

Zure sexualitateak eskaintzen dizkizun aukera guztien artean, praktika batzuk arriskuak dauzkate: nahi gabeko haurduntzak eta sexu-transmisiozko gaixotasuna, adibidez gib-hiesa. Hemen gogoratuko ditugu zeintzuk diren eta zelan babestu zaitezkeen.

Haurduntza obulu bat eta espermatozoide bat batzen direnean gertatzen da; hori bakarrik gertatzen da zakila eta baginaren arteko koitoan. Gainerako praktika sexualetan ez dago haurdun geratzeko arriskurik, baina sexu-transmisiozko infekzioa (STI) izateko arriskua egon daiteke, ondoko taulan ikusten duzun moduan.

Hori bai, baginan zakil bat sartzen denean haurdun geratzeko aukera dago: "puntaxoa" sartu arren, mutilak orgasmoa izan baino lehen kendu arren (atzera-martxa), hilekoa izan baino edozein egun lehenago, ondoren eta hilekoa daukazunean ere, edozein jarreratan, lehen aldia izan arren, preserbatiboa apur batean bai eta apur batean ez erabili izan arren... Horietako edozein egoeretan gerta daiteke haurduntza. Hori horrela da espermatozoideak likido aurreseminalaren bidez sar daitezkelako baginan, ez bakarrik eiakulazioan; beste alde batetik, hilekoaren ziklo osoan obulua denbora mugatuan egon arren bertan, zaila da non dagoen jakitea norbere gorputzaren ezagutza sakona eduki barik. Hortaz, nahi gabeko haurduntzak ekiditeko, zakila-bagina koitorik EZ daukaten harreman sexualak izan ditzakezu edo metodo antisorgailuetako bat erabil dezakezu.

### Metodo antisorgailuen ezaugarriak

- Mekanismo antisorgailua: anobulatorioa / barrerakoa
- Medikuaren laguntza behar du
- Behin betikoa / behin-behinekoa / koitoaren unearen arabera
- Sexu-transmisiozko infekzioetatik babesten du / ez du babesten

Osakidetzak horietako metodo batzuk finantzatzeko dituzte.

### PILULA ANTIKONTZEPTIBOAK

Hileko tratamendua / Ez du STItik babesten  
Pilula hormona sintetikoak dira, egunero hartzen dira, emakumearen ziklo hormonalaren ordezkatzen dute eta obulazioa galarazten dute. Medikuen laguntza behar da osasun arazoak baztertzeko eta pilula-motarik komenigarriena aukeratzeko. Oso eraginkorra da nahi gabeko haurduntzetatik babesteko, ondo erabiltzen bada. Albo-ondorioak izan ditzake, adibidez buruko mina edo sexu-grina gutxitzea. Hartzeari uzten zaionean, haurdun geratzeko aukera dago.



### DIAFRAGMA ETA UMETOKI-LEPOKO ESTALKIA

Ez daukate hormonarik.

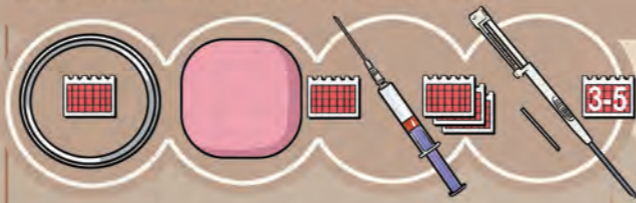


INFEKZIOAREN AGENTEA	IZENA	NON DAGO?	INFEKZIOA HARTZEKO ARRISKUA DAUKATEN SEXU-PRAKTIKAK
<b>ODOL-KORRONTEAN SARTU BEHAR DUTE INFEKZIOA HARTZEKO EDO TRANSMITITZEKO</b>			
<b>BIRUSA</b>	<b>GIB / HIES</b>	Odolean/Likido aurreseminalan/Semenean/Fluxu baginalean	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
	<b>GPB / Giza papilomabirusa</b>	Azal eta mukosa infektatuan / Genitaletako garatxoetan	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
	<b>CHB / C hepatitisaren birusa</b>	Odolean	Uzki-sarketa / Bagina-sarketa
	<b>BHB / B hepatitisaren birusa</b>	Odolean / Semenean / Fluxu baginalean	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua
	<b>AHB / A hepatitisaren birusa</b>	Gorozkietan	Aho eta uzkiaren arteko kontaktua
<b>BAKTERIOAK</b>	<b>AZAL ETA MUKOSA INFEKTATUEN KONTATUAREKIN SOILIK</b>		
	<b>SIFILISA</b>	Txankroan edo azal edo mukosa infektatuan	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua / Aho eta uzkiaren arteko kontaktua
	<b>GONORREA</b>	Zakileko, baginako, ahoko edo eztarikori jariakinetan	Uzki-sarketa/Bagina-sarketa / Aho eta genitalen arteko kontaktua / Aho eta uzkiaren arteko kontaktua
	<b>KLAMIDIA</b>	Zakileko edo baginako jariakinetan	Uzki-sarketa / Bagina-sarketa
<b>PARASITOA</b>	<b>PUBIS-ZORRIAK</b>	Zuzeneko kontaktua pubiseko ilearekin	Pubiseko guneko azalarekin kontaktu intimoa

