

MEMORIA/TXOSTENA

**CURSO BREVE DE
EDUCACIÓN
SEXUAL**

**SEXUEN
HEZIKETA
IKASTAROA**

Astileku Ikastola

PORTUGALETE

2018-2019



**Ayuntamiento de Portugalete
Portugaleteko Udala**

**Prevención de Drogodependencias
Drogamenpekotasuna Aurrezaintzea**



ÍNDICE

AURKIBIDEA

I. Intervención

-Premisas iniciales

-Programa

II. Preguntas del buzón

III. Desarrollo del programa en el aula y Evaluación del alumnado

IV. Preguntas dirigidas a los padres/madres

V. Graficos de conducta sexuales del alumnado

I. Partehartzea

-Oinarrizko premisak

-Egitaraua

II. Isilpeko Galderak

III. Ikasleen Ebaluazioa

IV. Gurasoei Zuzenduriko Galderak

V. Sexu Jokaeren Grafikoak



INTERVENCIÓN

ESKUHARTZEA



Profesionales responsable del programa/ Progaramaren Arduradun Profesionala

- Teresa Diaz Lasa. Psikologian Lizentziatua. Sexu Hezkuntzan eta Aholkularitzan Diplomatua. Sexologian Masterra. Sexologia Klinika Training-an trebatua, Biko Arloak-en eskutik.
- Uxue Astorga Gallastegi. Psikologian Lizentziatua. Sexu Hezkuntzan eta Aholkularitzan Diplomatua. Sexologian Masterra.

Objetivos

- Informar sobre el qué, cómo, cuándo, por qué y para qué somos seres sexuados (hombres o mujeres).

-Informar sobre las dimensiones -relacional, recreativa y reproductiva- de la sexualidad humana. Sus particularidades y sus problemas.

-Resolver en grupo y personalmente las dudas al respecto.

-Corregir ideas erróneas.

-Promover un espacio de tolerancia, confianza y convivencia para la comunicación entre chicos y chicas.

-Cultivar el acercamiento desde la aceptación y el respeto a las diferencias.

Helburuak

-Jakinaraztea zergaitik, noiz, zertarako eta zer garan gizaki sexudun gisa (gizonak eta andrak).

-Azaltzea gizon-emakume sexualitatearen arloak: harremanak, jolasak, eta ugalketak. Bere berezitasunak eta zailtasunak.

-Erantzutea taldeka eta banaka sexualitateari buruzko zalantzak.

-Uste faltsuak zuzentzea.

-Neska-mutilen artean tolerantzirako, konfiantzarako eta gainontzekoekaz bizitzeko harreman eta komunikazio gunea ezartzea.

-Jorratzea elkarganerako hurbiltasuna onespengan eta diferentzi errespetuan oinarrituz.



Contenidos educativos generales

1. Presentación e Introducción. Aclaración de conceptos previos: Sexo, Género, Sexualidad, Erótica, Sexismo, Sexología, etc
2. Evolución sexual: el proceso de convertirse en hombre o mujer.
3. La Triple Dimensión de la Sexualidad Humana: Dimensión Relacional. La Sexualidad como Interacción e Intercambio con el otro/a.
4. La Triple Dimensión de la Sexualidad Humana: Dimensión Recreativa. La sexualidad como actividad gratificante.
5. La Triple Dimensión de la Sexualidad Humana: Dimensión Reproductiva. La Sexualidad como acceso a la Paternidad o Maternidad corresponsables.
6. Sexualidad y Salud. Criterios de salud Sexual. Problemas asociados a la Sexualidad: enfermedades, disfunciones, embarazos no deseados, violencia.

Heziketaren edukiak

1. Aurkezpena eta sarrera. Kontzeptuak argitu: Sexua, Generoa, Erotikoa, Sexismoa, Sexologia, etab,.
2. Sexu garapena: gizona edo andrea bilakatzea.
3. Harreman arloa: sexualitatea komunikazio bezala
4. Jolasa arloa: sexualitatea gozamina bezala
5. Ugal arloa: sexualitatea gurasotasun arduradun bezala
6. Sexualitatea eta osasuna. Sexu osasunerako irizpideak. Sexualitateariko osasun arazoak: gaixotasunak, difuntzioak, nahigabe haurdunaldiak eta bortizkeria

PROGRAMA

0. Presentación

1. Introducción

· Conceptos previos

- Qué es el Sexo.
- Qué es la Sexualidad.
- Para qué sirven.

· Cómo nos hacemos sexuados

- Ser hombre / Ser mujer
- Sexo biofisiológico:
- Sexo psicosocial:

· Triple dimension de la sexualidad humana

- Dimensión relacional.
- Dimensión recreativa.
- Dimensión reproductiva

2. Anatomía y fisiología del sexo y la sexualidad

Anatomía y fisiología de las gónadas y los genitales internos.

Anatomía y fisiología de los genitales externos.

EGITARAUA

0. Aurkezpena

1. Sarrera

· Oinarrizko kontzeptuak

- Zer dan sexua
- Zer dan sexualitatea
- Zertarako balio daben

· Zelan bilakatzen garan sexudunak

- Gizona izatea / andra izatea
- Sexu Biofisiologikoa
- Sexu Psikosoziala

· Gizon-emakume sexualitatearen arloak

- Harreman arloa
- Jolasa arloa
- Ugal arloa

2. Sexuaren eta sexualitatearen anatomia eta fisiologia

· Gonada eta barruko genitaleen anatomia eta fisiologia

· Kanpoko genitaleen anatomia eta fisiologia



Respuesta Sexual Humana y Fisiología del Placer

La piel y el cerebro como órganos sexuales de primera magnitud.

Fisiología de la reproducción humana

3. Sexualidad y pubertad

Modificaciones somáticas (corporales, funcionales, genitales, endocrinas, etc)

Cambios psicosexuales

El despertar de la sexualidad (enamoramiento, deseo, fantasía, masturbación, ...)

Primeras relaciones

4. Conductas y comportamientos sexuales

Conductas sexuales que los jóvenes realizan.

Variabilidad del comportamiento sexual humano.

