

GENEROA, OSASUN SEXUALA ETA JOKABIDE ARRISKUTSUAK

Lola Ferreiro Díaz

“Maskulinitasuna eta eguneroko bizitzari” buruzko hainbat alderdi jorratuko ziren SARE kongresuan parte hartzeko gonbidapena jaso nuenean, asko poztu nintzen. Lehenik eta behin, alde aurretik Emakunderekin egindako elkarlanak oso atseginak izan baitira niretzat, beti ongietorri ezin hobea egin baitdate, bai antolatzaileek, publikoak eta parte-hartzaileek ere. Baita ere, aipatu behar dut, ekintzetako parte-hartzaileek oso erantzun ona eman izan dutela beti. Bigarren, gaia dela-eta. Izan ere, maskulinitasuna eta horrek generoaren dialektikan dituen inplikazioak aztertzea garrantzitsua, interesgarria eta argigarria iruditzen zait, maskulinitasuna zehazten duten gakoak beste giza harremanetan ere inplikaturik daudelako, esaterako feminitatea zehazten dutenetan. Beraz, gai horri buruzko hausnarketa egitea oso erakargarria iruditzen zitzaidan... baina aldi berean oso zaila ere bai. Azkenik, baina horrekin ez dut esan nahi garrantzitsua ez denik, eskerrak eman nahi dizkizuet berriz ere Euskadira etortzeko aukera emateagatik. Izan ere, duela urte asko herri honek liluratuta nauka, hainbat arrazoi direla-eta.

Horregatik, niri dagokidan gaia aztertzen hasi baino lehen, eskerrak eman nahi dizkiot Emakunderi eta bereziki Ana Agirrerri: kongresu honetara gonbidatzeagatik, urte hauetan guztietan berdintasunaren alde egindako lanagatik eta maskulinitasuna topaketa honetako funtsezko elementu gisa aurkezteagatik.

Sarrera

Pertsonen arteko loturen ezaugarri garrantzitsuenetako bat “batak bestea zaintzea” da, eta auto-estimua ezaugarri nagusienetako bat “bakoitzak bere burua zaintzea” da. Gainontzekoekin sortutako harreman bakoitzean “zaindu egiten dugu” eta “zaindu egiten gaituzte”, eta geure buruarekin dugun harremanean ere, “geure burua zaintzen dugu”. Baina hori guztia, harremanaren lotura-mota eta haren kalitatearen arabera, proportzio ezberdinetan, eta batez ere, modu ezberdinetan egiten dugu. Eta generoak bi elementu horiek bitarteko gisa erabiltzen ditu. Hala, sinbolikoki, *alaba* ez dugu *ahizpa* bezala zaintzen, eta *ama* ez dugu beste biak bezala zaintzen. *Semea* ere ez dugu *anaia* bezala zaintzen, eta *aita* ere ez dugu beste biak bezala zaintzen. Bestalde, emakumeak ez ditugu gizonak bezala zaintzen... eta emakumeei eta gizonei ez diegu gu modu berean zaintzen uzten.

Harreman afektibo-sexualetan, gainontzeko guztietan bezala, genero-rolek eta autoritate-rolek eragin handia dute, eta ondorioz, eredu-konplexutasun hori eta zaintza-modu ezberdinak islatzen dira. Esan daiteke, bi pertsonen arteko harreman afektibo-sexualetan, elementu maskulinoak eta femeninoak elkarren artean lotzen direla, autoritate-rolen forma posible guztiekin batera elkartuz. Horrek guztiak ez dauka zerikusirik desioaren orientazioarekin edo loturaren egonkortasunarekin, baina funtsezkoa da harremanaren funtzionamendua hobetzeko, eta ondorioz, harremanak sortutako plazer eta poztasunerako. Bestalde, esparru horretan, osasun afektibo-sexualean kokatu behar dira jokabide arriskutsuak, osasun horren sustapenarekin bakarrik lortzen baita erantzukizuna eta, ondorioz, gaixotasunak ez transmititzea eta nahi gabe haurdun ez geratzea.

Hau da, gai konplexua da hori. Bertan, hainbat orientazio epistemologiko daude, eta ondorioz, kontzeptuak era askotan interpretatzeaz gain, kontzeptu bakoitzaren edukia ere aldakorra izan daiteke. Beraz, gure ustez, funtsezkoa da abiapuntua zehaztea, gutxienez pertsonen arteko eragiketen zaintzari, generoari, simetriari (edo asimetriari) dagokionez.

Zaintza giza harremanen barne dago...

Zaintza lotura afektiboaren izate bereko ezaugarri bat da. Horri esker, emakumeok zaindu, mimatu egiten gaituztela sentitzen dugu, baita kontuan hartzen gaituztela eta lagundu egiten digutela ere. Sentimendu horrek segurtasuna eta konfiantza ematen digu. Garrantzitsuak eta maitatuak sentitzen gara, eta zaintzen gaituen pertsonak aintzat hartzen gaituela sentitzen dugu. Lehen haurtzaroan zehar, atxikimendua eta oinarritzko konfiantza osatzen laguntzen digu. Geure burua maitatzen eta errespetatzen ikasten dugu, eta ondorioz, geure burua zaintzen.

Amak (eta *aitak*) ¹, haurrari jaten ematen dionean, haurrari arropa beroak janztean, haurra besarkatzean, haurrari muxu bat ematean, haurra besoetan hartzen duenean, haurrari ondo lo egitea opa dionean, ipuin bat irakurtzen dionean, abesti bat abesten dionean, haurrari entzuten dionean, behar duenerako bere ondoan egongo dela esaten dionean, zein akats egin duen esaten dionean... haurrari hazten eta geure burua zaintzen laguntzen digunean, zaintzen ari da. *Alabak* (eta *semeak*), gurasoak besarkatu eta haiei muxu bat ematean, laztan batekin, begirada batekin, hitz batekin, amets

¹ Hemendik aurrera, termino hauek erabiliko ditugu (*ama-aita*, *ahizpa-anaia* eta *alaba-semea*) giza harremanetan paper hori duten pertsonen erreferentzia egiteko, lotura formala alde batera utzita eta generoaren ikuspuntutik begiratuta. Esaterako, ama beste pertsona batekin paper hori jokatzeko duena da, beste pertsona hori formalki seme edo alaba izan ez arren eta abar.

batekin, zaintzak eskertzen dituenean, zaintzen uzten duenean, bere burua zaintzen ikasten duenean eta bere autonomia sortzean ere, zaintzen ari da. *Ahizpak* (eta *anaiak*) ere, eskutik heltzean, elkar begiratzean, lanak egitean elkarren artean laguntzen direnean, elkar besarkatzen direnean, sekretuak eta sopikuntzak konpartitzen dituztenean, geure burua zaintzera animatzen gaituztenean, zaintzen ari dira.

Zaintzea beroa ematea da, egun hotz eta euritsuan katilu bat txokolate bero hartzea bezala. Bustita gaudenean edo hotza dugunean, maite gaituen norbaitek guretzat apropos prestatutako txokolatea da. Behar dugunean, maite gaituen pertsona batek jartzen digun manta leuna da. Sorbalda guri eta eroso da. Baina, bero handia daukagunean, itsasoan bainu bat hartzea ere bada. Zaintza leuna, samurra, beroa edo freskoa da... eta pertsonak era guztietako zaintzak behar ditugu: *amarenak* (eta *aitarenak*), *ahizparenak* (eta *anaiarenak*) eta *alabarenak* (edo *semearenak*).

Zaintza-mota bakoitzak bere neurria du. Benetan osasungarria eta atsegina izan dadin, zaintzen duenarenak baino, zaintzen den pertsonaren premiak hartu behar dira kontuan... ez zaintzeak eta babesik ez izateak, gatazkak sortzen ditu, gogo-aldartea uzkurtuta uzten du, eta oso minduta uzten gaitu, txokolate beroa ur hotz bihurtzen du, biluzik utzi eta aldatu egiten gaituen era berean, gehiegizko zainketek ere emozionalki ito egiten gaituzte, erre egiten gaituzte, eta horrek ere gatazka handiak sortzen ditu, bi muturrek ez baitigute hazten uzten.

Zaintza, batez ere kalitate-kontua da. Askotan zaintza fisikoek ez dute emozio-dimentsiorik, eta zaintza horiek jasotzen dituen pertsona umildu eta bakarrik sentiarazten dute. Zaintza batzuk ez dira behar eta ez dira eskatzen, eta orduan, presioa egiten hasten dira... manta leun eta beroa kortse bihurtzen da. Azken finean, zaintza batzuek gehiago asetzen dute zaintzak ematen dituen pertsona, horiek jasotzen dituenak baino. Baina beste zaintza batzuk exijitu egiten dira, indarkeriaz eskatzen dira, kontuan hartu gabe zaintza horiek ematen dituenak ere horiek jasotzeko eskubidea duela, eta zaintza horiek behar dituela... Hau da, zaintza eta mimoak elkarren artekoak izan behar dira, eta sentikortasunean eta erantzukizunean oinarrituta egon behar dira. Orduan soilik izango dira onuragarriak gure osasun eta ongizaterako, orduan soilik pertsona gisa hazten lagunduko digute, eta geure burua maitatzen eta zaintzen lagunduko digute. Izan ere, geure burua zaintzea ezinbestekoa da gure osasuna mantendu eta hobetzeko.

"Emakumearen" generoaz eta "gizonaren" generoaz hitz egin al dezakegu?

Genero-ezaugarritzat (maskulinitasuna eta feminitatea) bi ezaugarri pertsonal-sorta ezberdin jotzen ditugu, eta sorta horiek bi jokabide-sistema ezberdin

eratzen dituzte; sentitzeko, pentsatzeko eta jokatzeko bi modu, bai guregan, gainontzekoengan eta bizitza orokorrean. Sistema konplexuak izanik, pertsonak ezberdintzen dituen jokabide asko daude horien barne... baina jokabide horietako batzuk desorekatuak dira, emakumeekiko nagusitasuna inplikatzeko baitute.

Generoa garapen- edo bilakaera-prozesuan zehar eratzen da. Beraz, ikasitako zerbait da, baina aldi berean bakoitzaren nortasunean eta nortasun kulturean oso errotuta dagoen elementua da. Arketipo bat da, eta haren oinarriak subkontziente kolektiboan daude finkatuta. Generoaren bitartez, gizakiak bi taldetan sailkatu daitezke, eta sailkapen hori sakon aztertu beharreko fenomeno da.

Bestalde, generoa sexu biologikoaren arabera eratzen da. Are gehiago, hasiera-hasieran, gizonak emakumearekiko jabekuntza eskuratu ondoren sortu ziren genero-sistemak, era horretan soilik lor zezakeen boterean betierekotzea. Horregatik dago neskak "femeninoan" eta mutilak "maskulinoan" hezteko joera, horregatik identifikatzen da emakumea elementu femeninoekin, eta gizona, berriz, elementu maskulinoekin.

Hala ere, azken hamarkadetan, emakumeengan aldaketa-prozesua egon da, berdintasuna lortzeko bidean. Ondorioz, gizonak ere aldaketa horretara egokitu behar izan dute, eta ondorioz, kontuan hartu beharreko aldaketak gertatu dira. Alde batetik, emakumeak esparru publikoan agertzen hasi dira. Ordura arte, esparru hori gizonentzat zen soilik (eta boteretik gertuago zeuden lanpostuetan, gero eta maskulinoagoak). Beraz, rol horien funtzionamendurako eredu maskulinoa zegoen soilik. Ondorioz, emakumeek rol horren gako batzuk kopiatu ditu. Bestalde, gizonak (poliki-poliki) esparru pribatuan lanean hasi dira; hau da, seme-alaben zaintzan parte-hartzen hasi dira. Horri esker, haurren hezkuntzan gehiago parte hartu dezakete, eta ondorioz, gizonen baloreak eta genero-estiloak ere haurrei erakusteko aukera dute.

Horren ondorioz, genero-rolak aldatu egin dira, eta batez ere, rol horiek biologikoki gizon edo emakumeekin identifikatzeko moduak aldatu dira. Ondorioz, hainbat galdera planteatu behar ditugu: egia esan, bakoitzaren berezitasun guztietan, maskulinitasuna "gizonaren" eta feminitatea "emakumearen" ezaugarri definitzailetzat jo al daitezke?; hau da, gizonak genero maskulinoaren baldintza guztiak eta emakumeek genero femeninoaren baldintza guztiak betetzen al dituzte?... edo agian, gizon gehienek maskulinoan eta emakume gehienek femeninoan funtzionatzen dutela esan behar al dugu? Nire ustez, bigarren ideia egokiagoa da.

Emakumeengan erabateko ezaugarri eta ezaugarri partzial maskulinoak eta gizonengan ezaugarri femeninoak identifikatzeko adierazle ugari daudela kontuan hartuta, eta zaintza eta harreman afektibo-sexualak gai horrekin oso baldintzatuta

daudela; nahiago dugu genero-ezaugarriak sexuaren arabeko maila gisa bakarrik jotzea, eta ondorioz, maskulinitasunari edo feminitateari buruz hitz egitea, baina horrekin derrigorrez emakume edo gizonei buruz hitz egin gabe.

Generoa gure harreman guztietan agertzen da... eta zainketan eragina dauka

Generoaren ikuspuntuari esker, pertsonen arteko harremanak azter ditzakegu eta horiek oinarritzen dituzten maskulinitasunaren eta feminitatearen gakoak identifikatu ditzakegu: hau da, zein gako diren osagarriak, zein diren bereizleak, zein gakok sustatzen duten onura eta atsegina... edo ondoeza eta atsekabea. Azken horiek dira, hain zuzen ere, ezberdintasunaren sortzaileak, eta horregatik aztertuko ditugu.

Genero-rolak elementu sakonago baten proiektzioak dira, izaeran finkatutako kontrol-azpisistema bat da, elementu kontzientedun eta inkontzienteduna. Azpisistema hori jaiotzen garen momentutik aurrera (baita lehenago ere) sortzen hasten da. Funtsezko ideia da, azpisistema horren aurrean, bi kudeaketa-eredu daudela: **FRUSTRAZIOA** eta **AGRESIBITATEA**.

Eredu maskulinoan, helburua lortzean konpontzen da frustrazioaren arazoa, eta hala ez denean, horren ondorioz sortzen den agresibitatea agintariak nahiko ongi onartutako jokabidea da. Momentu horretatik aurrera, *amak* (eta *aitak*) semeari ematen dizkioten zainketen eredu egoeran esku-hartzen hasten da. Beste era batean esanda, *semeari alabari* baino askoz ere gehiagotan asetzen zaizkio nahiak eta agresibitatea hobeto onartzen zaio. Semeei agresibitatea sustatu ere egiten zaie: haserretzen denean, edo borrokan ibiltzen denean, oso gutxitan egiten zaio errieta, eta mutilen jostailuek jokabide oldarkorrak sustatzen dituzte (gerra, eraso, suntsipena...) eta familian nahiz gizartean dituzten identifikazio-ereduak oldarkorrak dira. Gainera, probokazioen aurrean, modu oldarkorrean erantzutea espero da, norbaitek iraintzen duenean “bere burua defendatu dezala” edota *arreba* iraintzen dutenean, ere, hura defendatu dezala.

Eredu femeninoan, berriz, frustrazioa askoz ere gutxiagotan konpontzen da, eta agresibitatea erreprimitu egiten zaio, agintariak ez baitute hura onartzen. *Alabak*, jokabide oldarkorrak dituenan, errieta egiten zaio, borrokan ibiltzea debekatuta dauka, eta haserrealdiak ere ez zaizkio horren ongi onartzen. Nesken jostailuek ez dute oldarkortasunik irudikatzen, eta jolastean ez da inondik ere agresibitate ageri. Familian eta gizartean dituzte identifikazio-ereduen arabera, emakumeak agresibitateari eutsi egin behar dio, ez du borroketan sartu behar, eta norbaitek iraintzen badu, “isilik geratu” edo *anaiari* laguntza eskatu behar dio.

Hori guztia *semeak* eta *alabak* ikasi egiten dute, horren modu eraginkorrean, non generoen kontrolerako azpisistema sortu eta egituratzen ditu: alde batetik, errietak eta debekuak daude. Elementu horiek *amaren* maitasuna galtzeko arrisku gisa bizi dituzte haurrek, eta horrek ezinegon handia sortzen die. Bestalde, haurrengan jarritako itxaropenak daude, haurrek amodio gehiago lortzeko erreferentzia gisa bizi dituztenak. Horrela, esaterako, genero femeninoan, *alabak*, agresibitateari betoa jartzen dio, eta agresibitatea sentitzearekin soilik, errudun eta larri sentitzen baita. “Gaiztoa” dela iruditzen zaio, ez duela amaren amodioa merezi. Agresibitatea eta frustrazioa kontrolatzeak pertsona “ona” dela sentiarazten dio, baita amodio gehiago merezi dutela ere... eta kontrol edo beto horrek sortzen dion atsekabea bigarren mailako desabantaila gisa bizi du, alderantzizkoa eginez gero edukiko lituzkeen desabatailekin alderatuta.

Argi dago, prozesu hori nahiko inkontzientea dela, prozesu horiek eraten diren garaian, horiek aztertzeko adinako gaitasun kognitiborik izaten ez dutelako. Gaitasun horiek erabat garatzen direnerako, prozesu horiek erabat barneratuta daude, eta funtsetan behar bezalako errepresioa sortzen dute.

Azken finean, haurren lehen urtetan generoen kontrolerako azpisistema sortzen da; hau da, generoaren izaera, bai maskulinoan edo femeninoan ere:

Maskulinoan, frustrazioa ez da ongi jasaten, eta ondorioz, agresibitatea edozein oztoporen aurrean askatzen da, bai helburua eskuratzeko oztopoa bada edo inguruko beste objektu bat bada ere. Izan ere, errepresioa eta agresibitateari eustea da onartezina. Izan ere, *semean* eta “*ni idealean*” ezarritako itxaropenei erantzunik ez ematea bezala da. Ondorioz, gizonek beren “helburuak” askoz ere gehiagotan lortzen dituzte, eta emakumeek, berriz, ezin dituzte helburuak horrenbestetan eskuratu. Horrela, poliki-poliki, gizona bere nahiak legitimatzen doa, eta gainontzeko pertsonen nahien aurretik jartzen ditu, bereziki emakumeen nahien aurretik. Ondorioz, emakumeen nahien balioa galtzen doa.

Horrek guztiak proiektzio argi bat du genero maskulinoaren rolean; hain zuzen ere, **egozentrismoa**: bakoitzaren nahiak dira garrantzitsuenak, eta gainontzekoak (batez ere emakumeak), nahi horiek asetzera behartuta daude, baita eskatu baino lehen igartzera ere... eta hori hala gertatzen ez denean, frustrazioa sortzen da. Frustrazio horren aurrean, gizonek modu oldarkorrean jokatzeko dute, generoaren beste berezitasun nabarmen bat agerraraziz: **autoritarismoa** managaiztasun esplizitu (eskatutakoa ez betetzeagatik) edo inplizituen (nahiak ez igartzeagatik) aurrean.

Bestalde, genero femeninoan, frustrazioa askoz ere gehiago jasaten da, eta agresibitatea sortzen denean, hari eusten zaio, ez eustek sortuko lukeen erruduntasuna aurreikusiz. Egoera horretan, frustrazioari eta agresibitateari eustek sortzen duen

tentsioa pilatzen doa, eta bien bitartean, gizonak frustrazioa konpontzen duela ikusten dute. Horrela, *alabak*, bere nahiak deslegitimatuz egiten ditu, eta *bestearen* nahiak asetzen sublimatzen ditu, gizonaren nahiak legitimoagotzat jotzen baitira. Askatu gabeko agresibitatea, beraz, beregan aplikatzen du.

Horrek guztiak proiektzio argi bat du genero femeninoaren rolean, **pairamena**: emakumearen nahiak ez dira garrantzitsuak, eta gainontzekoei arreta emateko ezkutatu egiten dira. Azkenean, bakoitzaren eta besteen nahiak nahastu egiten dira. Besteen nahiak asetzeak bakoitzaren nahiak ez asetzearen atsekabea gutxitzen du, eta ondorioz, askotan, ahalegin handiak egiten dituzte nahi horiek adierazten ez direnean, igartzeko. Horrekin batera, agresibitatea autoagresibitate bihurtzen denez, generoko beste berezitasun bat agerrarazten da: gainontzekoen aginduen **mendean jartzea**, baita modu esplizituan adierazten ez direnean ere.

Egoera horretan, genero maskulinoaren eta femeninoaren arteko harremanetan ezberdintasun- eta menderaketa-harreman nabariak daude. Horren ondorioz, askotan, amodioa gogortasunarekin edo nahiak ez betetzeagatik sortzen den erruduntasunarekin nahasten da, estimua mespretxuarekin, errespetua beldurrarekin, eta leialtasuna erabateko fideltasunarekin.

Era horretan, genero maskulinoaren tonu emozionalaren ezaugarri nagusiak hauek dira: gizonak "beren burua" idealizatzen dute, eta gainontzekoek gehiegi aintzat hartzea nahi dute (aintzatespen edo onarpen egokitua lortu ordez), beren nahiak baitira garrantzitsuenak. Ondorioz, errua gainontzekoei botaz, asmo eta anbizioak sortzen dituzte, baita haserrea eta pozaren bitartez, eta harreman sozialei eta karrera profesionalari ematen zaien gehiegizko garrantziaren ondorioz.

Bestalde, tonu emozional femeninoaren ezaugarri bereziak hauek dira: emakumeek, nahiak erreprimitzeagatik, "beren burua" gutxienesten dute (baloratu beharrean). Ondorioz, asmo eta anbizioak ere erreprimitu egiten dituzte, erruduntasuna, saminak eta atsekabeak eta harreman sozialetako inhibizioak eraginda. Horren ondorioz, poztasuna, gozamina eta plazera jartzen dira jokoan.

Horren ondorioz, genero maskulino eta femeninoen arteko harremanetan ezberdintasun eta desoreka handiak daude. Horrek pertsonen atsekabea sortzen die, berdin dio zein genero-rol jokatzen duten. Izan ere, funtzionamendu batekin eta bestearekin ere ez da lortzen desiratutakoaren eta lortutakoaren arteko oreka, elementu idealen eta bideragarrien arteko oreka, eta hitz batean, garenaren eta izan nahi dugunaren arteko oreka.

Agian gehiegizkoa eta gezurra dirudi orain azalduko duguna, baina, puntuaz puntu, gure kasuistikaren edukiaren gakoak dira. Femeninoan eta maskulinoan egindako

biografien kontakizuna da. Egoera batzuetan, ageriko eta identifikatutako indarkeria da nagusi, beste batzuetan, ez dago horrelako indarkeriarik; beste batzuetan, berriz, indarkeria egoera subjektiboak ez dira identifikatzen. Izan ere, egozentrismoaren eta babes autoritarioaren arabera harreman esplizitu edo inplizituagoak, zoritxarrez, berdintasun-egoera baino askoz ere ohikoagoak dira.

Ildo horretan, giza harremanetan, genero-kontraesanek eragin gehien duten esparruetako bat zaintzarena da, bai haren neurriari eta moduari dagokionez. Izan ere, erraza da ondorioztatzea pairamenaren rola ondorioz, *amaren* zaintza-eredua sortzen dela; eta egozentrismoaren rola ondorioz, berriz, *aita- seme- anai* paper bateratua sortzen dela, eta horrek harremanak are gehiago desorekatzen dituela.

Alde horretatik, egozentrismoan zaintzen duenak, hau da, maskulinitasunaren esparru negatibo eta dekadenteenetik beste pertsonak zaintzen dituen gizonak, haien ordeztu erabakiak hartzeko joera izango du, batez ere esparru "garrantzitsuenetan"; hau da, esparru publiko nahiz pribatua boterearekin zerikusia dutenak. Aldi berean, horren garrantzitsuak ez diren esparruetan, gehienetan, esparru pribatukoetan, zaintzak exijitzen dituzte... eta exijentzia horiek eguneroko bizitzaren barne daude. Eta egia esan, exijentzia horiek noizean behin adierazitako (edo ez adierazitako) itxaropenak dira, premia eta nahiak buruzkoak. Itxaropen horiek adieraztean, noiz, zer, non eta nork igarri behar dituen adierazten dute. Izan ere, hori da gakoa: nahiak igartzea. Eguneroko bizitzan, nahi horiek aurreikustea, edozein keinu, hitzen, gorputzaren edo keinuen bidez egindakoak ikusita... *Aitak* espero du *alabak* hari buruz emandako ideiak, ekimenak eta erabakiak onartu eta aintzat hartzea (alabarentzat onena baita), baina aldi berean, *aita seme* ere bihurtzen da, eta *amak* besarkatzean, animatzen, entzutea eta bere balioa gogoraraztea nahi baitu. Azkenik, *senarrak* bere *emaztea emazte... ama...* edo *alaba* izatea espero du, bakoitza harremanaren esparru ezberdinetan. Esparru edo premia horiek ere emakumeak igarri behar ditu, emakumea intuitiboa izan behar baita... eta asmo horiek guztiak, gainera inkontzienteak izan ohi dira, eta beraz, identifikatzen eta aldatzen zailak izan ohi dira.

