



NERABEZAROAN SEXUEN ARTEKO BIZIKIDETZA SUSTATZEKO SEXU HEZKUNTZA PROGRAMA

Gasteizko Erizaintza Unibertsitate Eskola

2021-2022

Ane Gavilán Linge

Zuzendaria: Loli Calle

Aurkibidea

1.	SARRERA.....	2
2.	MARKO KONTZEPTUALA ETA JUSTIFIKAZIOA.....	3
3.	HELBURUAK.....	9
	3. 1. XEDEA	9
	3.2. HELBURU OROKORRA.....	9
	3.3. BITARTEKO HELBURUAK.....	9
4.	METODOLOGIA PEDAGOGIKOA	10
5.	PROIEKTUAREN DISEINUA.....	12
	5.1. POPULAZIOAREN DEFINIZIOA	12
	5.2. POPULAZIOAREN KAPTAZIOA.....	12
	5.3.HEZKUNTZA SAIOAK.....	13
	5.3.1 . SAIOEN ESKEMA.....	14
	5.3.2. SAIOEN GARAPENA	19
	5.4. PROGRAMAREN AURREKONTUA	26
	5.5. PROGRAMAREN EBALUAZIOA.....	27
6.	BIBLIOGRAFIA	28
7.	ERANSKINAK.....	31

1. SARRERA

Sexualitatea gizaki ororen osasun integralaren eta nortasunaren atal garrantzitsua da. Berez, sexualitatea gizaki izatearen funtsezko dimentsio bat da, eta barne hartzen ditu sexua, generoa, sexu eta genero identitateak, sexu orientazioa, erotismoa, lotura afektiboa, maitasuna eta ugalketa. Sexualitatea pentsamendu, fantasia, desio, sinesmen, jarrera, balio, jarduera, praktika, rol eta harremanen bidez esperimentatu eta adierazi ahal da. Nahiz eta bizitza osoan zehar ematen den fenomeno den, nerabetasunean berebiziko garrantzia hartzen du, etapa honetan nerabeak lehen esperientzia afektibo-sexualak bizitzen dituztelako.

Espainian egindako ikerketen eta estimazioen arabera, gaur egun nerabeek 14 urterekin izaten dituzte beraien lehen esperientzia erotikoa. Hasiera goiztiar hori, jasotako informazio urriarekin, adin horretan jasandako aldaketa psikologiko, fisiko eta sozialekin, bere ingurunetik jasandako presioarekin eta zaugarritasun sentimendu ezarekin batzen da, honen ondorioz nerabeek arrisku jokaerak eta erabakiak hartzen dituzte. Hartzen dituzten arrisku jokaeren artean erlazio erotikotan metodo antisorgailuak eta hesi metodoak ez erabiltzea daukagu, honek ekar ditzakeen ondorioak kontuan izan gabe (haurdunaldi ez planifikatuak eta STI-en transmisioa).

Nerabeek beraien sexualitateari buruz jasotzen duten informazioa nahiko urria izaten da, gehienetan jasotako sexu-hezkuntza arriskuen prebentzioan eta metodo antisorgailuen erabilpenean oinarritzen diren hitzaldi motz eta ez-individualizatuetan murrizten da. Beraz, aurretik aipatutako guztiagatik, Banduraren Ikaskuntzaren Gizarte Teorian oinarritutako hezkuntza programa honek nerabeei beren sexualitatea eta erlazio sexualak errespetuzko ikuspuntu positibo batetik ulertzea du helburu, erlazio afektibo sexual atsegin eta seguruak izanez, bortxaketarik, diskriminaziorik eta indarkeriarik gabe, nerabeei ezagutza, gaitasuna eta trebezia eskainiz.

Proposatutako programa honek ordu erdiko sei saioetan bananduta dago. Saioak sexologian espezializatutako erizain profesional batek emango ditu eskola orduetan. Programa honetan prestakuntza- eta batuketa-ebaluazio bat egingo da, partehartzaileen ezagutzak programaren hasieran, programan zehar eta honen amaieran ebaluatuko dira, beraien sexualitatea era osasuntsu batean bizi dezaten.

2. MARKO KONTZEPTUALA ETA JUSTIFIKAZIOA

OME-ek sexualitatea honela definitzen du: gizabanakoaren alderdi zentral bat da, bere bizitza osoan zehar garatuko dena. Sexualitateak barnean hartzen du sexua, genero identitatea, genero-rolak, erotismoa, gozamina, intimitatea, ugalketa, sexu-orientazioa eta orientazio afektiboa.¹

Sexualitatea, bizitza osoan zehar gertatzen den fenomeno bada ere, nerabezaroan garrantzi handia hartzen duen esparrua izaten da. OME-ren arabera, nerabezaroa 10 eta 19 urte bitartean ematen den bizitzaren aldaketa eta hazkunde fasea da, etapa honetan aldaketak era bortitz batean ematen dira, gorputza helduarora moldatzeko.² Gertatzen diren aldaketa hauek fisikoak, endokrinoak, psikologikoak, intelektualak, sozialak eta sexualak izan daitezke.³

Aurretik aipatutako aldaketa fisikoak nesketan nahiz mutiletan ematen dira, eta gorputz bakoitzean era ezberdinean eta intentsitate ezberdinarekin. Nesketan zehazki, bularren garapena (telarkia), ile pubikoaren agerpena (pubarkia), lehenengo hilerokoa eta gorputzeko gantzaren berrantolaketa ematen dira. Mutiletan aldiz, hasiera puberalaren lehenengo seinalea barrabilen neurriaren hazkuntza da, ile pubikoaren agerpenarekin batera. Horrez gain, zakilaren tamaina handitu egiten da eta aurpegian ilea agertzen hasten da. Esan beharra dago bertan ematen direla lehenengo eiakulazioak (hauek normalean nahi-gabekoak dira eta loaldiaren bitartean agertzen dira).³

Aldaketa psikosozialen artean, aurrerago azalduko ditudan lau aldaketa garrantzitsu ematen dira: dependentzia-independentzia gatazka familiar, gorputz-irudiari buruzko kezka, identitate pertsonalaren agerpena eta taldearen kontzeptuaren agerpena.⁴

Familiari dagokionez, lehen nerabezaroan (12-14 urte), gurasoen eta nerabeen arteko harremana zailagoa da, errezeloa eta konfrontazioa handiagoak dira, umorean aldaketak agertzen dira, eta nerabeetan hutsune emozionala sortzen da. Egoera hau 18 urte bete arte luza daiteke, adin honekin nerabeak integrazio, independentzia eta heldutasun handiagoa lortzen du, eta familiaren balioetara itzultzen da.^{4,5}

Gorputzean ematen diren aldaketek kezka handia sortzen dute nerabeengan, batez ere nerabetasunaren lehen urteetan, norberaren gorputza arrotzuz eta baztertuz, erakargarritasunarekiko segurtasunik gabe, eta, aldi berean, sexualitatearekiko interesa handituz. Fase honetan kanpoko itxurak garrantzi handia hartzen du eta nerabeek autoestimua txikia izaten dute, norberaren gorputzaren itxura eraldatuta antzemanaz.⁶ Nerabearen autoestimuan gizartean ematen diren edertasun kanon estuek eragin handia daukate, bai sare sozialetan eta bai telebistan etengabe agertzen diren gorputz normatiboek nerabeen segurtasunik ezak areagotzen dituzte.⁷

Halaber, nerabeak autobalorazioan eta bere identitate pertsonalean aldaketak izango ditu. Zehazki, etapa honetan, nerabeek munduaren ikuspegi utopikoa dute, helburu irrealekin, bulkaden kontrol gutxiarekin eta zalantza askorekin. Intimitate handiagoaren beharra sentitzen dute, eta ez diete uzten gurasoei beraien kontuetan sartzen.⁴

Etaparen honetan, taldearen kontzeptua agertzen da eta sozialki onartua izateak garrantzi handia hartzen du. Lagun taldean integratzea ezinbestekoa da gaitasun sozialak garatzeko. Etapa honetan, adiskidetasuna da garrantzitsuena, eta ordura arte gurasoengan sentitzen zuten atxikimenduaren lekua hartzen du. Harremanak emozioz beteak bizitzen dituzte eta erlazio afektibo-sexualak izaten hasten dira. Taldearen barnean identitate-zeinu komunak hartzen dira (piercing, tatuajeak, moda, arrisku-jokaerak).^{6,8}

Orobat, sexualitatearen ikuspuntutik, nerabeetan hiru aldaketa nagusi gertatzen dira: identitate sexualaren eta genero identitatearen autodefinizioa, sexu-grinaren agerpena eta lotura afektiboen berrantolaketa. Honen ondorioz, nerabeek komunikatzeko, emozioak partekatzeko eta era afektibo-sexual batean erlazioatzeko beharra sentitzen dute.⁹

Normalean, 12 eta 14 urte bitarteko nerabeek pentsamendu zehatza atzean uzten dute, abstrakzio gaitasuna lortuz. Abstrakzio gaitasunak nerabea etikoki, kognitiboki eta konduktualki ahalmentzen du. Nerabea zenbait jokabideek ekar ditzakeen arriskuak identifikatzeko gai izaten da, baina, askotan, esperimintatzeko nahiak, desirak eta taldean integratzeko presioak gaitasun hori gairatzen dute. Halaber, aldaketa hauek nerabe bakoitzean modu eta erritmo ezberdinarekin ematen dira, eta gehienek, zailtasunak izaten dituzte osasunerako epe luzeko arriskuak ebaluatzeko.^{4,5}

Beraz, aurretik esandakoaren arabera, nerabeek hainbat arrisku jokabide aurrera eramateko joera daukate. Hartzen dituzten arrisku jokaeren artean, antikonzeptzio metodorik gabeko erlazio erotikoa mantentzea aurkitzen dugu. Honek ekar ditzakeen ondorioen artean, haurdunaldi ez-planifikatuak eta sexu bidezko infekzioen transmisioa ditugu. Eusko Jaurlaritzak 2013an argitaratutakoaren arabera, Euskadin mutilen %17k eta nesken %6.23ak ez dute erabiltzen preserbatiborik edo preserbatiboen erabilera okerra egiten dute.⁹ Gainera, 2018an HBSC (Health Behaviour in Schoolaged Children) estudioak egindako ikerlanean argi ikusten da Espainia mailan 2010etik 2018ra arte nerabeen lehen esperientzia erotikoa izateko adina jaitsi izan dela, nesketan 17.5 eta mutiletan 16.8 urte izatetik, 14.31 eta 14.11 urte izatera pasatuz.¹⁰

2018an UNESCO eta OMEk egindako errebisioan argi ikusten dira nerabeen ezjakintasunaren eta hartzen dituzten arrisku jokaeren ondorioak. Mundu mailan, 15-19 urteko emakumeen batz besteko jaiotza-tasa 49koa da 1.000 emakumeko. Honek dakarren ondorioekin, bai emakumearen osasunean (haurdunaldia 19 urte baino gutxiagoko emakumeetan bigarren heriotza kausa da) eta bai eragin soziala (gehienak ikasketak uzten dituzte).¹¹ Honekin batera, garrantzitsua da aipatzea OMEren arabera, urtero munduan 20 nerabeetatik batek STI batez

kutsatzen dela eta 2010ean GIBak eragindako infekzioen %40ak 15-24 urteko gazteetan gertatu zirela.¹²

Nerabeen artean ematen den beste arrisku egoera bat indarkeriazko erlazioak dira. Berdintasun sailak 2020an egindako ikerketan lortutako emaitzek adierazten dutenez, nerabeen arteko erlazio afektibo-sexualetan gehien ematen diren genero indarkeria egoerak abusu emozionala (iraintzea edo barregarri utzi), abusu-kontrola (bikotekidearen erabaki guztiak hartzea) eta mugikorren bidez kontrolatzea dira. Gainera ikerketan parte hartutako nerabeen %11.1ek aitortu zuen noizbait presioa sentitu dutela parte hartu nahi ez zuten egoera sexualak aurrera eramateko.¹³

Halaber, bortxaketei eta indarkeriari buruz hitz egiterakoan burura etortzen dena kalean pertsona ezezagunen artean ematen den indarkeria sexuala da, baina, 2019an Espainian berdintasun sailak egindako ikerketa beraren arabera, emakumeek beraien bizitza osoan zehar jasandako indarkeria fisiko eta/edo sexualaren %14,2a bikotekidearen edo bikotekide ohiaren eskutik izan da, eta Espainian bizi diren 16 urte baino gehiagoko emakumeen %13.7k bizitzan zehar bikotekideen, bikotekide ohien edo pertsona ezagunen eskutik sexu-indarkeriazko egoerak jasan dituzte.¹³

Nerabeetan, indarkeria harremanaren lehen faseetatik agertzen da, abusu emozional eta kontrol hertsatzaile gisa, biktima hertsatuz nahi ez dituen ekintzak gauzatzeko, duen lotura guztiak hautsiz eta bere autoestimua erasotuz.¹³

Osasun sexuala, sexualitatearekin erlazioa duen ongizate fisiko, mental eta soziala da, ez soilik gaixotasun, disfuntzio edota ondoez falta. Osasun sexuala lortzeko, beharrezkoa da sexualitatea eta erlazio erotikoak errespetuzko ikuspuntu positibo batetik ulertzea, erlazio afektibo sexual atsegin eta seguruak izanez, bortxaketarik, diskriminaziorik eta indarkeriarik gabe. Osasun sexuala gizabanako guztien eskubideen artean dago, eta hau lortzeko, guztiz beharrezkoa da gizarteak, eta batez ere nerabeak, hezkuntza sexual integral bat jasotzea.¹

Esan beharra dago hainbat faktorek eragin positiboa eta negatiboa dutela gazteen hezkuntza-sexualean. Lehenik eta behin, familiak funtsezko rola du nerabeen hezkuntzan, eta, horregatik, gurasoen eta seme-alaben arteko sexu eta ugalketari buruzko komunikazioa faktore babesle gisa jardun dezake. Gazteek beren sexualitateari buruz duten jokabidea eta hartzen dituzten erabakiak erlazio zuzena dute gurasoek haurrei, edo nerabeei, eskaintzen dieten denboraren maiztasuna eta kalitatearekin.^{14,15}

Bestalde, politikak berebiziko garrantzia du haur eta nerabeek jaso dezaketean sexu-hezkuntzan; beraz, funtsezkoa da sexualitateari buruzko politika nazionalak garatzea, haur eta nerabeen sexu-hezkuntza hobetzeko. Gaur egun, Espainian indarrean dagoen Osasun Sexualari eta Ugalketari buruzko 2010eko legean dio erakunde publikoek sustatu beharko dutela nerabeen formakuntza eta heziketa sexuala, garrantzi berezia emanez berdintasunean oinarritutako sexualitateari (genero indarkeriaren prebentzioa), dibertsitate sexualari eta sexu transmisioko infekzioen eta nahigabeko haurdunaldien prebentzioari.^{14,15}

Kontuan izan behar dugu, halaber, erlijioak gazteen praktika erotikoetan duen eragina; izan ere, inplikazio moral batean oinarritzen da, eta, batzuetan, nerabeen portaera erotikoetan eragina izan dezake. Azpimarratu behar da kulturak ere nolabaiteko pisua duela gazteek jasotzen duten sexu-hezkuntzan, zuzena dena ala ez erabaki baitezake, gazte bakoitzaren baldintza propioak kontuan izan gabe. Izan ere, gizarte-talde bateko kide izateak talde horren eskakizunetara egokitzea ere badakar berekin, eta talde horretako kide izateak baldintzatu egin dezake gazteen sexualitatea ulertzeko eta bizitzeko modua.¹⁴

Gaur egun, gazteen sexualitatean eragin handia duen beste faktore bat inguratzen dituzten etengabeko informazio-iturri guztiak dira, hala nola, telebista, ikusten dituzten filmak eta telesailak, sare sozialak, pornoa eta entzuten duten musika, besteak beste.