Orientación del deseo: Homosexualidad y Heterosexualidad

Gizon-emakume sexu erantzuna eta gozamenaren fisiologia

· Azala eta adimena/garuna sexu organo garrantzitsuak bezala

· Giza ugalketaren fisiología

3. Sexualitatea eta pubertaroa

· Somatiko aldaketak (gorputza, funtzionala, genitalak, endokrina, etab.,)

· Psikosexu aldaketak

· Sexualitatearen pizkundea (maitemina, desioa, fantasia, masturbazioa, ...)

· Lehenengo harremanak

4. Sexu jokaera eta portaerak

· Neska-mutileen sexu jokabideak

· Desioaren bideratzea: homosexualitatea eta heterosexualitatea

· Gizon-emakume jokabideen aldagarritasuna



5. Sexualidad y reproducción

- El coito: única conducta sexual conceptiva.
- Planificación Familiar. Hijos deseados. Quién se embaraza. Corresponsabilidad.
- Modos no conceptivos de sexualidad humana:
 - Modos instrumentales
 - Modos comportamentales

6. Sexualidad y relación

- Seducción y cortejo: Guía para ligar
- Qué quieren las chicas. Qué quieren los chicos

7. Problemas entorno a la sexualidad

- Embarazos no deseados
- Enfermedades de transmisión sexual y SIDA
- Abuso sexual y violación

5. Sexualitatea eta ugalketa

- Koitoa: ugaltzeko sexu jokaera bakarra
- Famili plangintza. Seme-alabak gura izanak. Haurdunaldiaren gurasotasuna. Arduratasuna
- Gizon-emakume sexualitatea ugalgabeak:
 - Tresneriaren bidez
 - Jokaeraren bidez

6. Sexualitatea eta harremanak

- Xarma, eta zelan bereganatu gustoko pertsona/zelan ligatu.
- Zer gura daben neskek eta zer gura daben mutilek
- Edertasun ereduak

7. Sexualitate inguruko arazoak

- Nahigabeko haurdunaldia
- Sexuaren bidezko gaixotasunak eta Hiesa
- Bortizkeria eta sexu bortxakeria

BUZOIA

BUZÓN



A lo largo del curso, se explica a los alumnos la dinámica del BUZON.

Durante las sesiones, se plantea la realización del buzón, en el cual pueden depositar de forma anónima todas las preguntas, dudas o consideraciones que ellos consideren oportunas. Una vez al día, en el momento que se les requiere a ello, es obligatorio que todos los alumnos depositen un papel en el buzón. Este papel puede, o no, contener preguntas. Puede, si se quiere, dejarse en blanco. Pero es obligatorio que todos y todas se levanten para depositar un papel.

En un momento dado se responden públicamente todas y cada una de las preguntas que aparecen en el buzón.

Por su valor informativo - conociendo sus preguntas se conocen sus preocupaciones y las ideas que manejan- reflejamos todas las preguntas que allí aparecieron.

Kurtsoan zehar ikasleek galderak egiteko aukera dute. Lehenengo egunean ikasleak izengabeko galderak egiten dituzte gero kurtsoa garatzen doan heinean egin dituzten galderen erantzuna jasoko dutelarik. Hala ere, azken egunean galderen erantzuna ozen ematen da. Baliteke papera idatzi barik egotea baina horrela izengabetasuna bermatzen da.

Galderak oso garrantzitsuak dira, guri informazio erabakagarriak emoten dizkigutelako. Galderak neska-mutilen kezka, ardurak eta jakingura erakusten dizkigute, guk gero kurtsoa bideratu eta egokitu ahal izateko beraien egoeretara.

Galdera guztiak erantzuten dira klasean denek entzun ditzaten.



DBH 3A

- Harreman sexualak dituzun lehen aldian mina egiten du? Eta odola ateratzen da?
- Mutilak egunero pajak egiteko beharra dute? Eta neskak?
- Si quieres quedarte embarazada pero no quieres que te transmitan ninguna enfermedad, ¿qué hay que hacer?
- Ahal dira egon espermatozoideak semenaren kanpoan?
- Ugaltzen baduzu kondoirik gabee z bada barruan korritzen ahurdun geratu ahal zara?
- Ahalzara ahurdun geratu ugaltze gabe?
- Barruan korritzen bada mutil bat beti ahurdun geratuko zara?
- Ipurditik sartzendizuten lehen aldian kaka egiten zara?
- Mutiliei lehenengo aldian mina egiten die?
- Mutilak masturbatzean semena atera baino lehenago gelditzen dira edo atera ondoren?
- ¿Qué pasa si te meten el puño por el culo?
- ¿Depende el tomate que comas te cambia el sabor del semen?
- Kaka egin ahal zara koittoa egiten duzunean?
- ¿A qué huele el semen?
- Zer gertatzen da paja bat egiten baduzu eta odola ateratzen bada?
- ¿Cómo se debería preparar una pareja que quiere tener sexo anal por primera vez?
- ¿Cuándo tienes la regla te puedes quedar embarazada?
- Pajak egiten badituzu granoak ateratzen dira?

- Zer gertatzen da masturbatzen bazara eta ez zara korritzen?
- Zer da la lluvia de estrellas?
- ¿Si te penetran 2 penes a la vez te da más placer?
- ¿La primera vez que te haces dedos duele?
- ¿Si te la meten por el culo duele?
- ¿Qué sientes cuando te chupan el coño?

DBH 3B

- Cuesta hacer el 69?
- Cuesta meterla por el culo?
- Zenbat urterekin izango zen normala birginitatea galtzea?
- Algun truco para quitar la verguenza cuando estas con el chico que te gusta?
- Zer egin behar du mutil batek neska bat "next" egiten diotenean? Beste neska bat bilatu beharko du? Edo berdinarekin jarraitu?
- Nola lagundu ahal diogu gustuko neska lapurtu dioten lagun bati?
- Gure lagun bati neska bat gustatzen zaio baina ez du pausua ematen. Zer esan ahal diogu?
- Nire lagun bat, haserretu da neska batekin, neska hori gogoko zuelako eta ni berarekin liatu naizelako. Zer egiten dut?
- Nola egiten da paja bat?
- Nola hasten da follatzen?
- Duele mucho que se rompa el himen?
- Algun truco para estar agusto cuando estas con un tio?