Horri guztiari, emakumeen pairamenaren bitartez, erantzun "egokia" ematen zaionean, harremanean ez da arazorik sortzen, baina paper hori bere gain hartzen duen pertsonaren egoera emozional eta fisikoan ere eragin handia du, pertsona horrek egokitze gaitasun itzela eduki behar baitu, eta berezko premia eta nahiak erabat blokeatzeko gai izan behar baita, bestearen nahiekin talka egin baitezakete. Beraz, erantzun "egokia" emateak berezko nia etengabe ukatzea esan nahi du, etengabeko frustrazioan bizitzea, eta ondorioz, pertsonalki izugarri sufritzea (bai kontzienteki nahiz inkontzienteki), eta era guztietako ondoreak agertzea esan nahi du... ondorez eta sufrimendu horiei ere ez zaie behar beste arreta ematen, gizonen zaintza-eredua ez baita

berdina... eta pairamen eta gorputz eta ariman aritzeko nahi hori ez da aintzat hartzen (askotan ez ezta baloratu ere egiten), emakumearen betebeharrak bat dela ulertzen baita, eta egoera zailenetan, feminitatearen berezko ezaugarri banaezin gisa ulertzen baita.

Hala ere, denbora aurrera joan hala, horrelako funtzionamendu-eskemekiko lehen desadostasun-sintomak agertzen doaz. Kexek, gaitzespenek, sintoma fisikoek, zaintzak pixka bat alde batera uzteak, ondoreza esplizituki eta era antolatuan adierazteak, aldaketak eskatzeak, bikotekide batek jokabidez aldatzeak... horrek guztiak sistema desorekatzen du, maskulinitasunaren lasaitasuna nahasten du, haren eskemak desorekatzen du, frustrazioa sortzen du... eta indarkeria agertzen da: mespretxuz arretarik ez ematea, era nabarmenean mespretxatzea, neutraltasuna, umilazioa, irainak, eraso fisikoak, txantaje afektiboa, erruduntasunaren proiektzioa, edota indarra erabiltzea erresistentzia desagerrarazteko.

Horrelako harremanek ondorez handia sortzen dute bi alderdietan, eta ondorioz, harremanean hein batean edo bestean inplikaturako pertsonengan. Momentu horretan, ondorezak asko asaldutzen du: gizonak haserre, amorratuta edo suminduta daudenean, egoera horrek beldurra (edo ageriko larritasuna), erruduntasuna eta samintasuna sortzen du emakumeengan. Askotan, egoera horien ondorioak gogorik eza, etsipena edo depresioa sortzen dute; eta gogo-aldate horiek jatorrizko lotura afektiboa alda dezakete, baita alderantzizatu ere. Ondorioz, erresuminaren ondorioz, maitasunaren ordezkari, gaitzusteak nagusitzen da; konfiantzaren ordezkari, mesfidantza; samurtasunaren ordezkari, zakarkeria; amodioaren ordezkari, ezinikusia... baita gorrotoa ere. Baina batez ere, erruduntasuna sortzen da, eta sentimendu hori ikusten zaila denez, harremanak baldintza horietan finkatzen dira.

Ondorioz, harreman afektiboen helburua ongizatea, poztasuna, auto-estimua eta segurtasuna sortzea izan arren, azkenean aurkako efektua sortzen dute, eta horrela ere, oso zaila da horrelako harremanak aldatzea, eta are gehiago, etetea.

Sexu-harremanek edo harreman afektibo-sexualek ezberdintasuna oso modu berezian islatzen dute...

Gure kulturaren eta antzekoetan, erlijioak eragin handia du. Batez ere moral katolikotik eratorritako kulturak direnez, sexualitatearen esparrua oso gai zigortua izan da, eta bertan era guztietako oztopoak jarri izan dira. Sekularki, sexualitatea gauza zikin, ilun, lotsagarri eta galgarritzat jotzen da. Iritzi horiek guztiek kalte handia eragin eta eragiten dute oraindik pertsonen osasun sexualean, subkontziente kolektiboan finkatuta baitaude... eta baita bakarkako subkontzientean ere. Hori dela eta, oso zaila da oztopo

horiei modu eraginkorrean aurre egitea, sexualitateaz behar bezala gozatu ahal izateko eta sexuak ongizatean dituen onurak agerian uzteko.

Izan ere, kristautasunaren hasiera-hasieratik, sexualitatearen adierazpen guztiak debekatu egin ziren, eta errepresio-prozesu luze eta konplexu bat ekin zitzaion, ordura arteko ikusi gabekoa. Izan ere, kristautasun aurreko kulturetan, sexualitatea askoz ere modu naturalagoan bizi zen, eta bertan lortzen zen plazera zilegi zen bai gizon nahiz emakumeentzat.

Errepresio-prozesu horren oinarria sexua galgarria, zikina eta lotsakorra zela zen. Historian zehar errepresio handitzen joan zen, Elizak botere politiko eta sozial handiagoa eskuratzen zuen heinean. Maila gorena Erdi Aroan bizi izan zen, “bekatu-irizpideak” gogorrak ezarri baitziren, horien barne, ohiko erlijio-penitentziek gain, eroskunde-mekanismo penalak ere baitzeuden. Era horretan, edozein sexu-asetze bekatua zen, eta sexu-organoak izatea ere gauza lizuna zela uste zen. Asteko egun jakin batzuetatik kanpo sexu-harremanak izatea, “misiolariaren” jarrera ez zen beste batean sexu-harremanak izatea edo emakumeak hilerokoa zuenean sexu-harremanak izatea, masturbatzea, ezkondu gabe sexu-harremanak izatea, hainbat urteko penintentziarekin zigor zitekeen, baita kartzela-zigorrekin edo heriotza-zigorrekin.

Edonola ere, garrantzitsua da kontuan hartzea, errepresio-eredu hori askoz ere onberagoa zela gizonekin emakumeekin baino. Hori frogatzeko, aipa dezakegu, gizonak etxetik kanpo epe luzeak pasa behar zituenean, emazteari kastitate-gerriko bat jartzen ziola emazteari, eta bien bitartean, beste emakumeekin sexu-harremanak izaten zituzten, eta batzuetan, “etsaiaren” emakumeak bortxatzen zituzten (esaterako, gurutzadetan). Bestalde, kontuan hartzen badugu, epe horretan heriotza-zigorren ondorioz hildakoen %85 emakumeak zirela, agerian geratzen da, doktrina bakar eta unibertsalaren atzean moral bikoitza zegoela, eta pertsona batzuk beste batzuk baino askoz ere gogorrago zigortzen zirela.

Zalantzarik gabe, herritarrak behartsuak zirenez, ez zuten baliabiderik sistema feudal eta erlijiosoaren esku zegoen egoera horri aurre egiteko, eta ondorioz, erraza zen herritarrek lurreko zigorraren beldur izatea, baina batez ere zeruko zigorraren beldur izatea... eta era horretan, erakundeek hasitako errepresio sexuala barneratzen joan zen, auto-errepresio bihurtu arte, batez ere emakumeen artean. Bizitzaren beste aspektu askotan gertatu zen bezala, errepresio sexuala, indarrean zegoen botereak herriaren menpekotasuna iraunarazteko erabili zuen, eta horrez gain, gizonek emakumeengan botere izateko ere erabili zen.

Tabu sexualak osatzen joan ziren heinean, gizonen eta emakumeen permitsibitatearen arteko ezberdintasunak areagotzen joan ziren. Beraz, gizonei

prostituteekin sexu-harremanak izaten “utzi” zitzairen, txarrean onena balitz bezala. Aldi berean, prostitutak izaki mespretxagarritzat jotzen zituzten, eta sifilia eta antzeko gaixotasunak zabaltzen zituztela esaten zuten. Egia esan, sifilia Amerikatik inportatu zen, kontinentea aurkitu eta handik gutxira... gizonak gaixotasuna harrapatu eta emazte monogamoak kutsatzen zituzten bitartean, elizak praktika sexual biziotsu eta maltzurren ondorioz, jainkoak emandako zigorra zela zion.

XVII eta XVIII. mendeetan sexu-ohiturak pixka bat liberalizatu ziren arren, goi- eta erdi-klaseko emakumeek ez zuten aldaketa handirik sumatu, baina XIX. mendean, moral viktoriarrek, debeku berriak ezarri zituen, gizon eta emakumeen arteko ezberdintasuna inoiz baino gehiago areagotuz: gizonak sexualki aseeginak izan zitezkeen, eta emakumeek (egia esan, damek) ezin zuten desio sexualik izan, edo kikitzapena sor ziezaiekeen ideia, fantasia edo egintzarik erabili. Gorputzari buruz hitz egitea ere ez zen egokia, bereziki gorputz-atal zehatz batzuei buruz, sexualitateari eta sexu-organoei lotuagoak baitzeuden.

XX. mendea izan zen, zalantzarik gabe, sexualitatearen esparruan benetako aldaketa-prozesua eragin zuena. Marxismoan oinarritutako ideologiek, “iraultza sexualik gabe iraultza sozialik ezin dela egon” aldarrikatzen zuten. Horrez gain, sexualitateari buruzko lehen ikerketen postulatuak (Ellis, Hirschfeld, Freud, Reich...) agerian jarri zuten funtsezkoa zela bizitzan garapen sexual ona izatea, pertsonak eta herriak zoriontsuak izateko. Gainera, lehen mugimendu feministek kontratzeptzioa eta hari buruzko informazioa izateko eskubidea aldarrikatu zituzten (Helene Stöcker, Margaret Sanger). Horiek dira, besteak beste, aldaketa handi horren adierazleak.

Hala ere, aldaketa nabariena 1960ko hamarkadan gertatu zen. Alde batetik, antisorgailu-pilulak merkaturatu ziren, eta horiei esker, sexu-harreman seguruak bermatu ziren, haurdun geratzeko arriskua (garai hartako kezka nagusia) desagerraraziz. Bestalde, Helen Kaplanek, eta aurrerago Masters eta Johnstonek egindako azterketek emakumeen sexualitateari buruzko ikerketaren hastapenak ezarri zituzten, eta koitoa emakumeen plazer-iturri nagusia ez zela frogatu zuten. Horrez gain, 1960ko hamarkadan, gizakien eskubide sexualak (bereziki emakumeenak) aldarrikatu ziren; eztabaiden bidez, mugimendu feminista antolatua hedatu egin zen, eta "emakume izateari" buruzko teoriak sortu ziren... baina horrenbeste mendetan errepresioa eta alienazioa jasan ondoren, kontraesanak ezin ziren egun batetik bestera konpondu, ezta, aldaketa prozesuari ekin bezain laster agerian jarri, ezta denbora gutxian benetako aldaketak egiten hasi ere.

Edonola ere, 1960ko hamarkadan gertatu ziren aldaketek aldaketa-prozesuaren oinarriak ezarri zituzten. Jokabide sexualak liberalizatzek, antisorgailuak

erabiltzen hasteak, eta emakumeak objektu sexualtzat jotzeak aldaketa sustatu zuten. Hasiera batean, aldaketa kuantitatiboa zen batez ere: harreman sexualak ugari egin ziren, bai ezkontza barruan edo handik kanpo, bai bikote finkoetan eta haietatik kanpo. "Bizitza guztirako" bikotekide bakarra izan ordez, "bikotekide-segida" agertu zen. Baina, handik gutxira ere, aldaketa kualitatiboaren lehen zantzuak agertzen joan ziren: emakumeak sexu-harremanetan aurrea hartzen hasi ziren, beren plazera eskatzen hasi ziren, eta haurrak noiz izango zituzten erabakitzen hasi ziren... eta hori guztia, hasiera batean behintzat, gutxiengo "kontzientziazatuetan" bakarrik gertatu zen, poliki-poliki gizartean hedatzen joan zen arren.

Hala ere, aldaketa-prozesua, luzea, neketsua eta zaila da askotan. Sexualitateari lotutako tabuek, mendetan zehar sortutakoak izanik, subkontzientean finkatuta jarraitzen dute. 1970eko hamarkadan, "aldaketaren" irakinaldian, Shere Hitek egindako ikerketa argitaratu zen. Ikerketa horren arabera, sexualitatea, bereziki emakumeena, ez zen batere ona, eta hori ezusteko handia izan zen gizartearentzat. Ikerketa hori, gaur egun ere erreferentzia garrantzitsua da.

Sexu-gatazkak edo arazo afektibo-sexualak konpontzeko laguntza-eskariaren tamaina ikusita, eta gatazken jatorriari berari begiratuta, agerian gelditzen da, gaur egun, desioak izugarri zigortzen direla, eta ondorioz, ez direla premiak behar bezala asetzen... osasun-elkarteetan eta gizartean entzuten diren adierazpen eta bertsioek ere ideia hori berresten dute. Sexu-harreman eta ohituren inguruan beldur, inhibizio eta erru asko dago. Ondorioz, askotan nahi gabeko harremanak edukitzen dira, eta ondorioz, ez da harreman horiekin gozatzen... horrelako harremanak nahi direnak erreprimiteza bezainbesteko frustrazioa sortzen dute.

Beraz, gure ustez, esparru sexualean eta esparru afektibo-sexualean, oraindik kontraesan asko daude konpontzeke, eta beraz, oraindik arazo asko konpondu behar dira sexualitatearekin era betean goatzeko.

