

Sexologoarenean

Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua

Amaia Urrejola sexologoari egindako elkarrizketatik abiatuta ariketa hauek egingo dituzu:

- Elkarrizketako galderak jarri bakoitza bere tokian.
- Bideoa ikusi eta komentatu.



1- Sexologoari elkarrizketa

Irakurri Amaia Urrejola sexologoari egindako elkarrizketa, eta jarri hutsune bakoitzean dagokion galdera.



Amaia Urrejola Muguruza (Eibar, 1986) sexu-hezitzailea eta sexu-terapeuta da. 2010. urtean Psikologian lizentziatu zen Euskal Herriko Unibertsitatean, eta, jarraian, Almerian Sexologiako masterra egin zuen. Orain Bilbon egiten du lan, Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskolan. Bizkaiko hiriburuko Agirre lehendakariaren kalera gerturatu gara, eta bere proiektuen berri eman digu.

1.

Unibertsitatean Psikologia ikasten ari nintzen eta han ikasgai bat izan nuen, Psikologiaren sexualitatea. Oso interesgarria iruditu zitzaidan eta unibertsitatetik kanpoko ikastaro batean izena ematea erabaki nuen. Ondoren, Almeriara joan nintzen Sexologia-masterra ikastera, eta une honetan ikasten jarraitzen dut. Sexologia zientzia bat da eta, horregatik, beti dago zer ikasi.

2.

Ni hezkuntzarekin zerikusia duten proiektuez arduratzen naiz, besteak beste. Momentu honetan, Bilboko udalarekin lanean ari naiz, berdintasuna sustatzeko eta genero-indarkeria prebenitzeko proiektu batean. Horrez gain, irakasleentzako ikastaro bat ematen dut, online, tutoretzetan berdintasuna txertatzeko. Gainera, gazteentzako webgune baterako edukiak sortzen ditut, eta amaitzeko, sexu-terapia eskaintzen dut.

3.

Era askotako jendea etortzen da, adin guztietakoak, banaka edo bikotean. Profila zehaztea ez da erraza, baina zergatik joaten diren esatea bai: desirarekin, eszitazioarekin edo orgasmoarekin zailtasunak dituztelako etortzen dira. Terapia prozesu bat da. Ez dakigu noiz amaituko den, eta beraien kabuz ere zerbaitegin behar dute, ez hemen bakarrik.

4.

Sexu-heziketa leku guztietan egiten da, hori da errealitatea; baina askotan ez dakigu egiten ari garela. Denok egiten dugu, ezinezkoa da ez egitea. Baina, zein da helburua? Argi dago, emaitza ez da beti guk nahi duguna izango. Bestalde, ikastetxe guztietan ez da sexu-programa bat gauzatzen. Hala ere, gero eta gehiago egiten da, ikastetxearen eta udalaren konpromiso mailaren edo sentsibilizazio mailaren arabera. Batzuetan, modu puntualean egiten da eta, orduan, sexu-hezitzaileak paraxutistak izaten gara: iritsi, esan eta joan. Ezer ez egitea baino hobea da, baina gutxi da. Kalitatea ona da? Oraindik hobetu behar dugula iruditzen zait, badago zer egin.

5.

Nire ustez, beste edozein gairen inguruan bezala hitz egin beharko genuke sexuaz, baina askorentzat tabua da, heriotza bezala. Horregatik, gehiago kostatzen zaigu. Noiz hitz egiten dugu? Urgentziak agertzen direnean, suhiltzaileak ere bagara. Gai hauetan ez da hain garrantzitsua zer esaten den, baina bai gure jarrera. Agian, haurren edo nerabeen sexualitateagatik gaude kezkatuta; baina helduok betaurrekoak aldatu behar ditugu. Nire ustez, sexologia balore bat da, eta ez da prebentziotik jorratu beharreko gai bat.

6.

Batzuek intimitatea sentitzen duten jendearekin hitz egiten dute: bikotekidearekin, lagunartean, familian, lankideekin... Baina beste batzuek ez dute inorekin hitz egiten. Gainera, nire iritziz, emakumeek eta gizonek ez dute berdina jokatu. Mutilei neskei baino gehiago kostatzen zaie gai hauei buruz hitz egitea; eta, beraz, askotan jende aseptikoari galdetzen diote: medikuari, psikologoari, sexologoari... Hala ere, guztia pertsonalitatearen arabera da, denetarik dago.

7.

Erantzuteko galdera zaila da. Nire ustez, existitu, beti existitu izan dira, baina agian beste izen batekin, edo mediku edo psikologo bezala ezagutu ditugu. Orduan ez zen zientzia bat, baina guretzat gaur egun hala da, sexologia sustantibo bezala berria baita. Adibidez, Espainia mailan, Efigenio Amezua zegoen. Gaur egun, 80 urte ditu eta sexologo bezala lan egin du bere bizitza osoan. Guretzat bera da sexologiaren aita.

8.