- Como conseguir al chico que me gusta?
- Como se hacen dedos a ti mismo?
- Zelan jartzen da kondoia?
- Zelan egiten da mamada bat edo kunilingusa?
- Kondoia bat apurtzean zer egin behar da?
- Egia da lehenengo aldiak min egiten duela? Eta odola ateratzen dela?
- Berdur izan behar gara gure lehenengo aldiaz?
- Zelan botatzen da lubrikantea mutil baten zakilean? Non, nola...
- Donde tienen el punto G las pallas?
- Donde les gusta más que les chupen?
- Como hacerlo la primera vez?
- Que es lo que mas gusta a una chica que le hagan?
- Onanismo ondo esanda dago?
- Porque Esa tan famoso el 69?
- Com se hace el 68?
- Por donde empezar el sexo?
- Como se puede fracturar el miembro viril o el femenino? Se puede arreglar?

DBH 3D

- ¿Cómo se curan las enfermedades sexuales?
- ¿Si una chica tiene la regla puede follar?



- ¿Los videos porno son reales o tirando a ficción? ¿El sexo es asó o es diferente?
- ¿Hasta qué edad crece la polla?
- ¿Si la chupas puedes contagiarte de enfermedades?
- ¿Si estas nerviosa te entra el pene?
- ¿Si tienes un tampón te puedes meter el pene?
- ¿Es malo masturbarte mucho?
- ¿Los tíos cuando saben si se van a correr o no?
- ¿Te tienes que poner tampón al hacerlo?
- ¿Qué pasa si no te entra?
- ¿Al follar se te rompe el himen?
- ¿Duele lo mismo un pene y un vibrador?
- Mutilak etxean masturbatzenan korritu baino lehen gelditzen dute?
- Zertarako balio dute lubrikanteak?
- ¿Cuál es la mejor opción al tener sexo?
- ¿En el parto se sangra?
- ¿Hay gente que la chupa sin condón? ¿Es bueno?
- ¿Duele tener sexo?
- ¿Cuándo se rompe el himen duele?
- Aparte de romperse el himen, ¿para algo más la primera vez que tienes relaciones sexuales?
- ¿Qué pasa si tienes mucho tiempo el tampón?
- ¿Qué haces si se te queda el condón dentro?
- ¿Qué pasa si un tío o tía se masturba demasiado?



- ¿Se puede abortar sin permiso de los padres?
- ¿Qué pasa si la chupas con brakets o te sale un herpes?
- ¿Las tías se corren?
- ¿Qué haces si te tocan sin permiso?
- ¿Dónde follar si no tienes casa?
- ¿Te puede doler el coño de tanto follar?
- ¿Te crecen las tetas después de follar?
- ¿Cuándo te dan a 4 el tío te ve el ano?
- ¿Te pueden salir heridas en el pene?
- ¿Cuándo te la chupa la chica se traga el semen?
- ¿Sabe bien el semen?
- ¿Tener sexo adelgaza o engorda?
- ¿2 mujeres para tener sexo tienen que ya no ser vírgenes?
- ¿El sexo oral puede dar irritación en la garganta?
- Si eres virgen, ¿es recomendable hacerlo sin condón o con condón?
- ¿Quién se excita más, hombre o mujer?
- ¿El placer del sexo des estresa?
- Zer tamainakoa izan behar da zakila gozamen maximoa izateko?
- Zer urterekin da normalago birginitatea galtzea?
- ¿Qué pasa si mientras practicas el sexo se te dobla el pene?



DBH 3E

- En el sexo oral es necesario usar anticonceptivos como el condon?
- Porque cuando terminas de follar tienes ganas de mear? (chicas)
- Si sigues follando seguido cuando te has corrido es malo?
- El diu hormonal es tan perjudicial como la píldora diaria?
- El cáncer causado por la píldora diaria es difícil de eliminar?
- Influye que estes mas o menos cahondo en correrse? (en los dos sexos)
- Se tarda lo mismo en correrse un hombre o una mujer?
- Zein da efektiboagoa, emakumeen ala gizonen preserbtiboa?
- Zakila tente daukazunean txisa egin ahal da?
- Sexu harremanetan zaudenean txisa egin ahal da neska barruan?
- Sexu analean bazaude neska edo mutila kaka egiten badu zer gertatzen da?
- Tampoia soka apurtzen bada, tampoia neskaren barnealden geratuko da betirako?
- Zer gertatzen da animalia batekin seme-alabak badituzu? Izan ahal da adibidez semen ahuntz izatea?
- Como poner un condon con la boca?

Por que duele que el himen se rompa?

Puntos erógenos del cuerpo fenemino

Como sabes si el himen esta roto?

Como tienen sexo dos mujeres?

Posturas sexuales más placenteras?



- Como estimular los pezones
- Egia da hilekoarekin gozaten duela gehiago?
- Zenbat portzentaia daude kondoia apurtzeko?
- Lehenengo aldian sentitzen duzu mina?
- Mutilak masturbatzerakoan zerk eragiten du semena ateratzea?
- Adin gutxikoei, pildorak saltzen dizkiete?
- Adin gutxikoei saltzen diete prueba de embarazo?
- Noiz ateratzen da fluxu gehiago?
- Nola jartzen da nesken kondoia?
- Píldora zenbat aldiz hartu ahal da?
- Farmaziara noanean píldora eskatu eta 16 urte ez baditut ez didate saltzen, zergatik?
- Txarra da semena irenstea?
- Neska bat masturbatzerakoan dago puntu bat non min sentitzen duzu, zergatik?
- Mutil batek kondoari alergia badio zer egin ahal da?
- Mutilen g puntua beti dago ipurdian?
- Anal bat egiterakoan erre egiten du, zergatik?
- Zein alditik Aurrera ez du sexuak minik egiten?
- El punto G de los txikos es en el culo?
- Que goza mas (siendo chica) que te agarrren el culo o las tetas?
- Es verdad que huelen los coños a pescado?
- Nazka ematen badizu ilueak izatea harremanak izaterakoan?



- Zer da neskei gehien gustatzen zaiena mutilekiin harreman sexualak izatean?
- Garrantzitsua da zakilaren tamaina?



**DESARROLLO Y
EVALUACIÓN**

**GARAPENA ETA
EBALUAZIOA**



KURTSOAREN GARAPENA

Programaren egitura antzekoa den arren talde guztientzat, garapena gela bakoitzarentzat moldatu eta egokitu egiten da, talde bakoitzaren berezitasun, erritmo eta beharrak kontutan izanda.