Tabu sexualak, generoaren ikuspuntuaren arabera

Gizakientzat, sexualitatea plazer-iturria da. Sexualitatea askatzailea eta osasungarria da. Sexualitateak sortzen duen ongizateak gogo-aldarteak hobetzen du, poztu egiten gaitu, eta ondorioz, mundua beste modu batean ikusten dugu. Erabakiak hartzen laguntzen digu, baita modu askeagoan jokatzeko ere. Auto-estimua areagotzen digu... eta lehen ikusi dugun bezala, hain zuzen ere horregatik erabili dute gutxiengoek errepresio sexuala, gehiengoarengan boterea izateko. Izan ere, gutxiengo autoritarioek menpeko gehiengoak behar dituzte, eta ez dago frustrazio kronikoa baino mendetasun

handiagorik. Eta horrez gain, frustrazioaren jatorria ikusten uzten ez duen tabu bat ere badago... hori gertatu da mendetan zehar. Sexualitatea, pentsamendurekin, hitzekin edo egintzekin gauzatzen denean, bekatu lotsagarria da. Hau da, ez dira sexu-harremanak soilik debekatzen. Sexualitatean pentsatzea, harekin amestea edo hari buruz hitz egitea ere debekatuta dago. Beraz, tentsio sexuala askatu eta plazerik eduki ezin denez, blokeoa sortzen da, eta blokeoak frustrazioa sortzen du. Sexualitateari buruz hitz eta pentsatu ezin denez, ezin da horrelako eraso baten aurrean erantzun eraginkor bat antolatu eta eman.

Era horretan, tabuak errepresioa betierekotzen du, eta askapen-prozesuari ekiten zaionean, hura asko oztopatzen du... tabuak hor jarraitzen baitu, eta ez baitigu ikusten, entzuten, partekatzen uzten... hau da, ez digu gure bizitza sexuala berreraikitzeke prozesuan aurrera egiten uzten.

Hala ere, kontuan hartu behar dugu, gizadiaren historian zehar, eta batez ere, gure aroan, boterea gizonen esku bidegabeki egon dela. Ondorioz, sexualitate maskulinoarekiko amore-emate bat egon da. Izan ere, “maskulinitasunaren” eta “feminitatearen” arketipoek, esparru horretan, ezaugarri ezberdinak dituzte. Maskulinitasuna sexuduna eta sexuala da, ase beharreko premiak ditu, eta horiek asetzeko senak ditu. Horretarako, emakumeekin kopulatu behar du (kopulatu soilik), hau da, zakila baginan sartu gabe, ezin baitu plazerik eduki. Feminitatea, berriz, sexugabea da. Ez du premiarik, senik edo desiorik, harremanak haurrak edukitzeko eta gizonaren premiak asetzek bakarrik “onartzen” ditu.

Feminitatearen eduki sexualaren arabera, emakumeek plazerik eduki ezin duela zehazten du; eta maskulinitasunarenak, berriz, gizona koitora mugatzen du. Izan ere, esparru sexuala da maskulinitasuna gizonarekin eta feminitatea emakumeekin identifikatzeko esparru errazena. Biak beren generoan preso egon arren, zalantzarik gabe, gizonak, falozentrismoak ezartzen dizkion mugak izan arren, askoz ere errazago lor dezake gogobetetze sexuala, eta estatus horrek ematen dizkion pribilegioez gozatu dezake. Era horretan, esaterako, bikote kanpoko harremanak, homosexualitatea eta masturbazioa, debekatuta eta zigortuta egon arren, zigortu eta debekatzeko gai horiei buruz hitz egin daitekeen heinean, “existitzen” dira. Emakumeetan, berriz, bikote kanpoko harremanak erabat iraunduta daude, masturbazioa ezetsi egiten da, eta desio homosexuala ere bai, desioa bera ezetsi egiten delako, eta desiorik ez badago, ez baitago plazerik.

Edonola ere, emakume eta gizonen jokabide sexualen aurrean dituzten itxaropenetan horrenbeste faktore daude, non, askotan, plazera eskuratzeko oztopo ugari jartzen dira.

Azken hamarkadetan aldaketak egon arren, gizonentzat estilo falozentriko tradizionala oso garrantzitsua da oraindik. Emakumea izaki sexuduna eta sexuala dela, desio sexuala duela, kitzikatu egiten dela eta orgasmoak dituela formalki onartu arren, gizonaren desioak asetzeko jokabideak nagusi dira emakumeen artean: orgasmoa koitoaren ondoren iristen da, eta emakumeak horretarako denbora gehiago behar duenez, koitoa emakumea orgasmora iritsi arte luzatzen da. Egoera horretan, maskulinitasuna koitoan oinarritutako harremaneko alderdi aktiboena da oraindik, eta gizona “egoerak eskatzen duen mailara” egotea espero da, hau da, emakumeari, harremaneko subjektu pasiboari (edo askotan objektuari) plazera ematea... beraz, berriz ere generoan oinarritutako zaintza-eredua agertzen da: egozentrismo maskulinoa, “bere modura” emakumeari plazera ematen saiatzen da, gizonari plazera ematen dioten mekanismoak erabiliz. Helburu hori lortzen ez badu, gizona erabat frustratua sentitzen da. Horregatik, askotan, emakumeak, bere zaintza-ereduaren ondorioz, gizonaren harrotasuna asetu nahi du, eta itxurak egiten ditu.

Jokabide hori gizon maskulino eta heterosexualek izaten dituzten elkarriketetan argi eta garbi ikusten da. Txisteak, *zakil handien nork duen, nork irauten duen gehiago, nork egiten duen gehiagotan* eta antzeko ideien inguruan egiten dira. Bikoteen harreman sexualei buruz, askotan txantxak egiten dira, bereziki harremanen maiztasuna justifikatzeko, batez ere oso maiz gertatzen ez badira. Horregatik, oso ohikoa da *niri noizean behin bakarrik egiten uzten dit, edo, ea gaur oheratzen garenean ez duen buruko minik* eta antzeko esaldiak entzutea. Baina inoiz ez dute harremanei buruz hitz egiten, ez txantxetan eta are gutxiago benetan. Baina bestea, gau bateko emakumea, harreman baten hasierako neska-laguna ebaluatu egiten dute... hari buruz hitz egin daitekeenean, noski; hau da, desleialtasuna ez bada, edo ondokoa laguna denean, harekin konfiantza handia dagoenean... “kopuruari” eta “kalitateari” buruz hitz egiten dute, askotan exajeratuz... *izugarria da... hiru aldiz gau batean... ezin dut gehiago... dardarka utzi dut...*

Bien bitartean, emakumeak *besteak* gogobetetzea nahi izaten du, askotan berak plazerik eduki ez arren. Gai horri buruz hitz egiteko, sexualitatearen inguruko bizipen subjektiboak kontatzeko eta sexualitateari buruz orokorrean hitz egiteko intimitate handia behar izaten du. Oraindik oso arraroa da lehen pertsonan hitz egitea masturbazioari buruz edo bikotekidearekin dituen harremanek sortzen dioten plazerari buruz, eta ez da horren arraroa noizbehinkako harremanei edo harreman-hasierei buruz lehen pertsonan hitz egitea. Hala ere, emakumeen arretarako dispositiboetan (plangintza-, orientazio-, informazio-zentroetan eta abar), oso ohiko da emakumeek bikotekideekin dituzten harremanak, bere sexualitateari eta gizonarenari buruzko adierazpenak entzutea, eta adierazpen horiek kasu horietan duten jokabidea oso argi

uzten dute: esaterako, *niri ez zait axola, ez baitut behar, baina gustatuko litzaidake arazoa konpontzea, badakidalako berak gaizki pasatzen duela....*, edo *ez zait batere gustatzen harremanak izatea, eta horregatik berak orgasmoa izan bezain laster, nik itxurak egiten ditut lehen bai lehen amaitzeko...* eta abar.

Hori guztia oso arrunta da oraindik. Egia da (eta kontuan hartu behar dugu), Espainiako estatuan, sexualitatearen esparruan, generoen egoera nahiko atzeratuta dagoela, Europako beste herrialdeekin konparatuz. Izan ere, II. Errepublikan aurrerakuntzak egiteko testuinguru legala eratu zen arren, faxisten estatu-kolpearen eta berrogei urteko diktaduraren ondorioz, egoera 1931koa baino askoz okerrago geratu zen. Gogora dezagun estatu berriak urak ohiko bidera itzultzeko aplikatu zuen hezkuntza- (errepresio-) tresna. Errepresioa emakumeek pairatu zuten batez ere, II. Errepublikak aldarrikatutako askatasunak eta emantzipazio erlatiboa bizi izan zituztenek. Esaterako, aipagarriak dira Errepublika garaiko ama ezkongabeek (benetan ezkongabeak ziren, edo demokrazia-garaian ezkontza zibila izan zuten) jasan zuten jazarpena, edo FALANGEKO SEKZIO FEMENINOAK emazte, ama eta alaba ona izateko emandako irizpideak. Hau da, emakume ona izateko irizpideak ziren haiek... eta “sekzio maskulinoan” antzeko irizpideak ematen ziren gizonek beren seme-alaben ama izango zena behar bezala aukeratzeko... horrez gain, elizetako pulpituetatik, betirako nahigabearekin lotutako era guztietako mehatxuak ematen ziren, eta ordena publikoa bermatzeko dispositiboak *pistolaren mehatxupear* funtzionatzen zuten. Beraz, ez da zaila, horrelako tresnekin, sei urtetan (lurralde batzuetan bederatzi urtetan) egindako aurrerapenak deuseztatzea, hemeretzi mendetako errepresioaren ondoren. Beraz, presio horren ondorioz, gizarteko alderdi aurrerakoiak, erbestean, kartzelan, edo erailak, ia desagertu egin ziren, edo hamarkadetan zehar izoztuta egon ziren, benetako aldaketaren zain. Europako gainontzeko herrialdetan, berriz, aldaketek aurrera jarraitu zuten.

1960ko iraultzak Espainian eraginak izan zituen arren, gizarteko atal txikietara bakarrik iritsi ziren, batez ere ikasleen sektorera eta langile-klase kontzientziatuenera, eta garai berean erregimenaren aurkako erresistentzia politiko eta sozialean inplikaturakoak baino askoz ere sektore txikiagoa zen. Baina, argi dago, mugimendu horrek, batez ere erakunde feminista hasiberriek antolatutakoak, aldaketa-prozesuari ekitea lortu zuela, askotan oso baldintza txarretan eta, gehienetan, sufrimendu pertsonal handiarekin. Adibide gisa, nire lagun Mercèk duela hiru urte, foro publiko batean egindako hausnarketa aipatuko dut. Merçè, ezkerreko erakunde klandestino bateko ekinkide ohia, feminismoarekin konprometitua izan da beti. Garai hartan hau esan zigun: *lagunok, urte hauetan gure bikotekideek engainatuta eduki gaituzte, iraultza soziala iraultza sexualik gabe egin zitekeela sinestarazi baitigute... eta gezurra zen!*, beste solaskide batek hau erantzun zion: *nik uste dut ez zela gezurra,*

arazoa iraultza sexuala txortan asko egitea dela sinestarazi digutela da, eta ez zen hori, ongi txortan egitea baizik... eta ez genekien hori zer zen ere!. Zalantzarik gabe, gai horren inguruan eztabaida bat ireki daiteke, eta badakigu, gai horri buruz eztabaidatuz, asko ikasiko genukeela.

Laburbilduz, geurea eta antzeko kulturetan egungo egoera nolabait azaltzeko, aipatu behar dugu, sexualitatean orokorrean, eta bereziki sexu-harremanetan aspaldiko genero-ezberdintasunak eta tabuak nabariak direla oraindik. Beraz, maskulinitasunak, feminitateak, gizonak, emakumeak, oztopo handi bat daukagu oraindik, eta haren ondorioz ezin dugu sexualitateaz erabat gozatu, eta hori dela-eta, askotan osasun fisiko, psikiko eta sozialaren alderdi batzuk arriskuan jartzen ditugu.

Sexualitatearen gozamena desio sexuala gogobetetzearekin lotuta egon beharko litzateke...

Psikologia humanistaren arabera, bereziki Maslowek giza premiei buruz emandako teoriari buruz dagoen adostasuna oinarritzat hartuz, sexu-premiak pertsonen oinarritzko premiak dira, eta oinarritzko premiak asetzen diren heinean, pertsonak desio "altuago" edo konplexuagoak garatzen ditugu. Sexu-premiak ez asetzeak, desio "altuagoak" baldintzatzen ditu.

Hala ere, kontuan hartu behar dugu, gizakien premia sexualak ez direla fisiologikoak soilik (Marlowen arabera, oinarritzko premiak horrelakoak dira soilik), afektiboak ere badira. Ildo horretan, piramideko "premia altuagoak" ere desio sexualean ere ager daitezke, hein batean behintzat... eta agian hor aurkituko ditugu sexualitate osasungarria zehazteko gakoak, baita hara iristeko bidea ere.

