

## **Sexualitatea eta nerabezaroa**

Nerabezaroan sartzean, aldaketa ugari ematen dira, fisikoak nahiz psikologikoak direnak. Norberarekiko nahiz inguruko pertsonetikiko "berregokitze" garai bat da. Modu batean zein bestean, sexualitateak garrantzia handia dauka, sarritan lotsa nahiz deserosotasun iturria delarik, batez ere, gai hau familia artean lantzen denean.

Familiak sexualitate gaiak zintzotasunez eta modu zabal batez landu behar ditu. Zerbait natural eta positibo bezala hauteman behar dugu, hori dela eta ez da inoiz egia edota errealitatea desitxuratu behar. Garrantzitsua da elkarrizketarekiko jarrera positiboa mantentzea. Garrantzitsua ez da informazio asko ematea; inportantea informazio hori modu egokian ematea da.

Sexuaz hitz egiten denean funtsezkoa da nerabearen intimitatea errespetatzea, hori dela eta, beste heldu batekin hitz egin nahi izatekotan erosoago sentitzen delako, onartu beharra daukagu. Ez da gomendagarria elkarrizketa modu behartu batez eragitea, ezta ustez egin ditzaketen galderari erantzun aurreratu bat ematea ere.

Gurasoek, nerabeen sexualitateaz, aukakoak izan daitezkeen bi jarrera izan ditzakete: alde batetik, gaiaz gehiegi hitz egitea, gehiegi jakin nahia eta nerabearen bizitza sexuarekin inplikatu nahiak, ez dio bere garapenean inolako mesederik egiten. Bestalde, kontrara, ezer ez esatea edota sexualitatea existituko ez balitz bezala jokatzeko, errealitatean ezinbesteko garrantzia duenean.

Finean, erdibideko jarrera bat hartzea litzateke egokiena, seme-alaba lagunduz, gehiegi esku hartu gabe esan behar duena entzunaz eta aldi berean, edozein motatako seinaleei arreta jarriaz. Sexualitateaz hitz egitean beharrezko da antisorgailu, prebentzio, anatomia sexuala... eta antzeko gaien gaineko informazioa ematea.

Honako hauek dira oinarrizko premisak:

1. Sexualitatea, haurtzarotik ematen den prozesutzat hartzea eta ez nerabezaroan bat batean agertzen den elementu bat kontsideratzea.
2. Sexualitatea nerabezaroan lantzean, ezin dugu soilik ugalketa kontzeptuarekin elkarlotu.
3. Emango dugun informazioa gure seme-alaben ezaugarriari egokitu behar dugu eta ez ideia honetan oinarrituz: "gaur egun nahi duten informazio guztia daukate". Ez dugu "dena dakitelakoan" jokatu behar.
4. Ez laburtu seme-alabekin sexuaz dugun elkarrizketa, hauek praktikan jartzera bultzatuko dutelako beldurratik.
5. Seme-alaben orientazio sexuala errespetatu. Lehentasunak eta gustuko ez dutena adierazteko askatasuna eman.
6. Maila berean hartu neskak eta mutilak eta haien sexualitatearen garapena, plazera eta aurkikuntza.

## **LABURPENA**

Haurrei haurtzarotik sexuaz naturaltasun osoz hitz egin bazaie, gaztetan ez dituzte hainbeste eragozpen izango sexuaz galdetzeko. Horrez gain, honekiko sortu daitezkeen beldurrak eta lotsak saihestu daitezke, egoera batzuei modu natural batez aurre egiteko laguntza eskainiz. Sexualitatearen gaia lantzerakoan, garrantzitsua da norberaren emozio eta sentimenduen bitartez eta horietatik abiatuta egitea, eta ez baloreen irizpideetatik edota aurreiritzietatik, gerora errudun sentimenduak saihesteko helburuarekin. Behin konfiantza minimo bat lortu dugula, funtsezkoa da zintzoki, adinari eta heldutasun mailari egokitutako arau batzuk ezartzea.

Ainhoa Manzano Fernández Doktorea  
Juan Luis Martín Ayala Doktorea  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia