki deus ere. Maitasunari buruzko diskurtsoak aurreiritzien multzoa baino ez dira; aho zapore txarra uzten duten topikoak. Hori gertatzen da maitasunari buruz dugun ideia oso zaharra delako. Platonek maitalearen eta maitearen figurak kontrajarri zituen K.a. 380. urtean. Eta erromantisismoa XIX. mendeko asmakuntza bat da. Baina, aspertu arte errepikatzearen ondorioz, gezurrok egia dirudite. Detektatzeko gai zara?

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Galde-sorten fotokopia, idazluma, arbela eta klariona.



Platón (Atenas,
K.a. 427-347)

3-5 neska-mutilen taldeetan, irakurri eta hausnartu mito erromantikoaren gezurrei kontra egiteko argudioei buruz.

Printze-printzesak.	Gazte eder eta xalok baino ez dute benetako maitasuna ezagutzeko aukera.
Gure moduko neska-laguna edo mutil-laguna.	Patua da. Norbait berezia. Zain duzu zure osagarririk ezin hobia.
Arras desberdinak diren pertsonak elkar erakartzen dute.	Benetako maitasuna aurkakoen artean gertatzen da: benetako gizonen eta emakumeen artean.
Errege-erreginak.	Maitasunaren adierazle dira mendekotasuna eta gainbabesa.
Arnasten dudan airea.	Zure ondoan ez dagoenean, itotzen zarela uste duzu. Haren konpainia behar duzu.
Desioaren morroiak.	Bihotzak agintzen du arrazoiak baino gehiago. Ez duzu pentsatzen; maitasuna eromena da.
Jeloskortasuna.	Maitasunaren gatza eta piper-hautsa da. Jeloskortasunik gabe ez dago maitasunik.
Pairamena eta sufrimendua.	Garrantzizkoena maitea da. Norberaren premiek itxoin dezakete.
Elkarrekin haserretzen direnek elkar maitatzen dute.	Pasioak liskarrak sortzen ditu. Ohikoa da haserretzea eta liskarrak izatea.
Mina eta sufrimendua.	Entregatzearen eta leialtasunaren froga dira, maitasunagatik pairatzen badira.
Zure ondoan, gose eta ase.	Froga gogorrenak eta arazorik larrienak maitasunari esker konpontzen dira.
Eta zoriontsuak izan ziren...	Zoriona maitasunaren ondorio da. Maitasunik gabe ez dago zoriontsu izaterik.

Gai zara taldeari azaltzeko zergatik ez diren egiazkoak esaldiok?

06

Izugarrizko nobela

Maitemintzea zoragarria da. Entretenimenduko industriak badaki “mito erromantikoaren gezurrak” ongi saltzen direla heldutasun irrika handia duten gazteen artean. Institutuko hasiberria izateari utzi nahi badiozu, ez dago mutil-laguna edo neska-laguna aurkitzea baino ezer hoberik. Baina ez da gauza erraza! Bakardadea, egoismoa eta presaka ibiltzea hautaketa zailtzen dute.

Maitasunezko sentimenetan ezin da eskua sartu. Barrena aztertzeke ariketa bat da. Zuk baizik ezin duzu jakin maiteminduta zaudenetz. Eta arriskutsua da; izan ere, hanka sartzen baduzu, zaila da onartzea, gezurtatzea eta atzera egitea. Horregatik, ideia ona da sentimendua besteekin konpartitzea. Esan familiakoei eta adiskideei. Zure ondoan egonen dira laguntzeko prest, etorkizunean behar baduzu.

Gainera, badira pertsona egoistak. Maitemintzen direnean, ez dute proiektu komun batean pentsatzen. Ez dute ez deus ere onartzen, ez maitatzen, ez desiatzen. Hartzea dute gustuko. Baina ez dute ezer ere ematen trukean. Batzuetan, gazteek jokabide hori izaten dute, besteen laudorioak behar dituztelako asebeteta eta zoriontsu sentitzeko.

Urgentziaz maitemintzen gara, eta besteak lehenbailehen maita gaitzan nahi dugu. Atzerapenik gabe, beste inork aurea ez hartzeko. Eta maitatzen dugun horrek beste norbaiti jartzen badizkio begiak edo beste batekin joaten bada? Gauza batzuek beren erritmoa eta denbora behar izaten dute mamitzeko. Komeni da kapitulu guztiak bizitzea.

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Kartoi mehea,
aldizkariak, guraizeak,
kola eta koloretako
errotuladoreak.

Pentsatu une batez, “amodiozko istorio” bat idatzi beharko bazenu, zein kapituluz osatuko litzateke? Filme erromantiko gehienek argudioa berbera da. Antzeko egitura narratiboa dute. Zer gertatu behar da amaiera zoriontsua izateko? Zerk zapuztu lezake ipuina? Hasiera bat baino gehiago al dago? Eta amaiera bat baino gehiago?

3-5 neska-mutilen taldeetan, ordenatu kronologikoki eta osatu “amodiozko istorio” baten kapituluak. Itsatsi etiketak kartoi mehe batean. “Bihotzeko” prentsako ebakigarriak erabil ditzakegu proposamena irudiz apaintzeko.

(). **kapitulua: Sedukzioa.** “Aurpegirik onena jartzen dugu konbentzitzeko. Besteen gustukoak izan nahi dugu. Arretaz apaintzeko eta irribarre egiteko unea da. Arrazoia ematea, atea zabaltzea eta kontua pagatzea. Bai, laztana: dena arrosa da”.

(). **kapitulua**

(). **kapitulua. Irtetea.** “Lagunekin geratzea buelta bat emateko. Asteburuetan ongi pasatzea. Lagunartean lehendabizi. Bikotekidearekin gero: afaria eta zinema, ibilaldi errromantikoak. Gero eta denbora gehiago ematea elkarrekin”.

(). **kapitulua**

(). **kapitulua. Bizikidetza-gatazkak.** “Nahigabe txikiak eta liskar handiak. Gogait eragiten du egiaztatzeak beti ez datorrela bat zurekin eta ez dizula arrazoia ematen”.

(). **kapitulua**

(). **kapitulua. Elkarbizitzarako lanak.** “Mailegua sinatzea, txakurra erostea eta haurrarentzako logela prestatzea. Bizikidetzak etorkizunerako planak dakartza berarekin. Elkar maitatzen dugu, bata bestea zaintzen dugu eta elkarri laguntzen diogu egunez egun”.

(). **kapitulua**

(). **kapitulua. Lilura.** “Maitasunaren begiekin ikusi zenuen lehenengo aldia, o! o! Niretzat da; pentsatu zenuen. Baina hau lotsa! Eta ez banau gustuko? Eta adiskide izateari uzten badiogu? Eta maila aski ez badut?”

(). **kapitulua**

Maitasuna itxaropen partekatuen multzoa ere bada. Txera egiaztatu eta baieztatzeko, gertaera zehatzak hurrenkera jakin batean gertatu behar dira. Buruan beste “istorio” bat baduzu, ez duzu zertan baztertu. Litekeena da gauzak zehazki ez gertatzea aurreikusi zenuen bezala. Baina beste alderdiak presa ematen badigu, presioa egiten edo erritmoa ezartzen, ez duzu zertan onartu. Inork ezin zaitu behartu kapituluren bat ez bizitzera. Eta ezin zaitu bultzatu txera behar baino lehen sentitzera.

07

Zaharkitzapen programatua

“Amodiozko istorioek” ez dute iraungipen-datarik, jogurtek bezala. Baina egia da “betirako” horrek denbora luzeegia dirudiela.

ADIN EGOKIA

16-18 urte

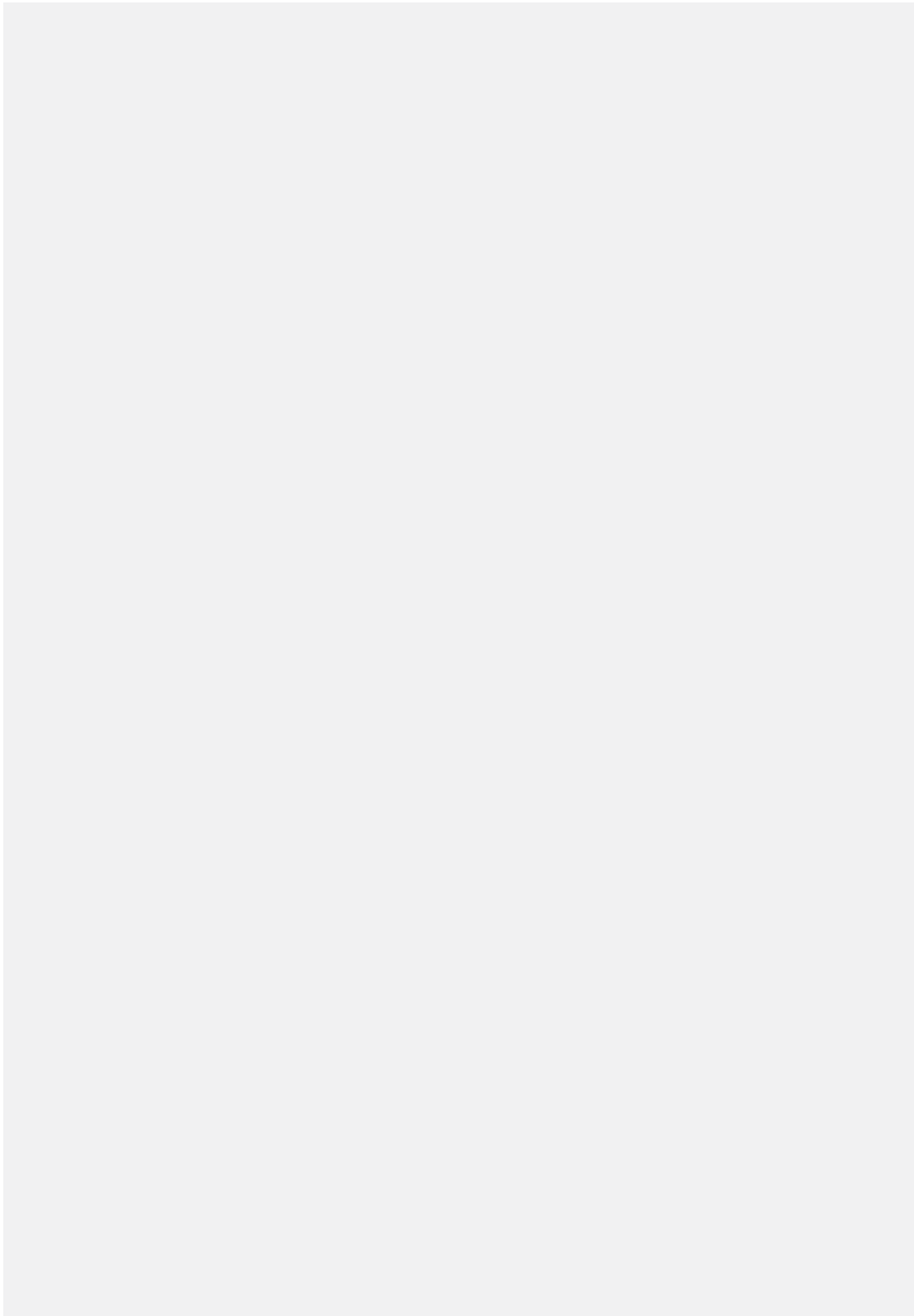
IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Papera eta lapitza

Ziur asko bizi izan duzula banantzean amaitutako “amodiozko istorio” bat, edo halakorik bizi izan duen inor ezagutzen duzula. Jakinen zenuke azaltzen? Ez da beti erraza izaten...



08

Printze-printzesak

“Amodiozko istorioak” amaitzen dira alderdien espektatibak aurkakoak eta bateraezinak direnean. Halere, espektatiba gehienek ez dute zerikusirik gertakariekin, pertsonekin baizik. Bertute aparten sorta luze eta harrigarria gordetzen dugu maitasun-harremanetarako. Zorrotzak gara maiteak egin behar duenarekin. Behin eta berriz errepikatzen diren paper ulergarriak antzezten ditugu, badakigulako gorteatzearen arrakasta bermatzen dutela. Pertsona batzuk oso trebeak dira horretan. Bereziki, eskarmentua duten pertsonak.

ADIN EGOKIA

12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Bi ordu

MATERIALA

Galde-sortaren
fotokopia, klariona eta
arbela.

Egizu idazlan labur bat deskribatzeko nolako pertsonarekin izan nahiko zenukeen “amodiozko istorio” bat. Izenik eman gabe.

Honelako mutil bat naiz ☐

Honelako neska bat naiz ☐

Adina

Data

Zure ustez, nolakoa izan behar du pertsona batek maitasun-harremana ideala izateko?

Ondoren, adjektibo kalifikatzaile bakoitza zenbatetan ageri den zenbatuko dugu. Hiru kategoriatan bildu ditzakegu: kanpoko itxura, bertute pertsonalak eta bizikidetzarako abileziak. Ba al da desberdintasunik edo antzekotasunik mutilek eta neskek eskatzen dutenaren artean? Zer dela eta?

Emaitzak ikusi eta batzarrean eztabaidatu.

Zein dira adjektiborik erabilienak?

Mutilek gehien erabili duten adjektiboa. Zergatik?

Neskek gehien erabili duten adjektiboa. Zergatik?

Mutilek gehiago erreparatzen al diote kanpoko itxurari?

Neskak zuhurragoak al dira?

Zein adjektibo adierazten da ezezkoan, “zer ez”?

Zure ustez, adjektibo batzuk beste batzuk baino garrantzitsuagoak al dira?

Zein adjektibok eusten dio denboraren joanari?

Zer esan nahi du “ederra” izateak?

Zer esan nahi du “neska/mutil katxarroa” izateak?

Beldurra desagertzen da eta konfiantza handitzen, jaso nahi dugun hori ematen dugunean. Zure ondoan pertsona atsegin bat nahi baduzu, izan zaitez atsegina zu ere. Txera gustuko baduzu, ez zaitez zekena izan. Izan zintzoa eta bete emandako hitza. Eskuzabaltasunez jokatzu gero, erraz jakinen duzu erantzunik jasotzen duzun ala ez. Ematen duenak jasotzen ez badu, bidegabekeria leporatu dezake gero. Maitasuna bi noranzkoko bidea da, ez da ematen trukean ezer ere jaso gabe.

Konpartitzeko maitatzen dugu. Maitatzen duzun horrekin biziz gero, bizitza hobe, gozoagoa eta atseginagoa da. Maitatzea ez da lehiatzea. Halere, jende asko aritzen da lehian, eskolan, lantokian edo kirolean aritzen den bezala. Ez baitakite bestela bizitzen. Etengabe saiatzen dira frogatzen zeinek maitatzen eta ahal duen gehiago, edo zeinek pairatzen, sakrifikatzen eta sufritzen duen gehiago. Akats handia da, baina.

3. Desioa

Maitasunezko sentimena eta desioa batera agertu ohi dira. Askok nahasten dituzte. Gure tradizioan uste da bidezko desioa amodio-konpromisoaz elikatzen dela. Eta maitasun-harremanak iraunen duela desioak iraun bitartean. Baina ez da horrela izaten beti. Bereizita gertatu ohi dira. Hau da, badira desiorik gabe maitatzen dutenak eta, batez ere, maitatu gabe desiratzen dutenak. Harreman hasiberrietan, argi eta garbi eta lehenbailehen ebatzi behar den dilema da.

Komeni da jakitea desioa maitasuna baino askoz ere lotsagabeagoa dela. Zaila da aurre egitea gozamenaren eta atseginaren gutiziei edo ideiadintzari. Zenbaitetan, desioak ez ditu gizarte-konbentzionalismoak betetzen eta emozioen, proiektuen eta hitzmateen gainetik jartzen da. Hori gertatzen da desioa bizi-eragilea delako. Baliteke “mito erromatikoa” desioaren adierazpen libreari ezarritako mugen multzoa baizik ez izatea. Emakumeena, bereziki; ondraduago, zuhurrago eta neurritsuago jokatzeko eskatu baitiegu.

Kapitulu honetan, autoestimua eta desioaren arteko erlazioaz mintzatuko gara. Inoren gustukoak izateko, lehenik, geure burua gustuko izan behar dugu. Halaber, pasioa kudeatzeko zenbait aholku ematen ditugu.

09

Irudiarekiko morroikeria

Zenbaitek ardura eta lan handia hartzen dute gainerakoen gustukoak izateko. Dena dela, ispilu aurrean orduak igarota ere, ez dute beren burua gustuko izaten. Ezeroso daude eta aldatu nahi dute. Zilegi da, baldin eta ongi eramaten bada; bestela, larrimina eta guzti eragin dezake. “Dotore ibiltzeko sufritu beharra dago”, esaten da. Baina ez gehiegi!

Horretaz baliatzen dira modaren industria, kosmetikoen eta publizitatea. Nork erabakitzen du nor den ederra? Eta nork, nor den neska/mutil katxarroa? Alfonbra gorriko eta “couché” papereko protagonisten antza izateko ahaleginek segurtasunik eza, antsietatea, eta aldartearen eta elikaduraren nahasmenduak eragiten dituzte. Oro har, ez du merezi. Errazagoa, merkeagoa eta onuragarriagoa da nork bere burua maitatzen, zaintzen eta gustuko izaten ikastea.

ADIN EGOKIA

12-16 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Bi ordu

MATERIALA

Aldizkarietako iragarkiak, kartoi meheak, guraizeak, kola eta errotuladoreak.

Aldizkarietako iragarkietan ageri diren gizon-emakumeen irudiak ebaki. Irudiak bi kartoi meheetan itsatsiko ditugu: bat neskentzat eta beste bat mutilentzat. Ikusi eta erantzun:

Zertan dute antza neskek eta mutilek?

Zer-nolako diferentziak daude emakumeen eta gizonen orrazkeraren, jantzien edo oinetakoen artean?

Eta haien okupazio edo lanbideen artean?

Gizon edo emakume biluzirik al dago? Zergatik?

Ba al dute mutilon antzik?

Eta nesken antzik?

Halakoak dira benetan? Trikimailurik al dago?

Haien antza izan nahiko zenuke?

Zergatik?

10

Ispilu aurrean

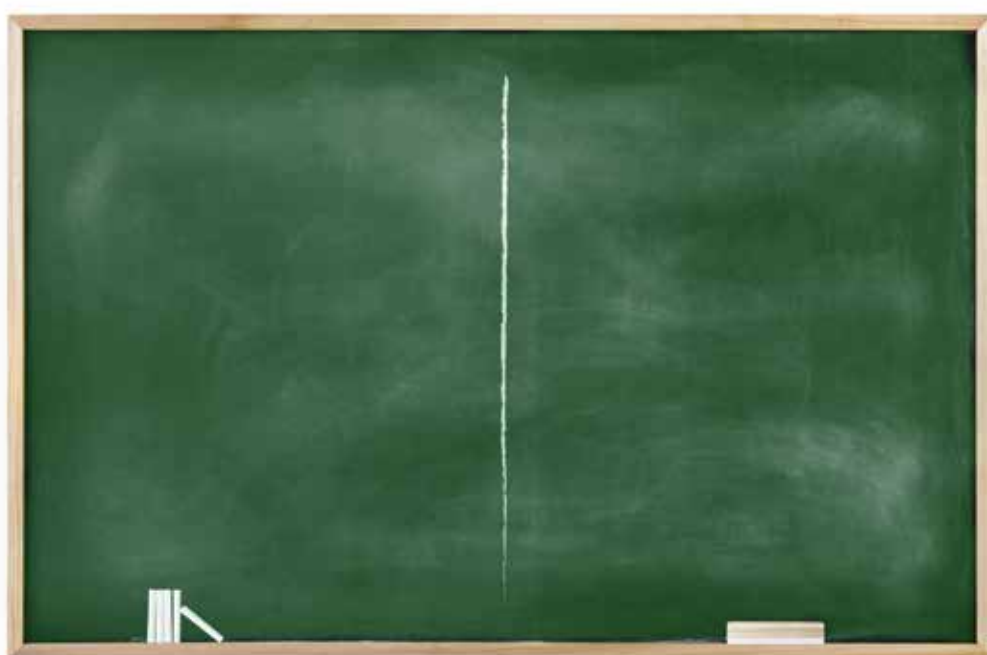
Maitasunak eta desioak ez dute lotsa handirik gordetzen eta ezustean harrapatzen zaituzte. Batzuk sekula uste izanen ez luketen norbaitekin maitemintzen dira eta/edo desiatzen dute. Maitasunak eta desioak askotariko bikote-harremanak eragiten dituzte, halaber. Esaterako, adin, etnia edo baldintza sozio-ekonomiko desberdinak dituzten pertsonen artekoak. Jakina normala eta bidezkoa dela sexu bereko pertsonekin maitemintzea eta/edo desiatzea. Sentimenduak haratago doaz. Guztiok merezi ditugu batzeko, ezkontzeko eta aita/ama izateko eskubide eta betebeharrak berberak. Berdin dio zein den lehentasun edo orientazio sexuala.

Pertsona guztiok ditugu besteek gustuko dituzten bertute eta ezaugarriak. Haiek ezagutu eta konpartitzeak konfiantza eta segurtasuna ematen du, bai eta gure alderdirik onena azaleratzen laguntzen ere. Garrantzitsua da zintzotasunez jokatzeko limurtzean eta maitasun-harremanean, engainuek etsipena baitakarte.

ADIN EGOKIA*12-18 urte*

IRAUPENA, G.G.B.*Ordubete*

MATERIALA*Arbela eta klariona*



Jolasari hasiera emateko, eskatu bikote misto boluntario bat. Bikoteak gelatik irten eta zain geratuko dira kanpoan, korridorean. Atea itxiko dugu. Arbela bitan banatuko dugu: zati bat bakoitzarentzat. Eskatu gainerakoei bakartutako pertsona bakoitzaren berezko ezaugarri batzuk esateko. Bertute eta ezaugarri desiragarriak izan behar dute. Ez ditugu kritikatu nahi; jakin nahi dugu zer ezaugarri duin eta on dituzten. Jakin nahi dugu zergatik estimatzen eta maitatzen ditugun.

Bost adjektibo kalifikatzaile idatziko ditugu zerrenda bakoitzean. Genero aldetiko desberdintasunik egin gabe idatziko ditugu. Honelaxe aipatuko ditugu: “Gure ustez, pertsona hau (...) da” Ez da adjektiborik idatziko, baldin eta gehiengoaren onespenez ez badu. Zerrendak anonimoak izanen dira.

Esan bikoteari itzultzeko. Orduan, zerrendak irakurri eta hobekien deskribatzen dituela uste duten zerrenda hautatuko dute. Zein da bakoitzaren zerrenda? Asmatu al dute? Ez dute asmatu? Zergatik? Harritu al dira ikaskideek beraiei buruz duten irudiaz?

Prozesu bera jarraituko dugu parte hartu nahi duten pertsona guztiekin.

Prozesuan zehar, idazkari batek emakumeak eta gizonak deskribatzeko adjektiborik erabilienak idatziko ditu. Zenbatetan errepikatzen diren zenbatuko du. Amaitzean, sakonki aztertuko dugu laburpena.

Bada mutilen zerrendan baino agertzen ez den adjektiborik? Eta nesken zerrendan? Zergatik? Hain bestelakoak al gara gizonak eta emakumeak? Bestelakoa den pertsonarik ezagutzen al dugu?

4CO Y 1PRO

Dena dela, jarri arreta printzipio hauetan, esperientzia afektiboan eta sexualean arrakasta izateko aukera gehiago bermatzen baitute:

Ezagutu

Ikertu, informatu eta arakatu. Ez zaitez industria sexualaz fidatu: bideoklip, publizitate eta filme pornoetan egia gutxi ageri da. Dirua irabazteko baino ez dute balio. Imajinatu, deskubritu eta frogatu. Zure baitan dago desioaren jatorria. Ez lotsatu zeure buruaz: ez baztertu zure gustu eta lehentasunak.

Komunikatu

Azaldu argi eta garbi, duda-mударik gabe eta lotsagorritu gabe zer bilatzen duzun harremanean. Halaber, jakinarazi plazera nola adierazten duzun eta nola gustuko duzun hura konpartitzea. Eskatu besteari berdin joka dezan. Ez jokatu azpikeriaz edo gibel-asmoz. Ez zaitzala engainatu. Prestatu “ibilbide-orria”. Zer egingen dugu? Zer gertatuko da?

Onartu

Nahiak adierazi eta gero, baieztatu edo ezeztatu. Esan “bai” ala “ez”, nahi duzunaren arabera. Argiro eta irmoki esan. Uneren batean deseroso bazaude, eskubide osoa duzu planto egiteko, “aski da” esan eta atzera egiteko. Gogoan izan: zuk ere errespetatu behar dituzu besteen mugak.

Erantzun

Ez zaitez izan egoista! Txera eta ulermena bilatzen badituzu, izan zaitez maitakorra eta ulerkorra. Gozamena bilatzen baduzu, gozarazi besteari. Ez da bidezkoa asebeteta geratzea besteen kontura. Ezin zara besteen premiez ahaztu eta ezin duzu besteez abusatu.

Babestu

Babestu gorputza, sexu-transmisioko gaixotasun eta infekzioak daudelako, bai eta GIB/HIESa eta nahigabeko haurdunaldiak ere. Eta babestu zure intimitatea, osotasuna eta balioa. Ez zaitez guztiz entregatu ezeren truke; zutaz mespretxuz harrotu edo zure sentimenduez ez aprobeztatzeko gero.

4. Jeloskortasuna

Ez da maitasunaren gatza eta piperbeltza, pozoia baizik. Nork bere buruaz eta/edo harremanaz duen segurtasunik ezak elikatzen du jeloskortasuna. Jeloskorrek ezinegona eta paranoia pairatzen dituzte. Leialtasunak eta kontrolak itsututa daude. Uste dute traizionatuko dituztela eta ezinegonean daude maitea ez dagoenean. Ez diote besteari aske eta autonomo izaten uzten, eta poliziak edo espetxezainak bailiran jokatzten dute.

Jeloskortasuna bikotekideen arteko indarkeriaren adierazpiderik ohikoena da. Botere desberdintasuneko harremanaren isla da. Jeloskortasuna jasangaitza da “baimena eskatu” beharra azaltzen denean. Jeloskorrek irainak asmatzen dituzte, fikzioengatik mintzen dira eta erraz haserretzen dira. Horregatik, jeloskortasuna gatazken iturri agortezin da.

Kapitulu honetan, jeloskortasuna zergatik agertzen den eta nola aurre egin diezaiokegun azalduko dugu.

11

Gorri-beltz jolasa

Jeloskortasunaren lurrun toxikoen kontrako antidoto bakarra dago: konfiantza. Baina ezinezkoa da konfiantza izatea, baldin eta bikotean lehiatzeko premia okerra bada.

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Karta frantsesak. Papera eta lapitza. Arbela eta klariona.

Banatu taldea hirukoteetan. Bipertsona jokalaria izanen dira, eta bestea epailea: moderatzaile arituko da, puntuak idatziko ditu eta lehiakideen erantzuna jasoko du. Azaldu jolasaren arauak. Aipatu “punturik gehien lortzen duenak irabaziko duela”. Ez onartu galderarik.

Banatu bi karta frantsez lehiakide bakoitzari: gorria bata eta beltza bestea. Esan: “Bat, bi hiru, orain!”. Orduan, lehiakide bakoitzak karta bat jarriko du ahuspez mahai gainean. Honela puntuatuko ditugu:

Gorri bikoitza: bina puntu.

Gorria eta beltza: puntu bat lehiakide gorriarentzat, eta bi puntu beltzarentzat.

Beltz bikoitza: zero puntu bakoitzarentzat.

Bost txanda egonen dira. Amaitzean, epaileek bakoitzaren puntuazioaren berri emanen du. Utzi lehiakide bakoitzari bere kabuz azaltzen.

Punturik gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

Zergatik ulertu genuen banakako jolasa zela? Nor izan zen leiala gorriarekin? Nork traizionatu zuen beltza? Zer sentitu zuen traizionatuak? Zer ondorio izan zituen talderako? Antzekorik gerta al daiteke bikote-harremanetan?



12

Sainetea ala drama?

Jeloskortasun-atakeak artifizial samarrak dira. Calderón de la Barcaren lan bat dirudite. Arriskutsuak dira, ez baitakigu sainetea ala drama antzezten ari garenetz. Gaizki bukatzen dira, maiz.

ADIN EGOKIA

16-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Papera eta lapitza.

Arbela eta klariona.

Ziur asko bizi izan duzula indarkeriazko eztanda batekin amaitutako jeloskortasun-atake bat, edo halakorik bizi izan duen inor ezagutzen duzula edo kontatu dizutela. Kontatzen ahal diguzu?