Sexuak esanahi asko ditu. Erotika sexu-harremanei lotuta ulertzen badugu, hemen ez dugu asko hitz egiten horri buruz. Baina sexua sedukzioari edo ligatzeari lotuta ulertzen badugu, asko hitz egiten dugu horren inguruan. Koitoari buruz gutxi, sexua balore bezala ulertuta gero eta gehiago... Sexua gu garena izatea da, neska edo mutila izatea. Bakoitzak dugu gure izaera errepikaezina, bakarra, eta horretaz aritzen gara denbora guztian.

9.

2008. urtean jaio zen eta helburua argia zen: Euskadiko gazteriaren sexu-heziketaren kalitatea hobetzea. Gaur egun, hezkuntza ez da bide bakarra guretzat, gehiago ditugu: Berdintasun Saila, Aholkularitza eta Terapia Zerbitzu espezifikoak, abokatuak eramaten duen zerbitzu juridikoa... Denetarik egiten dugu, baina gure bide nagusia hezkuntza da eta, bide horretatik, formakuntza: ikasleekin, irakasleekin, familiekin, emakume-taldeekin... Orain arte aurrez aurrekoa izan da, baina, orain, online ere hasi gara.

- **Gure aitona-amonon garaian ez zegoen sexologorik edo ezkutuko zerbait zen. Noiz sortu da lanbide hau?**
- **Zer egiten du Euskal Herriko Heziketa Eskolak?**
- **Oraindik lotsa ematen digu euskaldunoi sexuaren inguruan hitz egiteak?**
- **Zer egiten duzu zure eguneroko lanean?**
- **Sexuari dagokionez, zein heziketa jasotzen dugu euskaldunok?**
- **Helduak garenean, norekin hitz egiten dugu sexuari buruz?**
- **Adin horretan, eskola garaian, familiarekin nahikoa hitz egiten dugu sexuaz?**
- **Noiz eta zergatik erabaki zenuen sexologo izatea?**
- **Zein joaten da sexologo batengana? Zer arazo edo kezka izaten dituzte?**



2- Bideoaren ulermena

*Orain ikusi bideoa, gero jarri taldean eta komentatu beheko puntuak.
Lehenengo, zer esaten du galdera hauen inguruan?*

- Zer da sexua?
- Gurasoek seme-alabekin sexuaz hitz egiten dute?
- Eta helduok, norekin hitz egiten dugu sexuaz?



Orain eman zuen iritzia puntu hauei buruz:

- Zuentzat sexua tabua da? Edo askatasunez hitz egiten duzue horri buruz?
- Haurrak zinetenean, familiarekin hitz egin zenuten sexuari buruz? Gogoan dituzue elkarrizketa haiek?
- Orain, norbaitekin hitz egiten duzue sexuari buruz? Norekin? Gehiago hitz egin beharko genuke?
- Zuen ustez, zein da sexologo baten lana?

3- Maitatzea ez da erraza

Ezagutzen al duzu Elena Francisen kontsultategia? Irakurri testua, pertsonaia hori ezagutzeko.

Elena Francis, emakume zintzoen aholkulari

36 urtez, Elena Francisen aholku-irratsaioak garai hartako Espainiako emakume, ama eta emazteen artean ideia puritanoak zabaltzea lortu zuen.

Beraz, esan dezakegu aholku-irratsaioek gaur egungo psikologo, coach eta sexologoena lana egiten zutela garai hartan.

Kontuan izan behar dugu sexuaz hitz egitea debekatuta zegoela eta bekatua zela uste zutela askok.

Hala ere, Elena Francisek 36 urte eman zituen emakumeei sentimenduei buruzko aholkuak ematen: aguantatzeko, beste alde batera begiratzeko, pazientzia edukitzeko, gauzak aldatu arte itxaroteko... horiek denak eta gehiago aholkatzen zituen Elena Francisek bere irratsaioan, baina batez ere familiagatik eta seme-alabengatik sakrifikatzeko eskatzen zien idazten zioten emakumeei irratiko esatari famatuak.

1947an hasi eta Franco hil ondoren ere jarraitu egin zuen irratsaioak, 1984. urtera arte. Ez zuen kontuan izan urte horietan espainiar gizartea aldatu egin zela, gerraren ondoren biluztea, dibortzioa, feminismoa eta abortuaren legea bezalako gaiak zeudela modan. Esan daiteke Francisen irratsaioak ez zuela eguneratzen jakin eta ondorioz, pixkanaka arrakasta galdu zuela, betiko bukatu zen arte.



Jarraian, Elena Francis bidalitako eskutitz bat duzu irakurgai. Zer erantzun ote zion? Pentsatu zu zeu zarela Elena Francis eta idatzi erantzun-gutuna Letiziari. Kontuan izan 1947-1984 urte bitarteko irratsaioeko esataria zarela.

Andere agurgarria:

18 urte ditut eta duela hiru urte harreman formala dut nire senargaiarekin. Oso pertsona ona da eta badakit asko maite nauela. Ni baino 7 urte zaharragoa da eta lan finkoa duenez, datorren urtean ezkondu nahi du nirekin. Nik maite dut, baina fisikoki ez zaiz asko gustatzen. Horregatik, zalantzan nago. Zer egin dezaket?