Portugalete Ikastetxeetan, hainbat urte daramagu eskuhartzea burutzen eta aurten Astileku Ikastolan 6 ordutako eskuhartzea burutu dugu. (Zentruak berak, erabaki du eskuhartzea ordu bat luzatzea)

Sexualitateaz pentsatzen dugunean kontutan hartu behar dugu sexualitatea izakiaren atal bat baino gehiago dela, izakiaren osotasuna hartzen duela. Gu izaki sexudunak gara ikuspuntu guztietatik: psikologikoa, gizartekoa, gorputzekoa,... Gure gorputzaren bidez komunikatzen gara: gure sentimenduak eta gure izaera azaltzen ditugu.

Gure sexualitatea zelan bizi dogun norberaren arabera dago, eta norberak dauka bere era, ez dago modu on edo bakarra. Gainera, sexualitatea oso lotuta dago gure bizimoduari, gure jarrerari, gure ohiturei, gure pentsakerari, etab.

Azaldutako arrazoinamenduri jarraituz, Sexu Heziketak kontutan hartu behar ditu ikasleen jarrerak, jakinminak, informazioa, zalantzak. Ikastaroan gehien bat gure helburua hau da: ikasleek euren sexualitateari buruz pentsatu dezatela, euren sexualitatea onartu dezatela, eta neska eta mutilen arteko hartuemanak gogokoak izan daitezela.

Helburu hauekin hurbildu ginen DBHko 3. mailako ikasleengana.

Ikastaroa 3 egunetan egin genuen, ikasleak kurtsoko edukiak eta helburuak hobeto bete ditzaten.

Lehenengo egunean denok elkar ezagutu eta gero, Sexualitatearen kontzeptua hartu dugu aztergai: zer den, zertarako den, noiz hasi eta noiz bukatzen den... Ikasleek kontzeptu hau bere osotasunean uler dezaten saiatzen gara, prozesu baten modura, hau da, jaiotzen garenetik hil arteko bizipena bezala.

Honen ostean ikasleen ta gurasoen arteko harremanak jorratu ditugu: zergaitik diren hain gatzak, ia sexualitatearen gainean hitz egiten duten beraien artean, zeintzuk diren beraien sentimenduak, etabar luze bat.



Sarrera osatzeko "anatomifisiologia" hartu dugu aztergai gizonetzko eta emakumezko genitalen funtzioak azaldu ditugu, eta honen inguruko mitoak eta baita uste faltsuak ere argitu ditugu.

Atal hau klasean nahiko azalduta eduki arren, kontzeptuak nahastu egiten dituzte. Esan behar dugu atal hau gero eta gehiago goxatzen dutela, nahiz eta hasieran ez izan oso gustokoa, oso teorikoa ikusten dutelako. Masturbazioaren inguruko kontuak jorratuta amaiera eman diogu gaiari. Gai honek dexente piztu zuen solasaldia, masturbazioa, batez ere mutilen artean, garrantzitsua da eta.

Beste egun batean mutilen eta nesken arteko hartuemanak arakatu ditugu: zelakoak diren, zelan sortzen diren, zeintzuk diren euren beldurrak eta oztupoak, zelako gauzak gustatzen zaizkien, desioen gorabeherak, euren jokaera eta jarrera sexualak, etab.

Hartuemanak lantzerakoan kontuan hartu behar dugu gorputza funtsezkoa dela. Gizartean eredu estetikoaren presioa hain handia izanik oso gogorra da norberaren gorputza onartzea; baina, onartze hori

oinarrizkoa da gero hartuemanetara jotzeko. Gainera ez da ahaztu behar sexualitatea gure gorputzarekin bizitzen dugula, sentrazioetatik harremanetara.

Gai honekin hasieran ezta eta larri ibili dira baina, behin norbaitek lehenengo hitzak esanda, bakoitzak beraien zalantzak eta burukominak azaldu dituzte. Berehala nabarmentzen da bakoitzak bere erritmoan garatzen dela, ez dela lehiaketa bat eta bakoitzak bere gorputzarekiko bizipen ezberdinak dituela agerian ikusten dute ikasleek.

Denbora izan dugun taldeetan, azkenengo orduan antisorgailuak izan ziran berbabide. Antikontzeptiboaren izen gehienak badakiez baina zalantzak daukiez zelakoak ziran edo euren funtsionamenduren gainera. Ikasleek hurbilen daukien antisorgailua kondoia zan, eta beraz preserbatiboak arreta osoa eroan dau.

Labur esanda honeek izan ziran erabili genduzan gaiak.

Ikasleek euren sendimenduak eta zalantzak bildur barik azaltzeko giro aproposa egotea oso garrantzitsua da. Giroaren inportantzia gogoan hartuta, metodologia berezia



erabiltzen dugu. Esatebaterako: denon arteko jokuak, eztabaidak, taldeko lanak, rol playing, gurasontzako galderak prestatu, sentimenduak kanporatu eta onartu.

Ikasleak ez daude ohituta honelako dinamiketara eta hasieratan zurtz eginda geratzen dira; ez dute ulertzen eta kostatu egiten zaie dinamiketan sartzea. Berba egiteko konfiantza falta dagoenez, ez daude ohituta euren zalantzak eta sentimenduak azaltzen denon aurrean, ezta inork euren sentimenduegaitik galdetu dezaten

Dinamika hauek gelako giroa lasaitzen dute eta konfiantzazkoa izan dadin ahalbidetzen dute, beraz, esan dezakegu ikasleek ikasi egiten dutela ondo pasatzen duten heinean eta haxe, beraiek eskertzen duten zerbait da. Azken finean, antolamendu akademiko formal batetik ateratzen dira eta sortzen diren interakzioak talde giro aproposa egotea errazten dute non bakoitzak bere lekua aurkitzen duen eta horrek eroso egotea dakarrenez parte hartzeak era naturalean gertatzen doaz.

Bizitzen ari garen garaia dela eta gazteen harremantzeko era aldatu egin da eta besteekin sare sozialen (Tuenti, Facebook, WhatsApp, etab.) bitartez harremantzen hasi dira.