Protagonistak:

Egoera / gatazka:

Ondorioak:

Jeloskortasuna indarkeriaren lehendabiziko adierazpidea da bikote-harremanetan, baina ez bakarra. Maiz, lehiatzen gara frogatzeko zeinek maitatzen eta ahal duen gehiago, edo zeinek pairatzen, sakrifikatzen eta sufritzen duen gehiago. Akats handia da, baina. Lehiak bestearekin gatazkan egotera eramaten gaitu. Jarrera horrekin zaila da bizikidetzaz-azazoei irtenbide bakezalea eta negoziatua ematea. Irabazle suertatu nahi dugu. Egoerari eta botereari eutsi nahi diogu.

Horretarako, bi estrategia pribilegiatuz baliatzen gara. **Jazarpen moral**a da pertsona bati egiten zaion tratu umiliagarria eta deskalifikatzailea, psikikoki desorekatzeko asmoz. Jazarleak biktima iraintzen eta difamatzen du etengabeki, ahul eta babesgabe egon dadin. **Xantaia emozional**a manipulazio mota bat da. Xantaia egiten duenak bere onerako eraniltzen ditu biktimaren sentimendu, itxaropen eta sekretuak. Zalantzan jartzen du harremanaren balioa, besteari arazo guztien errua leporatzen dio eta banantze edo bereizketa traumatikoarekin mehatxatzen du.

Gai zara jazarpen moral eta xantaia emozional bereizteko aipatutako jeloskortasun-kontakizunetan? Ikus dezakezu nork betetzen duen erasotzailearen papera? Eta biktimarena?

Calderón de la Barca
(Madril, 1600-1681)



13

Alerta eta alarma seinaleak

Aurre egin jazarpen moralari eta xantaia emozionalari. Ez ezazu onartu! Zuk jakin dezakezu ongi ala gaizki maitatzen zaituzten. Badira horretarako adierazleak.

ADIN EGOKIA

12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Papera eta lapitza. Oholtza edo agertoki bat. “Attrezzo”a eta/edo mozorroak.

Zure bikotekideak maitatzen zaituela esanagatik ere...

Gutxiesten zaitu	Ez du aintzat hartzen zure iritzia, ezta egiten duzuna ere. Zenbaitetan ez dizu entzuten.
Ez da adeitsua	Kale egiten dizu. Beste batzuekin maite jolasetan ibiltzen da. Alai jartzen denean, tontoarena egiten du.
Beti du arrazoia	Burugogorra da eta inoiz ez du amore ematen. Eztabaida guztietan azken hitza izan behar du.
Oso jeloskorra da	Zure mugikorra kontrolatzen du eta ez du gustuko zure lagunekin hitz egin dezazun edo atera zaitezen.
Aginduak ematen ditu	Hark erabakitzen du zer, non eta norekin egin gauzak, zer arropa jantzi behar duzun.
Erasotzailea da	Maiz haserretzen da. Arazoak daudenean, oihukatzen, iraintzen, erasotzen eta borrokatzen du.
Beldurgarria da	Gustuko ez dituzun gauzak eginarazten dizkizu, edo egiteari uzten diozu hura ez haserretzeko.

Irakurri arretaz aurreko esaldiak. Hala jokatzten duen bikotekiderik badela uste al duzu? Zergatik? Halako traturik merezi ote dugu?

3-5 neska-mutilen taldeetan. Talde bakoitzak argudio bat aukeratuko du antzezlan baterako gidoi labur bat idazteko. Banatu pertsonaiak eta erabili “rol-play” teknika antzezteko. Testua irakurtzen ahalko da. Edo bat-batean asmatu.

Dramatizazioak iraun bitarte, gainerakoek agerraldia geldiarazten ahalko dute. Filmeetako zuzendarien antzera: “eten!” Kasu honetan, taldeari azaldu behar zaio zergatik jokatzten duten gaizki aktoreek. Azalduko du zergatik sufritzen edo min hartzen duten. Ondoren, gatazka konpontzeko irtenbideak emanen ditu. Erasotzailearen lekuan ere jartzen ahalko da, eta maitasuna askatasunean eta berdintasunean bizitzearekin zerikusi handiagoa duen papera antzezten ahalko du.

14

Ikasi “ez” esaten

Ez zaitez izan ezetz esatearen beldur. Elkar maite dutenek ere esaten ahal diote “ez” bata besteari. Ikasi behar dugu ezetz esaten eta ezetza dramatismorik gabe onartzen. Kontra datorkigun guztia ez da txarra. Gogoan izan: “ez” txiki batek (ez dut gustuko, ez dut nahi, orain ez...) ez da “ez” handi baten baliokide (ez zaitut maite).

Behar bezalako harremanek mugak errespetatzen dituzte. “Ez” erantzuten dizutenean, ez duzu zertan haserretu. Ez tematu. Ez behartu beste pertsonaren nahia. “Ez” erantzuten dizutenean, “barkatu” esan beharko duzu gehienetan. Pasatu zarelako.

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Galde-sortaren fotokopia. Kartoi mehea eta errotuladoreak.

Irakurri eta osatu honako esaldi hauek:

.....
Ez nazazu “tripontzi” edo “itsusi” esan; zeren...

.....
Ez dut zu eta nire lagunen arteko hauturik egiten; zeren...

.....
Ez naiz zurekin aterako asteburuon; zeren...

.....
Ez kontrolatu nire mugikorra; zeren...

.....
Ez naiz arropaz aldatuko irteteko; zeren...

.....
Ez dut drogarik kontsumituko zurekin nagoenean; zeren...

.....
Ez ahotsa goratu; zeren...

.....
Ez dut egiten antisorgailurik gabe; zeren...

.....
Ez dut harreman honekin jarraitu nahi; zeren...

Izan asertiboa. Zure iritzia defendatzeko ez duzu zertan erasotu edo iraindu. Behar bezala arrazoitu, lasai eta irmoki. Saiatu beste pertsonari ulertarazten badituzula zeure printzipioak eta ez direla zapaltzen. Gaizki bazaude, adierazi zure sentipenak.

5. Gurpil zorua

Lehiatzen diren bikoteek zerrenda beltz luzeak izaten dituzte, irainez eta despitez beteak. Liskarrak eta baketzeak txandakatzen dira, baina ez dute bakealdi iraunkorrik lortzen. Liskarrak eta aurrez aurrekoak gero eta maizago izaten dituzte eta gero eta bortitza goak izaten dira. Harremana hondatzen da. Itxaropenak zapuzten dira. Laster, desamodioari aurre egin behar izaten diote.

Ohikeria horretan, frustrazioa eta hira azaltzen dira erasoekin batera. Berezik, alderdi nartzisistak eta maltzurak mendeku hartzea eta min ematea erabaki badu. Bat-batean, maitatzen zintuela zioen hura zure etsai bilakatu da. Txera desagertzen da, eta jabetza, menderatzea eta kontrola agertzen dira. Baina ez zara ohartzen.

Kapitulu honetan, genero-indarkeriari buruzko hausnarketa egingen dugu eta harekin bukatzeko modua aurkitzen saiatuko gara.

Genero-indarkeria

Matxismoa da emakumeak baino gehiago direla uste duten gizonezkoen nagusikeriazko-harrokeriazko jarrera.

Matxismoak indarkeriazko harreman bat elikatzen duenean, genero-indarkeriaz ari gara.

Horrelako gizonek abusatzen eta gaizki tratatzen dituzte maitatzen dituztela dioten emakumeak.

15

Tolerantzia maila

Maitatzen dugunean, gauza asko desenkusatzen ditugu. Baina mugak daude. Gurutzatu ezin diren lerro gorriak. Inork ere ezin ditu urratu zure eskubideak, askatasuna edo duintasuna.

ADIN EGOKIA
12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.
Bi ordu

MATERIALA
Galde-sortaren fotokopia. Arbela eta klariona.

Hausnartu eta erantzun idatzia eman: eta zuk, zer ez zenuke barkatuko maitasunagatik?

Arbelean idatziko dugu zenbatetan errepikatzen den erantzun bakoitza. Etabaidatu hau batzarrean: Zer da barkaezina gehienen ustez? Harremana bukatzea eraginen luke? Ba al da antzekotasunik edo ezberdintasunik nesken eta mutilen erantzunen artean?

Talde misto txikietan, sailkatu erantzunak honako taula honetan:

Eraso fisikoa	Bultzadak, kolpeak...
Eraso sexuala	Maite proposamenak, ukitzeak...
Hitzezko erasoa	Irainak, mehatxuak...
Jazarpen morala eta xantaia emozionala	Mespretxuak, difamazioa...
Ez da erasoa, baina ez dut onartzen	Desleialtasuna...

16

Krimenik ez, zigorrik gabe

Halako jokabide asko delitu dira. Bai biktimak bai lekukoren batek salatu behar du. Isiltzeak konplize bihurtzen gaitu.

Ez arriskatu. Urrundu. Ez eman bigarren aukerarik. Ez utzi berriz ere halakorik gertatzen. Bost axola “zer esanen duten”. Nahastuta edo goibel egonda ere, defendatu zeure burua.

Eskura dituzu salaketan lagungarri gertatuko zaizkizun hainbat baliabide. Lehenik, izan konfiantza familiarengan eta lagunengan. Esan argi eta garbi zer gertatzen ari den. Azaldu zure kezkak eta oinazea. Gertukoek ez bazaituzte ulertzen eta laguntzen, inguruan aurkituko dituzu musutruk laguntzeko prest dauden profesionalak.

Benetan maitatzen zaituztenek entzun eta lagunduko dizute prozesu osoan. Inor ezin da izan indarkeria toleraezinaren gatibu.

ADIN EGOKIA

12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Bi ordu

MATERIALA

Galde-sortaren
fotokopia. Arbela eta
klariona.



Eskura duzu Hurrei
eta nerabeei laguntzeko
ANAR Fundazioaren
telefonoa **(116 111)**.
Larrialdia bada, deitu
112ra.

Pentsa oso maitatzen duzun familiakoren edo adiskideren batek genero-indarkeriaren biktima dela esaten dizula. Zer aholku emanen zenioke? Nola jokatuko zenuke?