Ezkontzen bagara uste dut ez naizela zoriontsua izango. Beharbada gaztea naizelako pentsatzen dut horrela eta berez, oso pozik egon beharko nuke ezkontzeko ideiarekin, baina ez da hori sentitzen dudana, ez dut garbi ikusten. Horregatik erabaki dut zuri idaztea, zalantza hauek argitzen laguntzeko, gero eta kezkatuago bainago. Zure erantzunaren zain, jaso ezazu nire agurririk beroena. Letizia

Hemen duzu Elena Francisek bere garaian Letiziari erantzundako eskutitza (euskaratua). Zure eskutitzaren antzekoa da? Zertan bai, zertan ez? (estiloa, ideiak, tonua, aholkuak...) Erabaki zein den erantzunik egokiena.

Nire lagun Letizia maitea:

Interes handiz erantzungo dizut. Bikote-harremanak oso desberdinak izan daitezke ezkondu aurretik eta ezkondu eta gero. Ezkondu aurretik, dena da polita eta erromantikoa. Ondoren, errealitatearen garaia dator, lainoetatik jaitsi eta lurra ukitzeko unea. Ezkondu baino lehen, egia da, garrantzitsua izan daiteke alderdi fisikoa, baina gero, ez hainbeste.

Ezkondu aurretik urtebete daukazu. Denbora hori hausnartzeko aprobetxa dezakezu. Nire gomendioa da kontu estetikoak alde batera utzi eta zure senargaiaren moralitatea, zintzotasuna, fideltasuna, etab. kontuan izatea. Akaso ez da oso erakargarria izango, baina senar ona izan daiteke zuretzat, ezta?

Laburbiduz, uste dut zure arazoa denborarekin konpon daitekeela, idealizazioaren ordeztu errealitatea ikusten duzunean eta zure senarraren beste mota bateko edertasuna baloratzen duzunean. Nire erantzuna gustatzen ez bazaizu, zure inguruko jendearekin hitz egin dezakezu, ziur nago ados egongo direla nirekin eta ezkontzeko gomendatuko dizutela.

Zure esanetara, nahi duzun arte eta zorte on.



Irakurri orain maitasun-aholkua eskatuz, Amaia Vazquez psikologo eta sexologoari 2002. urtean Euskadi Irratira bidalitako gutun hau.

Kaixo, Amaia eta Dani :

Hamabost urteko mutil bat naiz eta zu, Amaia, sexologoa izateaz gain, psikologoa ere bazarenez, aholkua eskatzeko idazten dizuet.

Sekula ez naiz neska batekin egon, nahiz eta aukera izan dudana. Kontua da, Amaia, orain dela urte asko, ia jaio ginenetik ezagutzen dudana neska bat gustuko dudala. Nire adina du eta sekulako konfiantza daukat berarekin, klase berean gaude-eta. Arazoa da ez dakidala berari nire sentimenduak nola plazaratu. Pasa den maiztzean-edo saiatu nintzen, baina kalabaza eman zidan. Hilabeteak pasa dira eta gure arteko harremana asko indartu da, nire ustetan, behintzat. Aurten ikas-bidaia dugu ekainean eta leku berera joango gara elkarrekin. Ez dakit zer egin, bere lagunaren baten bidez berriro saiatu nire maitasuna adierazten, zuzenean esan esan beharrekoak edo beste zerbaitekin egin. Zure ustez, zer egin dezaket?

Hain beharrezkoa dudana aholkua emango didazulakoan, agurtzen zaitut.

A! Esan beharrezkoa, urtarrilaren 28an, saioaren hasieran aireeratuko balitz, eskertuko nizuke. Besterik gabe, zuen entzule, jarraitzaile fin bat.



Entzun orain Amaia Vazquez sexologo eta psikologoaren erantzuna.

Gustatu al zaizu Amaiak eman duen erantzuna?

Nahi baduzu, kontatu kasua zure ingurukoei . Ea zer iritzi duten!

1-Amaia Urrejola, sexologoa

1. Noiz eta zergatik erabaki zenuen sexologo izatea?
2. Zer egiten duzu zure eguneroko lanean?
3. Zein joaten da sexologo batengana? Zer arazo edo kezka izaten dituzte?
4. Sexuari dagokionez, zein heziketa jasotzen dugu euskaldunok?
5. Adin horretan, eskola garaian, familiarekin nahikoa hitz egiten dugu sexuaz?
6. Helduak garenean, norekin hitz egiten dugu sexuari buruz?
7. Gure aitona-amonen garaian ez zegoen sexologorik edo ezkutuko zerbait zen. Noiz sortu da lanbide hau?
8. Oraindik lotsa ematen digu euskaldunoi sexuaren inguruan hitz egiteak?
9. Zer egiten du Euskal Herriko Heziketa Eskolak?