Pornografiaren kontsumoari dagokionez, psikologoek eta pedagogoek ohartarazi dutenez, gailu elektronikoek eskuragarritasunari esker pornografia kontsumitzea gero eta ohikoagoa da, eta gero eta adin txikiagoetan egiten da. Sexu-hezkuntza ezaren aurrean, nerabeek pornografiaren berezko portaerak imitatu dezakete. Zehazki, pornografian emakumeek menpeko itxura hartzen dute, genero-estereotipoak sendotuz eta haien gauzatzean eraginez. Injuve-k 2020an egindako analisiaren arabera, hiru gaztetatik bik pornografia kontsumitzen dute, eta ia % 30ak astean behin gutxienez. Azterlanean ikus daitekeenez, hiru gaztetik batek dio pornografian ikusten dituen portaerak imitatzen dituela, batez ere gizonak.¹⁶

Orain arte esandakoaren arabera, nerabezaroan, gazteek beren ingurune hurbiletik (familia, eskola, lagunak, etab.), gizartetik eta kulturatik datozen sexualitatearekin lotutako ezagutzak, balioak, jarrerak eta trebetasunak lortzen dituzte pixkanaka-pixkanaka. Beraz, beren ingurunetik modu informalean jasotzen duten sexu-hezkuntzak erabat baldintzatuko du beren sexualitatea nola biziko duten eta ondorengo harremanak nola partekatuko dituzten.³

Aipatu beharra dago, gaur egun eskoletan eta familietan sexu-hezkuntza eskasa eta berantiarra izateaz gain, irakasten denean, arriskueta bideratutako diskurtsoa erabiltzen dela, eta, beraz, sexualitatea metodo antikonzeptiboekin eta sexu-transmisiozko infekzioen prebentzioarekin soilik lotzen dela. Beraz, arestian aipatutakoa kontuan hartuta, hezkuntza mota honek ez die beti nerabeen behar eta zalantzei erantzuten, eta, ondorioz, baliteke gazteen portaeran eta haien bizipenean lortu nahi den inpaktua ez lortzea.³ Arrisku egoerak ekiditeko guztiz beharrezkoak dira osasun heziketa sexualari buruzko programak adin aurreratuetan, lehenengo erlazioak izan baino lehen edota lehenengo erlazioak izaten hasten direnean. Eraitzen arabera, Espainian nerabeen %48.3ak ez du heziketa sexualik jaso, beraz, esan dezakegu nerabeen ia erdiek ez dutela beraien nortasuna garatzeko eta arrisku- eta abusu-egoerak prebenitzeko baliabide garrantzitsu hori jaso.¹³

Zehazki Bartzelonako « Centre jove d 'anticoncepció i sexualitat » zentroak gazteei zuzendutako sexu-hezkuntzako tailer batean jaso ziren, anonimoki, DBHko bigarren mailatik laugarrenera

bitarteko neska-mutiek sexualitateari buruz planteatzen zituzten zalantza ohikoenak. Saio hauetan egindako galdera guztiak gazteek beraien gorputzari buruz, sexu-orientazioari buruz, lehen harreman erotikoei buruz, metodo antisorgailuei buruz eta haurdunaldi eta STI arriskuei buruz dituzten zalantzen eta informazio faltaren isla dira.¹⁷

Ildo beretik jarraituz, hainbat ikerketa sexu-hezkuntza programen eraginkortasuna erakutsi dute. Adibidez, Castellonen 2019an martxan jarritako PIES programak emaitza esanguratsuak adierazi zituen. Programa honek sexu-orientazioari eta generoen arteko errespetuari buruzko kontzeptua hobetzen lagundu zuen, ikasleek interbentzio osteko testan preserbatiboen erabilera egokiagoa erakutsi zuten, lotsa murriztuz eta protekziorik gabeko erlazioak izateari ezezkoa emanaz. Emaitzetan ikusten da antisorgailu ezberdinei buruzko ezagutzak berenganatu eta erlazio erotikoak desmitifikatu zituztela.¹⁸

Era berean, 2016an Espainako hainbat probintzietan martxan jarri zen beste ikerketa batean zein Estatu Batuetan aurrera eramane zen beste osasun programa batean ikusi zuten nola partehartzaileek STI-ei buruz zituzten ezagutzak berenganatu zituztela, segurtasunezko jarrerak martxan jartzeko intentzioak erakutsiz.^{19,20}

Hari beretik, 2019an Buenos Airesen burututako sexu-hezkuntza programa baten ostean, ikasleek informatuagoak sentitzen zirela adierazi zuten, sexualitateari buruz hitz egiteko konfiantza eta segurtasun handiagoa berenganatu zuten eta zalantza eta lotsa gutxiago erakutsi zuten.²¹

Halaber, Perun egindako beste ikerketa batek sexu-hezkuntza programen eraginkortasuna frogatu zuen, emaitzetan ikusten zen nerabeek sexu- eta ugalketa-osasunari buruzko ezagutzamaila hobetu zutela, %90an alderdi biologikoa eta %71an alderdi soziokulturala.²² Batik bat, Asturiasen 2019an burututako osasun programak portaera sexualean eragin positiboa duela erakutsi zuen, emakumeetan penetraziozko praktika erotikoak murriztu zituen eta kondoiaren erabilera egokia sustatu zituen bi sexuetan, interbentzioaren amaieran ikasleek %91k baieztatzen dute kondoiaren erabilpen egokia egiten dutela.²³

Aurretik esandakoarekin jarraituz, orduan, garrantzitsua da jakitea nola izan behar den sexualitateari buruzko hezkuntza programa bat eraginkorra izateko eta nahi ditugun emaitzak lortzeko. OMEren arabera, sexu-osasunarekin lotutako esku-hartze guztien diseinuan eta aplikazioan txertatu behar dira zeharkako eta elkarri lotutako sei printzipio: sexu-osasunaren ikuspegi holistikoa (interbentzioa bideratuta egon beharko da ongizate fisiko, mental eta soziala lortzera, ez soilik gaixotasun, disfuntzio edota ondorezko falta ekiditera); sexu-osasunaren eta ugalketa-osasunaren arteko berezko harremana; giza eskubideak betetzea, errespetatzea eta babestea (pertsonek gaitzen dute beren sexualitatearen eta sexu- eta ugalketa-osasunaren gaineko kontrola izateko eskubidea, bai eta horien gaineko erabaki aske eta arduratsuak hartzeko eskubidea ere, derrigortzerik, diskriminaziorik eta indarkeriarik gabe); sexu-osasunarekin eragina duten faktoreak kontuan hartzea (interbentzioa ezin da soilik bideratu era indibidual batean, kontuan eduki behar dugu sexualitatean eragina izan ahal duten inguruko faktore guztiak); bizikizikloko etapa desberdinetan dauden beharren aniztasuna kontuan hartzea (sexualitatea prozesu

dinamiko eta jarraitua da, beharrak aldatu egiten dira bizitzan zehar); ebidentzian oinarritutako errespetuzko ikuspegi positiboa bermatzea (pertsonek beren pribatasuna eta konfidentzialtasuna mantentzea, informazioa argi eta garbi aurkeztea, derrigortzerik gabe eta behar bezala gaituta dauden eta pazienteak epaitzen ez duten profesionalak ematea).¹

OMEren arabera, Osasunaren Promozioa pertsonak beren osasunaren gaineko kontrola areagotzea ahalbidetzen duen prozesua da, hura hobetzeko. 1996an, OMEk erizaintza sistemaren eta erabiltzaileen arteko lehen kate-maila eta kontaktu-punturik sendoena zela baieztatu zuen. Erizainak diziplinarteko jardura multiprofesionala aurrera eramaten du, gizakiaren ikuspegi holistikoa izanez eta gizarte- eta ingurumen-testuinguruarekin harremanean egonez. Beraz, erizainak gurasoen, irakasleen, ikasleen eta osasuneko beste profesional batzuen arteko lotura gisa jarduten du, eskola-testuinguruari dagokionez.²⁴

3. HELBURUAK

3.1. XEDEA

Vitoria-Gasteizko DBH 3.mailako nerabeen osasun sexuala hobetzea.

3.2. HELBURU OROKORRA

Programa amaitzerakoan, DBH 3.mailako nerabeek errespetuzko harreman sexualak ezartzeko gaitasunak garatuko dituzte.

3.3. BITARTEKO HELBURUAK

Programa amaitzerakoan Gasteizko DBH 3.mailako nerabe partehartzaileak:

- **Kognitiboak:** Errespetuzko erlazio afektibo-sexualak garatzeko ezagutzak berenganatuak izango dituzte.
- **Afektibo-jarrerazkoak:** Beraien sexualitatearen eta erlazio afektibo-sexualen aurrean jarrera eta dimentsio afektibo positiboa erakutsiko dute.
- **Trebetasun-jokabidea:** Errespetuan oinarritutako erlazio afektibo-sexualak aurrera eramateko trebetasuna berenganatuko dute.

4. METODOLOGIA PEDAGOGIKOA

Osasun-hezkuntza erizaintzaren oinarri garrantzitsuenetarikoa da. Profesional bakoitzak osasuna sustatzeko estrategiak martxan jartzen ditu, bere testuinguru sozial, ekonomiko, kultural, emozional eta historikoaz baldintzatuta. Tradizionalki, sexu-hezkuntza norabide bakarreko metodologia pedagogioaren bidez gauzatu izan da, oro har hitzaldien bitartez, informazio emailearen eta hartzailearen artean ia interakziorik egon gabe.²⁵ Hori dela eta, orain arte, osasun hezkuntza sexuala informazioa eskaintzean mugatzen zen eta ez zen aurreikusten nerabeek bidean aurkitutako zalantzak, mugak eta zailtasunak planteatzea, haien bizi-esperientziak kontuan hartu gabe.²⁶

Sexu-hezkuntzako programa honek pertsonan oinarritutako ikuspegia jasotzen du. Ikuspegi horretatik, nerabeen zalantzak, mugak, aldaketarekiko dituzten zailtasunak eta bizi-esperientziak kontuan hartuko dira. Era berean, nerabeek jokabidea alda dezaten, informazioa emateaz gain, jarrera, trebetasuna eta jokabidearen integrazioa landu behar dira.

Horretarako, osasun programa abiaraziko duen osasun profesionalak pertsonaren beharrak ikuspegi integral batetik baloratuko ditu. Garrantzitsua da erizainak indibidualtasunaren printzipioa kontuan hartzea, hau da, parte hartuko duten nerabeen ezaugarriak baloratzea, saioak hauen beharretara egokitzeko. Beraz, jorratuko diren gaiet buruz hauek dituzten aurretiko ezagutzak identifikatu beharko ditu, hauek osatuz edo zuzenduz beharrezkoa izatekotan. Horretarako, jardueren hasieran brainstorming bezalako teknikak erabiliko dira. Halaber, nerabeen trebetasunak eta aldaketarako motibazioa identifikatuko dira, aktibitateak hauei egokitu ahal izateko.²⁶

Garrantzitsua da saioak aurrera eramango dituen erizainak ikaskuntza prozesua oztopatuko edo zailduko dituzten faktoreak identifikatzea eta kontuan hartzea, aurretik dituzten usteak edo sinesmenak aztertuz. Helburu hauek lortzeko, beharrezkoa da erizaina gidari bezala jardutea, nerabeekin harreman hurbila mantenduz, konfiantzazko erlazio terapeutiko bat sortuz. Horretarako, profesionalak ikasle guztiak berdintasunetik tratatu beharko ditu, beti errespetuzko eta hitz egiteko jarrerarekin, nerabeak epaitu gabe eta limiteak ezarriz.

Osasun programa partehartzaileen adinera moldatuko da, lengoia erraza eta dinamikoa erabiliz, informazio saturazioa ekidinez eta atentzioa sustatuz. Horretarako, garrantzitsua da aipatzea multisentsorialtasun printzipioa erabiliko dela, ikasketa ahalik eta era eraginkorren gauzatzeko. Horretarako, guztien artean ikasitakoari buruz eztabaidatuko dute, eta mezu zehatzak izango dituzten aurkezpenak eta ideia gakoak finkatzen lagunduko dituzten bideoak erabiliko dira.

Aurrera eraman nahi den osasun hezkuntza programa Banduraren Ikaskuntzaren Gizarte Teorian oinarrituko da. Teoria honen arabera, nerabe batek duen jokabidea hiru faktoreren arteko interakzio dinamikoaren ondorioz sortzen da, faktore pertsonalak, sozialak eta inguruneak hain zuzen. Martxan jarri nahi den programa honetan faktore hauek kontuan izango dira, nerabea modu holistiko batean ulertuz, bere aurre esperientziak, jarrera, ezaugarri pertsonalak

(pertsionalitatea, autoregulazioa...) eta testuingurua (estimulu fisiko eta sozialak) aztertuz eta baloratuz, eta hauetako edozein faktoreetan aldaketarik egotekotan besteetan eragina izango duela argi izanik.²⁷

Nerabeek ez dituzte informazio-mezuak modu pasiboan jasotzen, baizik eta interpretatu eta berreraikitzen dituzte iraganeko bizipenetik eta ezagutzetatik abiatuta. Beraz, ikaskuntza prozesu bat eraginkorra izateko, beharrezkoa da nerabeen alderdi emozionala kontuan izatea eta hau lantzea, alde batetik, sexualitatea afektuarekin eta emozioekin lotuta dagoelako, eta, bestetik, emozioak irakaskuntzarako oztopo ez izateko. Programan, alderdi emozional hau lantzeko, emozioak adieraztea sustatuko duten aktibitateak martxan jarriko dira. Besteak beste, debateak eta autoestimua sustatzera bideratutako aktibitateak martxan jarriko dira, non konfiantzazko gune batean besteengandik gustukoen dituzten ezaugarriak partekatuko dituzten. Jardueren ostean jarduera berak nerabeetan sortu dituen emozioak, iritziak eta zalantzak partekatzeko denbora utziko da, errespetuzko eta konfiantzazko gune segurua eraikiz. Halaber, esperientzia propioak partekatzeko nerabeen partehartzea sustatuko da, beraien bizitzan aurkitutako oztopo eta izandako zalantzak jorratzeko helburuarekin.

Era berean, parte-hartzaileak aldaketa-prozesuaren zein fasetan dauden kontuan hartuko da, Prochaska eta Diclementeren eredu trasteorikoaren arabera.²⁸ Denak ez dira egoera berean egongo, baina, esku-hartzeak etengabe parte-hartzaileen beharretara eta aldaketa-ereduaren fasera egokituko dira, motibazioa sustatzeko esku-hartzeak desberdinak baitira etapa bakoitzean. Beraz, ondoren azalduko den bezala, aktibitateak eta interbentzioak ikasleen beharretara, aldatzeko dauden fasera eta finkatuko diren helburuetara egokitzeko, jarduerak era jarrai batean baloratuak, berregituratuak eta moldatuak izango dira.