Nire aholkua:

Nire konpromisoa:

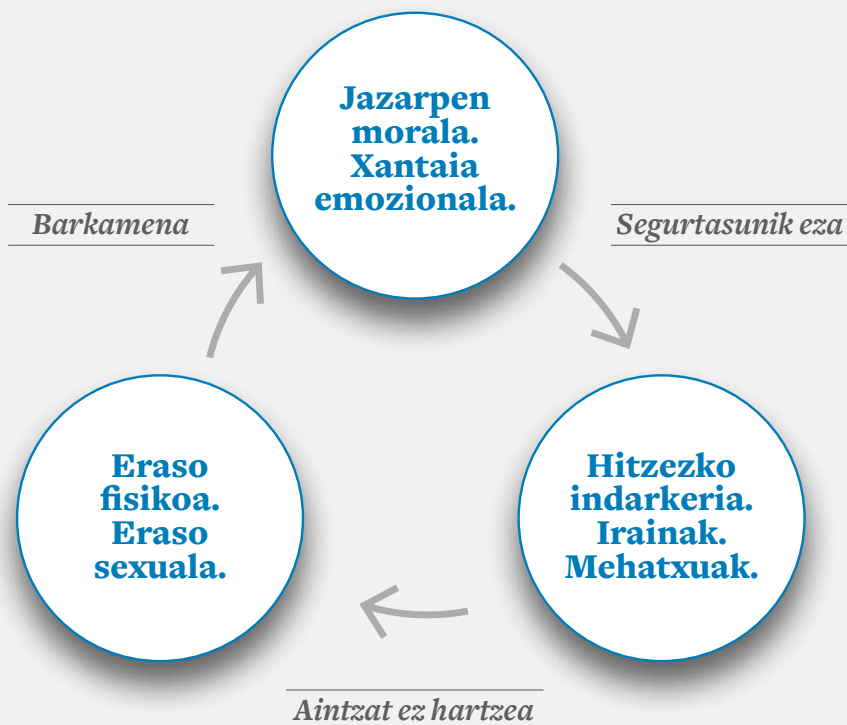
Eztabaidatu batzarrean erantzunik egokienak.

17

Barkamenaren paradoxa

Zenbaitetan, genero-indarkeriaren biktimek begiak ixten dituzte eta erasoak desenkusatzeko dute. Babesgabe sentitzen direlako eta borrararen mehatxuen eta zigorraren beldur direlako. Bakarrik sentitzen direlako, aliatu gabe eta ez dakite norengana jo. Pairamena, sakrifizioa eta sufrimendua txera dagoen seinale direla uste baitute. Itxaropena dutelako. Azkeneko aldia dela uste dutelako. Erasotzailea aldatuko delakoan direlako. Baina ez da aldatzen.

Biktimak ez du barkamenaren onurarik jasoko. Beste kolpe bat hartuko berandu baino lehen. Agian ez du sekula jakinen baketzearen ondoriozko garaipenaren sentimen sotil hura beste tranpa bat baino ez zela. Beste arrazoi bat erasotzailearen gorrotoa eta herra elikatzeko.



**Barkamenak ez du indarkeria desagerrarazten.
Aitzitik, ateak zabalik uzten dizkio beste eraso bati.
Ezin dugu guztia barkatu beti eta ezeren truke.**

18

Behingoan moztu

Ez da hainbeste itxoin behar. Hobe da behingoan mozte, tratatu txarraren gangrena hedatu ez dadin. Arrazoiak ugariak dira: “amodiozko istorioa” uste zenuen bezalakoa ez izatea; maiteak zu ez zaintzea edo asebetetzea; begirunearen, ulermenaren eta laguntzaren ordez, mina eta goibeltasuna aurkitzea.

Harremana erraz hasi bazen, erraz amaitu behar da halaber. Baina, azkeneko unean hasten dira zalantzak eta ausikiak. Zaila da onartzea okertu garela. Segur aski hobeki biziko gara bakarrik, kalte egiten ahal digunaren ondoan baino.

ADIN EGOKIA

12-16 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Musika, trapu-zerrenda bat, guraizeak eta koloretako pilotak.

Taldea bikoteka banatuko dugu. Trapu-zerrendarekin egindako begizta bat lotuko diogu batari ezkerreko orkatilean, eta besteari, eskubikoan. Bikote bakoitzak kolore bateko pilota bat hautatuko du. Pilotak airera jaurti eta gelan botatzen utziko ditugu. Ondoren, bikote bakoitzak bere pilota aurkitu beharko du. Ez da lehiaketa bat. Garrantzitsuena da erritmoari eta koordinazioari eustea, eta ez oztopatu eta erortzea. Saiatu elkar besarkatzen...

Lotutako bikote guztiek beren pilota aurkitu ondotik, eseri lurrean eta eztabaidatu. Behar bezalako komunikazioa egon da? Taldeko lana? Izan al da menderatzailerik “giderrak eskuan” ibili dena? Menderatuta edo behartuta sentitu da inor?

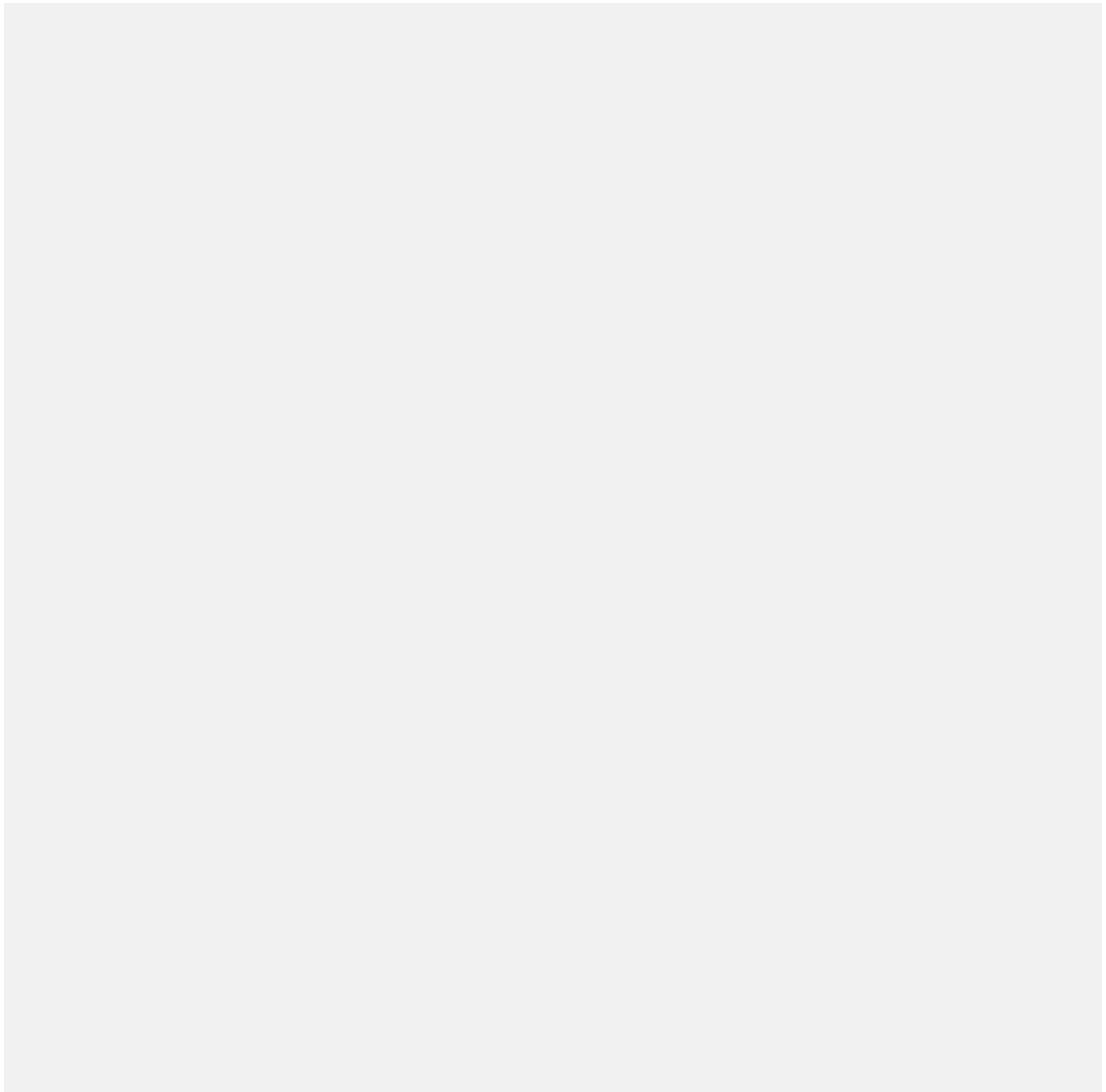
Guraizeak eskaintzen dizkiogu pozik ez dauden bikoteei. Unea dute begizta ebakitzeko. Zer sentitu dute? Pertsona berbera hautatuko al dute berriro jolasteko? Zergatik?



Gogoan izan: sufritzen duenak moztu behar du.

Mozteko arrazoi aski aurkituz gero, esan zuzenean beste pertsonari. Egon lasai. Ez itxoin. Azaldu nola sentitzen zaren. Eta zergatik hartu duzun erabakia. Bestea gaizki hartu eta haserretuko dela uste baduzu, telefonoz egin dezakezu: ez da koldarkeria. Beldur bazara, lagundu zaitzatela eskatu familiakoei edo lagunei.

Orain tristura eta bakardadearen pisua nabari dituzun arren, laster pasatuko da. Adiskide eta harreman berriak dituzu esperoan. Gainera, banantzeko, ez dago zertan liskarra eduki eta min eman. Pertsona asko banantzen da egunero, eta nolabaiteko harreman adiskidetsua izaten jarraitzen dute, bai eta oso baliotsua ere zenbaitetan. Baduzu halako kasuren baten berri?