Hedabideetan aipatutako kasuak direla eta garrantzitsua deritzogu tresna honen erabileraren inguruan hitz egitea, sexualitatearen arloari dagokionez bi munduen arteko bereizketa egitea: publikoa eta intimoa. Kontzientzia hartzea nahiz eta mundu birtuala izan bertan bizitzen ditugun emozioak errealak direla eta erantzunkizunez erabili behar den espazio batean datzala.

Ikastaroa primeran joan da, ikasleek harrera oso ona egin digute baina aurten ere buzoietan zeuden galdera guztiak erantzutea ezinezkoa egin zaigu, egon den parte hartzeagatik eta interesagatik. Beste arlo batzuetan geratu gara eta denbora faltagatik ikasle askok ezin izan dute beraien galderen erantzun osoa jazo.

Ohitura den moduan, eskuhartzea bukatzean Biko Arloak-eko kontaktua eman diegu ikasleei galderaren bat edo zailtasunen bat izanez gero, telefonoz bidez edo korreo elektronikoz kontaktuan jartzeko.



DESARROLLO DEL CURSO

Aunque la estructura general del Programa ha sido similar para todos los grupos, la realización concreta dentro del aula se va adecuando a las sensibilidades, peculiaridades y ritmos de cada grupo en concreto. A las diferencias entre los propios grupos y las dinámicas que en ellos se desarrollan hay que añadir además las diferencias docentes entre los diferentes profesionales que llevamos a cabo el curso.

En los Centros Educativos de Protugaletxe, llevamos varios años haciendo la intervención. Este año hemos desarrollado una intervención de 6 horas en la Ikastola Astileku. (El propio centro ha decidido aumentar una hora la intervención)

En líneas generales el desarrollo general del programa breve sigue estas pautas generales:

Se inicia el curso con una presentación a la que se le dedica bastante tiempo. Con independencia de las técnicas concretas de presentación que en cada caso se usan, siempre el objetivo de la presentación es interactuar con el grupo y con cada uno de sus integrantes. Además de aprender el

máximo de nombres, caras como sea posible y así mismo provocar las primeras impresiones e interacciones. Entre bromas y veras, entre que empezamos y ya hemos empezado, entre qué es lo que viene luego y que ya estamos en ello, el docente marca explícita e implícitamente el encuadre de lo que después será el curso. Así pues se establecen las reglas generales (las formas académicas se relajan, todos pueden hablar y todos merecen ser escuchados, todos somos interesantes por algo -aunque a veces hagamos como que no-, se establece un clima -hay risas, primeros toques de atención, complicidades, primeros pulsos, etc-

Nunca accedemos a un grupo "virgen". Antes de que reciban ninguna educación formal, los chicos y las chicas ya tienen una educación sexual (aunque sea deseducadora). Así pues siempre es pertinente hacerse la pregunta de los "tres qué's": qué saben, qué quieren saber y qué deben saber. Así que tras la presentación empieza el momento de contestarse a los dos primeros "qué's". Para recabar "qué saben" se recogen las ideas, los términos, las expresiones y por lo tanto la conceptualización previa que los alumnos tienen en torno al sexo y



la sexualidad (así como todo el campo semántico que asocian a este universo temático), a fin de propiciar un encuadre teórico de estos conceptos a través de sus propios esquemas cognitivos previos. Pues en esta primera parte no se trata tanto de "introducir" conocimientos nuevos; sino "deconstruir" , reordenar y reelaborar los que de hecho ya tienen.

Hecho este encuadre previo sobre qué es el sexo, se desarrolla someramente el concepto de sexualidad a través de sus tres dimensiones (reproductiva, recreativa y relacional), haciendo hincapié en cada una de ellas con sus hechos diferenciales, pero tratando de entrelazar unas con otras, como diferentes dimensiones de una misma cosa.

Tras una presentación – diferente en profundidad, en centros de interés y en la propia didáctica para cada nivel lectivo- de la anatomía y fisiología de los genitales internos y externos, de sus conexiones nerviosas con el cerebro, de la presencia de receptores sensoriales a lo largo y ancho de toda la piel, se explica esquemáticamente la Respuesta Sexual Humana (deseo, excitación, orgasmo, resolución), todo lo cual

permite después asimilar y acomodar aprendizajes funcionales sobre aspectos reproductivos y recreativos de la sexualidad.

En grupos pequeños se trabaja sobre los comportamientos y conductas sexuales que solemos realizar para obtener, invitar, conseguir, o proporcionar deseo, excitación u orgasmos a nosotros mismos o a nuestras parejas.

En cada grupo, dependiendo de su nivel de participación e implicación se trabajan sobre aspectos relacionales de la sexualidad, fundamentalmente sobre el cortejo, el ligue, los límites que nos ponemos, el enamoramiento, el amor, el diálogo chicas-chicos.

La dimensión recreativa de la sexualidad (el placer, los juegos eróticos, el orgasmo, la satisfacción, la ternura, las fantasías) por la premura del tiempo no pueden ser abordados con demasiada profundidad si bien nos esforzamos para que simbólicamente todo el curso esté impregnado de dosis de buen humor, juegos y una presentación divertida y gratificante de la sexualidad. Sobre todo para los adolescentes, hablar sobre temas sexuales es en sí mismo divertido y emocionante. Los aspectos



fundamentales que ha de abordarse en una primera intervención sobre esta dimensión recreativa corresponden más a las actitudes (fundamentalmente, su dimensión afectiva), que a los aspectos cognoscitivos; por lo tanto estos contenidos se asimilan más bien por la piel que por los oídos.

Aparte del conocimiento sexológico, en este curso se trabajan las actitudes, como cada persona sexuada es diferente, en vez de la sexualidad, se habla de las sexualidades (como hombres y mujeres únicos e irrepetibles, las sexualidades son así). Por lo que, el conocimiento sexológico consiste en romper las recetas que se generan a partir de la sexualidad, dejando a un lado las dicotomías que son blancas y negras, cultivando la variedad de colores: la heterosexualidad, la homosexualidad, el placer, la masturbación, el amor...

Después de ello se trabajan sobre los aspectos reproductivos de la sexualidad. Esto es, sobre la sexualidad y el coito. Sobre la reproducción humana y sobre los modos de vivir la sexualidad sin quedarse embarazados. En torno a los modos no conceptivos se abordan

todas las posibilidades promovidas o recomendadas por todas las comunidades, analizando sus usos, sus posibles errores y los modos más seguros para evitar estos fallos.