Aurrekontenplazio-fasean, oso garrantzitsua da motibazioa sustatzeko ahultasun-sentimendua lantzea, nerabeek ez dute sentimendu hori izaten, guztiarekiko immuneak direla uste baitute.²⁹ Beraz, hau lantzeko, role-playing motako aktibitateak jarriko dira martxan, horrela nerabeek arriskua bere baitan sentituko dute eta honen kontzientzia hartuko dute. Horrekin batera, beraiek bezalako nerabeei gertatutako egoerak azaltzen dituzten bideoak jarriko diegu. Programak lortu nahi duena da arriskuak ikuspuntu positibo batetik jorratzea eta ez erabiltzea beldurra jokaerak aldatzeko estrategia gisa.

Kontenplazio fasean, aldaketa bat egin behar dutela konturatzen direnean, jokabide berri horri ekiteko estrategiak aurrera eramaten lagundu behar zaie, aurretik aipatutako role-playing aktibitatearen bidez, edota kasu errealean ebazpenaren bidez, horrela negoziazioa landuz.

Ekintza- eta mantentze-fasean, hau mantentzeko ahaldundu egin behar dira, motibazioa landuz eta estrategiak praktikan jarri. Hori lantzeko, nerabeen trebetasuna garatzeko, oztopoak murrizteko eta besteen-presioak gainditzeko babes- edo gaikuntza-sarea indartuko duten aktibitateak martxan jarriko dira.

Amaitzeko, garrantzitsua da aipatzea saioak garatuko diren espazioak zainduko direla, zarata gabeko klaseak erabiliz, ikasleen arreta desbideratu ahal dituzten estimuluak baztertuz.

5. PROIEKTUAREN DISEINUA

5.1. POPULAZIOAREN DEFINIZIOA

Osasun-heziketako programa hau taldean egingo da, zenbait ohitura sustatzeko estrategia eraginkorrena dela uste dudalako. Taldeko heziketaren ezaugarri nagusienetako bat parte-hartzaileen artean interdependentzia positiboa ahalbidetzea da, hau da, taldekideek beraien artean lotura bat daukatela ulertu behar dute, eta, ondorioz, beraien ahaleginak besteekin koordinatuz gero, beraien helburuetan arrakasta handiagoa izango dutela konturatuko dira. Hau guztiari gehitzen zaio beste taldekideekin bizipen eta xede berdinak, edo behintzat antzekoak, izango dituztela, talde baten parte izatearen sentimendua handituz eta motibazioa eta konprometzua sustatuz. Partehartzaileak taldea konfiantzazko gune bat bezala hauteman behar dute, taldekideen artean esperientziak eta zalantzak partekatzeko, hauek entzuteko eta guztien artean laguntza eskaintzeko.

Heziketa programa hau DBHko 3.mailako ikasleei zuzenduta dago (14-16 urte bitarteko nerabeak), adin honekin beraien lehen esperientzia afektibo-sexualak izaten hasten direla ulertzen delako. Gainera, aurretik aipatu dudan bezala, adin honetan nerabeek munduaren ikuspegi utopikoa dute, helburu irrealekin, bulkaden kontrol gutxiarekin eta zaugarritasun-sentimendu ezarekin.

Programa parte hartu nahi duten Vitoria-Gasteizko institutu guztietan aurrera eramango da. Taldeek partehartzaile kantitate aldakorra izango dute, klase bakoitzak dituen ikasleen arabera. Ikasleak maila akademikoari begira homogeneoa izango da, eta sexuari, erlijioari, jatorriari eta gizarte-mailari begira heterogeneoa.

Kasu honetan, programatik kanpo geratuko dira gurasoek beren seme-alabek programa honetan parte hartzea nahi ez dutela esanbidez ukatzen duten ikasleak.

5.2. POPULAZIOAREN KAPTAZIOA

Hasiera batean, Vitoria-Gasteizko institutu guztiekin telefonoz kontaktuan jarriko ginateke. Deian programa eskainiko genuke eta, interesa izanez gero, ikastetxeko zuzendaritzarekin zein IGE-arekin bilera bat antolatuko genuke programaren helburuak, metodologia, edukiak, eta abar azaltzeko. Bilera honetan parte hartuko dute bai irakasleak, bai zentroko zuzendaritza eta baita ikasleen gurasoak. Honekin familien parte hartzea eta babesa lortu nahiko genuke, eta zeharka, gurasoak animatu ahal dira beraien seme-alabekin sexualitateari buruz hitz egiteko, gurasoak errespetuzko eta konfiantzazko gune seguru bat sortzen bultzatuz. Hitzaldian bertan ikastetxean banantzeko triptikoak emango dira (6.eranskina).

Institutuak erakartzeko epea 2022ko maiatzetik aurrerakoa izango da; izena emateko epea, berriz, ekainaren 15etik uztailaren 15era bitartekoa izango da. Institutu interesdunek parte hartuko duten ikasleen datu pertsonalak eta harremanetako datuak jasotzen dituen izen-emate orri bat helarazi beharko dute, posta elektronikoz. Programa parte-hartzaile guztientzat erabat doan izango dela azalduko da beti.

5.3. HEZKUNTZA-SAIOAK

Programa irailean aurrera eramateko pentsatuta dago, baina moldatu daiteke zentroen proposamen edo eskakizunetara. Programan parte hartzea erabakitzen duten institutuei tutoretzako orduetan formakuntza ematea proposatuko zaie, saioak astean behin ordu eta erdikoak izanez. Bestela, beste aukera bat izango litzateke aste batean zehar saio guztiak egitea, zentroaren prestasunaren eta nahiaren arabera. Saio guztiak sexologian aditua den erizaintza profesional batek emango ditu.

5.3.1. SAIOEN ESKEMA

SAIOAK	HELBURU ESPEZIFIKOAK	JARDUERAK
<p>1.SEXUALITATEAREN MUNDUA EZAGUTZEN</p>	<p>Sesioa amaitzerakoan ikasleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sexualitateari buruz dituzten aurretiazko ezagutzak autoebaluatuko dituzte. - Sexualitate kontzeptua deskribatzeko gai izango dira - Sexualitatearekiko sentimenduak adieraziko dituzte. - Aurretik berenganatuta dituzten genero estereotipoak identifikatuko dituzte. - Orientazio eta identitate sexual ezberdinak identifikatzeko gai izango dira - Orientazio eta identitate sexual ezberdinekiko errespetuzko jarrera positiboa erakutsiko dute. 	<p>1. Jarduera: Zer egingo dugu? (10 min)</p> <p>Taldearekin lehenengo kontaktua izango da, ariketa honetan programari buruzko informazioa suertatuko zaie: lan-taldearen aurkezpena, saioen iraupena, jorratuko diren gaien laburpena eta egingo diren dinamikei buruzko informazioa. Jarduera honen amaieran finkatuko dira programaren arauak eta limiteak (konfidentzialtasun printzipioa, iritzi ezberdinen errespetuzko jarrera, ikasle guztien parte-hartze aktiboa bultzatuko da).</p> <p>2. Jarduera: Zer da sexualitatea? (20 min)</p> <p>Ikasleei sexualitatearekin erlazionatuta burura etortzen zaien lehenengo hitzak edota ideiak aipatzea eskatuko zaie, “brainstorming” teknika erabiliz botatuko ideiak arbelean idatziko dira. Aktibitatearen amaieran aipatutako ideia guztiak aztertuz sexualitateari buruzko definizio orokor bat osatuko da. Bukatzeko, geratu den definizioari buruzko hausnarketa bat egingo da, aspektu biologiko, genital, afektibo, harremanezko eta ugalketa-alderdiak kontuan izan dituzten aztertuz. Baita aztertuko da ea identitate sexual guztiak eta genero estereotipoak kontuan hartu diren.</p> <p>3. Jarduera: Joxepe eta Joxepa (30 min)</p> <p>Aurreko jardueraren azkenengo hausnarketatik abiatuta estereotipoak lantzeko jarduera martxan jarriko dugu. Taldea bitan bananduko da, ume txiki baten argazkia emango diegu talde bakoitzari (argazki bera izango da). 1. Taldeari argazkia Joxepe izenarekin eta 2. Taldeari Joxepa izenarekin, eta haiek umearen bizi istoria asmatu beharko dute (lanbidea, janzkera, izaera, gustuak...). Amaitzerakoan asmatutakoa partekatu beharko dute eta asmatutakoari buruzko hausnarketa egingo dute, ikusiz argazkiko umea berdina dela eta aldatzen den gauza bakarra izena dela.</p> <p>4. Jarduera: Genero identitatea eta sexu-orientazioa (30min)</p> <p>Aurreko jardueraren azkenengo hausnarketatik abiatuta dibertsitate sexualari buruzko 15 minutuko bideo bat jarriko zaie proiektorearekin. Bideo honetan nerabe ezberdinak agertzen dira beraien esperientziei buruz hitz egiten. Bideoa ikusi ondoren, ikasleek ikusitakoari buruz dauzkaten iritziak eta ideiak partekatzeko eskatuko zaie, debate moduko ariketa eginez.</p>

Iraupena:1h-30min

**2.NIRE ERLAZIOETAN
“RED-FLAG”
IZENKOAK
IDENTIFIKATZEN**

Iraupena: 1h-45min

<p>Saioa amaitzerakoan ikasleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indarkeria mota desberdinak identifikatzeko gai izango dira. - Trebetasuna erakutsiko dute beraien bizitzan indarkeriazko egoerak identifikatzeko. - Indarkeria mota guztiak gaitzesten dituztela adieraziko dute. - Indarkeriazko egoeretan irtenbideak bilatzeko trebetasuna erakutsiko dute. - Erabakiak hartzeko trebetasuna erakutsiko dute. 	<p>1. Jarduera: Aurreko egunekoa oroitzuz (20 min)</p> <p>Saioaren hasieran irakasleak aurreko saioan hitz egindakoari eta ateratako konklusioei buruzko laburpen txiki bat egingo du eta denbora horretan sortutako zalantzak ebatziko ditu. Saio honetan jorratuko diren gaiiei buruzko sarrera bat egingo du. Ondoren indarkeria hitza idatziko du arbelean eta brainstorming bat egingo da. Guztien artean indarkeria moten sailkapena eta definizioa egingo dute.</p> <p>2. Jarduera: Red edo green flag? (30 min)</p> <p>Jardueraren hasieran partaide bakoitzari hiru kartulina emango zaizkie (bat gorria, bat berdea eta beste bat horia). Ikasle bakoitzak erizainak emandako egoera bat irakurriko du ozen, egoerak mito erromantikoei buruz, indarkeria emozionalari buruz eta bikotekideen arteko kontrol egoerak izango dira. Egoera entzutean klasekideek uste duten kartulina altxatuko dute (gorria esandakoarekin ados ez badaude, berdea ados egotekotan eta horia argi ez badaukate). Egoera bakoitzaren ostean pentsaera desberdinetako bi pertsonak (edo gehiago nahi izatekotan) beraien iritziak adieraziko dituzte, guztien artean eztabaida sortuz eta iritzi ezberdinak partekatuz. Azkenean animatuko zaie beraiek bizitako, entzundako edota okurritzen zaien antzeko egoerak kontatzera eta hauei buruz hitz egitera.</p> <p>2. Jarduera: Antzezenak (45 min)</p> <p>Klasea hiru taldeetan bananduko da eta talde bakoitzari egoera bat emango zaio. Egoerak aurreko jardueran jorratutako gaiiei buruzkoak izango dira (erizainak beharrezkoa ikusten badu egunean bertan hitz egindako gai bati buruzko egoera bat gehitu ahal izango du). Ikasleek planteatutako arazoari irtenbide bat bilatu beharko diote. Gero amaiera hori klase guztiaren aurrean antzeztu beharko dute. Azkenik, antzezen bakoitzaren ostean honek antzezteetan eta ikusleetan sortutako emozioei buruz hitz egiteko eta hauek dituzten iritziak partekatzeko denbora utziko da.</p> <p>3. Jarduera: Itxiera (10 min)</p> <p>Erizainak hitz egindakoaren laburpena egingo du, aipatutako gai garrantzitsuenak azpimarratuz, kontzeptu gakoak argi utziz eta indarkeriaren gaitzespena landuz. Ondoren, zalantzen kutxa jarriko da gelan, eta modu anonimoan gelditu diren zalantzak idazteko eskatuko zaie, kutxa gelan geratuko da programaren amaierara arte, eta programan zehar bururatzen zaien zalantzak sartu ahalko dituzte kutxan.</p>
--	---

3. ZAINDU GAITEZEN

Iraupena: 1h-30min

Sesioa amaitzerakoan ikasleak:

- Sexualitatea eta gorputzaren arteko erlazioa ikuspegi integral batetik ulertzeko gai izango dira.
- Antisorgailu ezberdinak identifikatzeko gai izango dira.
- STI ezberdinak identifikatzeko gai izango dira.
- STI-en transmisio bidea identifikatzeko gai izango dira.
- STI-en transmisioa ekiditeko metodoak deskribatzeko gai izango dira.
- STI-en transmisioa eta haurdunaldiak ekiditeko metodoak erabiltzeko motibatuak agertuko dira.

1. Jarduera: Aurreko egunekoa oroitzuz (15 min)

Erizainak aurreko egunean jorratutakoaren laburpen bat egingo du.

2. Jarduera: Siluetaren jokoa (30 min)

Taldea 4 azpitaldeetan banatuko da eta bakoitzari kartulina handi bat emango zaio. Bi taldeei emakume baten silueta irudikatzea eskatuko zaie eta beste biei gizon batena. Siluetan kokatu, marraztu eta izendatu beharko dituzte, beraien ustez, erotika eta gozamenarekin erlazionatuta dauden gorputzaren atalak. Ondoren eskatuko zaie atal hauek kolore ezberdinez marrazteko, ematen dioten garrantziaren arabera. Amaitzerakoan, talde bakoitzak erakutsi beharko du bere irudia eta azaldu beharko dituzte marrazkia egiteko erabili dituzten irizpideak. Azkenik, guztien artean atera diren konklusioei buruz hitz egingo dute.

3. Jarduera: Mito eta usteak (30 min)

Nerabeak ilara batean jarriko dira. Erizainak erlazio sexualei, antisorgailuen erabilpenari, masturbazioari eta behar sexualei buruzko esaldi batzuk irakurriko ditu (esaldiak, besteak beste, antisorgailuei, STI-ei, praktika sexualei eta masturbazioari buruzkoak izango dira), esaldi bakoitzaren ostean ikasleak mugituko dira pentsatzen dutenaren arabera (eskuinera ados badaude, ezkerrera ez badaude ados eta lekuan geldituko dira zalantzak badauzkate). Ostean, ikasleei beraien erabakia argudiatzea eskatuko zaie. Azkenik, esaldi bakoitzaren ostean, irakasleak aipatutako gaiari buruz azalpen bat emango du, aurretik prestatutako ppt baten laguntzaz.

4. Jarduera: Niri ere gertatu ahal zait (15 min)

Barrera metodoak erabiltzeko motibazioa lantzeko nerabe guztiei bideo bat jarriko zaie. Bideoan beraien adineko nerabeak agertzen dira, nerabe hauek ITS-ekin eta haurdunaldi ez desiratuekin duten esperientziak kontatzen dituzte. Bideoa ikusi ostean pentsatzen dutenari buruz hitz egingo dute.