Lehenik eta behin, aipatu behar dugu, orokorrean onartzen dela gizakion premia sexualen helburua ez dela ugalketa, ezta helburu bakarra edo nagusia ere. Sexuaren helburu nagusia plazera da. Izan ere, pertsonen bilakaeran, haurtzaroan, premia sexualak era batean edo bestean adierazten dira, besteak beste xurgatuz, uzkia uzkituz eta erlaxatuz eta abar. Haurren ohitura sexual horiek ez daude inola ere antolatuta, senaren arabera egiten dira, ez dira desioaren bitartez kontzienteratu proiektatzen, ez da helduen munduan bezala bizi; baina hala ere, beharrezkoa eta atsegina da, premia agertu eta hura asetzen den heinean.

Pubertaroan, pertsonak fisikoki erabat garatzen direnean, eta aparatu kognitiboaren gaitasun guztiak garatzen direnean, sexualitatea heldutasunera iristen da, eta erabat irekitzen da.

Edonola ere, sena eta desio sexuala ez dira obulazioan hormona jakin batzuk agertu edo areagotzen direlako pizten. Horretarako, beste estimulu batzuk behar dira, era askotakoak, bai kanpokoak (ikusmenarekin, usaimenarekin, dastamenarekin, ukimenarekin zerikusia dutenak) bai barnekoak ere (fantasiak, irudi oroitarazleak eta abar).

Desio sexuala pizten denean, pertsona jakin batengana zuzendu daiteke, edo aurrerago pertsona horrekin identifikatu daiteke. Edonola ere, desio horrek sexua praktikatzera garamatza, bai beste pertsona batekin edo geurekin. Bi kasuetan, sexua praktikatzean gorputzeko atal jakin batzuk lastanduz, xurgatuz, masajea emanez... estimulatzeko dira, maila horretan oso sentiberak baitira (atal erogenoak); hau da, kontaktu fisikoaren bitartez, eta horrekin batera, fantasia autoebokatuak edo partekatutako egoten dira. Horren ondorioz, tentsio oso atsegina pilatzen doa (kitzikapena), eta bat-batean askatu egiten da, behin, edo hainbat alditan (orgasmoa). Hori da sexu-harremanean plazer gehieneko momentua.

Plazer sexuala sortzen duen estimulazioa egokia da bai pertsona bakar batentzat (masturbazioa) edo beste batentzat ala batzuentzat. Edozein kasu izanda ere, plazera sentitzeaz gain, gure atal erogenoak eta beste pertsonarenak ezagutzen laguntzen digu, eta (ia beti) beste pertsonarekin era askotako jario emozionalak bizi eta partekatzen dira. Hori ere oso sentsazio atsegina da, desio sexualarekin nahasten da, eta bukaeran, oso zaila da bi sentsazio- edo desio-motak bereiztea.

Beraz, pertsona bakoitzak sexua praktikatzeko motibazioa osatzen du, horren bidez, subjektiboki gutxienez bi premia mota asetzen ditugula iruditzen zaigulako: premia sexualak, eta premia emozional batzuk.

Hala ere, sexua ez da beti eskema horren arabera praktikatzen; lortu nahi dugun helburua ezin baita beti sexuaren bidez lortu. Hau da, batzuetan sexua erabiltzen dugu desio ez-sexualak asetzeko (gehienetan desio afektiboak) edo desio asko asetzeko, horien artean, sexuala. Baina, horrelakoetan, nahiko ohikoa da, gogobetetze sexuala, afektiboa edo biak zapuztea, gehienetan prozesu hori ez baita kontzientea izaten. Ondorioz, asegabetasun handia sortzen da, eta zaila izaten da konpontzen.

Beste premiak sexuaren bidez asetzea, generoaren ikuspegiaren arabera...

Hausnarketa honetan aipatu dugun bezala, usadioz, sexualitatea tabuz eta ostrazismoz beteta egon da, eta hein batean behintzat arau, beto, baimen eta genero-arketipoetako protokolo-elementuek arautu dute. Beraz, sexualitate maskulinoaren

ezaugarriak ez dira sexualitate femeninoarenak bezalakoak. Ezberdintasunak era askotakoak dira, besteak beste desioaren aktibazioa, bukaerako gogobetetzea, kitzikapen-estiloa, eta horren bidez egiten den elkartrukea.

Sexuari lotutako topiko arruntenetako bat da gizonek sexua bakarrik eskatzen dutela, eta emakumeok, berriz maitasuna edo estimua eskatzen dugula soilik (edo batez ere)... eta ideia hori islatzen duten esapideek, sexualitate femeninoa onartu eta aintzat hartu baino lehenagokoek, ideologia konplexu bat gordetzen dute, eta komenigarria da hori berraztertzea.

Lehenik eta behin, maskulinitasunak, sexudunak, sexualak, falozentrikoak, koitoaren bidez tentsioa askatu eta horrekin plazera eskuratzeaz gain, desio sexual femeninoa ere ase behar du. Horrek esan nahi du, gizonak harremana bideratu behar duela, eta bera izan behar dela aktibo eta adituena. Gizonak helburu hori lortzen badu, arrakasta izan duela pentsatuko du, eta helburu horretatik pixka bat desbideratuz gero, porrot egin duela sentituko du... eta hori emakumeak ebaluatzen du. Era horretan, ebaluazioa bikainetik gertuago dagoen heinean, gizonak bere buruari buruzko itxaropenak gehiago bete dituela pentsatuko du, maskulinoagoa sentituko da, eta beraz, benetako auto-irudiaren eta “ni idealaren” arteko kongruentzia handiagoa izango denez, gizonaren auto-estimua areagotu egingo da. Ebaluazioa negatiboagoa bada, berriz, askoz ere frustratuagoa sentituko da. Gizona ez da horren maskulino sentituko, “ni idealaren” eredutik urrun dagoela pentsatuko du, eta auto-estimua gutxiago izango du... kontuan hartzen badugu, hain zuzen ere auto-estimua dela aparatu emozionalaren motorra, argi eta garbi ikusiko dugu sexualitate maskulinoaren helburuetako bat gogobetetze afektiboa ere badela, eta elementu hori funtsezkoa dela harremanean.

Bestalde, feminitatea, sexudun eta sexual bihurtu da. Hala ere, sexualitate horrek pairamentsua izaten jarraitzen du, eta helburu nagusietako bat gizonaren desioak bereak baino lehen gogobetetzea da... horrek esan nahi du “egoerak eskatzen duen mailan egotea”, gizonak eskatzen duen paper pasibo eta trebatu gabekoa jokatzeko dela (gutxienez, ez gizona bezain aditua izan), eta ahalik eta plazer gehien sentitzea, gizonak plazer hori ematen duela pentsa dezan. Hori lortuz gero, emakumea onartua eta baloratua sentitzen da, feminitateari buruzko itxaropenak bete dituela pentsatuko du, eta ondorioz, bere burua gehiago maiteko du.

Edonola ere, jokabide sexual arduratsuagoa, samurragoa, sentiberagoa edo konprometituagoa eskatzen badiote, huts egiteko arriskua du... eta ondorioz, baztertua izateko.

Beraz, sexuaren bidez premia-mota ezberdinak asetzen dira, baina gehienak beste pertsonarengan sor ditzakeen inpresioek baldintzatuta daude.

Bestalde, adierazi gabeko eskari-labirintoak, gizonek inplizituki eta emakumeek intuizioaren arabera asetakoak, oso zailak dira negoziatzen, tabuak oraindik oztopo handia baitira, eta gai horiei buruz hitz egitea zaila baita. Egoera horretan, pertsonak sexu-harremanei "aurre egin behar" diegunean, tentsio handia izaten dugu... batzuetan, tentsio horren ondorioz, berezkotasun- eta naturalitate-gabezia edukitzen dugu, eta orduan, huts egiteko arriskua oso handia da. Sexualki huts egiteaz ari gara, harremanak lasaitasunez hartuz gero, oso atseginak izan baitaitezke, eta afektiboki ere huts egiten dugu, gure emozio guztiak gure gaitasunak baliozkotzean jarri baititugu jokoan... eta porrot egin dugu.

Laburbilduz, kontuan hartu behar dugu "desio sexualaren" barne, premia afektiboek ere beren garrantzia dutela, eta hori beti eduki behar da kontuan, batzuetan premia horiek premia sexualak baino handiagoa baitira... eta kasu horietan, ez dira plazera eta gogobetetzea bakarrik jokoan jartzen, baizik eta bikoteak sexu-harremanetan ondorioz ez-desiragarri guztiak edukitzeko arriskua ere badu.

Jokabide arriskutsuak, generoaren ikuspegiaren arabera

Gaur egungo osasun-sistema publikoetako kezka nagusia giza jokabideen ondorioen prebentzioa da. Sexuari dagokionez, kezka hori areagotu egin da GIB-IHESAren transmisio-bide eta mekanismoak ezagutu direnetik. Eta are gehiago, kontuan hartzen badugu, 1990eko hamarkadan birusaren transmisio heterosexuala dezente areagotu dela, duela bi urtetik hona infekzioa gutxitu den arren.

Izan ere, sexua babesik gabe praktikatzek, askotan ondorio kaltegarriak dakartza. 1970eko hamarkadatik aurrera, osasun-sistemaren kezka nagusia nahi gabeko haurduntzak ekiditea zen, bereziki nerabeen artean. Infekzioen transmisioa bigarren mailan zegoen, kasu larrienak kolektibo "marjinaletan" gertatzen baitziren, nahiz eta hori guztiz egia ez izan.

1980ko hamarkada bukaeran, baina batez ere 1990eko hamarkadan zehar, IHESA aurkitu zenean, GIB birusa isolatu zenean, eta transmisio-bideak identifikatu zirenean, kezka soziala areagotzen joan zen, eta osasunaren sustapenaren plangintza egiterakoan, infekzioen prebentzioari eman zitzaion lehentasuna. Lehentasun horri esker, sexu-transmisioko gaixotasunekiko babesari berriz ere garrantzia handia eman zitzaion (hemendik aurrera, STG)... horren ondorioz, babes-tresna seguru bakarra preserbatiboa zela zehaztu zen, bai gizonentzako bertsio klasikoan baita emakumeentzako bertsio modernoagoan ere. Babesteko modu seguru bakarra da, arrisku guztiak saihesten dituelako, baita haurdunaldia ere.

Beraz, informazio-kanpainak asko areagotu ziren, mezu hori gizarte osoari helarazteko... horrez gain, preserbatibo-mota berriak ere merkaturatu ziren: koloretakoak, tamaina eta lodiera ezberdinetakoak (uzkiko sexu-harremanak hobeto babesteko), zaporetakoak... erakundeetan banatu ziren, gazteentzako ikastaro eta informazio-zentroetan oparitu ziren... baina bien bitartean, infekzioak hedatzen jarraitzen zuen.

1990eko hamarkada hasieran, sexu-harreman babesdunak sustatzeko beste metodo batzuk beharrezkoak zirela ikusi zen, informazioa soilik ez baitzen nahikoa. Horretarako, lehenbizi arazo larri bat konpondu behar zen: jendeak, eta bereziki, gazteek, zergatik praktikatzen dute babesik gabeko sexua, hori egitean dauden arriskuak ezagutu arren?...

Garai hartan, gure kasuistikatik, gazteek, “praktika arriskutsuetan”² kondoirik ez erabiltzeko ematen zituzten “arrazoi” batzuk jaso genituen, era guztietako arrazoiak aurkitu genituen, baina neskenak eta mutilenak ezberdinak ziren. Esaterako, nesken artean horrelako arrazoiak ziren arruntenak: *momentuan, kondoi bat eskura ez izateagatik, estua naizela pentsatuko du..., ...ez dut kondoirik eramaten, “erraza” naizela pentsatuko duelako..., ...edo berak baina eskarmentu handiagoa dudala..., ... denekin nabilela pentsatuko du...* Mutilek, berriz, arrazoi hauek adierazten zituzten: *kondoa badaramat, sexu bila bakarrik nabilela pentsatuko du..., berarekin horretarako bakarrik nabilela pentsatuko du..., ...eta kondoirik badaraman galdetzen badiot, esango dit, baina zuk zer uste duzu?..., ...ez zaitu gustatzen, nahiago dut ezer gabe...*

Horrelako esaldiak aztertuz gero, ondorioztatu dezakegu, lehenik eta behin, sexu-jarduera generoak baldintzatzen duela, eta neskak nahiz mutilek, asmo eta praktiketan rol-ezaugarriak adierazten dituztela. Bestalde, sexualitateak tabu asko izaten jarraitzen du, eta ondorioz, desioak adieraztea eta hautabideak negoziatzea oso zaila da. Edonola ere, badirudi segurtasun-faltak eta kideak bera arbuiatzeari buruzko beldurrak garrantzia handia dutela sexu-harremanetan edo harreman afektibo-sexualetan. Gainera, koitoa da plazera eskuratzeko modu bakarra, eta ideia hori bi alderdiek onartzen dute.

Esaldi horiei guztiei esker, ikus dezakegu, errealitatean, sexualitateak aparatu afektibo guztia mobilizatzen duela. Egia esan, ondorioekiko beldurra hor dago, baina askoz ere handiagoa da *bestearen* itxaropenak ez asetzea, horrek arbuioa eta desamodioa sortzen baititu, eta beldur hori onartezina da... *bestearen* itxaropenak

² Ferreiro, L. y Díaz, Ch.: “Educación para la salud”, Coeducación ¿transversal de transversales?. Gasteiz. Emakunde (Emakumearen Euskal Erakundea), 1996. (47-78 orr)

bakoitzari buruz ditugun itxaropenen proiektzioak dira, batez ere generoaren ikuspuntuaren arabera eratutakoak.

Beraz, ondorio horiekiko beldurrari aurre egiteko, defentsa-mekanismoak erabiltzen dira, eta horri esker, sexua “arazo handirik gabe” praktikatzen da (*niri ez zait ezer gertatuko... behin bakarrik eginda, ez da ezer gertatzen... pertsona ezaguna da, eta berarekin fidatu naiteke... zalantzarik badut, hurrengo eguneko pilula hartzera joango naiz...*).

Hala ere, ondorio negatiboa gertatzen denean (STG edo haurdunaldia)... nork dauka erantzukizuna? Orokorrean, erantzukizuna inork ez du bere gain hartzen, erru bihurtzen baita, eta errua maskulinoan edo femeninoan kudeatzen baita. Errua irentsi edo beste pertsonarengan proiektatzen da (*nire errua da, merezi dut... beregatik egin nuen... haurdun gelditzeko arriskua zegoela esan behar zidan... edo gaixotasun hori zuela...*). Erruak frustrazio eta ondorez handia sortzen ditu, baina ez du bermatzen etorkizunean babes-neurriak hartuko direnik, ez baita erantzukizunik hartu behar. Are gehiago esango nuke, kasu bakoitzean dagokion penitentzia egin eta barkamena eskuratu ondoren, aurreko egoera berdinerara itzultzeko arriskua dago.

Benetan, badirudi esparru horretako presio-maila ia onartezina dela, eta era horretan, sexu-harremanen helburua plazera, gogobetetzea eta ongizatea izan arren, azkenean ezinegona eta errua sor ditzakeela, sexu-harremanak guztiz alderantzizko esperientzia bihurtuz. Orokorrean, sexu-harremanak aparatu afektibo guztia ebaluatzeko azterketa bihurtzen dira, eta bertan bikain atera behar da... presio hori nahikoa izan daiteke harreman horrek porrot egiteko. Horrela, batzuetan, bi ondorio negatibo sortzen dira: haurdunaldia, gaixotasuna edo frustrazioa desio sexuala, eta baita afektiboa, hura ez asetzeagatik.

Ipuinaren amaiera... eta amaiera zoriontsuaren ipuina...

Scheherezadek Shahriar erregearen emazte izateko bere buruz aurkeztu zuenean, bazekien aurreko emazteei ezkontza-gauan bertan gertatu zitzaiena. Izan ere, erregeak, lehen emaztea desleial izan zelako erabat frustratua zegoenez, ezkontza ospatu eta biharamunean emaztea hiltzea agintzen zuen. Zalantzarik gabe, basakeria hori amaitzeko aurkeztu zen Scherezade, bere estrategiak ondorio onak izango zituela baitzekien. Erregeari ipuin bat kontatzen zion gauero, bata bestearekin kontu handiz lotzen zuen, era horretan erregeak egun batetik bestera jakin-mina izan zezan. Horri esker, bera eta beste emakumeak ez hiltzea lortzen zuen, eta agian, erregea seduzitzeko aukera ere izango zuen... berriz ere, ekintza bakar batekin, hau da ipuin bat

kontatzearekin, desio asko ase nahi zituen... eta heriotzaren mehatxupean, gainera. Agian, Scheherezadek bazekien ipuinak kontatzeko gaitasun handia zuela, horrek Shahriar txundituko zuela, eta hura seduzitzeko ere ahalmena zuela... bere gaitasunekin fidatzen zenez, presio eta mehatxupean egon arren, estrategia disimulatzeko gai zen... eta agian, Shahriar gizon sentibera zen, lehen emazteak umiliatu ondoren, mendekunahiek itsutua zegoena... eta agian, Scheherezadek bi gauza horiek zekizkien (edo susmatzen zituen)... bestela, nola ekin ziezaiokeen bere planari, porrot eginez gero hil egingo zutela baitzekien?... Baina MILA GAU ETA BAT GEHIAGO ekialdeko kultura zahar bateko ipuina da...

Gure kulturan, ipuinak ez dira horrela bukatzen... printzesek eta emakume plebeioek ezin dute horrelako ekintzarik egin laguntzarik gabe... beti dago maitagarri bat, edo sorgin bat behintzat, hori bai, sorgin zintzo bat, neska egoera penagarritik ateratzeko, arropa zarpailak soineko eder eta espartinak kristalezko zapata bihurtzeko, printze eder bat lehen begiradan seduzitzeko... eta gero, amodioa betikotzeko, nahikoa da bihotz ona izatea... femeninoa, noski. Baina haurraren edo neskaren bizitza arriskuan dagoenean, printze ausart batek, edo gutxienez bihotz oneko egurgile batek edo bere bizia damarengatik arriskuan jartzeko prest dagoen basailu batek... printzesa erreskatatzen du. Bien bitartean, hura lotan, negarrez edo kezkatuta dago, arazoaren konponbidearen zain... Mari Errauskin gai izango ote zen printzea maitagarriaren laguntzarik gabe seduzitzeko? Edurne Zuri, Loti Ederra edo Txano Gorritxo heriotza seguru batetik ateratzeko gai izango ote ziren, baldin eta momentu egokian egurgilea, printzea edo ehiztaria agertu izan ez balira?... agian bai, Scheherezade ere gai izan zen, baina ipuin horien idazleek ez ziguten hori azaldu... izan ere, gure munduan, emakume eder eta bihotz onekoek bakarrik dute arrakasta, maitagarriak dituzte, eta azkenean, printzeek haiekin maiteminduta amaitzen dute... gainontzeko emakumeek zorigaitzeko patu nekagarria dute soilik... Bihotz oneko emakumeak pairamentsuak, otzanak eta pasiboak baitira, eta ondorioz, ederrak ere bai... gizonak, berriz, ausartak eta borrokalari oldarkorrek dira, emakumeak zorigaitzetik eta emakume maltzurren hatzaparretatik ateratzeko... azkenean emakume on horiekin maitemintzeko eta betirako (aberats) eta zoriontsu izateko, baina ez da azaltzen zoriontasun hori zer den. *Zoriontasun* hori Victoriak, *ipuinetan sinesten zuen printzesak*³, bakarri ezagutu zuen. Horregatik, bere begiekin ikusi zuen, printze urdinaren ondoan zoriontasuna bilatzeak... baina ipuin hori modernoa da, feminista batek kontatua... eta ziur asko, ipuin klasiko eta erreferente bihurtzeko denbora asko igaro beharko da.

Zalantzarik gabe, emakume guztiok nahi dugu bukaera *zoriontsua*... eta horrenbeste desiratzen dugu bukaera hori, azkenean horretarako prozesu mingarri eta

³ Grad, M.: *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Madril, Obelisco, 2002

zail bat bizi dugula, menpekotasun eta ukamen askorekin. Askotan ez gara konturatzen bizitza bera prozesu bat dela, prozesu horren amaiera heriotza dela, eta ondorioz, prozesu hori, bukaera txikiz betea dagoena, ahalik eta zoriontsuena izaten saiatu behar dugula... eta horretarako, emakume guztiok parte hartu behar dugu.

Osasuna sustatzeko, lehendabizi gizaki guztien gogobetetzea eta ongizatea lortu behar dira...

Gaur egun, onartuta dago (teorian behintzat), osasuna ongizate osoa dela (fisikoa, psikikoa eta soziala) ⁴, prozesu horrek bizitza guztian jarraitzen duela, eta pertsonen arteko hartu-emanetan eta horiek ingurunearekin duten harremanean oinarritzen dela. Beraz, gobernuen helburuetako bat herritarren osasun-maila hobetzea izan beharko litzateke⁵. Azkenik, 1986an, OMEk osasunaren sustapena zehaztasun handiagoz definitu zuen⁶: *Osasuna sustatzea herritarrek **beren osasunaren kontrola areagotu eta hobetzeko gaitze-prozesua** da. Erabateko ongizate fisiko, mentala eta soziala lortzeko, pertsona edo talde bat bere **anbizioak identifikatu eta egiteko gai izan behar da, premiak asetzeko, giroz aldatzeko eta ingurunera egokitzeko gai izan behar da**. Osasuna sustatzeko bost jarduketa-ildo daude: osasun-politikak garatzea, ingurumen onuragarriekin osasuna sustatzen duten inguruneak sortzea, erkidego-ekintza indartzea, trebetasun pertsonalak garatzea eta osasun-zerbitzuak birbideratzea.*

Beraz, badirudi, ezinbestekoa dela gobernuek herritarrek gaitzeko tresna guztiak martxan jartzea, eta gaitasun hori baldintzatzen duten faktore guztiak kontuan hartzea. Hori guztia dakigula, ondorioztatu dezakegu, **osasuna sustatzeko esku-hartzea SAKONA, ERABATEKOA eta PROZESUALA** izan behar dela. Sakona, osasuna osatzen duten elementuak sakonak baitira, asko bakarkako inkontzientean eta inkontziente kolektiboan kokatuta baitaude. Integrala, elementu batzuei bakarrik ekitea ez baita nahikoa, eta gainera, zapuzgarria ere izango bailitzekete: auto-estimua ezin da sustatu, baldin eta ez badira gure burua eta gainontzekoak gehiago onartu eta baloratzeko baliabideak (bakarkakoak eta taldekoak) eskaintzen ez badira; ezin dira baliabide horiek eratu, baldin eta, gaizki egokituta egon arren, ez badiegu orain arte erabiltzen direnen motibazioa galarazten; eta ezin dugu autonomia pertsonala areagotu (eta ondorioz, baita erantzukizuna ere), baldin eta beldurra gutxitzeko baliabiderik ez

⁴ OMEren (1946) ERAKETAKO KARTA MAGNAN, OSASUN-KONTZEPTU gisa hau eman zuen: “erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala, ez gaixotasunik ez izatea soilik”.

⁵ 1978an, OMEk, Alma-Atako batzarrean, proposatu zuen “osasuna sustatzea gobernu guztiek landu beharreko funtsezko gai bat da”.

⁶ OME (1986). Osasunaren Sustapenari Buruzko I. Nazioarteko Batzarra (Ottawa-Kanada).

badugu edota momentu oro hartzen ditugun erabakiak ikertu eta neurtzeko baliabiderik ezartzen ez badugu. Prozesuala, bizitza prozesu bat delako, eta ongizatea eta gogobetetzea bizitzaren barne baitaude, baita bertan topatzen ditugun egoera eta oztopoetan ere.

Baina ezin dugu ahaztu, horrelako sistema bat martxan jartzeko ere, ezinbestekoa dela esku-hartzea sustatzeko testuingurua ezartzea. Horretarako gutxieneko baldintza objektiboak betetzen ez badira, ezin da hobekuntza-sistema subjektibo bat bermatu... eta gure galdera da: gutxieneko baldintza horiek betetzen al dira?... Aberastasuna ez da modu orekatuan banatzen, eta ondorioz, herrialde "aberatsak" eta "behartsuak" daude munduan. Ezberdintasun hori horma igaroezina da "Hirugarren Munduko" herritarrentzat. Herritar horiek izugarrizko eskasian bizi dira, eta ia ezin dituzte oinarrizko premiak asetu. Ondorioz, ia joko kanpo geratzen dira. Baina ezberdintasunaren ondorioak herrialde "aberatsetan" ere agerian geratzen dira, bertan jende behartsu asko baitago.

Horren ondorioz, egoera erabat mingarria da. Munduko populazioaren gehiengoak gosea pasatzen du, ez du ez etxebizitza duinik, ur-korronterik, hondakinak husteko sistemarik, ezta osasun-sistemarik ere, ez da eskolara joaten, eta baldintza penagarritan egiten du lan... eta pertsona behartsu gehienak emakumeak dira... egoera horretan, erabateko ongizate fisiko, psikiko eta sozial lortzea posible al da? posible al da, kontzeptu horri edukia ematea?, ongizatearen eduki subjektiboa zehaztea posible al da, hori lortzeko gutxiengo baldintzarik eduki gabe?... badirudi ezinezkoa dela. Beraz, lehenik eta behin aipatu behar dugu, osasuna sustatzeko, lehenbizi bizi-baldintzak hobetu behar direla: baldintza ekonomikoak, etxebizitzari, hezkuntzari eta azpiegiturei buruzkoak, eta beste eta abar luze bat. Hitz batean, paradigma berriak gobernuen ekintza guztiak urduri jartzen ditu, eta horren ondorioz, ez da erraza egoera horrek gobernuaren gainontzeko interesekin bat egitea.