Finalmente, en contestación a preguntas, curiosidades y dudas (expresadas bien a viva voz o bien a través del buzón) se abordan otros temas, matices, observaciones o puntualizaciones sobre aspectos relacionados con los contenidos del programa u otros no abordados.

Como suele ocurrir, la motivación de los alumnos y alumnas es mucho más alta en los aspectos relacionados con la reproducción, especialmente en lo que se refiere a los mecanismos de anticoncepción y sobre todo a la conducta coital, preocupándose especialmente de todo cuanto -real o imaginariamente- pueda plantearles algún tipo de problema.

Por el contrario esta motivación intrínseca es mucho menor en los aspectos más teóricos o los temas anatomofisiológicos, en los cuales el docente tiene que hacer un esfuerzo de motivación extrínseca, que los contenidos no tienen por sí mismos.



Las chicas -como suele ser habitual- están más motivadas por los aspectos relacionales, los afectos y los sentimientos, así como las consecuencias vivenciales del machismo y las diferencias sexuales. Mientras, los chicos muestran más interés en los aspectos relacionados con el placer, el orgasmo, las múltiples y diversas conductas sexuales y los modos y estrategias para abordar a las chicas.

En las intervenciones breves no hay demasiadas posibilidades de profundizar sobre aspectos concretos y perspectivas personales; tampoco cabe una participación de todos y cada uno de los miembros del grupo, porque el clima de confianza necesario comienza a perfilarse precisamente a la terminación del propio curso.

Por la naturaleza de las sesiones -dos horas seguidas- se ha incrementado metodologías interactivas que propicien la participación (dinamización de grupo mediante juegos, grupos pequeños de trabajo, provocación de elementos de discusión, puesta en duda y debate, preguntas desconcertantes, "espectáculo" docente, etc).

Como suele habitual en nuestra intervenciones en el aula, se han evitado o se han reducido al mínimo la presentación de material audiovisual (diapositivas, vídeos, etc) sustituyéndose por dibujos esquemáticos realizados por los propios alumnos y en última instancia por los educadores. Como suele ser habitual aparecen críticas -sobre todo de chicos- sobre esta ausencia de material explícito.

Teniendo en cuenta los tiempos que vivimos y el cambio en la forma de relacionarse de los y las jóvenes, hemos incluido en el programa la influencia de las redes sociales (Tuenti, Facebook, WhatsApp,...). Teniendo en cuenta los casos aparecidos en la prensa, nos parece importante hablar sobre este tema, y aclarar la diferencia entre dos mundos: el público y el íntimo. Tener conciencia de que aunque se trate de un mundo virtual, las emociones que vivimos son reales y que se trata de un medio que hay que usar con responsabilidad.

Entre otras actividades; para mejorar la comunicación entre los padres y las madres con sus hijos e hijas, hablamos de las dificultades de hablar sobre temas de sexualidad en casa; por lo que, para completar el



programa, y porque la participación de los padres y las madres en los temas relacionados con la educación sexual es imprescindible, mandamos para casa una lista de pregunta para tratar en común. Para poder, al recogerlos el último día, poder hablar sobre ello. Aunque el principio los alumnos y las alumnas suelen tener una postura negativa (debido a los miedos y a las vergüenzas), después de hacerlo, la impresión que tienen, en general suele ser positiva, gracias a la colaboración de los padres y de las madres. En otra sección de esta memoria, hemos recogido alguna de las respuestas.

La intervención ha sido muy positiva, l@s alumn@s nos han hecho una buenísima acogida. La participación y el interés ha sido alta y por este motivo las respuestas a sus preguntas no se pudieron completar tanto como nos hubiese gustado por falta de tiempo. La participación y el clima de clase proporcionaba espacios para detenerse en asuntos relevantes para sus edades.

Aún así, conforme a nuestra costumbre se les ha facilitado

el teléfono de Biko Arloak, animándoles a que lo usen de forma responsable cuando precisen de informaciones, orientaciones o consejos puntuales a cuantos problemas relacionados con la sexualidad y la pareja pudieran presentárseles.

En el transcurso del programa se pasó un cuestionario de conductas sexuales, fruto de los cuales son los gráficos y tablas que al final de este dossier se presentan.



ASTILEKU DBH 3 A	
1. ZERTAN IZAN DA BALIAGARRIA ZURETZAT, KURTSO HAU?	<ul style="list-style-type: none"> • Jakiteko gehiago eta informatzeko (8) • Asko ikasi dut eta kontzientzia gehiago • Gehiago esagutzeko sexologia (2) • Asko ikasi dut (3) • Ikasteko, klasea galtzeko eta ondo pasatzeko • Gehiago jakiten dudala • Klasea galtzeko • Dudak argitu (5) • Gauzak ikastea, antisorgailu guztiak jakin • Para informarnos más sobre el sexo (3) • Sexualitatearen arlo guztietan • Sexuarentzat orokorrean
2. ZER EGON DA FALTAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ordu gehiago eta azalpen luzeagoak • Denbora (13) • Galdera guztiak erantzutea eta denbora • Aktibitate gehiago • Klase gehiago • Pruebak (4) • Apur bat gehiago sakondu • Ezer (5)
3. ZER EGON DA SOBERAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (27) • Retoak egitea
4. ZER GUSTATU ZAIZU GEHIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasak eta teoría (2) • Jolasak (8) • Nola jartzen den kondoia • Proben jolasa • Guztia • Yo nunca jolasa (4) • Informazioa • Yo nunca eta autoestima jolasa • Autoestima jolasa (7) • Ez dakit
5. ZER GUSTATU ZAIZU GITXIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (19) • Aurkezpena • Lehenengo jolasa • Talde galderak • Probak



	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria (3)
6. ZELAN IRAKASLEA?	<ul style="list-style-type: none"> • Oso ondo (10) • Oso jatorra eta hurbila • Oso ondo, atsegina • Oso ondo, oso majua eta konfiantza transmititu du • Ondo (4) • Oso ondo, majua eta dibertigarria (2) • Oso majua (5) • Hoberena • Bikain • Oso atsegina eta barregarria • Ona
7. ZELAN ZU?	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oso ondo (20) • Ez hain ondo • Puntazos • Ederto • Gustura (4) • Me ha servido de mucho
8. ZELAN ZURE KLASEKO KIDEAK?	<ul style="list-style-type: none"> • Txarto • Ondo (17) • Bueno... • Denetarik egon da • Oso gustura • Erdia ondo eta bestea txarto • Ni bezala uste dut • Unos tocapelotas muchos • Lotsatuak



<p>9. IRITZI OROKORRA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Oso ondo pasatu dut eta ordu gehiago nahi ditut, eta oso beharrezkoa da• Interesgarria• Ondo egon da (3)• Asko gustatu zait• Oso praktikoa• Oso agusto egon naiz• Que hay que disfrutar sin prejuicios• Asko gustatu zait eta ordu gehiago behar dugu ez digulako ia denborarik eman (2)• Primeran egon da eta oso beharrezkoa da guretzat, gauza asko ikasten dugulako• Oso baliagarria• Denbora gehiago behar dugula uste dut (5)• Oso ondo pasatu dut eta asko ikasi dugu• Oso ondo egon da eta irakasle bikaina• Ondo egon da zalantzak argitzeko eta gure artean hobeto esagutzeko• Niretzat tailer hauek beharrezkoak dira eta oso ondo egon da• Nire ustez inportantea da naizbait honetaz hitz egitea• Oso lagungarria dela uste dut eta ordu gehiago behar dugu•
----------------------------------	--



ASTILEKU DBH 3B	
1. ZERTAN IZAN DA BALIAGARRIA ZURETZAT, KURTSO HAU?	<ul style="list-style-type: none"> • Sexualitateari buruz gauzak ikasteko, jendea hobeto ezagutzeko eta ondo pasatzeko • Antisorgailuak nola erabiltzen diren jakiteko eta lotsa apur bat kentzeko • Informatuta egoteko • Nire burua hobeto ezagutzeko • Ikasteko (10) • Besteak hobeto errespetatzeko • Aniztasuna ulertzeko • Interessexualitatearen kontzeptuarekin gauza asko ulertzen ditut orain • --- (3) • Gauza berriak ikasteko (5) • Gauza asko ikasteko eta pertsonak hobeto ezagutzeko • Klasekideak hobeto ezagutzeko, ikasteko eta ondo pasatzeko • Sexu joeran eta harremani buruz ikasteko
2. ZER EGON DA FALTAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Denbora gehiago (20) • Ezer (7) • Guztia ondo egon da
3. ZER EGON DA SOBERAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (28)
4. ZER GUSTATU ZAIZU GEHIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasak eta debateak • Teoria • Guztia (20) • Autoestimarako jolasa • Jolasak (3) • Joko dinamikoak zein autoestimarako jolasa
5. ZER GUSTATU ZAIZU GITXIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Klitorisaren azalpena • Ezer (22) • Guztia gustatu zait (5)
6. ZELAN IRAKASLEA?	<ul style="list-style-type: none"> • Oso jatorra, ondo irakasten du • Oso ondo (7) • Ona



	<ul style="list-style-type: none"> • Oso ona (2) • Bikaina (3) • Oso jatorra (7) • Super buena (2) • Oso jatorra eta naturaltasunez hitz egiten du • Ondo • Oso alaia eta oso ondo azaltzen du • Oso ona, jatorra eta bihotz onekoa • Oso ona eta konfiantzazkoa (2)
7. ZELAN ZU?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (10) • Ederki • Pozik • Gustora • Adi • Oso ondo (12) • Primeran • Oso ondo pasatu dut eta ikasten da asko
8. ZELAN ZURE KLASEKO KIDEAK?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (11) • Oso ondo (12) • Interesatuak • Gustora • Nahiko ondo • Oso onak • Primeran

<p>9. IRITZI OROKORRA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ikasteko eta ondo pasatzeko, oso ondo dago• Sexologiako klase hauen nire gustokoak izan dira eta oso ondo pasatu dut• Oso tailer ona da, ordu gehiago irautea ondo legoke, benetan aprobetxatzen dugulako• Orduak falta zaizkio tailerra• Oso ondo egon da, asko gustatu zait• ---(3)• Oso ondo baina denbora gehiago• Asko gustatu zait• Nire ustez holako txarla gehiago egon beharko ziren, oso erabilgarriak dira• Oso ondo egon gara klasean eta irakaslea ere gurekin• Oso ondo egon da, denbora falta• Gauza baliogarri asko ikasi ditut• Oso ondo• Oso ondo egon da (2)• Berrito egingo nuke gustora• Tailer baliogarria eta barregarria izan da• Oso ondo egon da, oso irakasle ona• Errepikatuko nuke (4)• Gustora egon naiz (2)• Super klase bat izan da• Beharrezkoa litzateke 4.mailan errepikatzea
----------------------------------	--



ASTILEKU DBH 3 D	
1. ZERTAN IZAN DA BALIAGARRIA ZURETZAT, KURTSO HAU?	<ul style="list-style-type: none"> • Sexualitateaz jakitea (2) • Guztia (3) • Ikasteko (8) • Klasea galtzeko • He aprendido mucho (6) • Para experimentar cosas nuevas
2. ZER EGON DA FALTAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ordu gehiago (14) • Ezer (4) • Ez dakit • Retos • Mostrar condones
3. ZER EGON DA SOBERAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (20) • Txapa pixka bat izan da
4. ZER GUSTATU ZAIZU GEHIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasak (11) • Bideoa • Autoestima jolasa, eta gure galderak erantzutea • Saber lo de la copa (2) • Cuando han hablado de protección (2) • Guztia (2) • Galderak • Yo nunca jolasa
5. ZER GUSTATU ZAIZU GITXIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (14) • Hitz egiteko ordua • Txapa • Teoria • Jolasak • Taldearen lehiaketa (2) • Denbora gitxi izan dela
6. ZELAN IRAKASLEA ?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (5) • Primeran • Oso ona (3) • Puta ama • Maja (2)