4. NEURE BURUA MAITE ETA ATSEGIN DUT

Iraupena: 1h-30min

Sesioa amaitzerakoan ikasleak:

- Gorputz mota ezberdinak daudenaren kontzientzia hartuko dute.
- Bereganatuta dituzten edertasun-estereotipoak

1. Jarduera: Gorputz-irudia (30 min)

Ikasle guztiei emakume eta gizon baten gorputz biluziak marrazteko eskatuko zaie. Marraztu ostean irudi guztiak bilduko dira eta klase osoa batera marrazkiei buruzko hausnarketa egingo du. Erizainak hausnarketa hori bideratuko du, "zergatik emakume guztiak titi handiak eta simetrikoak dituzte?", "Zenbat pertsona ezagutzen dituzue gorputz hauek dituztenak?" edo "Beraz, emakume guztiak bulba daukate eta gizon guztiak zakila?". Jardueraren amaieran erizaina gorputz mota guztien baliogarritasunari buruzko mezua bidaliko die ikasleei.

**5. NEGOZIATZEKO
PREST!**

Iraupena: 1h-30min

<p>identifikatzeko gai izango dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gorputz ez-normatiboekiko jarrera positiboa eta errespetua erakutsiko dute. - Jabetuko dira gorputz guztiak baliozkoak direla sexualitatearen adierazpenean eta harreman erotikoetan. - Beraien gorputzarekiko jarrera positiboa eta onarpena erakutsiko dute. - Beraien pertsonarekiko iritzi positiboa erakutsiko dute. 	<p>2. Jarduera: Nire buruaz maiteminduz (40 min)</p> <p>Klasekide guztiei borobil batean jesartzeko eskatuko zaie. Bakoitzak bere buruari buruz gutxien eta gehien gustatzen zaien bi gauza esan beharko dituzte. Ondoren, bakoitzak eskuinean daukan pertsonari buruz gehien gustatzen zaien bi gauza esango ditu. Ariketa honen amaieran ikasleei jarduerak sorrarazi dizkien sentimenduak azaltzeko eskatuko zaie.</p> <p>3. Jarduera: Posits positiboak (20 min)</p> <p>Aktibitate honetan ikasle bakoitzari 5 posits emango zaio, eskatuko zaie posit bakoitzean bere buruari buruzko kualitate positibo bat idaztea (ezaugarri fisiko, psikologiko edota jarrerazkoa izan daitezke). Ondoren, positsak gorputzean itsatsiko dituzte eta klasetik ibiltzen hasiko dira. Guztien artean idatzitakoa partekatuko dute, autoestimu positiboa indartuz. Amaitzerakoan erizainak saioari itxiera emango dio, saioaren laburpena eginez, jorratutako gai gakoak azpimarratuz.</p>
<p>Saioa amaitzerakoan ikasleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harreman erotikoetan arriskuen prebentziorako negoziatzeko autoeraginkortasuna adieraziko dute. - Harreman erotikoetan norbanakoen nahiz besteen erabaki eta nahiak errespetatzeko trebetasuna erakutsiko dute - Praktika erotikoetan beraien nahiak eta beraien iritzia partekatzearen garrantziaz konturatuko dira. 	<p>1. Jarduera: Aurreko eguneko oroitz (15 min)</p> <p>Guztien artean aurreko egunean landu ziren gaietaz hitz egingo dute. Ikasleei eskatuko zaie aurreko saioan jorratu ziren gaiak aipatzeko.</p> <p>2. Jarduera: Negoziazio sexuala (45 min)</p> <p>Ikasleak bost taldeetan bananduko dira, talde bakoitzari egoera bat azaltzen duen fitxa bat emango zaie. Fitxetan agertzen diren esaldien adibideak: “Nire bikotekideak ni masturbatzea nahi dut”, “Nire bikotekidearekin harreman koitalak izan nahi ditut”... Talde bakoitzean egoerari buruz hausnartzea eskatuko zaie. Ondoren, talde osoa biltzen da eta azpitalde bakoitzak akordatutakoa azalduko du. Azalpenaren ostean debatea talde osoari zabalduko da.</p> <p>3. Jarduera: Negoziazioa praktikan jartzen (30 min)</p> <p>Ikasle guztiak zirkulu batean bilduko dira. Erizainak 10 minutuko egoera bat antzezteko bolondresak eskatuko ditu. Egoera ezberdinetan ikasle batek beste bat presionatuko du nahi duen zerbait egiteko. Presionatutako ikasleak bere pentsamoldeari eutsi egin beharko dio asertibitatearekin. Ondoren antzezle bakoitzak nola sentitu den azaldu beharko die beste klasekideei. Azkenean, guztiak batera egoera hauei aurre egiteko aukera desberdinak analizatu eta eztabaidatuko dituzte.</p>

6. ZER IKASI DUGU?

Iraupena: 1h-30min

	<p>Egoeren adibideak:</p> <ul style="list-style-type: none">- Maite banauzu, frogatu. Kondoirik gabe egingo dugu.- Gure lagun guztiak jada egin dute, oso neska itxia zara.
<p>Saioa amaitzerakoan ikasleak:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sexualitatea definitzeko gai izango dira.- Antisorgailu ezberdinak identifikatzeko gai izango dira.- STI ezberdinak identifikatzeko gai izango dira.- STI-en transmisio bidea identifikatzeko gai izango dira.- STI-en transmisioa ekiditeko metodoak deskribatzeko gai izango dira.- Indarkeria mota desberdinak identifikatzeko gai izango dira.	<p>1. Jarduera: Zalantzak argituz (30 min)</p> <p>Aktibitate honetan programaren hasieratik nerabeek era anonimoan kutxan sartu dituzten zalantzak argituko dira. Erizainak zalantzak irakurriko ditu eta ikasleen laguntzarekin hauek argituko dituzte.</p> <p>2. Jarduera: Galdera lasterketa (30 min)</p> <p>Aktibitate honetan lau pertsonetako taldeak osatuko dira. Ondoren, taldeka, erizainak aurretik prestatutako kahoot batean parte hartuko dute. Kahootean agertuko diren galderak sexualitateari, STI-ei, metodo antisorgailuei, mito erromantikoei, indarkeriari... buruz izango dira. Kahoota egin ostean, galdera bakoitzean emandako erantzunak aztertuko dira eta erizainak galderei buruzko zalantzak argituko ditu.</p> <p>3. Jarduera: Zer ikasi dugu? (20 min)</p> <p>Programari bukaera emateko, erizainak programan zehar jorratutako gaien laburpen bat egingo du, ikasleei sesio bakoitzean zer ikasi duten, edo zerekin geratzen diren galdetuko die, eta azkenean, denon artean programak suertatu dizkien ezagutzen mapa moduko bat osatuko dute arbelan. Honekin programan zehar ikasi dutenari buruzko hausnarketa egingo dute.</p> <p>4. Jarduera: Balorazioa (10 min)</p> <p>Saioaren amaieran ikasleei berenganatu dituzten ezagutzak baloratzeko galdetegi bat egiteko eskatuko zaie. Era berean, klasetik atera aurretik asebetetze inkesta bat betetzeko eskatuko zaie.</p>

5.3.2. SAIOEN GARAPENA

2. SAIOA: NIRE ERLAZIOETAN RED-FLAG IZENKOAK IDENTIFIKATZEN

Saioa amaitzerakoan ikasleak:

- Indarkeria mota desberdinak identifikatzeko gai izango dira.
- Beraien bizitzan indarkeriazko egoerak identifikatzeko gai izango dira.
- Indarkeria mota guztiak gaitzesten dituztela adieraziko dute.
- Indarkeriazko egoeretan irtenbideak bilatzeko trebetasuna erakutsiko dute.
- Erabakiak hartzeko trebetasuna erakutsiko dute.

1. JARDUERA: AURREKO EGUNEKOA OROITUZ

Helburuak	<p>Aktibitatea amaitzerakoan ikasleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saioan zehar jorratuko diren gaiak identifikatuko dituzte - Indarkeria mota ezberdinak identifikatzeko gai izango dira - Indarkeria kontzeptua deskribatzeko gai izango dira
Jardueraren azalpena	<p>Erizainak saioari hasiera emango dio aurreko saioan hitz egindakoari eta ateratako konklusioei buruzko laburpen txiki bat eginez. Denbora horretan sortutako zalantzak ebatziko ditu. Saio honetan jorratuko diren gaiei buruzko sarrera bat egingo du, egingo dituzten ariketak era labur batean azalduz.</p> <p>Ostean, indarkeria hitza idatziko du arbelan eta brainstorming bat egingo da. Eskatuko zaie ikasleei indarkeria hitza entzuterakoan pentsatzen duten lehenengo gauza esateko. Erizainak kontzeptu hauek idatziko ditu arbelan. Ondoren, erizainak bost zutabe jarriko ditu arbelan, eta zutabe bakoitzean indarkeria mota ezberdina idatziko du (indarkeria ekonomikoa, psikologikoa, emozionala, fisikoa eta sexuala). Ppt baten laguntzaz indarkeria bakoitza azalduko du, sortzen diren zalantzak argituz. Segidan, guztien artean aurretik aipatutako kontzeptuak zutabeetan sailkatuko dituzte. Amaitzerakoan indarkeriaren definizio bateratua sortuko dute.</p>
Jasotzailea	Talde osoarekin jorratutako jarduera izango da.
Baliabideak	Arbela, klariona, ordenagailua, proiektorea, indarkeria motak azaltzeko aurkezpena (7.eranskina)
Denbora	20 minutu.

2. JARDUERA: RED EDO GREEN FLAG?

Helburuak	<p style="text-align: center;">Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planteatutako egoerei buruz duten iritzia partekatuko dute. - Beste ikasleen iritzien aurrean errespetuzko jarrera erakutsiko dute. - Bizitako esperientzia pertsonalak partekatzeko konfiantzazko eta errespetuzko gune bat sortuko dute. - Egoera hauek sorrarazitako sentimendu eta emozioak partekatuko dituzte. - Indarkeriazko egoerak deskribatzeko gai izango dira.
Jardueraren azalpena	<p>Jardueraren hasieran partaide bakoitzari hiru kartulina emango zaizkie (bat gorria, bat berdea eta beste bat horia). Ondoren, erizainak ikasleei jardueraren arauak azalduko dizkie. Ikasle bakoitzak erizainak emandako egoera bat irakurriko du ozen, egoerak mito erromantikoei buruz, indarkeria emozionalari buruz eta bikotekideen arteko kontrol egoerak izango dira. Egoera entzutean klasekideek uste duten kartulina altxatuko dute (gorria esandakoarekin ados ez badaude, berdea ados egotekotan eta horia argi ez badaukate).</p> <p>Egoera bakoitzaren ostean pentsaera desberdinetako bi pertsona (edo gehiago nahi izatekotan) beraien iritzia adieraziko dituzte, guztien artean eztabaida sortuz eta iritzi ezberdinak partekatuz. Erizainak eztabaida gidatuko du nahi diren helburuak lortzeko, eztabaida planteatutako egoerei irtenbidea bilatzera bideratu beharko du, hausnarketa bultzatuz. Jarduera hasi baino lehen, erizainak birgogoratuko ditu programaren hasieran azaldutako arauak eta limiteak (konfidentziasun printzipioa, iritzi ezberdinen errespetuzko jarrera eta ikasle guztien parte-hartzea).</p> <p>Eztabaida egin ondoren, erizainak horrelako galderak egingo ditu: “Zuen bizitzan inoiz horrelako egoerak bizi izan dituzue?” “Horrela izatekotan nola sentitu zintaten?”. Galdera hauekin animatuko zaie beraiek bizitako, entzundako edota okurritzen zaien antzeko egoerak kontatzera eta hauei buruz hausnartzera.</p>
Jasotzailea	Talde osoarekin jorratutako jarduera izango da.
Baliabideak	Kartulinak (horiak, gorriak eta berdeak), paperak egoera ezberdinekin (8.eranskina).
Denbora	30 minutu.

3. JARDUERA: ANTZEZPENAK

Helburuak	<p style="text-align: center;">Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beraien bizitzan indarkeriazko egoerak identifikatzeko gai izango dira. - Planteatutako egoeren aurrean errespetuzko erabakiak hartzeko trebezia erakutsiko dute. - Planteatutako egoerei irtenbidea bilatzeko trebezia erakutsiko dute. - Erabakiak hartzeko trebetasuna erakutsiko dute - Edozein motako indarkeria gaitzesten dutela adieraziko dute - Egoera ikusterakoan, zein bizitzerakoan izan dituzten emozioak partekatuko dituzte.
Jardueraren azalpena	<p>Jardueraren hasieran, erizainak aktibitatea klase osoari azalduko dio. Ondoren, klasea hiru taldeetan bananduko da eta talde bakoitzari egoera ezberdin bat emango zaio. Egoerak aurreko jardueran jorratutako gaietara buruzkoak izango dira (erizaina beharrezkoa ikusten badu egunean bertan hitz egindako gai bati buruzko egoera bat gehitu ahal izango du):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jon eta Ane 17 urteko bi nerabe dira, bikotekideak dira eta gaur urte bat elkarrekin betetzen dutenez jatetxe batean ospatzea erabaki dute. Jatetxean daudenean Jon Aneri zer jan behar duen eta zer ez esaten dio, bere fisikoari erreferentzia eginez (“Foka bat bezala jarri nahi ez bazara igual hobeto hartu entsalada hau eta ez makarroi horiek”). Gainera, tabernako zerbitzaria hurbiltzerakoan berak erabakitzen du bakoitzak zer jango duen eta ez dio uzten Aneri zerbitzariarekin hitz egiten. - Agurtzane eta Ainhoa bikotekideak dira eta gaur arratsaldean elkarrekin paseatzeko geratu dira. Ainhoa etxetik atera baino lehen Instagrameko historietara argazki bat igo du (fotospejo), Agurtzanerekin dagoenean mugikorra begiratzen du eta instagramean bi lagun historiara erantzun diotela ikusten du. Sartzen denean Agurtzanek haserretzen da, ez zaio batere gustatzen lagunak Ainhoari bihotzekin erantzutea, hitz egiteari uzten dio eta hurrengo esaten dio: “Benetan maite banauzu pakean uzteko erantzun puta hoiei”. - Iker eta Izaskun 22 urteko bikotekideak dira. Gaur arratsaldean Izaskun zinemara joateko gogo handiak ditu, duela gutxi irakurri duen liburu baten filma estreinatzen dute eta ez du galdu nahi. Laurak aldera Ikerren deia jasotzen du. Ikerrek galdetzen dio ea planik duen, bere etxea libre duela eta ea arratsaldea berarekin pasatzea nahi duen. Izaskun bere arratsaldeko planteamendua kontatzerakoan Ikerrek haserretzen da, eztabaidatzen hasten dira eta Ikerrek erlazioa amaitzearekin mehatxatu egiten du. <p>Ikasleek planteatutako arazoari irtenbide bat bilatu beharko diote. Gero amaiera hori klase guztiaren aurrean antzeztu beharko dute. Azkenik, antzezpen bakoitzaren ostean honek antzezleetan eta ikusleetan sortutako emozioei buruz hitz egiteko eta hauek dituzten iritziak partekatzeko denbora utziko da.</p>
Jasotzailea	<p>Jardueraren lehenengo zatian taldea hiru azpitaldetan bananduko da, ondoren guztiak batera amaituko dute ariketa.</p>

Baliabideak	Egoera bakoitzarekin folio bat.
Denbora	45 minutu.

4. JARDUERA: ITXIERA

Helburuak	<p>Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Landutako ideia gakoak identifikatuko dituzte. - Dituzten zalantzak era anonimo batean galdetzeko aukera izango dute.
Jardueraren azalpena	Erizaina hitz egindakoaren laburpena egingo du, aipaturako gai garrantzitsuenak azpimarratuz, kontzeptu gakoak argi utziz eta indarkeriaren gaitzespena landuz. Ondoren, zalantzen kutxa jarriko da gelan, eta modu anonimoan gelditu diren zalantzak idazteko eskatuko zaie, kutxa gelan geratuko da programaren amaierara arte, eta programan zehar okurritzen zaien zalantzak sartu ahalko dituzte.
Jasotzailea	Talde osoa.
Baliabideak	Kartoizko kutxa bat, papera sorta bat eta boligrafo bat.
Denbora	10 minutu.