Egoera horrelakoa dela ikusita, nire lagun Maria Jose Urruzola gogorarazi nahi dut. Duela bi urte hil zen, eta harekin ikasi nuen, emakumeek gobernatutako munduak aldaketa-potentzial handia izango lukeela. Izan ere, emakumeek, gizateriaren arazo nagusien aurrean, mundua askoz ere modu berdina goan, zuzenagoan eta sentiberagoan gobernatuko lukete. Hemendik, bere bizitzan egindako hausnarketak, ekarpenak eta borroka eskertu nahi dizkiot beste behin...

Gure borroka gizakien eskubide globalen aldekoa da, eta guretzat, osasuna sustatzeko proposamenak gauzatzea borroka horren barne dago... proposamen horietako bat esku-hartze estrategia orokorra da. Horretarako, nik parte hartzen dudana taldean, **LÚA CRECENTEN**, urtean daramazkigu praxiari buruzko hausnarketak, analisiak eta

ebaluazioak egiten; eta hori baino lehen, Asociación Galega de Planeamento Familiar e Educación Sexual (AGASEX) elkarteko ikerketa- eta irakaskuntza-foroan.

Esparru afektibo-sexualean, osasuna sustatzeko esku-hartzea konplexua izan behar da, egoera konplexua delako...

Gai hori oso konplexua da. Ondorioz, badirudi osasun afektibo-sexualean ezingo dela osasuna sustatu, baldin eta ez bada esparru horri eragiten dioten aspektu guztietan esku-hartzen, betiere generoaren ikuspuntuaren arabera hausnartutakoak. Are gehiago esango nuke, sexualitatean, afektibitatean eta generoan eragiten duten jokabideak aztertu gabe, badirudi ez direla STGen eta nahi gabeko haurduntzen oinarritzko prebentzio-helburuak lortuko.

Beraz, funtsezkoa da hezkuntza afektibo eta emozionalerako eta hezkuntza sexualerako programak diseinatzea, programa horien aplikazioa kolektibo bakoitzaren premien arabera egokitzea, eta programa horiek ahalik eta jende gazteenean aplikatzea.

Jokabideak eta motibazioak baldintza osasungarrien arabera eraiki (edo berreraiki) daitezke...

Pertsonen jokabide-sistema gure ongizatearen (edo ondoezaren), gogobetearen nahiz zoriontasunaren (edo asegabetasun nahiz zoritxarraren) sustatzailea dela kontuan hartuta, logikoa da osasuna sustatzeko esku-hartzean bertan erdiratzea.

Aurreko hausnarketetan ikusi ahal izan dugun bezala, jarreraren aspektu nabariena aztertuz; hau da, jokabidea aztertuz, haren funtzionamenduaren gakoak zehaztu ditzakegula, eta jokaeren gainontzeko elementu kognitiboa eta afektiboak aztertuz... joeren egitura eta kontrol-azpisistemak kontrolatu ditzakegula. Ondorioz, aipatutako aldaketa-estrategiak testuinguru horretan kokatu behar ditugu, gure kasuan, **hezkidetzak afektibo-emozional eta sexuales.**

Beraz, esku-hartzearen estrategia orokorra jokabide- eta motibazio-jokabideetako elementuetan eragina izan dezaketen ekintzen diseinuan oinarritzen da. Horri esker, esku-hartze estrategia giza garapenaren eskema naturalera egokituko da, eta lehen ikusi dugun bezala, eskema hori esparru afektibo-emozional, sexual eta kognitiboaren nahiz jokabidearen esparruaren arteko elkarreraginaren emaitza da...

Azkenik, kontuan hartu behar dugu, horrelako estrategia bat martxan jartzen denean, plan hori adin, garapen-maila eta bizitza-esperientzia ezberdineko jendearentzat

dela, eta ondorioz, egokitzen eta osasun-kalitate ezberdina izango dutela. Horregatik, esku-hartze prozesuen helburua jokabide-sistema osasungarriak osatzea izan behar da, baita gabezia edo hutsune asko dituzten jokabide-sistemak berreraikitzea ere.

Esku-hartzearen estrategiaren lau esparruak...

Osasuna sustatzeko esku-hartzearen gure proposamena zehazteko, aurreko ataletan hausnartutako premisak laburtuko ditugu, horiek baitira lau aldibereko ekintza-ildoen premia justifikatzen dutenak.

- a. Txiki-txikitatik ikasitako beto eta debekuetan oinarritutako bizi-esperientziak daude, eta horien ondorioz, beste kontrol-sistemak agertzen dira. Sistema horiek **ERRUAN, LARRITASUNEAN eta BELDURRETAN** oinarritutako esparru afektibo-emozionala baldintzatzen dute. Horrez gain, kontrol-sistema horiek antolatze behar diren desamodio-mezuen kopurua dela-eta, bizi-esperientzietan **PREMIA AFEKTIBOAK EZ ASETZEA** ekartzen du, eta ondorioz, pertsonak ez dira batere zoriontsu sentitzen. Horren ondorioz, **AUTO-ESTIMUA** lortzea askoz ere zailagoa da, eta aparatu emozionalean **SAMINA, AMORRUA, NAHIGABEA eta TRISTURA** nagusitzen dira.
- b. Testuinguru horretan, pertsonak bere burua babestu behar du, eta horretarako defentsa-mekanismoak ezartzen ditu, premiak erreprimituz. Ondorioz, **DESIOAK BETEBEHARREKIN** nahasten dira, **MOTIBAZIOAK** ez dira **ERDIESPENEN ARABERAKOAK**, eta gero eta asegabetasun gehiago sortzen da... desio edo nahi batzuk identifikatu arren, **BELDURRAK** (batez ere gainontzekoen arbuioari buruzkoak), aukera-**ASKATASUNA** oztopatu edo galarazten du, eta ondorioz, ondorioak kontuan hartu gabe erabakitzen dira jokabideak... hori dela-eta, jokabide **ARDURAGABEAK** sortzen dira, pertsonen eta haien ingurukoei kalte handia sortuz.
- c. Aldi berean, motibazio desdoituen ondorioz, premiak hein batean bakarrik asetzen dira, baina asegabetasuna erabatekoa ez denez, jokabideek bere horretan jarraitzen dute, eta batez ere, ez dira beste jokabide hobeak aukeratzeko baliabiderik egoten... gehienetan, jokabide horien bidez, inguruko pertsonen arreta bilatzen da, era horretan **MANIPULAZIOAN** oinarritutako harremanak ezarriz. Horrelako harremanak ez dira batere atseginak inplikaturako alderdientzat... eta gizonak, gainera, askoz ere modu oldarkorragoan ematen dute atentzia.

- d. Bestalde, frustrazioaren aurrean erantzun oldarkorrak izatea askoz ere hobeto onartzen da gizonetan emakumeetan baino. Genero-ikuspuntuaren arabera, erreakzio horien bidez, giza harremanak egozentrismo-pairamen eta autoritarismo-mendetasuna bikotean oinarritzen dira, ezberdintasuna, desoreka, menderapen- eta indarkeria-egoerak sortuz; eta egoera horiek bi alderdientzat erabat kaltegarriak dira.
- e. Azkenik, frustrazioa hezigarria da, muga pertsonalak eta gainontzekoekiko errespetua eraikitzen (edo berreraikitzen) laguntzen duelako. Ondorioz, sozializazio-prozesuaren funtsa da. Horregatik, frustrazioa beste era batean ulertu behar dugu, pertsonen garapena oztopatu gabe, desamodio-mezurik sortu gabe eta indarkeria pilatu gabe.

Premisa horiek guztiak kontuan hartuta, **ESTRATEGIA LAUKOITZA** sortu eta antolatu dugu:

1. Esparru afektiboa eraikitzen (edo berreraikitzen) laguntzea:

AUTO-ESTIMUAREN testuingurua, pertsona bakoitzak bere buruarekiko duten funtsezko lotura gisa oinarritzat hartuta, eta ondorioz, gainontzeko jokabide eta motibazioetarako ere oinarri bera hartuta, esparru afektiboa eraiki (edo berreraikitzea) da helburua. Horretarako, esku-hartzeak pertsona bakoitzarekiko errespetua eta aintzatespena bermatu behar ditu, era horretan soilik ikasiko baitu pertsonak bere burua maitatzen, baloratzen eta errespetatzen.

Beste elementu garrantzitsu bat beldurrak deuseztatu edo gutxitzea da, batez ere gainontzekoen estimua galtzearen **BELDURRA** eta horrek sortzen duen **ERRUA**. Hori guztia auto-estimari oso lotuta dago. Izan ere, pertsona batek bere burua gehiago maitatu eta baloratzen duen heinean, pertsona horrek gainontzekoek gehiago maite eta onartzen dutela sentituko du.

Bestalde, desioak, sentimenduak eta emozioak adieraztea bultzatzeak sexualitateari eta afektibotasunari buruzko tabuak desagerrarazten laguntzen du, eta harremanen kalitatea baldintzatzen duten azpiulertu eta zentzugabekeriak konpontzen laguntzen du.

Bestalde, beldurrak gutxitzean, **ASKATASUN** handiagoz egin ditzakegu aukerak, eta ondorioz, desioak identifikatu eta asetzeko presiorik ez dagoenez, erabakiak **ERANTZUKIZUN** handiagoz har daitezke, ondorioak kontuan hartuz... horrek guztiak auto-estimua hobetzen du, pertsonak ongizatea eta gogobetetzea lortzeko gero eta gaitasun handiago dutela ikusiko baitute. Horretarako, esku-hartzeak

autoritarismoa eta gehiegizko babes-baztertu behar ditu, aukera-askatasuna eta ekintzen ondorioak onartzea sustatuz.

Helburu horiek guztiak lortuz gero, pertsonen beren burua errespetatzea lortuko da, eta horri esker, gainontzekoekiko errespetu handiagoa izango dute, muga pertsonalak gainontzekoen askatasunak kontuan hartuta eraikiko (edo berreraikiko) baitituzte.

Horretarako, funtsezkoa da esku-hartzean giro atsegina sortzea, pertsonen beren beldurrak eta kezak lasaitasunez eta konfiantzaz azaldu ahal izateko, eta era horretan, arazo horiek konpontzeko laguntza jaso dezaten.

2. Egokitu gabeko jokabidea geldiarazten ikasteko frustratzea, horrela motibazioa galtzeko.

Esku-hartzeak giro jakin bat sortu behar du. Bertan, ez dira komunikazio desdoituen bidez adierazitako eskaerak onartzen (atentzioa emanez edo edozein probokazio-moten bidez egindakoak). Beraz, horrelakorik gertatzen bada, ez da erantzun behar. Era horretan, komunikazio horiek egiten dituenak ikusiko du ez dutela emaitzarik, eta ondorioz, era horretan jokatzeko motibazioa galduko du. Hala ere, onarpen- eta errepeste-giroan egin behar da hori, mezu negatiborik eman gabe, bestela frustrazio gehiago sortuko bailitzateke, eta antzeko jokabideak sustatuko bailirateke.

Baita ere oso garrantzitsua da erabiltzaileei dagozkien erantzukizunak ez onartzea. Hau da, “babak eltzetik ez ateratzeak”, inplikaturako pertsonak edo ondorioaren erantzuleak konpondu beharko du arazoa, eta horri esker, handik aurrera, pertsona horrek, erabaki baino lehen ondorioak aztertuko ditu. Gainera, gainontzekoen erantzukizunak onartzean, gaitzespen-mezuak jasotzen ditu (errietan, agirakak...), horrek ondoreza eta erruduntasuna sustatzen ditu, eta horrek ez ditu jokabide erantzuleak sustatzen.

Azkenik, **ERRUAREN** ordez **ERANTZUKIZUNA** ezartzea, erruari lotutako ondoreza eta frustrazioa desagerrarazteko. Horri esker, horrelako jokabideei lotutako erreakzio oldarkorrak gutxitu egiten dira, bakoitzarekiko eta gainontzeko pertsonetako errespetua sortzen da, eta genero-rolak kutsatzen dituen ezberdintasunak gutxituko dira, berdintasunean eta amodioan oinarritutako lotura afektiboak sustatuz.

3. Komunikaziorako eta harremanetarako baliabide eta trebetasunak ematea, emaitzak ikusi ondoren, motibazio egokitua eraikitzeko

Jokabide ez-egokituaren motibazioa desagerraraztea garrantzitsua iruditzen zaigu, baina aldi berean, iruditzen zaigu ez dela oso eraginkorra izango, baldin eta

helburuak lortzeko baliabide alternatiboak eskaintzen ez baditugu. Ildo horretan, funtsezkoa da esku-hartzeko erabiltzaileentzako esparru eta epeak ezartzea, bertan komunikaziorako eta harremanetarako eskema positiboak eraikitzeko, eta era horretan, eskaerak modu argian eta errurik gabe adierazi ahal izateko. Aldi berean, frustrazioa sortzen bada, hori kudeatzen lagunduko zaie, eta onuragarria izango da pertsonen arteko harremanetarako, harreman horiek osasunean sortzen duten onuren kalitatea hobetzen baita.