	<ul style="list-style-type: none"> • Oso ondo (7) • Bikain (2)
7. ZELAN ZU?	<p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ondo (9) • Ondo, interesatuta • Bikain (3) • Asko ikasi dut • Oso ondo (6)
8. ZELAN ZURE KLASEKO KIDEAK?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (15) • Oso ondo (4) • Bikain • Son majos
9. IRITZI OROKORRA	<ul style="list-style-type: none"> • Dena ondo eta interesgarria • Etorri behar dutela berriro. Asko gustatu zait • Ha estado de puta madre • Debería ser más largo • Ojala se repitiera • Gehiagotan egin behar da • Ordu gehiago izan behar direla • Txarla gehiago mesedez! • Klase gehiago • Oso lagungarria dela • Gehiago nahi dugu • Denbora gehiago behar dugu oso garrantzitsua delako • Ondo iruditzen zait gauza hauek egitea jendea gehiago jakiteko eta egiteko egin behar den moduan • Oso ondo iruditu zait • Bueltatu behar da eta oso majua da • Gehiago falta da • Oso ondo egon da 10/10 • Oso ondo dago gehiago jakiteko • Oso ondo egon da • Oso ona



ASTILEKU DBH 3E	
1. ZERTAN IZAN DA BALIOGARRIA ZURETZAT KURTSO HAU?	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasteko (15) • Zalantzak argitzeko (6) • Informazio fidagarria eta baliogarria izateko • Antisorgailuen garrantzia ezagutzeko • Etorkizunean prestatuta egoteko • Gure artean konfiantza gehiago izateko • Gauza berriak ezagutzeko • Gauzak hobeto ulertzeko
2. ZER EGON DA FALTAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Gure galderak erantzuteko denbora gehiago • Denbora gehiago (18) • Ezer (6) • Ez dakit
3. ZER EGON DA SOBERAN?	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria (3) • Hainbeste barre (2) • Ezer ez (21)
4. ZER GUSTATU ZAIZU GEHIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Dena (15) • Genitalen ezagutza • Normalean hitz egiten ez den gai bati buruz denon artean hitz egitea • Jolasak (7) • Irakaslea • Teoria
5. ZER GUSTATU ZAIZU GUTXIEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Ezer (23) • Teoria • Batzuen jarrera • Jokuak
6. ZELAN IRAKASLEA?	<ul style="list-style-type: none"> • Ona (3) • Oso ona (5) • Bikaina (6) • Primeran • Ederto



	<ul style="list-style-type: none"> • Oso ondo azaltzen du (2) • Umore onekoa eta konfiantzazkoa • Oso ondo (6) • Dibertigarria eta sozialea
7. ZELAN ZU?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (8) • Primeran • Ederto • Eroso • Gustora • Oso ondo (11) • Bikain (2) • Interesarekin
8. ZELAN ZURE KLASEKO KIDEAK?	<ul style="list-style-type: none"> • Ondo (15) • Oso ondo (8) • Infantilak • Oso jatorrak • Bikain
9. IRITZI OROKORRA	<ul style="list-style-type: none"> • Tailer ona • Oso ondo pasatu dut (3) • Oso ondo egon da guztia eta irakaslearekin oso ondo egon gara • --- (4) • Izan dugun tailer hoberena izan da • Ordu gehiago eskatuko nituzke, gehiago ikasteko • Tailer hau nire ustez beharrezkoa da • Ondo (3) • Asignatura bat izan beharko zen • Oso tialer ona izan da baina batzuk ez dira zintzoak izan • Gehiagotan egin behar dugu • Oso ona da hau guretzat, irakasleek ez dutelako gauza hauek irakasten eta gehiago jakin nahi dugu • Asko ikasi dugu eta errepikatu behar dugu • Asko ikasi dut • Oso baliogarria izan da (2) • Oso ondo egon da baina laburra egiten da • Errepikatuko nuke tailer hau • Oso tailer interesgarria • Emandako aholkuak erabiliko ditut



GURASOEI ZUZENDURIKO GALDERAK

PREGUNTAS DIRIGIDAS A PADRES Y MADRES



1. ¿Qué piensa tu padre-madre sobre este curso de educación sexual?

- Me parece muy bien y me gustaría que lo compartieras conmigo pero se que en este momento de tu vida no quieres hablar con nosotros de estas cosas y me da pena
- Les parece bien que se haga este tipo de charlas
- Oso ondo iruditzen zaio
- Me parece una charla muy interesante y necesaria. Dedicarle más horas ya que lo necesitamos todos (quitarnos las dudas)

2. ¿Cómo fue su educación y como han aprendido lo que saben sobre sexualidad?

- A nosotros no nos facilitaban tanta información pero yo me la buscaba y fui a unos talleres del centro de salud de Santurtzi y allí nos facilitaron mucha in En casa ninguna pero en clase da vergüenza
- Bere amari galdetzen ziolako
- Simplemente en casa no había explicaciones, y enterarse por mayores, amigos, cotilleos
- Formación

3. ¿Por qué es para todos y todas tan difícil hablar de esto?

- Para mí no es difícil pero en la sociedad por motivos culturales del pasado en el que el sexo era algo prohibido y negativo y todavía cuesta pero cuando tú quieras, y sabes que a mí no me cuesta
- Tradición cultural
- Ez du ulertzen zergatik den zaila. Berarentzat gauza normala delako



Simplemente vergüenza, no se sabían (los padres) explicar por vergüenza; y hoy en día cada vez se está haciendo más visible y en el colegio también

4. ¿Cuándo y cómo se conquistaron?

- Gure adinarekin eta hitz egiten kalean
- 1992, se conocieron porque sus grupos pertenecían al mismo grupo social
- Metzerao lapurtu ziolako
- Cuando ella tenía 24 años se conocieron; el 26, en un bar de copas, celebrando el cumpleaños

5. ¿Qué tipo de problemas tuvieron en su relación? (con sus padres-madres, con la cuadrilla, entre ellos y ellas,...)

- No tuvieron problemas pero sus padres no les preguntaban pero tampoco les transmitían que tuviera problemas en escucharla. Ella vivió con naturalidad su c Oso ondo guztiekin
- Negoziatzen
- No han tenido muchos problemas hasta que nació yo (tema educación)
- ---

6. ¿Qué les recomiendan a sus hijos e hijas para ligar mejor?

- Que seas tú misma, que con quien ligués es con quien quieres estar agusto, si no eres tú es un coñazo
- Antes de formalizar la pareja, conocerse
- Naizen moduan izatea eta buruarekin ligatzea
- Ser natural y ser tu mismo



GRÁFICAS

GRAFIKOAK