4. SAIOA: NEURE BURUA MAITE ETA ATSEGIN DUT

Saioa amaitzerakoan ikasleak:

- Gorputz mota ezberdinak daudenaren kontzientzia hartuko dute.
- Bereganatuta dituzten edertasun-estereotipoak identifikatzeko gai izango dira.
- Gorputz ez-normatiboekiko jarrera positiboa eta errespetua erakutsiko dute.
- Jabetuko dira gorputz guztiak baliozkoak direla sexualitatearen adierazpenean eta harreman erotikoetan.
- Beraien gorputzarekiko jarrera positiboa eta onarpena erakutsiko dute.
- Beraien pertsonarekiko iritzi positiboa erakutsiko dute.

1. JARDUERA: GORPUTZ IRUDIA

Helburuak	Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek: - Gorputz mota ezberdinak daudenaren kontzientzia hartuko dute. - Berenganatuta dituzten edertasun-estereotipoak identifikatzeko gai izango dira. - Jabetuko dira gorputz guztiak baliozkoak direla sexualitatearen adierazpenean eta harreman erotikoetan.
Jardueraren azalpena	<p>Jardueraren hasieran ikasle bakoitzari folio eta margo bat emango zaio. Ondoren, guztiei emakume eta gizon baten gorputz biluziak marrazteko eskatuko zaie. Emakumearen eta gizonaren marrazkiak identifikatu beharko dituzte eta izena jarri beharko diete. Honetarako 5-10 minutu utziko zaie.</p> <p>Marraztu ostean irudi guztiak bilduko dira eta arbelan batera itsatsiko dira. Ondoren, klase osoa arbelaren inguruan zirkuluerdi batean jesarriko dira. Guztiek batera ikusten ari diren marrazkiei buruzko hausnarketa egingo dute. Erizainak hausnarketa hau bideratuko du, marrazkietan errepikatuak ikusten dituen edertasun kanonei buruzko galderak eginez, adibidez: “zergatik emakume guztiak titi handiak eta simetrikoak dituzte?”, “Beraz, emakume guztiak bulba daukate eta gizon guztiak zakila?”, “Zergatik marrazkietako emakume eta gizonak ez dituzte ileak alde genitalean?”, “Zenbat pertsona ezagutzen dituzue gorputz hauek dituztenak?”.</p> <p>Jardueraren amaieran erizaina gorputz mota guztien balioarritasunari buruzko mezua bidaliko die ikasleei, horretarako gorputz ezberdinak dituzten emakume eta gizonen argazkiak ipiniko ditu proiektorean, azalduz pertsona guzti horiek beraien sexualitatea bizitzeko eta disfrutatzeko askeak direla, edertasun estandarrak bete ala ez</p>

Jasotzailea	Talde osoarekin jorratutako jarduera izango da.
Baliabideak	Folioak, zela, margoak, proiektorea, ordenagailua, (9. Eranskina).
Denbora	30 minutu.

2. JARDUERA: NIRE BURUAZ MAITEMINDUZ

Helburuak	<p>Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konfidantzako gune seguru bat sortzeko gai izango dira. - Beraien gorputzarekiko jarrera positiboa eta onarpena erakutsiko dute. - Sentimenduak adierazteko gai izango dira. - Beraiei buruz duten autopertzepzio eraldatuaz jabetuko dira.
Jardueraren azalpena	<p>Klasekide guztiei borobil batean jesartzeko eskatuko zaie eta erizainak jarduera azalduko du. Jarduera hasi baino lehen, erizainak birgogoratuko ditu programaren hasieran azaldutako arauak eta limiteak (konfidentzialtasun printzipioa, iritzi ezberdinen errespetuzko jarrera eta ikasle guztien parte-hartzea).</p> <p>Jardueraren hasieran, bakoitzak bere buruari buruz gutxien eta gehien gustatzen zaion bi gauza esan beharko dituzte (itxura fisikoari zein izaerari buruz). Ondoren, bakoitzak eskuinean daukan pertsonari buruz gehien gustatzen zaien bi gauza esango ditu. Ariketa honen amaieran ikasleei jarduerak sorrarazi dizkien sentimenduak azaltzeko eskatuko zaie.</p>
Jasotzailea	Talde osoarekin jorratutako jarduera izango da.
Baliabideak	-
Denbora	40 minutu.

3. JARDUERA: POSITS POSOTIBOAK

Helburuak	Aktibitatea amaitzerakoan ikasleek:
-----------	-------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Beraien pertsonarekiko iritzi positiboa erakutsiko dute. - Elkarren artean errespetuzko jarrera erakutsiko dute. - Norberaren ezaugarri positiboak buruz hausnartuko dute.
Jardueraren azalpena	<p>Jarduera honetan ikasle bakoitzak bere mahaian jesarriko da. Aktibitate honen hasieran erizainak ikasle bakoitzari 5 posits emango dio. Ostean, eskatuko die posit bakoitzean bakoitzak bere pertsonari buruzko kalitate positibo bat idaztea (ezaugarri fisiko, psikologiko edota jarrerazkoa izan daitezke). Ondoren, positsak gorputzean itsatsiko dituzte eta musika lasaia entzuten den bitartean klasetik ibiltzen hasiko dira.</p> <p>Erizainak azalduko die norbaitekin gurutzatzen diren bakoitzean pertsona horrekin posit batean idatzitakoa partekatu beharko dutela, kalitate hori zergatik gustatzen zaion azalduz. Ariketa hau egiteko 10 minutu utziko zaie.</p> <p>Amaitzerakoan erizainak saioari itxiera emango dio, saioaren laburpena eginez, jorrotutako gai gakoak azpimarratuz.</p>
Jasotzailea	Talde osoarekin jorrotutako jarduera izango da.
Baliabideak	Koloretako positsak, ordenagailua bozgorailuekin, interneta (youtubeko bideoa)
Denbora	20 minutu.

5.4. PROGRAMAREN AURREKONTUA

GIZA BALIABIDEAK						
Profesionala	Bertaratze orduak	Ez-bertaratzeko orduak		Ordu totalak	Tasa (€/ordu)	Gutzizko zenbatekoa
		Saioen prestakuntza	Besteak (informazio ematea)			
Erizain 1	9 ordu	6 ordu	2 ordu	17 ordu	X	X

BALIABIDE MATERIALAK	
Gelen hornikuntza	
Materiala	Kantitatea
Aulkia	25
Mahaia	25
Arbela	1
Ordenagailua	1
Proiektorea	1
Bozgorailu sistema	1
Material suntsikorra	
Materiala	Kantitatea
Klarionak	4
Folio A4 (100 unitateko paketea)	1
Kartulina A4 (200x100 zm)	30 berdeak 30 horiak 30 gorriak
Pankarta	4
Kartoizko kutxa	1
Margoak	30
Errotulatzailak	10
Zeloa	1
Posits (250 unitateko pack-a)	1

5.5. PROGRAMAREN EBALUAZIOA

Programa honetan prestakuntza- eta batuketa-ebaluazio bat egingo da. Prozesuaren etengabeko ebaluaziorako saio bakoitzean informazioa galdera irekien bidez bilduko da, eta, horrela, parte-hartzaileek saioen edukiari, saioen iraupenari eta erabilitako dinamikei buruz duten iritzia jasoko da. Horrela, ikaskuntza-estrategiak egokitu ahal izango dira saioek aurrera egiten duten bitartean. Era berean, programan zehar emaitzak etengabe ebaluatuko dira, hau da, ikaskuntza-helburuen irismena. Hau ebaluatzeko saioen hasieran erizainak aurreko saioan ikasitakoari buruzko galderak egingo ditu, nahi dituen ideia gakoak argi geratu diren ala ez aztertuz, eta, beharrezkoa izatekotan, saioan jorratuko diren edukiak moldatuz.

Programa amaitzean prozesuaren ebaluazioa egingo da, horretarako, azken saioan galdera-sorta bat emango zaie parte-hartzaileei (10.eranskina). Galdera sorta honetan ikasleek 0tik 5era ebaluatu beharko dituzten item batzuk bete behar izango dituzte. Horrek lagunduko digu ikasleek programarekin duten gogobetetze-maila ebaluatzen, erabilgarri izan diren arloak eta ondorengo programetarako hobetu beharreko arloak identifikatzeko. Gainera, berenganatutako ezagutza-maila ebaluatzeko, ezagutza-test bat egingo da (11.eranskina), bai programaren hasieran eta bai honen amaieran ere, programaren eraginkortasuna ebaluatzeko. Azkenik, ikasleei jarrera- eta jokabide-aldaketari buruz galdetuko zaie.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Hum Reprod Program [Internet]. 2018. Eskuragarri: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. [Ikusita 2021eko azaroaren 1an]. Eskuragarri: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
3. De la Cruz C, Fernández MA, Bataller i Perelló V. Educar Y Atender La Sexualidad Desde Pediatría [Internet]. Madrid: Unión de Asociaciones Familiares (UNAF). 2007.
4. Iglesias Diz JL. Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integr*. 2013;17(2):88–93.
5. Hidalgo Vicario MI, Ceñal González MJ. Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An Pediatría Contin*. 2014;12(1):42–6.
6. Gaete V. Adolescent psychosocial development. *Rev Chil Pediatr*. 2015;86(6):436–43.
7. Planche Rodríguez DC, Vera Galarza MA , Campoverde Pesantez AX , Quito Tapia FE. Insatisfacción corporal en adolescentes de primero de bachillerato del colegio “herlinda toral” durante el periodo 2016- 2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2017; 20 (3). Eskuragarri: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173m.pdf>
8. López J, Martínez A, López J. La sexualidad en la adolescencia. Fases características, conflictos y sus afrontamientos. *Rev Cuba*. 2006;22.
9. Gómez J, Ortiz MJ, Eceiza A. Sexualidad en adolescentes de la Comunidad Autónoma Vasca. Gob Vasco, Dep salud [Internet]. 2013. Eskuragarri: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_informes_estudio/es_pub/adjuntos/sexualidad_adolescencia.pdf
10. Moreno C, Ramos P, Rivera F, Sánchez-Queija I, Jiménez-Iglesias A, García-Moya I, et al. Resultados del Estudio HBSC 2018 en España sobre Conducta Sexual. Análisis de tendencias 2002-2006-2010-2014-2018. Minist Sanidad, Consum y Bienestar Soc [Internet]. 2019. Eskuragarri: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/docs/HBSC2018/HBSC2018_ConductaSexual.pdf
11. UNESCO. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia [Internet]. Paris: UNESCO; 2018. [rebisatuta 2018an; kontsultatuta 2021eko abenduaren 3an]. Eskuragarri: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335>
12. Sánchez Casal MI, Mata Saborido MJ, Rivas Macías D. Proyecto de investigación: Estrategias educativas para la prevención de comportamientos sexuales de riesgo en los jóvenes. *Paraninfo Digit* [Internet]. 2013;7(19):10. Eskuragarri: <http://www.index-f.com/para/n19/299d.php>

13. Díaz-Aguado MJ, Martínez Arias R, Martín Babarro J, Falcón L. La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. Deleg del Gob contra la Violencia Género [Internet]. 2021. Eskuragarri: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2021/pdfs/Estudio_ViolenciaEnLaAdolescencia.pdf
14. Angarita A, Piñeros J, Murcia C, Calderón M. Factores influyentes en la educación sexual y conductas de riesgo en niños y adolescentes. Una revisión sistemática. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia] Repositorio Institucional UCC. 2019;1–224.
15. AVECILLA A. Claroscuros de la ley de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Bioética & debat: tribuna abierta del Institut Borja de Bioètica. 2010;16(60):17-21.
16. Simón P, Clavería S, García-Albacete G, López A, Torre M. Informe Juventud en España 2020. 2020. Eskuragarri: <http://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2020>
17. Egea S. La vivencia de la sexualidad en la adolescencia. C Med Psicosom [Internet]. 2016; (118): 71-79.
18. Gómez A, Bernat MD. Eficacia del Programa de Intervención en Educación Sexual en Estudiantes de Secundaria. Enfermería Comunitaria [Internet]. 2019;15. Eskuragarri: <http://ciberindex.com/index.php/ec/article/view/e11163>
19. Escribano S, Espada JP, Orgilés M, Morales A. Implementation fidelity for promoting the effectiveness of an adolescent sexual health program. Eval Program Plann [Internet]. 2016; 59: 81–87. Eskuragarri: <http://dx.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.08.008>
20. Widman L, Kamke K, Evans R, Stewart JL, Choukas-Bradley S, Golin CE. Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of a Brief Online Sexual Health Program for Adolescents. The Journal of Sex Research [Internet]. 2019; 57(2):145–154. Eskuragarri: <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1630800>
21. Eymann A, Baquero F, Bellomo MM, Busaniche J, Usandivaras I, Catsicaris C, et al. Before and after assessment of a sexuality workshop in high-school students. Arch Argent Pediatr. 2019;117(5):477–484.
22. Benites EE, Chunga JJ. Effectiveness of an educational program in adolescents on the level of knowledge in sexual health and reproductive. Sciéndo. 2017;20(2):61–69.
23. García-Vázquez J, Quintó L, Agulló-Tomás E. Impact of a sex education programme in terms of knowledge, attitudes and sexual behaviour among adolescents in Asturias (Spain). Glob Health Promot. 2019;27(3):122–130.
24. Antón AI. Educación sexual saludable en adolescentes. Nuberos Científica. Fundación de la Enfermería de Cantabria. 2017;3(21):69-73.
25. De Lorenzo Urien E. Irakaskuntza-ikaskuntza prozesua. Osasun-hezkuntzako apunteak. Vitoria-Gasteiz: Gasteizko Erizaintza Unibertsitate Eskola; 2020.

26. Martínez JL, Orgaz B, Vicario Molina I, González E, Carcedo RJ, Fernández Fuertes AA. Educación sexual y formación del profesorado en España. Diferencias por sexo, edad, etapa educativa y comunidad autónoma. Revista de formación del profesorado e investigación educativa. 2011; 24: 37-47. Eskuragarri: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/4142>
27. Sierra Escobell C. Teoría social de aprendizaje de Albert Bandura. Universidad antropológica de Guadalajara.
28. Álvarez C. Teoría transteórica de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. MHSalud. 2008; 5(1): 1-12.
29. Montero A. La educación sexual: un pilar fundamental en la sexualidad de la adolescencia. Rev med Chile. 2011; 139 (10): 1249-1252. Eskuragarri: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872011001000001&script=sci_arttext&lng=e

7. ERANSKINAK

1. KONTZEPTUEN TAULA

Kontzeptua	Sinonimoa (lengoaia naturala)	Antonimoa	Ingelesez	Deskriptorea (lengoaia kontrolatua)
Nerabea	Gazte		Teenager Adolescent Teen	<p>Medline (MeSH): Adolescent, Adolescent health</p> <p>Psycinfo (Thesaurus): Adolescent health, adolescent attitudes</p> <p>Cuiden (Palabras clave): Adolescente, jóvenes</p> <p>CINAHL (descriptores de CINAHL): Adolescents, Adolescent health</p> <p>Cochrane database (MeSH): Adolescent, adolescent health</p> <p>EMBASE (EMTREE): Adolescent, Adolescent health</p>
Heziketa sexuala			Sex education	<p>MeSH/Pubmed: Sex education</p> <p>Psycinfo (Thesaurus): Sex education</p> <p>Cuiden (Palabras clave): Educación sexual</p>

				<p>CINAHL (descriptores de CINAHL): Sex education</p> <p>Cochrane database (MeSH): Sex education</p> <p>EMBASE (EMTREE): Sexual education</p>
Ongizate sexuala			Sexual health	<p>MeSH/Pubmed: Sexual health</p> <p>Psycinfo (Thesaurus): sexual health</p> <p>Cuiden (Palabras clave): -</p> <p>CINAHL (descriptores de CINAHL): Sexual health</p> <p>Cochrane database (MeSH): Sexual health</p> <p>EMBASE (EMTREE): Sexual health</p>
Erlazio osasuntsuak	Erlazio interpertsonalak	Genero indarkeria	<p>Gender violence</p> <p>Domestic violence</p> <p>Interpersonal relations</p>	<p>MeSH/Pubmed: Interpersonal relations, Gender-Based Violence, Sex offenses</p> <p>Psycinfo (Thesaurus): Intimate Partner Violence, Interpersonal relationships</p>

			<p>Cuiden (Palabras clave): Violencia de género, Relaciones interpersonales</p> <p>CINAHL (descriptores de CINAHL): Interpersonal relationships, Gender-based violence, Partner violence, Sex offenses</p> <p>Cochrane database (MeSH): Interpersonal relations, Gender-based violence</p> <p>EMBASE (EMTREE): Partner violence, Gender based violence, Human relation</p>
--	--	--	--

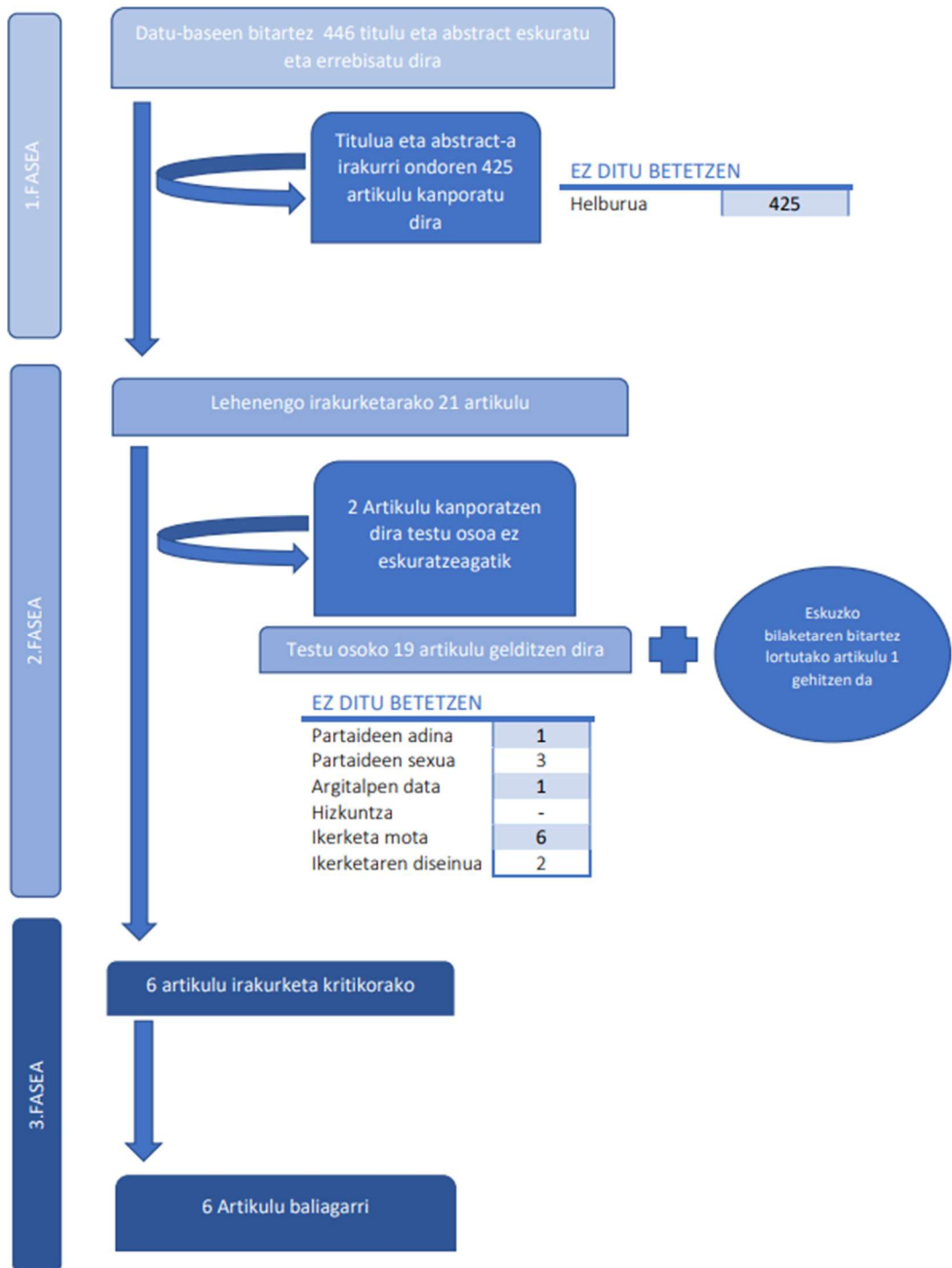
2. BILAKETA TAULA

Data-basea	Bilaketa ekuazioa	Emaitzak		Oharrak
		Aurkitutakoak	Baliagarriak	
1. Medline	["Adolescent" OR "Adolescent health"] AND "Sex education" AND "Sexual Health" AND "Interpersonal Relations"	3	0	Lehen bilaketa hau ez da izan baliagarria, emaitza gutxi lortu ditut eta gainera aurkitutako artikulak ez zuten nire helburuari erantzuten
7. Medline	"Adolescent" AND "Sex education" AND "Interpersonal Relations"	157 artikulua	2	Bilaketa eraginkorra. Horietako bi erantzuten zuten nire bilaketa helburura . Azken bilaketa bat egitea erabakitzen dut genero indarkeriari buruzko datuak eskuratzeko.

8. Medline	“Adolescent” AND “Sex education” AND [“Gender-based violence” OR “Sex offenses”]	55 artikulua	1	Bilaketa eraginkorra. Batek erantzuten zuen nire bilaketa helburuari
1. Psycinfo	[“Adolescent attitudes” OR “Adolescent Health”] AND “Sex education” AND “Sexual Health” AND “Interpersonal relationships”	2 artikulua	0	Bilaketa ez-eraginkorra, emaitza gutxiegi lortu ditut eta gainera aurkitutako artikulua ez zuten nire bilaketa helburuari erantzuten. Erabakitzen dut bilaketa ekuazioa aldatzea.
2. Psycinfo	[“Adolescent attitudes” OR “Adolescent Health”] AND “Sex education” AND “Interpersonal relationships”	22 artikulua	2	Bilaketa eraginkorra. 2 artikulua erantzuten zuten nire bilaketa helburuari. Erabakitzen dut beste bilaketa ekuazio bat erabiltzea artikulua ezberdinak aurkitzeko.
3. Psycinfo	[“Adolescent attitudes” OR “Adolescent Health”] AND “Sex education” AND “Sexual Health”	8 artikulua	1	Bilaketa eraginkorra izan da nahiz eta emaitza gutxi izan, artikulu batek nire bilaketa helburuari erantzuten zuen
1. Cuiden	“Adolescent” AND “Educación sexual” AND “Relaciones interpersonales”	2 artikulua	0	Bilaketa ez-eraginkorra. Emaitza gutxiegi izan ditut. Erabakitzen dut bilaketa ekuazioa aldatzea emaitza gehiago aurkitzeko.
2. Cuiden	“Adolescent” AND “Educación sexual”	62 artikulua	3	Bilaketa eraginkorra izan da, hiru artikulua nire bilaketa helburuari erantzuten diote.
1. Cochrane	[“Adolescent” OR “Adolescent health”] AND “Sex education” AND “Sexual Health” AND “Interpersonal Relations”	0 artikulua	0	Bilaketa ez-eraginkorra. Emaitza gutxiegi. Erabakitzen dut bilaketa ekuazioa aldatzea.
2. Cochrane	“Adolescent” AND “Sex education” AND “Interpersonal relations”	9 artikulua	2	Bilaketa eraginkorra. Nahiz eta emaitza gutxi izan aurkitutako artikuluen artean bik nire bilaketa helburuari erantzuten zuten
1. CINAHL	[“Adolescents” OR “Adolescent health”] AND “Sex education” AND “Sexual health” AND “Interpersonal relationships”	6 artikulua	0	Bilaketa ez-eraginkorra. Emaitza gutxiegi. Erabakitzen dut bilaketa ekuazioa aldatzea.

2. CINAHL	["Adolescents" OR "Adolescent health"] AND "Sex education" AND "Interpersonal relationships"	24 artikulu	2	Bilaketa eraginkorra. Bilatutako artikuluetatik 2-k erantzuten zuten nire bilaketa helburuari
1. EMBASE	["Adolescent" OR "Adolescent health"] AND "Sexual education" AND "Sexual health" AND "Human relation"	7 artikulu	0	Bilaketa ez-eraginkorra. Eraitza gutxiegi. Erabaki dut bilaketa ekuazioa aldatzea.
2. EMBASE	["Adolescent" OR "Adolescent health"] AND "Sexual education" AND "Sexual health"	390 artikulu	0	Bilaketa ez-eraginkorra. Eraitza gehiegi. Erabakitzen dut bilaketa mugatzea
3. EMBASE	["Adolescent" OR "Adolescent health"] AND "Sexual education" AND "Sexual health" Mugak: - Azken hiru urteko artikuluak - 12-18 urteko nerabeak	109 artikulu	5	Bilaketa eraginkorra. Aurkitutako artikuluetatik 5ek erantzuten zuten nire bilaketa helburuari.
Google académico	Efectividad de un programa de educación sexual para adolescentes	15.600 artikulu	1	Bilaketa honetan eraitza asko izan ditut baina baliogarria izan da.
Google académico	Effectiveness of a sex education programme in adolescents	16.900 artikulu	0	Bilaketa ez-baliogarria. Eraitza gehiegi.
Scielo	"Educación sexual" AND "Adolescente" AND "Salud sexual"	174 artikulu	1	Bilaketa eraginkorra

3. FLUXU DIAGRAMA



4. IKERKETA KUANTITATIBOKO AZTERKETEN IRAKURKETA KRITIKOA

Artikulua:

1. Eymann A, Baquero F, Bellomo MM, Busaniche J, Usandivaras I, Catsicaris C, et al. Before and after assessment of a sexuality workshop in high-school students. Arch Argent Pediatr. 2019;117(5):477–84.

Helburuak eta hipotesiak	Helburuak edo/eta hipotesiak argi eta garbi zehaztuta daude?	Bai	Zergatik?
		HH	Izenburuan nahiz sarrera atalean helburua argi definituta dagoelako, PICO formatua erabiliz:
		Ez	P: Derrigorrezko Bigarren hezkuntzako ikasleak I: Sexualitateari buruzko tailerrak C: - O: Sexualitatearen pertzepzioari buruzko zenbait alderdi ebaluatzea
Diseinua	Erabilitako diseinu-mota egokia da ikerketaren helburuari dagokionez (helburuak edo/eta hipotesiak)?	Bai	Zergatik?
		HH	Artikuluak ikerketa pre-esperimentalak erabili du, partaideen talde bakarra sortuz, kontrol talderik gabe, eta partaideen ezagutzak interbentzioaren aurretik eta ostean ebaluatzen dira. Erabilitako diseinu mota egokia eta koherentea da interbentzioa nerabeek sexualitateari buruz dauzkaten ezagutzetan daukan eragina neurtzeko. Ikerketa mota honetan talde bakarra dagoenez konparabilitate sesgoa kontrolatuta dago, denbora osoan talde berdina ebaluatzen delako.
		Ez	Aitzitik, talde kontrolik ez izatea datuak galtzea ekar dezake.
	Esku-hartze azterlan bat edo azterlan experimental bat bada, esku-hartzea egokia dela ziurta dezakezu? Esku-hartzea sistematikoki ezartzeko neurriak jartzen dira?	Bai	Zergatik?
		HH	Interbentzioaren hainbat datu azaltzen dira, hala nola, iraupena (3h-ko tailerrak), eta zuzenduko duten profesionalak mediku eta psikologo bat izango direla, baina ez dute azaltzen gaiari buruzko aurretiko prestakuntzarik jaso duten. Tailerretan erabiliko diren metodoak minifilmak, mitoei buruzko jokoak, debateak, antzezpenak... izango dira, nire ustez metodo hauek egokiak dira, talde lana sustatzen dutelako eta klaseak dinamikoagoak izatea sortuko dutelako. Dena den artikuluan azaltzen da erabilitako metodoak ezberdinak izango direla kurtsoaren arabera,
		Ez	

partaideen adinera moldatuz, baina ez du azaltzen kurtsoen artean gauzatuko diren ezberdintasunak.

Populazioa identifikatu eta deskribatu egin da?	Bai HH Ez	Zergatik? Ikerketak dioen bezala, partehartzaileak Buenos Aireseko ikastetxe pribatu ez-konfesional bateko bigarren hezkuntzako ikasle guztiak ziren. Kurtso bakoitzeko bi klase ziren, guztira 10 klase izanik (272 ikasle). Ez da azaltzen zergatik erabaki zuten eskola horretan egitea.
Laginketa-estrategia egokia da?	Bai HH Ez	Zergatik? Partehartzaileak hiri-eremuko eskola pribatu bateko ikasleak dira, esan daiteke lagina ez dela populazio osoaren isla. Artikuluan dioenez, emaitzak ezin dira aplikatu beste populazio batzuetan, adibidez, eskusio arriskuan dauden nerabeetan edota ikastetxe erlijiosoetan dauden ikasleetan.
Laginaren neurria edo azterlanean parte hartu behar duten kasuen edo pertsonen kopurua behar bezala kalkulatu dela adierazten duten seinaleak daude?	Bai HH Ez	Zergatik? Ez da azaltzen lagin tamainaren aukeraketa, beraz, ondorioztatu dezakegu ez dutela erabili inolako sistemarik laginak izan beharko zuen tamaina neurtzeko.
Datuak behar bezala neurtu direla ziurta dezakezu?	Bai HH Ez	Zergatik? Emaitzak neurtzeko erabilitako inkesta osasun profesionalez osatutako adituen batzorde batek egindako errebisio bibliografiko batean oinarritzen da. Adituen batzordea nerabeetan espezializatuta zeuden hiru mediku eta bi psikologoek osatzen zuten eta inkesta aurretik frogatu egin zen 7 ikasleekin. Eranskinetan inkesta atxikituta dago.

Dena den, inkesta ez dago balidatuta.

Alborapenen kontrola

Azterlana eraginkortasunek oa edo harremanekoa den:

Esku-hartze eta kontrol taldeak nahaste-aldagaiei dagokienez homogeneoak direla ziurta dezakezu?

Bai
HH
Ez

Zergatik?

Ez dago kontrol talderik, beraz, alde horretatik, konparabilitatearen sesgoa kontrolatuta dago.

Taldeen barruan kontuan hartutako aldagai bakarra ikasleen sexua izan da, eta kontrolatuta dago.