6. Arriskuak sarean

Telefono mugikorrak, bat-bateko mezu-zerbitzuak eta sare sozialak komunikatzeko tresna liluragarriak dira, baina baita ez-seguruak ere. Internet eremu publikoa eta librea da. Hortaz, oso bestelako interesak eta asmoak dituen jendea aurki dezakegu: ez beti jende zintzoa. Erne ibili. Ohitura txarrak, bizikidetzako gatazkak eta erasoak azkar eta zigorrik gabe zabaltzen dira. Mezu bat idazten duzunean, edota argazki edo bideo bat igortzen duzunean, jakin behar duzu erraz oso iristen ahal zaiola edozein ezezaguni. Izan zuhurra, ez baitago pribatutasunik.

19

Anglizismoak

Anglizismoak dira hizkuntza batek ingelesetik hartzen dituen mailegu linguistikoak. Idatzizko materialaren edo ahozko esaeren itzulpen kaxkarren ondorio dira maiz. Nerabeek maiz erabiltzen dituzte, komunikabideek haien hitz egiteko eta adierazteko eran duten eraginaren ondorioz.

ADIN EGOKIA

14-16 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Galde-sortaren
fotokopia.

Zer arrisku dagoen jakin, gutxienez ere. Termino gehienak ingelesetik heldu dira: zer da?

Ziberjazarpena

Groominga

Trolla

Sexteoa

Sextortsioa

Troiarra

Spywarea

Teknozaletasuna

- Izan zentzuduna. Itzali web-kamera.
- Ez partekatu pasahitza inorekin, ezta maitasunagatik ere.
- Ez transmititu isilpeko informaziorik: telefono-zenbakiak edo helbideak.
- Ez aditzera eman zure plan edo proiektuak.
- Ez argitaratu zure kontra erabiltzen ahal diren irudi, sentimen edo pentsamenduak.



20

Txateatzen

Txateatzen ari garenean, ausartzen gara aurpegira esaten ez ditugunak esatera. Seguru sentitzen gara pantailaren atzealdean, eta adoretzen gara. Bitan pentsatu zer esanen duzun. Gainerakoak errespetatu, aurrez aurre ariko bazina bezala. Genero-indarkeria txatetan ere ageri da.

Telefono bidezkoa delitua da halaber. Salagarriak dira difamazioa, mehatxuak, xantaia, eta irudi, argazki edo bideoez baimenik gabe jabetzea eta haiek zabaltzea. Jokatu beste edozein erasoren aurrean bezala.

ADIN EGOKIA

14-16 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Bunbuiloak, emotikonoak, guraizeak eta kola.

3-5 neska-mutilen taldeetan. Amaiera eman honako elkarrizketa hauei eta erantsi emotikonoak, zure aldartea adierazteko.



Bihar Luisekin eta Adelarekin geratu naiz zinemara joateko. Etorriko zara, laztana?

Baita zera ere! Zergatik geratzen zarete niri esan gabe? Nik paso egiten dut. Bestelako planak ditut. Parkera joanen naiz lagunekin. Eta zu... nirekin. Ez utzi bakarrik.

Txatean sartu dut Vicente, maitagarria da! Super jatorra da larunbateko festaz geroztik. Barre egiten dut harekin. Oso barregarria da.

Ez dut nahi hura txatean egoterik. Ezabatu! Jeloskor sentiarazten naute denek. Maitatzen zaitudalako. Nire laztana baino ez...

OMZ. Nire bizitzako amodioa! Nire axukre koxkorra! Zurekin betiko! Barkatuko didazu? Arren...

Orain esaten didazu hori. Urrunegi joan zara. Azkenean... Zoaz pikutara! Zugan sinetsi nuen. Traizionatu nauzu. Zenbatetan gehiago?

Ez da nire errua. Gainera, zer axola du horrek? Antoniok eta Pacok gure sekretua dakite, baina nire lagunak direnez, ez dute ezer ere esanen. Gure maitasuna are sendoagoa da. Ez al nauzu maitatzen? Barkatu.

Ez nauzulako maitatzen! Gezurti halakoa! Zure etxera joanen naiz oraintxe berean, aurpegira esan diezadazun.

7. Ondorioak

Amodiotegia bukatzeaz dela, oraindik ere ez dakigu zer den maitasuna. Zuk zeuk deskubritu beharko duzu. Baina baliteke maitasuna zer ez den ikasi izana...

21

Ustekabea

Zer ez da maitasuna?

ADIN EGOKIA

14-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordu erdia

MATERIALA

Kartoi mehea,
errotuladoreak eta
koloretako “post-it”ak.

Hausnartu eta idatzi galderaren erantzuna “post-it” batean. Txandaka, itsatsi “post-it”ak kartoi mehe batean. Zenbatu eta idatzi gehien errepikatu diren erantzunak. Estabaidatu hau batzarrean: bat al gatoz iritzi guztiekin? Zergatik?

Horma-irudi hau “Maitasuna, maitatzeko zaitut maitatzen” jardueraren erantzunen ondoan jarri dezakegu.

Baina, tira, atera dezagun ondorio positiboren bat! Lantegiak balio izan du zenbait gauza jakiteko maitasuna bakean eta berdintasunez bizitzeari buruz. Adibidez:

1. Mugatu zure itxaropenak, ez idealizatu.
2. Eman zure iritzia, litekeena da beste pertsonak bestelako iritzia izatea.
3. Partekatu zure sentimendua maitatzen dituzun pertsonekin.
4. Utzi lehiatzeari eta ikasi negoziatzen.
5. Errefusatu abnegazioa eta sakrifizioa.
6. Ezarri zure mugak eta eskatu begirunea.
7. Ikasi “ez” esaten eta onartu ezetza.
8. Zaindu zure adiskideak, espazioa eta zaletasunak.
9. Ikasi barkatzen: ez dena, beti eta ezeren truke.
10. Zentzuz jokatu mugikorrarekin eta sare sozilaekin.

22

Amarauna

Maitasuna anitza da; askotariko moduak onartzen ditu. Baina, maiz, elkar maitatzen dutenek leialtasunez eta zintzotasunez jokatzeko dute bata bestearekin, elkarri laguntzen eta atsegin ematen diote, eta elkar zaintzen dute. Saiatzen dira elkarrekin daramaten bizitza erraza eta atsegina izan dadin. Eta erantzuten dute: badakite ematen, hartzen dakiten bezala.

ADIN EGOKIA

12-18 urte

IRAUPENA, G.G.B.

Ordubete

MATERIALA

Kartoi meheak eta errotuladoreak. Trapu-zerrenda bat, pintzak eta guraizeak.

Hitz irmoek lotura sortzen dute. Honatx, erabili ohi ditugunetako batzuk:

Hitz ematen dizut...

Beti...

Sekula ez...

Zuregatik...

Gu(k)...

Elkarrekin...

Indarkeriarik gabeko maitasun-konpromisoa adierazteko esaldiak idatziko ditugu. Margotu politak. Ondoren, egin multzo bat. Pertsona bat aukeratuko dugu erdigunean jar dadin: ehulea izanen da. Ehulea hasiko da bere konpromiso-esaldia irakurriz. Lotu zerrendaren mutur bat haren gerriari. Pintza batekin lotu txartela eta haria, eta pasa zerrenda lagun bati. Muturrean dagoen pertsonak gauza bera egingen du: bere konpromiso-esaldia irakurriko du, zerrenda gerriaren atzeko aldetik pasatuko du, txartela eta haria lotuko ditu, zerrenda ehuleari emanen dio. Ehuleak jarraituko du harik eta amarauna osatu arte. Trapu-zerrendak guztiok barnean hartuko gaitu, eta gure arteko lotura afektiboa agerian utziko. Gure hitza genero-indarkeriaren kontra. Adiskideen antzera, behar duenarekin. Entzun, lagundu eta babestu. Ez utzi inor ere erortzen amaraunean.

Bukatzeko, trapu-zerrenda zati txikitan ebaki dezakegu, eskumuturrekoak egiteko.







Ebaluazioa

Monitoreentzat eta lantegigileentzat

1: desgustura erabat / 4: gustura erabat

	1	2	3	4
Zenbateraino bete diren proposatutako helburuak.				
Neska-mutilen parte-hartzea eta taldean lan egitearen sentrazioa.				
Baliagarria ote den berdintasunezko eta bizikidetzako balioetan hezteko.				
Baliagarria ote den genero-indarkeria prebenitzeko.				
Proposamena berritzailea izan ote den: ikerketa eta ekintza.				
Gardentasuna: esperientzia bestelako testuinguruetan aplikagarria ote den.				
Ikasleek ateratako etekinari buruzko iritzia.				

Zenbat jarduera egin dituzu? _____

Zenbat neska-mutilekin? _____

Zenbat denbora behar izan duzu? _____

Jarduerarik gustukoena. Zergatik?

Zer dago sobera Amodiotegian?

Zer falta da Amodiotegian?

Oharrak eta iruzkinak

Neskentzat eta mutilentzat

1: batere ez / 4: asko

	1	2	3	4
Gustatu zaizu Amodiotegian parte-hartzea?				
Ikasi al duzu?				
Amodiotegia gomendatuko zenieke lagunei?				

Jarduerarik gustukoena. Zergatik?

Zer dago sobera Amodiotegian?

Zer falta da Amodiotegian?

Esan zergatik den Amodiotegia baliagarria zuretzat

Glosarioa

Honelaxe ulertzen eta erabiltzen ditugu gure lanbidearen tresna diren hitzok:

Androzentrismoa

Munduaren eta gizarte-harremanen ikuspegia, gizonezkoen ikuspuntutik. “Maskulinoa” jotzea erreferente unibertsaltzat.

Asertibitatea

Baiezko komunikazioa, zeinaren bidez pertsonak gai baitira beren emozioak, ideiak eta interesak agresibitatek eta pasibotasunik gabe adierazteko. Pertsona asertiboek ez dute erasotzen, ezta inoren iritzira makurtzen ere: beraiena defendatzen dute soseguz eta irmoki..

Baterako hezkuntza

Genero-berdintasunaren didaktika da. Hau da, gizonen eta emakumeen arteko ekitatea eta parekotasuna sustatzen duten hezkuntza-ekintzak.

Eskubidea

Gizakiak bere bizi-helburuak legitimoki lortzeko duen ahalmena. Haren bikotea behar da ulertzeko: betebeharra. Betebeharra: elkarrekikotasun moralerako beharra.

Desengainua

Egia ezagutzea; ordura arteko engainuaren edo akatsaren zuzenketa. Maitasunean, gehiegizko ilusioen eta itxaropenen amaiera ekarri ohi du.

Duintasuna

Larritasuna, lotsa. Elkartasunaren habea. Duintasunari esker, pertsonak elkarlanean lortzen dituzte komuneko helburuak eta horretan laguntzen dute.

Diskriminazioa

Kolektibo bat ezkutatzea, baztertzea edo gutxiestea, ezberdintasun sozialak, kulturalak, politikoak, sexualak edo adinarekin lotutakoak medio.

Ekitatea

Alderdi bat egoera hobean eta bestearen kaltetan bidegabeki ez geratzeko erabili beharreko tratua. Giza jokabideen zuzentasun eta neurritasun balioa. Beti eskatu behar dena, legeak azaldu eta interpretatzean.

Estereotipoa

Talde edo gizarte batek oro har aldaezintzat jotzen duen irudia edo ideia. Aurreiritzietan oinarritzen da maiz. Estereotipo maskulinoak eta femeninoak erreferentzia egiten diete emakumeak eta gizonak bereizten dituzten “zerizan bateraezinei”.

Feminismoa

Mugimendu soziala eta politikoa, emakumeen eskubideak defendatzen dituen. Sexuen arteko benetako berdintasun, tratua eta aukera eraginkorrak lortzea du xede. Ez da doktrina bat, baizik eta emantzipatzeko estrategia bat.

Generoa

Gizonezkoak eta emakumezkoak bereizten dituen baldintza kulturala. Sexuaren arabera ezarritako arau, tradizio eta ohitura diferentzialen multzoa da. Gizartearen espektatibak, gizonak eta emakumeak izan beharreko sentipen, pentsamolde eta jokaerei buruzkoak.

Sexu-nortasuna

Norberak bere buruaz duen kontzeptua eta jabetza-harremana sexuari dagokionez. Norberaren sexualitatearen, edota lehentasun eta orientazio sexualaren adierazpide gisa erabiltzen da maiz.

Genero-identitatea

Norberak bere buruaz duen kontzeptua eta jabetza-harremana generoari dagokionez. Eredu, rol edo estereotipo maskulinoarekiko/femeninoarekiko atxikitze eta haren irudikapena adierazteko erabiltzen da maiz.

Amodiotegia

Amodiotegi kontzeptua “amodio” eta “laborategi” hitzen elkarketatik sortu da. Maitasunezko egintzaren esanahiei buruz esperimentatzeko aukera ematen digu. Hezkuntza afektibo eta emozionalerako baliabide ahaltsua da. Amodiotegia osatzen dugunok hezkuntza ez-formalaren esparruko profesional konprometituen talde bat gara, eta gure helburua da baliabide erabilgarriak eta ludikoak jartzea gazteen eskura, genero-indarkeriaren detekzio eta prebentzio goiztiarrerako.

Askatasuna

Gizakiak modu batera edo bestera jarduteko duen berezko ahalmena, bere ekintzen erantzule egiten duena.

Matxismoa

Emakumeak baino gehiago direla uste duten gizonezkoen nagusikeriazko-harrokeriazko jarrera. Genero femeninoa maskulinoaren mende jartzeko nahikaria.

Parekotasuna

Pertsona guztiei balio eta jokatzeko gaitasun berberak aitortzen dizkien printzipioa. Esparru politikoan eta sozialean, gizonak eta emakumeek botere-postuetan eta erabakiak hartzekoetan pareko ordezkaritza eskatzeko erabiltzen da. Hala gertatzen ez denean, kuoten bidez ezarri ohi da.

Patriarkatua

Antzinako gizarte-antolaketa, familiaburu den gizonezkoaren esku uzten duena aginpidea, eta hura hedatzen, leinu bereko ahaideen artean.

Aurreiritzia

Zerbaiten behar bezalako ezagutza ez denean izan ohi den aurretiazko uste okerra.

Pribilegioa

Goragoko botere baten bidez norbaitek eskuratzen duen abantaila berariazkoa edo betebeharren salbuespena. Pribilegioa ez da alderdien aintzat hartzearen ondorio, eskubidea bezala; aitzitik, gorakoko agindu edo agintari bati men egitearen ondorio da.

Errespetua

Aintzatespena, begiramena eta adeitasuna. Nork bere duintasuna zein besteena batean aintzat hartzean datza. Harreman adiskidetsu eta berdintasunezkoen oinarria da.

Sexua

Espezie bateko gizonezkoak eta emakumeak bereizten dituen ezaugarri biologikoa da.

Sexualitatea

Norbanakoaren sexua baldintzatzen duten ezaugarri anatomiko, fisiologiko, psikologiko eta afektiboen multzoa da. Ikuspegi historiko eta kulturaletik begiratuta, haragizko plazeraren bilaketari lotutako fenomeno emozionalen, jarreraren eta praktiken multzoa da.

Sexismoa

Sexu bateko pertsonak diskriminatzea, beste sexuaren gainetik daudela uste izateagatik.

Indarkeria

Indarra krudelki erabiltzea aurrez pentsatuta. Indarkeria erabiltzen dutenek arrazoiaren eta justiziaren aurka egiten dute gogotik beren helburuak lortze aldera. Indarkeria izan daiteke fisikoa, hitzekoa, psikologikoa edo erabakizkoa.

Etxeko indarkeria

Edo familia-indarkeria. “Familia” barruan edo antzeko bizikidetzako gune batean gertatzen diren indarkeriazko ekintzak. Familiako kide batek beste baten kontra erabil dezake, edo beste guztien kontra. Etxe barruko esatea, jazarpena eta larderia hartzen ditu barnean.

Genero indarkeria, NBE

“Emakumearen aurkako indarkeria ezabatzeari buruzko Adierazpena”k (Batzar Orokorraren 48/104 Ebazpena, NBE, 1994) honela definitzen du: “sexuagatiko indarkeriazko egintza oro, emakumeari kalte fisikoa, sexuala edo psikologikoa nahiz sufrimendua eragiten diona, edo eragin liezaiokeena, bizitza publikoan nahiz pribatuan gauzatzen dena, horien barruan sartzen direlarik egintza horiek gauzatzeko mehatxu egitea, derrigortzeak edo askatasun gabetze arbitrarioak”.

Genero-indarkeria, Espainia

Genero-indarkeriaren aurkako babes osorako neurriei buruzko 1/2004 Lege Organikoaren xedea da “indarkeriaren kontra egitea, indarkeria emakumeen aurka erabiltzen dutenean horien ezkontide direnek edo izan direnek, edo horiekin antzeko maitasun-harremanak dituztenek edo izan dituztenek, nahiz eta elkarbizitzarik ez izan, bereizkeriaren, desberdintasun egoeraren eta gizonen emakumeei ezartzen dizkieten botere-harremanen agerpen gisa”. Genero-indarkeria, Nafarroa Emakumeen kontrako indarkeriaren prebentzioa eta laguntza eraginkortasunez koordinatzeko erakunde arteko Akordioak genero-indarkeriako ekintza guztiak hartzen ditu barnean, 1/2004 Lege Organikoak ezarritako genero-indarkeriaren gaineko kontzeptura mugatu gabe; halakotzat hartuko dira emakumeari kalte fisikoa, sexual, psikologiko edo ekonomikoak ekartzen dizkietenak edo ekar diezazkioketen genero-indarkeriako ekintza guztiak, familia-, lan- edo gizarte-esparruetan gertatzen direla eta toki publikoan zein pribatuan eta, zehazki, indarreko Zigor Kodean delitutzat edo hutsegitetzat hartzen direnak.

Genero indarkeria, Delituak

Zigor Kodean honako hauek jotzen dira indarkeria-delitutzat, arrazoiaren artean “generoa” zerikusia badute: irainak, mehatxuak, bortxak, jazarpena, pertsekuzioa, lapurreta, bidegabeko jabetzea, atxikitzea eta bahiketa, kalteak sortzen dituzten eraso fisikoak, tratu txar etengabea, indarkeria psikiko eta fisikoa ohikotasunez gertatzea, sexu-jazarpena, sexu-erasoa eta hilketa.

Sexu-indarkeria

Indarkeriaren sexu-adierazpidea da. Biktimarekiko bortxazko ekintza, sexu-jokabide zehatza eta nahi gabekoa egin dezan. Hedaduraz: sexualitateari buruzko iruzkinak, proposamenak eta merkaturatzea. Norberaren gorputza eta nahia besteren desioen mende jartzea du xede.

Eskerrak

kasmaterial hauek sortu eta idazteko oinarri hartu dira Amodiotegia osatzen duen lantaldearen parte-hartze aktiboa, kritika baliotsuak eta ekarpenak. Eskerrik asko!

Rita Garralda Goñi, Aranguren Ibarreko Udaleko OGZko hezitzailea. **Blanki** Torres, Altsasuko Udaleko Gazteria Zerbitzua. **Marisa** Martínez Gurrea eta **Esther** Arazamendia Zabala, Andosillako, Azagrako, Carcarko eta San Adriango Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatearen Haur eta Familientzako Arreta Programako eta Prebentzio Programako gizarte-hezitzaileak. **Adela** González Díez, Urtxintxa astialdiko eskolako zuzendaria. **Izaskun** Larumbe Eleno eta **Eugenia** Astiz Eslava, Zizur Nagusiko Udalaren Haurren eta Gazteen Prebentzio Programako gizarte-hezitzaileak. **Ana Belén** Albarracín Muro, San Adriango Gazteriaren Etxeko koordinatzailea. **Presen** Hita Maeztu, Allo aldeko GZOen Mankomunitatearen Gazteentzako Informazio Guneko animatzaile soziokulturala. **Santi** Litago Lumbreras, Aranguren Ibarreko Udalaren “Aranetxea” Gazteriaren Etxeko hezitzailea. **Itziar** Areta Olleta, Uharteko Udalaren Gazteriako teknikaria. **Maidier** Landa Pérez eta **Miguel Ángel** González Ojer; “La Kalasa” Gazteriaren Etxeko hezitzailea eta Tafallako Udalaren Gazteria Zerbitzuko teknikaria. **M^a Teresa** López de Zúbira Otamendi. Oteitzako Informazio Gunea. Argazkian honako hauek falta dira: **Ana** Cadarso García, Los Arcos aldeko GZOen Mankomunitateko animatzaile soziokulturala. **Itziar** González Goñi, Zizur Nagusiko Udalaren Prebentzio Programako hezitzailea. **Esther** Hernández Pérez, “Manuel Antón” Ikastetxe Publikoko Gorputz Hezkuntzako irakaslea. **Burlatako “Gazteleku”** Gazteriaren Etxeko hezkuntza-taldea: Erica, Mikel, Amaia, Sara eta María. **Atarrabiako “Gazteleku”**ko hezkuntza-taldea: Ariane, Joseba eta Saida. Besarkada handia guztientzat.

Liburu hau 2014ko urritik abendura bitarte proposatutako jarduerekin disfrutatu, jolastu eta ikasi zuten 12-17 urteko **342 neskentzat** eta **296 mutilentzat** da.

Ospatu lorpen txiki bakoitza, azken garaipena lortu arte!

Bibliografia

Brotons, P. Simón, N. y Lillo, J.

Teoría y Práctica de la Coeducación: 8-16 años
Alacanteko probintziako diputazioko
Emakumearen Departamentua [2007]

Camps, Victoria

El gobierno de las emociones
Herder [2011]

Esteban, M^a Luz

Crítica del pensamiento amoroso
Bellaterra [2011]

Gállico Estévez, Fernando

SOS. Mi chico me pega pero yo le quiero
Pirámide [2009]

Hirigoyen, Marie-F.

El acoso moral: maltrato psicológico en la vida cotidiana
Paidós [1999]

Hrigoyen, Marie-France

Los mecanismos de la violencia en la pareja
Paidós [2005]

Illouz, Eva

¿Por qué duele el amor?
Katz [2012]

Izquierdo, M^a Jesús

Cuando los Amores Matan
Libertarias argitaletxea: Madril [2000]

Preciado, Beatriz

Pornotopía: arquitectura y sexualidad en 'Playboy'
Anagrama [2010]

Sanchís, R.

¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer
Octaedro argitaletxea [2006]

Sastre Vilarrasa, G. y Moreno Marimon, M.

Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: una perspectiva de género
Bartzelona: Gedisa [2005]

Simón, María Elena

Hijas de la igualdad, herederas de injusticias
Madril: Narcea [2008]

Turín, Adela y Bosnia, Nella

Arturo y Clementina
Bartzelona: Lumen [1976]

Urruzola, M^a José

Aprendiendo a amar desde el Aula
Maite Canal [1996]

Walker, Leonore, E.

The battered woman
Harper Collins [1979]

Valcárcel, Amelia

La memoria y el perdón
Herder [2010]



Webgrafia

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak, Gazteriaren Zuzendariordetza Nagusiaren bidez, Gazteriaren arloko zeharkako politika publikoak zuzendu, planifikatu eta ebaluatzen ditu, indarreko araudiaren arabera.

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/

Nafarroako Familiarako eta Berdintasunerako Institutua

Nafarroako Familiarako eta Berdintasunerako Institutua arduratzen da emakumeen eta gizonen berdintasunerako politika publikoak eta familiei buruzkoak sustatu, koordinatu eta kudeatzeaz.

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Igualdad+de+genero/Violencia+de+genero/

OMEren toxtena emakumeen aurkako indarkeriari buruz

2013. urtea. Osasunaren Mundu Erakundearen txosten horretan haxe aipatzen da: emakumeen aurkako indarkeria “osasun globaleko arazo epidemikoa da”. Praktika klinikoei eta politikei buruzko gida berriak, osasun-arloko erantzuna orientatzeko egindakoak.

http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/

FRA. Europar Batasuneko Oinarritzko Eskubideen Agentzia

Emakumeenganako indarkeriari buruzko makroinkesta. Inkesta 42.000 emakumeri egin zitzairen. Fenomeno honi buruz egin den azterlanik handiena. Prentsa-txostena.

http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_es.pdf

Espainiako nerabeen eboluzioa generoko berdintasunari eta indarkeriari buruz

Espainian nerabeen iritzi, aurreiritzi eta itxaropenei buruz egin den azterlanik handizaleena. 2013. urtean argitaratu zen. Genero Indarkeriarako Gobernuaren Ordezkaritzak sustatutako azterlana. M^a Jesús Díaz Aguadok zuzendu du. Madrilgo Unibertsitate Complutensea. 3. atala: “Berdintasuna eta genero-indarkeriaren prebentzioa, irakasleen ikuspegitik”.

<http://imagenes.publico.es/resources/archivos/2013/11/19/1384866607474informe%20vdg%20adolescentes.pdf>

Ziberjazapena, gaztaroan genero-indarkeria gauzatzeko era: Informazioaren eta Ezagutzaren Gizartearen arriskua

Genero Indarkeriarako Gobernuaren Ordezkaritzak sustatutako azterlana. Cristobal Torres Alberok zuzendu du. Hartan aditzera ematen da nola transmititzen den genero-indarkeria IKTen bidez.

http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/El_Ciberacos_Juvent.pdf

Miguel Lorente Acosta. “Anormaltasunaren normaltasuna: emakumeen aurkako indarkeriaren sustraiak eta fruituak”

Genero Indarkeriarako Gobernuaren Ordezkaritzako aurreko zuzendariaren tesia laburbiltzen duen txostena. Lorente auzitegiko medikua da, unibertsitateko irakaslea, OMEko indarkeria matxistaren arloko aholkularia eta parlamentu-batzorde askotan kontsultatutako aditua.

http://www.educarenigualdad.org/upload/Doc_232_lo_normal_de_anormal.pdf

El Conde de Lucanor

Jatorrizko gaztelania zaharrean: “Libro de los enxiemplos del Conde Lucanor et de Patronio”. Ipuin moralizatzaileen bilduma da, oro har, 1330-1335 urteen bitartean don Juan Manuel infanteak idatzia. XIV. mendeko espainiar literaturako prosaren lanik gorentzat jotzen da. XXXV. ipuina “Lo que sucedió a un mancebo que casó con una muchacha muy rebelde”. Emakumeen aurkako indarkeria sinbolikoko adibide argia.

http://www.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01383897522571623867802/p0000002.htm#I_38_

Eva Illouz (2012) ¿Por qué duele el amor? Katz argitaletxea

Egileak liburua Youtuben aurkeztu du. Harreman afektiboak eta sexualak ulertzeko era berriei buruzko azterlan soziologikoa. Guztiz gomendagarria.

https://www.youtube.com/watch?v=_zceA9q68WU

Ni ogros ni princesas

DBHko hezkuntza afektibo-sexualerako gida. Adelina Lena Ordóñezek egin du. Asturiasko Emakumearen Institutuak 2007. urtean argitaratutako materialak. Gaztaroan maitasun erromantikoaren mitoa eta genero-indarkeria erlazionatu zituen lehendabiziko proposamenetako bat.

http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

Abre los ojos, el amor no es ciego

Andaluziako Emakumearen Institutuak 2009an argitaratutako materialak, azaroaren 25aren harira. Egilea: Carmen Ruiz Repullo. Oso zehatzak eta argiak dira.

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>

Trátame bien... coeducación

Andaluziako Emakumearen Institutuak 2009an argitaratutako materialak, azaroaren 25aren harira. Egilea: Fernando Gállego Estévez. Tratu txarrari aurre egiteko eta egoera horretatik ateratzeko gomendioak eta baliabideak biltzen ditu.

<http://www.copcantabria.es/wp-content/uploads/GuiaTratameBien.pdf>

Karicies

Isabel de Villena BHIko hezkuntza afektibosexuala. De Rosa Sanchis Caudet, Rosa Sensat pedagogiako saria 2005, liburu honengatik: “¿Todo por amor? una experiencia educativa contra la violencia hacia la mujer”. Blogak sentimenak eta plazera aurreiritzi eta estereotipo sexistarik gabe ulertzeko modua aldarrikatzen du.

<http://karicies.blogspot.com.es/>

Libres

Telefono mugikorretarako aplikazioa (IOS eta Android sistema eragileak), Osasunaren, Gizarte Zerbitzuen eta Berdintasunaren Ministerioak prestatua, genero-indarkeria pairatzen duten edo pairatu duten emakumeentzat eta tratu txarrak daudela hautematen duen edozeinentzat; xedea da informatzea, prebenitzea eta salaketari buruzko argibideak ematea, gerora biktimak babesteko. Gazteentzat.

<http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Sensibilizacion/AplicacionLibres/home.htm>



**Nafarroako
Gobernua**

**Nafarroako Kirolaren eta
Gazteriaren Institutua**

**Nafarroako Berdintasunerako
Institutua**