4. Bakoitzaren bizitzan erabakiak hartzeko beharrezkoak diren trebetasun kognitiboak eraiki (edo berreraikitzea), eta hori egiteko beharrezko informazioa ematea.

Osasuna sustatzeko gaiak jorratzen ditugunean, “informazioa” ezin da alde batera utzi. Jokabide jakin batzuek sortzen dituzten onura eta kalteei buruzko informazioa, gaixotasunen prebentzio-metodoei buruzkoa... eta sexuari buruzko gaietan, metodo antisorgailuei eta infekzioen prebentzioari buruzko informazioa ematea nahiko joera hedatua da. Argi dago, informazioa ematea ezinbestekoa dela, batez ere, informazio hori ezagutzen ez bada.

Hala ere, informazioa emateko tresnak diseinatzerakoan, hainbat gai hartu behar dira kontuan:

- Lehenik eta behin, esku-hartzean parte hartuko duten erabiltzaileek zein informazio ezagutzen duten jakitea, eta ahal den heinean, gai horri buruz zein interes dituzten zehaztea.
- Esku-hartzearen partaideen sinesmen subjektiboak identifikatzea.
- Ordura arte ikusitakoa kontuan hartuta, informazioa aukeratzea.
- Beldurra edo erruduntasuna sortzen dute elementuak alde batera uztea.
- Informazioa emateko lengoaia-mota populazio hartzailera egokitzea.

Edonola ere, gure ustez, informazio onena jakin-mina pizten duena da, eta ondorioz, pertsona bakoitzak bere jakintza aurkitu eta eraikitzea sustatzen du. Horri esker, pertsonak erabakiak hartzeko behar duten informazioa bermatzeaz gain, pentsamendu eraginkorra ere sustatzen da.

Azkenik, esku-hartzearen prozesu eta emaitzak ebaluatzeak estrategia baliozkotzen laguntzen digu, eta beharrezkoa bada, hura hobetzen.

Esku-hartzearen programak, haien gaia edozein izanda ere, ebaluatzea garrantzitsua da, horri esker eraginkorrak ote diren egiaztatzen baita, eta beharrezkoa bada, horren eraginkorrak ez diren aspektuak, zailtasunak eta arazoak identifikatu daitezke.

Aipatu berri dugun eredu horretan oinarritutako programa bat lehen aldiz abian jarri zenez geroztik, oso garrantzitsua iruditu zaigu ebaluazioa, oso proposamen konplexu eta berritzailea baitzen, hura aurrera eramateko inbertsio handia egin behar baitzen, eta ondorioz, ezinbestekoa baitzen eraginkorra ote zen jakitea.

Kasu hartan, *Temas transversais e educación de actitudes* osasunaren hezkuntzarako programa ebaluatu zen. *Proposta para unha intervención integral a propósito da prevención da infección polo VIH-SIDA*, nerabeentzako programa, bigarren hezkuntzako ikastetxeetan garatutakoa⁷. Fase bikoitzeko ikerketa bat da, talde ez-baliokidetarako diseinu ia esperimentalean oinarritutako. Esku-hartzearen aurretik eta ondoren adierazleak neurtu ziren, 1000 lagin-unitaterekin eta gehienezko errorea $\pm 2.5\%$ izanik.

Ebaluazioaren plangintzan lau nerabe-talde antolatu ziren: talde batean esku-hartze osoa egin zen; hau da, irakasleek estrategia laukoitzeko elementu guztiak jorratu zituzten. Bigarren taldean, estrategia-elementu guztiak jorratu ziren, baina irakasleen laguntzarik gabe. Ikasleek, liburuxkaren laguntzarekin egin zituzten jarduera guztiak. Hirugarren taldean, gaiei buruzko informazioa eman zen soilik. Laugarren taldea kontrol-taldea zen, eta beraz, bertan ez zen esku-hartzerik burutu.

Ebaluazioa egiteko hainbat eskala egituratu eta estandarizatu erabili ziren, bai kezkei, beldurrei, ezagutzei, sinesmenei, egungo jokabide sexualei eta etorkizuneko jokabide-asmoei buruzkoak. Gainera, sei galdera irekiko galdeketa bat ere erabili zen, desioen kontzientzia-maila, tolerantzia eta frustrazioarekiko erreakzioak neurtzeko. Azkenik, tresna proiektibo bat ere erabili zen: Gaizki Fokatutako Aurpegien Testa, Kellyren eraikile-pertsonalen teorian oinarritutakoa⁸

Ikerketaren ondorioen artean, aipagarria da, esku-hartze osoa egin zen taldean; hau da, estrategia laukoitzaren gai guztiak jorratu ziren taldean, ondorioztatu zela, eredu horrek sexu-harremanetarako babes-baliabide egokiak sustatzen zirela (beldurrak gutxitu ziren, sinesmenak zehaztu egin ziren, mito eta tabuak gutxitu egin

⁷ Godás, A.; Ferreiro, L.: *Informe sobre a avaliación externa do programa "Temas transversais e educación de actitudes. Proposta para unha intervención integral a propósito da infección polo vih-sida"*. Santiago. Consellería de Sanidade. Dirección Xeral de Saúde Pública, 2002 (barne-dokumentua).

⁸ Rodríguez López, A. (1982): "Test de las caras desenfocadas (Repertory Grid Modificado)". *Rev. de Psiquiatr. y Psicol. Med.* XV/7, 411-420.

ziren, baita jokabide arriskutsuak ere. Halaber, arazoarekiko sentsibiltatea ere areagotu egin zen). Bestalde, talde horretan bertan, esparru kognitiboa zabaldu egin zen (nahiak eta frustrazio-egoerak hobeto identifikatzen ziren), frustrazioarekiko tolerantzia handitu egin zen, eta frustrazioarekiko erreakzioak ez ziren horren zigorgarriak. Azkenik, auto-estimua hobetu eta bakoitzaren irudiaren egitura aldatu egin zen, autoritate pertsonala, enpatia eta elkartasuna areagotuz. Ezaugarri oldarkorren barneratze-prozesua aldakorra da, zigor-ezaugarriak gutxitu egiten dira, eta ondorioz, jokaerak ez dira horren oldarkorrak, adierazpenekoak baizik.

Azkenik, emaitza horiei esker, esku-hartzea garatzeko baldintza hobeak zehaztu genituen. Baldintza hobeek, batez ere programa jorratu eta zuzenduko duten profesionalen prestakuntza eta baliabideekin dute zerikusia. Era horretan, langileak aldez aurretik trebatu behar dira estrategia eta jardueren erabileran, esku-hartzearen prozesu osoan babesa eta aholkularitza eduki (eta sentitu) behar dituzte, eta ereduari buruzko gida argi bat eduki behar dute. Beste egoera batzuetan, programan azaleko aspektuak gutxituko dira (batez ere informazioa), eraginkortasuna gutxituz.

BIBLIOGRAFIA

- ALONSO TEJADA, L.: *La represión sexual en la España de Franco*. Barcelona, Luis de Caralt Editor, S.A., 1977
- ALTABLE, Ch.: *Penélope o las trampas del amor*. Madrid, Mare Nostrum, 1991
- BARRAGÁN MEDERO, F.: *La educación sexual. Guía teórica y práctica*. Barcelona, Paidós - Papeles de Pedagogía, 1991.
- BENJAMÍN, J.: *Los lazos del amor. Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires, Paidós, 1996.
- BOWLBY, J.: *El vínculo afectivo*. Barcelona, Paidós - Psicología Profunda, 1993.
- BRANDEN, N.: *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, Paidós, 1995.
- DAVIS, F.: *La comunicación no verbal*. Madrid, Alianza, 1989.
- CASTILLA DEL PINO, C.: *La culpa*. Madrid, Alianza Editorial, 1973.
- CASTILLA DEL PINO, C.: *Teoría de los sentimientos*. Barcelona, Tusquets Ensayo, 2000.
- DIO BLEICHMAR, E.: "La depresión en la mujer". *Rev. Asoc. Española de Neuropsiquiatría* XI:31. 1991 (p.p.: 283-287).
- FERREIRO, L.; MARTÍNEZ, F. Y ESTÉVEZ, A.: "A importancia do vínculo afectivo, na educación para a responsabilidade e para a liberdade". Santiago. Ponencia do curso de formación do Profesorado en Tutorías. Centro de Formación Continuada do Profesorado de Santiago, 1994.
- FERREIRO, L. y DÍAZ, CH.: "Educación para la salud", *Coeducación ¿transversal de transversales?*. Gasteiz. Emakunde (Emakumearen Euskal Erakundea), 1996 (orr. 47-78)
- FERREIRO DÍAZ, M.D.; RODRÍGUEZ LÓPEZ, A.; DOMÍNGUEZ SANTOS, M.D.: *Adolescentes Galegos. Indicadores de risco de comportamento disocial*. Santiago de Compostela, Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade. Col. Saúde Mental - Reforma Psiquiátrica, 1996.
- FERREIRO, L. (koord.): *Temas transversais e educación de actitudes. Proposta para unha intervención integral a propósito da prevención da infección polo VIH-SIDA*. Santiago, Consellería de Sanidade e Consellería de Educación e O.U., 2002.
- FERREIRO, L.; DÍAZ, CH.; DOCAMPO, G.; LOUZA, M.J.: *Coeducación afectivo-emocional e sexual*. Santiago, 2005 (argitaratzeko prozesuan).

- FREUD, A.: *El Yo y sus mecanismos de defensa*. Bartzelona. Paidós - Psicología Profunda, 1993.
- FREUD, S.: *El “yo” y el “ello”*. Madril, Alianza Editorial, 1978.
- FROMM, E.: *El arte de escuchar*. Bartzelona, Paidós, 1993.
- FROMM, E.: *El arte de amar*. Bartzelona, Paidós, 1982.
- GIBERT, H.; ROCHE, C.: *Historia ilustrada de la sexualidad femenina*. Bartzelona, Grijalbo. 1989
- Grad, M.: *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Madril, Obelisco, 2002
- HITE, S.: *El Informe Hite: estudio de la sexualidad femenina*. Bartzelona, Plaza & Janés, 1977.
- GODÁS OTERO, A.; FERREIRO DÍAZ, L.: “Informe sobre a avaliación externa do programa TEMAS TRANSVERSAIS E EDUCACIÓN DE ACTITUDES...”. Santiago, Dirección Xeral de Saúde Pública. Consellería de Sanidade, 2002
- GRAD, M.: *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Madril, El Obelisco, 2002.
- HYDE, J. Sh.: *Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana*. Madril. Morata, S.L., 1.995
- JUNG, C.G.: *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Bartzelona, Paidós, 1981.
- LÓPEZ, F.; FUERTES, A.: *Para comprender la sexualidad*. Iruña, Verbo Divino, 1996.
- MASLOW, H.A.: *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Bartzelona, Cairos, 2005
- MCKAY, M.; FANNING, P.: *Autoestima: evaluación y mejora*. Bartzelona, Martínez Roca, 1991.
- MILLER, A.: *El saber proscrito*. Bartzelona, Tusquets Ensayo, 1998.
- MARQUÉS, F.; SÁEZ, S.; GUAYTA, R.: *Métodos y medios en promoción y educación para la salud*. Bartzelona, Editorial UOC, 2004
- NORWOOD, R.: *Las mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires, Ediciones B, 1986
- REICH, W.: *La revolución sexual*. Bartzelona, Barral, 1975
- RODRÍGUEZ LÓPEZ, A. (1982): Test de las caras desenfocadas (Repertory Grid Modificado). *Rev. de Psiquiatr. y Psicol. Med.* XV/7, 411-420.
- RODRÍGUEZ, A.; DOMÍNGUEZ, M.D. y FERREIRO, L.: “Conducta suicida en la adolescencia. Análisis epidemiológico”, *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos psíquicos en la edad juvenil*. (37-51 orr). Bartzelona. P.T.D., 1995
- ROGERS, C.R.: *El proceso de convertirse en persona*. Bartzelona, Paidós, 1996.

SÁEZ BUENAVENTURA, C.: “Sobre mujer y salud mental”, *Cuadernos inacabados*, nº 9. Bartzelona, LaSal - Edicions de Les Dones, 1988.

SAU, V.; APARICI, E.; GUNTIN, M.; COLOM, J.; SÁNCHEZ, M.; NAVARRO, C.: *Otras lecciones de psicología*. Bilbo, Maite Canal, 1992.

THE BOSTON WOMEN’S HEALTH BOOK COLLECTIVE: *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Bartzelona, Plaza & Janés, 2000.

URRUZOLA, M.J.: *Introducción a la filosofía coeducadora*. Bilbo, Maite Canal, 1995.

VALS, C.: *Mujeres invisibles*. Madril, Suma de Letras, S.L., 2006

WATZLAWICK, P.: *El arte de amargarse la vida*. Bartzelona, Herder, 1985.

Woolf, V.: *Una habitación propia*. Bartzelona, Seix Barral - Biblioteca Breve, 1980