Azterlana eraginkortasunari edo harremanari buruzkoa bada: Ikertzailea edo ikertua ezkutatzeko estrategiarik dago?

Bai
HH
Ez

Zergatik?

Talde bakarra dagoenez ez da beharrezkoa ikertzailea edo ikertua ezkutatzeko estrategiarik martxan jarri behar.

Emaitez, eztabaidak eta ondorioek ikerketaren galderari edo/eta hipotesiari erantzuten diete?

Bai
HH
Ez

Zergatik?

Emaitez ikerketaren hipotesia konfirmatzen dute: Sexualitatearekin lotutako autozaintetaren kudeaketari buruz ikasleek zuten informazioa eta pertzepzioa handitu egin da. Tailerra gailu erabilgarria izan da nerabeekin sexualitatea lantzeko eskola-ingurunean

Emaitzak

Azterketa zure azken berrikuspenerako erabiliko zenuke?

Bai

Zergatik?

HH

Ez

Nahiz eta hobekuntza arloak eduki, bai laginaren hautaketan eta bai emaitzak neurtzeko estrategietan, ikerketa interesgarria eta erabilgarria iruditzen zait. Batez ere, ikerketa honi buruz gustatzen zaidana da erabilitako interbentzioa estrategiak eta trebetasunak ematen dietela ikasleei, eta ez dela arriskuen prebentziorik soilik zentratzen. Gainera, interbentzioaren ostean, ikasleek informatuagoak sentitzen ziren, sexualitateari buruz hitz egiteko konfiantza eta segurtasun handiagoa berenganatu zuten eta zalantza eta lotsa gutxiago erakusten zuten.

Artikuluak:

- Widman L, Kamke K, Evans R, Stewart JL, Choukas-Bradley S, Golin CE. Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of a Brief Online Sexual Health Program for Adolescents. *J Sex Res* [Internet]. 2019;57(2):145–54. Available from: <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1630800>
- Escribano S, Espada JP, Orgilés M, Morales A. Implementation fidelity for promoting the effectiveness of an adolescent sexual health program. *Eval Program Plann* [Internet]. 2016;59:81–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.08.008>
- García-Vázquez J, Quintó L, Agulló-Tomás E. Impact of a sex education programme in terms of knowledge, attitudes and sexual behaviour among adolescents in Asturias (Spain). *Glob Health Promot*. 2019;27(3):122–30.
- Gómez A, Bernat MD. Eficacia del Programa de Intervención en Educación Sexual en Estudiantes de Secundaria. *Enfermería Comunitaria* [Internet]. 2019;15:11163. Available from: <http://ciberindex.com/index.php/ec/article/view/e11163>
- Benites EE, Chunga JJ. Effectiveness of an educational program in adolescents on the level of knowledge in sexual health and reproductive. *Sciéndo*. 2017;20(2):61–9.

		Irizpideak	2	3	4	5	6
Helburuak eta hipotesiak	Helburuak edo/eta hipotesiak argi eta garbi zehaztuta daude?		Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
			HH	HH	HH	HH	HH
Diseinua	Erabilitako diseinu mota egokia da ikerketaren helbururako (helburuak edo/eta hipotesiak)?		Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
			HH	HH	HH	HH	HH
			Ez	Ez	Ez	Ez	Ez

Populazioaren kontzeptua eta lagina

Esku-hartze azterlan bat edo azterlan esperimetal bat bada, esku-hartzea egokia dela ziurta dezakezu? Esku-hartzea sistematikoki ezartzeko neurriak jartzen dira?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Populazioa identifikatu eta deskribatu egin da?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Laginketa-estrategia egokia da?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Laginaren neurria edo azterlanean parte hartu behar duten kasuen edo pertsonen kopurua behar bezala kalkulatu dela adierazten duten seinaleak daude?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Aldagaien neurketa

Datuak behar bezala neurtu direla ziurta dezakezu?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Alborapenen kontrola

Azterlana eraginkortasunari edo harremanari buruzkoa bada: Esku-hartze eta kontrol taldeak nahaste-aldagaiei dagokienez homogeneoak direla ziurta dezakezu?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Azterlana eraginkortasunari edo harremanari buruzkoa bada: Ikertzailea edo ikertua ezkutatzeko estrategiarik dago?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Emaitzak

Emaitzek, eztabaidak eta ondorioek ikerketaren galderari edo/eta hipotesiari erantzuten diete?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

Amaitu balorazioa

Azterketa zure azken berrikuspenerako erabiliko zenuke?

Bai Bai Bai Bai Bai
 HH HH HH HH HH
 Ez Ez Ez Ez Ez

5. LABURPEN TAULA

Egileak (urtea)	Diseinua eta helburua	Lagina/Interbentzioa	Ideia nagusiak eta emaitzak
<p>Izenburua: Before and after assessment of a sexuality workshop in high-school students</p>	<p>Azterketa mota: Ikerketa pre-esperimental (talde kontrolik gabe).</p>	<p>Lagina: Partehartzaileak Buenos Aireseko ikastetxe pribatu ez-konfesional bateko bigarren hezkuntzako ikasle guztiak ziren. Kurtso bakoitzeko bi klase, guztira 10 klase izanik (272 ikasle). 13 ikasleen inkestak baztertu behar izan zuten osatugabeak egoteagatik.</p>	<p>- Tailerren aurretik, azken kurtsoetan zeuden ikasleak informatuagoak zeuden eta beldur eta zalantza gutxiago zeuzkaten lehenengo kurtsoekin konparatuz..</p>
<p>Egileak: Eymann A, Baquero F, Bellomo MM, Busaniche J, Usandivaras I, Catsicaris C, et al.</p>	<p>Helburua: Ikasleen artean sexualitateari buruzko pertzepzioaren alderdi batzuk ebaluatzea, tailer baten aurretik eta ondoren.</p>	<p>Interbentzioa: klaseak ematen aurretiko esperientzia duten bi osasun profesionalak (mediku eta psikologo bat) eman zituzten klase orduetan. Tailerretan sexualitateari buruzko kontzeptuak prozesatzeko, trukatzeko eta hausnartzeko metodoak erabiltzen dira. Metodoen artean ikus-entzunezko materialak, mito romantikoei buruzko jokoak, role-playing, eztabaidak, antzezpenak eta posterren eraketak daude. Interbentzioa ebaluatzeko pre- eta post-test bat egin zen.</p>	<p>- Interbentzioaren ostean, ikasleek informatuagoak sentitzen ziren, sexualitateari buruz hitz egiteko konfiantza eta segurtasun handiagoa berenganatu zuten eta zalantza eta lotsa gutxiago erakusten zuten.</p> <p>- Interbentzioaren ostean, ikasleek kondoiei eta beste antisorgailuei buruzko jakintzak handitu zituzten.</p>
<p>Urtea: 2019</p>			
<p>Hitz gakoak: Adolescent; Highschool students; Sexuality; Workshop</p>			
<p>Izenburua: Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of a Brief Online Sexual Health Program for Adolescents</p>	<p>Azterketa mota: Ikerketa experimental puroa, interbentzio taldea eta talde kontrolarekin. Pre- eta post-test eginez.</p>	<p>Lagina: Estatu Batuetako hego-ekialdeko landa-eremuko institutu batetik haurrak bildu zituzten. Guztira 226 ikasle parte hartu zuten (132 neska, 90 mutil eta 4 pertsona transgenero).</p> <p>- 113 ikasle talde esperimentalean - 113 ikasle kontrol taldean.</p>	<p>- Emaitzetan ikusitakoaren arabera, interbentzioaren ostean, nerabeek beren bikotekideekin sexu seguruagoaz hitz egiteko eta sexua izango duten hurrengo aldian kondoiak erabiltzeko asmoa erakusten dute.</p>
<p>Egileak: Widman L, Kamke K, Evans R, Stewart JL, Choukas-Bradley S, Golin CE</p>	<p>Helburua: Health Education and Relationship Training (HEART) izeneko 45 minutuko sexu-osasuneko programa interaktiboaren bideragarritasuna,</p>	<p>Interbentzioa: - Talde esperimentalak: HEART programan parte hartu zuten. Web erako 45 minutuko programa interaktiboa da eta bost oinarri ditu: erlazio seguruak edukitzeko motibazioa, HIES/GIB-ari buruzko informazioa eta jakintzak, arau eta jarrera sexualak, erlazio sexual seguruak izateko autoeraginkortasuna eta sexu-komunikazioan trebetasuna lantzea.</p>	<p>- Interbentzio osteko post-proban, nerabeek HIES-aren eta beste STlen inguruko ezagutza zabalagoak erakusten dituzte.</p> <p>- Ikasleen ezagutzak eta trebetasunak soilik interbentzioaren aurretik eta amaierako momentuan ebaluatzen dira, ez dakigu denboran zehar osasun programak izan ditzakeen inpaktua.</p>
<p>Urtea: 2019</p>			

onargarritasuna eta aurretiazko eraginkortasuna ebaluatzea nerabeetan.

Modulu bakoitzaren barruan, ikasleek audio-/bideo-klipak jasotzen dituzte, beste partaideen aholkuak, joko interaktiboak eta galdetegiak, infografiak, eta trebetasun-ariaketak, denbora errealean ematen diren feedbackekin.

- **Kontrol-taldea:** Growing Minds programan parte hartu zuten. Programa hau 30 minutuko online interbentzioa da, hazkunde sozial eta akademikorako pentsamoldeak lantzean zentratzen dena.

- Ikertzaileek diotenez interbentzioaren emaitzak ez dira aplikagarriak beste eremu ezberdin bateko nerabeentzat, beraz beharrezkoa dute ikerketa handiago eta anitzago bat egitea.

Izenburua: Implementation fidelity for promoting the effectiveness of an adolescent sexual health program

Egileak: Escribano S, Espada JP, Orgilés M, Morales A.

Urtea: 2016

Hitz gakoak: Efficacy; HIV/AIDS prevention program; Implementation fidelity; Program evaluation; Sex education

Azterketa mota: Ikerketa esperimental, pre-test eta 2 postestekin (bat interbentzioaren ostean eta bestea interbentzioa eta urte bat geroago). Interbentzio taldea eta kontrol taldearekin.

Helburua:

Bi helburu:

-COMPAS programa ebaluatzea, atxikipen-, dosi- eta onarpen-mailen arabera.

-Nerabeetan programaren eraginkortasuna ebaluatzea, inplementazioaren fideltasun-mailaren arabera

Lagina: Espainiako eremu geografiko ezberdinetako 14-16 urteko 716 nerabe parte hartu zuten ikerketan.

- 395 ikasle interbentzio taldean (COMPAS programan parte hartu zuten).

- 321 ikasle kontrol taldean (interbentziorik gabe).

Interbentzioa: COMPAS nerabeetan sexu-ohitura osasuntsuak sustatzeko osasun hezkuntza programa bat da. Interbentzioa 50 minutuko 5 sesioetan banatzen da. Sesio hauetan, GIBaren aurrean prebentzio jarrerak sustatzeko informazioa, motibazioa eta jarrera trebetasunak eskaintzen dira. Sesioetan parte hartzean oinarritzen den metodologia erabiltzen da, eztabaidak, talde-jokoak, brainstorming eta trebetasun ariketak erabiliz.

- Partehartzaileek hobetu zituzten STI-ei zituzten ezagutzak, segurtasunezko jarrerak martxan jartzeko intentzioak erakutsiz.

Izenburua: Impact of a sex education programme in terms of knowledge, attitudes and sexual behaviour among adolescents in Asturias (Spain)

Azterketa mota: Ikerketa quasiesperimental NONP programan parte hartutako ikasleekin. Ikerketaren eraginkortasuna

Lagina: 10 institutu ezberdinetako 1.mailako ikasle guztiak gonbidatu zituzten ikerketan parte hartzeko (686 ikasle). Hauetatik 656k ikerketan parte hartu zuten.

- 329 ikasle kontrol taldean.

- 327 ikasle interbentzio taldean.

- Ikerketaren emaitzen arabera, lehenengo post-testean, interbentzio taldean, ezagutzen eta trebetasunen gehikuntza ematen da.

- Osasun programak portaera sexualean eragin positiboa duela erakutsi du. Emakumeetan penetraziozko praktika

Egilea: García-Vázquez J, Quintó L, Agulló-Tomás E.

Urtea: 2019

Hitz gakoak: adolescents; behaviour change; evaluation; sexuality

neurtzeko interbentzio aurreko test bat, interbentzio osteko test bat eta interbentzioan parte hartu eta bi urtera beste test bat erabili ziren.

Helburua: NONP programak ikasleen ezagutzetan, jarreran eta trebetasunean duen inpaktua eta kondoiaren erabilpenean duen eragina aztertzea.

Izenburua: Eficacia del Programa de Intervención en Educación Sexual en Estudiantes de Secundaria

Egilea: Gómez A, Bernat MD

Urtea: 2019

Hitz gakoak: Adolescentes; Educación sexual; Promoción de la salud

Azterketa mota: Ikerketa obserbazionala, transbertsala, pre- eta post-testekin, talde kontrolik gabe.

Helburua: Nerabeek, PIES osasun hezkuntza programa egin ostean, sexualitateari, genero berdintasunari, identitate pertsonalari, STI-ei eta metodo antisorgailuei buruz dituzten ezagutzak hobetzen duten aztertzea.

Interbentzioa: NONP ikasleei ezagutzak, errespetuzko jarrerak eta trebetasun sozialak eskaintzen dien osasun programa da. Klaseak institutuetakoa irakasleak ematen dituzte (aurretik 12h-ko prestakuntza eginda). Interbentzioa bigarren hezkuntzako lau urteetan zehar ematen da, guztira urte bakoitzeko 5h jasotzen dituztelarik. Programak 5 gaietan banatzen da: Trebetasun sozialak, afektibitatea, psikologia eta anatomia, gozamena eta osasuna eta Identitateak (generoa, dibertsitate sexuala, feminismoa).

Lagina: Ikerketak PIES programaren bidez prestakuntza jaso zezaketen, Castelloko 20 hezkuntza-zentroetan bigarren hezkuntzako 3. mailan matrikulatutako 1584 ikasletik abiatu zen. 212 partehartzaileen lagina kalkulatu egin zen, baina azkenean ikerketan 92 ikasle parte hartu zuten.

Interbentzioa: PIES programak gurasoentzako aurretiko aurkezpen bat eta saio bakoitzeko gutxi gorabehera bi orduko hiru tailer ditu. Tailerraren helburuak hurrengoak dira:

- 1.Tailerra: Ikasleen artean bikotekidearekiko edo norberarekiko sexualitateari buruz hausnarketa bat lortzea, sexu desberdinen arteko harremanekiko errespetua sustatzea eta identitate pertsonalaren, sexu-identitatearen eta sexu-rolen garapen kontzeptuala lortzea.
- 2.Tailerra: Sexualitatearen inguruko hausnarketa pertsonala lortzea, praktika eta desio sexualei buruz hitz eginez. Genero-indarkeriari buruzko hitzaldi bat ere badu.
- 3.Tailerra: Harreman sexualetan arrisku portaerak prebenitzea, hala nola, nahigabeko haurdunaldiak, STI-en transmisioa edota antisorgailuen erabilera okerra.

sexualak murriztuz, eta kondoiaren erabilera egokia sustatuz bi sexueta.

- Halaber, interbentzioak ez du eraginkortasunik erakutsi grina sexuarean, eragin positiboa duela ikusi da, baina ez dira ezberdintasun esanguratsuak aurkitu kontrol taldearen eta interbentzio taldearen artean.

- PIES programak sexu-orientazioari eta generoen arteko errespetuari buruzko kontzeptua hobetzen lagundu du. Esku-hartzeak modu positiboan eta nabarmenean lagundu du "homosexualitate" kontzeptua onartzen, harreman bat hasi aurretik bikotea ezagutzearen garrantzia nabarmentzen, eta masturbazioa desmitifikatzen, gizonentzako zein emakumeentzako jokabide normal gisa planteatuz.

- Preserbatiboaren erabilerrari dagokionez, esku-hartzeak estatistikoki esanguratsua izan dela erakutsi du. Ikasleek interbentzio osteko testan preserbatiboaren erabilera egokiagoa erakutsi dute, lotsa murriztuz eta protektiorik gabeko erlazioak izateari ezezkia emanez.

- Sexu-transmisiozko gaixotasunei buruzko ezagutzak aztertzen dituzten aldagaiek esku-hartzearen ondoren hobera egiten dute, STG bat kutsatzeko arriskuari eta STG baten tratamenduari buruzko ezagutzari dagokienez.

- Esku-hartzearen ondoren, ikasleek hobeto onartzen dituzte sexu-identitatean ezberdintasunak, eta koitua desmitifikatzen da harreman baten ardatz nagusi gisa.

- Ikerketaren emaitzetan, ikasleen artean, sexu harremanak izateko orduan, bi sexuen arteko erabaki berdintasunaren kontzeptuaren onarpen handia ikusten da.

Izenburua:

Effectiveness of an educational program in adolescents on the level of knowledge in sexual health and reproductive

Egilea: Benites EE, Chunga JJ

Urtea: 2017

Hitz gakoak: adolescents; conocimientos; programa educativo; sexualidad

Azterketa mota: Pre-esperimental, pre- eta pos-testekin, kontrol talderik gabe.

Helburua:

Nerabeentzako hezkuntza-programa baten eraginkortasuna aztertzea, sexu- eta ugalketa-osasunaren gaineko ezagutza-mailari dagokionez.

Lagina: 30 neraberen lagina erabili zen, ausazko laginketa sinple baten bidez lortuz. Barneratze irizpideak: Miramar de Alto Moche-ko osasun zentrok jurisdikzioak diren nerabeak, establezimenduko "nerabearen arreta integral"-eko moduluan artatutakoak, haurdun ez daudenak, substantzia toxikorik kontsumitzen ez dutenak, azterlanean parte hartzea borondatez onartzen dutenak eta sexu-osasunaren eta ugalketa-osasunaren ezagutzei buruzko hezkuntza-saiorik jaso ez dutenak edo saio horietara joan ez direnak, 14 eta 19 urte bitartekoak.

Interbentzioa: 5 sesioetan banatutako interbentzioa:

1. Nerabetasuna eta bere etapak.
2. Nerabetasunaren aldaketa biologiko eta soziokulturalak.
3. Sexu eta sexualitatea nerabetasunean.
4. Nahigabeko haurdunaldia eta antisorgailuak (definizioa, klasifikazioa eta abantailak).
5. STI (definizioa, klasifikazioa eta ezberdintasunak).

- Metodo antikonzeptiboak hobeto ezagutzen dituztela ikusten da, emaitzak diotenez argi geratu zaie zeinek ematen dituen onura handienak eta noiz eta nora jo behar duten hesi-metodo batek porrot egiten badu.

- Emaitzen arabera, parte hartzen duten ia nerabe guztiak ezagutza-maila ertaina dute, eta soilik ehuneko txikiago batek maila altua adierazten du.

- Azterlanean parte hartu zuten nerabe guztiak aldeko jarrera-aldaketa bat izan zuten.

- Hezkuntza-programa eraginkorra izan zen, azterketan parte hartu zuten nerabeen sexu- eta ugalketa-osasunari buruzko ezagutza-maila hobetu baitzen: % 90an alderdi biologikoan eta % 71an alderdi soziokulturalean.

6. PROGRAMAREN TRIPTIKOA



Zure sexualitatea ahalik eta hoberen ezagutzeko aukera ezinhobea!

Anima zaitez!

Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate-Eskolak DBH 3.mailari zuzendutako programa

- Nerabezaroan sexuen arteko bizikidetzaz sustatzeko sexu hezkuntza programa**

«Sexualitateak barnean hartzen du sexua, genero identitatea, genero-rolak, erotismoa, gozamena, intimitatea, ugalketa, sexu-orientazioa eta orientazio afektiboa».

PROGRAMAREN HELBURUA:

Programa amaitzerakoan, nerabeek errespetuzko harreman sexualak ezartzeko gaitasunak garatuko dituzte.

ZER IKASIKO DUGU?

- 1. SAIOA: SEXUALITATEAREN MUNDUA EZAGUTZEN**
Sexualitateari buruz ikasten (orientazio eta identitate sexualak, genero estereotipoak...)
- 2. SAIOA: NIRE ERLAZIOETAN "RED FLAG" IZENKOAK IDENTIFIKATZEN**
Indarkeria mota ezberdinei buruz hitzegingo dugu, hauek identifikatuz eta irtenbideak bilatuz
- 3. SAIOA: ZAINDU GAITEZEN**
Antisorgailuei, ITS-ei eta arrisku egoerei buruz informazioa eta esperientziak partekatuko ditugu
- 4. SAIOA: NEURE BURUA MAITE ETA ATSEGIN DUT**
Gorputz mota ezberdinei eta autoestimari buruzko sesioa.
- 5 SAIOA: NEGOZIATZEKO PREST!**
Harreman erotikoetan nahiei buruz negoziatzen ikasteko sesioa..
- 6. SAIOA: ZER IKASI DUGU?**
Programan zehar ikasitakoari buruzko errepasoa.

7. INDARKERIA MOTEI BURUZKO AURKEZPENA

ZER DA INDARKERIA?

Indarkeria mota ezberdinen adierazpenak identifikatzearen garrantzia



Ane Gavilán
Erizaina

INDARKERIA HITZA ENTZUTERAKOAN...



...Zer da burura etortzen zaigun lehenengo gauza?

INDARKERIA MOTA DESBERDINAK

Indarkeria modu ezberdinetan ager daiteke

Indarkeria ekonomikoa

Beste pertsona baten finantza-mendekotasuna lortzea edo lortzen saiatzea, horretarako bere finantza-baliabideen gaineko erabateko kontrola mantenduz, baliabide horiek eskuratzea eragotziz eta lan egitea edo eskolara joatea debekatuz.

Indarkeria emozionala

Pertsona baten autoestimua txikitzean datza, etengabeko kritiken bidez, haren gaitasunak gutxiestean, iraintzean edo beste hitzeko abusu mota batzuen mende jartzean.

Indarkeria psikologikoa

Beldurra eragitea larderiaren bidez; pertsona bati, haren bikotekideari edo seme-alabei kalte fisikoa eragiteko mehatxua egitea. Pertsona bati tratu txar psikologikoak ematea edo lagunengandik, familiarengandik, eskolatik edo lanetik isolatzera behartzea.

INDARKERIA MOTA DESBERDINAK

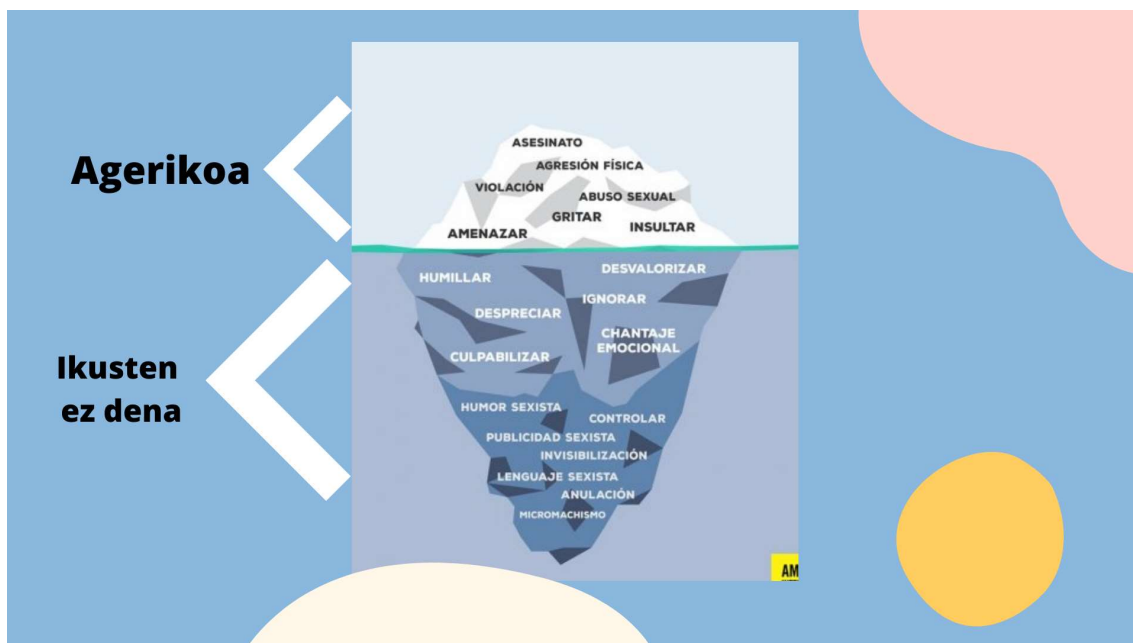
Indarkeria modu ezberdinetan ager daiteke

Indarkeria fisikoa

Fisikoki eraso egitea edo min egiten saiatzea, arreta medikoa ukatzea edo alkohola edo drogak kontsumitzera behartzea.

Indarkeria sexuala

Pertsona bat sexu-ekintza batean parte hartzera behartzea dakar, haren baimenik gabe.



8. GREEN EDO RED FLAG JARDUERAREN ESALDIAK

GREEN ETA RED FLAG JARDUERA EGITEKO ESALDIAK

- Maitasuna eta amodioa den denarekin ahal du, arazo edo egoera guztien gainetik maitasuna dago.
- Maiteminduta dagoen bikote bat ez du eztabaidatzen.
- Bizitzan nire laranja erdia aurkitu behar dut, ni osatuko nauen beste pertsona bat.
- Nire bikotekidearekin konpartitu behar dut nire afizio eta gustuko dudana guztiak.
- Bi pertsona maiteminduta daudenean praktika erotikoetan bat egingo dute beti.
- Maiteminduta banago bakarrik sentituko nahiz erakarrita pertsona horretaz.
- Nire bikotekidea ez bada jeloskor jartzen ez nau maite.
- Nire bikotekideak nire mugikorraren pasahitza jakin behar du, bestela zerbait ezkututzen ari naizela esan nahi du.
- Arropa erostera joaten naizenean nire bikotekidearekin joaten naiz, bioi gustatu behar zaigulako erosten dudana arropa.

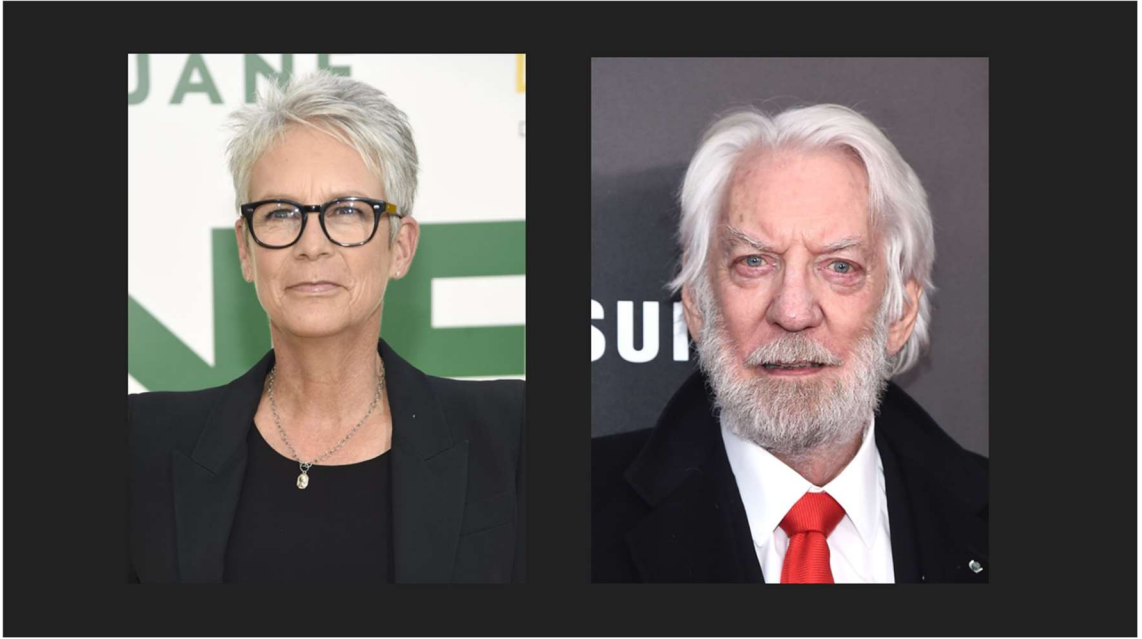
9. AURKEZPENA

GORPUTZ GUZTIAK BALIOGARRIAK DIRA!

Ane Gavilán [Linge](#)







10. GOGOBEKETZE INKESTA

Adieraz ezazu zure gogobetetze-maila 0tik (ez oso pozik) 5era (erabat pozik) honako arlo hauek baloratuz:

Erantzun ondorengo galdera hauei:

Zenbat gustatu zaizu programa?				
1	2	3	4	5
Zenbat lagundu dizu programak zure sexualitatea ezagutzen?				
1	2	3	4	5
Programan zehar ikasitakoa interesgarria eta beharrezkoa iruditu zaizu?				
1	2	3	4	5
Saioak eman dituen erizainarekin gustora egon zara?				
1	2	3	4	5
Ebaluatu programa osoa orokorrean:				
1	2	3	4	5

- Aipa ezazu programan zehar baliogarria iruditu zaizkizun ikasi dituzun bi gauza:

- Programatik zeozer aldatuko zenuke?

11. EZAGUTZEN GALDETEGIA

EZAGUTZEN GALDETEGIA

- Nola definituko zenuke ondorengo kontzeptuak:

- Sexualitatea:

-Indarkeria:

- Aipa ezazu ezagutzen dituzun 3 metodo antisorgailu mota:

- Aipa itzazu ezagutzen duzun STI bat eta bere transmisio bidea:

- Erantzun ezazu zure ustez ondorengo baieztapenak gezurra edo egia diren:

	Egia	Gezurra
Praktika erotikoetan plazer handiena koitoaren bidez lortzen da.		
Pertsona transexualak mozorrotzen diren pertsonak dira		
Bikotekide formala badaukat eza da beharrezkoa hesi-metodoak erabiltzea		
Bakarrik kontsideratuko da erlazio sexuala penetrazioa egotekotan		
Erlazio erotikoa amaitzen da mutila eiakulatzen duenean		
Hurrengo eguneko pildora soilik hartu ahal da bizitzan hiru aldiz		
Eremu erogenoak gorputz osotik bananduta daude		
Praktika erotikoak mantentzeko guztiz beharrezkoa da depilatua egotea		
Lesbianak mutilak izan nahi diren emakumeak dira		
Nire bikotekidea jeloskor jartzen bada horrek esan nahi du maite nauela		
Lehen koitua garrantzitsuena da		
Nire bikotekideak ez badu nahi nirekin praktika erotikoak gauzatu horrek esan nahi du ez nauela maite		