### ZOAZ ZURE OSASUN ZENTRORA SEXU-TRANSMISIOZKO INFEKZIOA DAUKAZULA SUSMATZEN BADUZU

#### BAGINAKO ERAZTUNA, PARTXEA, HORMONEN INJEKZIOA ETA DERMISAREN AZPIKO INPLANTEA

Metodo hormonalak dira eta obulazioa eragozten dute. Pilularen ezaugarri berberak dauzkate, erabiltzeko modua eta iraupena izan ezik. Hileko tratamendua **Bagina eraztunaren** kasuan, hormonak plastiko malguzko eraztun batean daude. Eratzun hori baginan sartzen da eta hormonak baginako mukosaren bidez igarotzen da odolera. Erabiltzen den lehenengoan, hilekoaren hasieran sartzen da eta hiru astez edukitzen da. Gero, eratzun barik egon behar da aste bate eta aste horretan hilekoaren odoljarria. Horren bukaeran beste eratzun bat jarriko da eta horrela egingo da hileroko. Unean-unean eratzuna baginatik ateratu daiteke, baina inoiz ez ordu bi baino gehiago. Hileko tratamendua **Partxe antisorgailuaren** kasuan, asterokoak da eta hormonak azalaren bidez absorbatzen dira: astero partxe desberdin bat jarzen da ipurmasailan, sabelean edo besoaren kanpoko aldean, hiru astez. Gero, aste bateko atseden hartzen da. (Guztira 3 partxe hilean). Hileko/Hiru hilez behingo tratamendua **Hormonen injekzioan**, hormonak odolera doaz zuzenean. Injekzioa hilean behin edo hiru hilez behin hartzen da eta osasun-langile batek jarri behar du. 3-5 urteko tratamendua **Dermisaren azpiko inplantea** edo "barraxoa" plastikoak lulu txiki bat da eta osasun-langile batek besoaren barruko aldean sartzen du. Hormonak bost urtez askatzen dira.



#### UMETOKI BARNEKO GAILUA (UBG EDO KOBREZKO TA)

Gailu txiki bat da eta umetokian jartzen da eta nahi gabeko haurduntzetatik babesten du mekanismo desberdinak erabilita, batez ere espermatozoideak igarotzea zailtzen du eta emaldutako obulua ezartzea galarazten du. UBG batzuek hormonak dauzkate eta obulazioa ere garaz dezakete. Medikuen jarri eta kendu behar du. Batzuetan odoljarria handiagoak edo hilekoaren arteko odoljarria gerta daitezke.



#### LARRIALDIKO METODOAK

Larrialdi egoeretan hartzeko tratamendu espezifikoko dira, antisorgailu eraginkor bat egon ez denean. Hormonalak izan daitezke, pilula formakoak, eta arriskuko koitoaren osteko 72 orduetan hartzen dira, osteko 120 ordu arte. Obulazioa edo emalketa eragozten dute. Zenbat eta arinen hartu, eraginkorragoak dira. Osasun-langileek eman behar dituzte (farmazian, osasun zentroan). Larrialdi UBG ere badago, babesik gabeko koitoaren osteko 120 ordu arte jar daitezkeena.



#### BEHIN BETIKO METODOAK

Behin betiko metodoak dira tronpen lotura eta basektomia.



#### GIZONEZKOEN KONDOIA

Kondoia zorro bat da, eskuarki latexekoak. Tente dagoen zakilean jartzen da bagina, uzki edo ahoa ukitu baino lehen eta eiakulazioaren ondoren edo kontaktua bukatzen denean kentzen da. Eraginkorra da nahi gabeko haurduntzen aurrean, ez baitie espermatozoideei igarotzen uzten, eta STIen aurrean, lesionatutako guneein ez dagoelako kontakturik eta infekzioa daramaten jariakinak ez direlako trukutzen. Ez da medikuaren laguntzarik behar, erabili arte ondo kontserbatzea baino ez du behar (berrik gabe eta kaltetu gabe), eskura eduki eta koitoan erabili behar da. Leku askotan eros daiteke, merkea da eta erraza da erabiltzen ikastea. Ur-oinarriko lubrifikatzaileekin eta espermizidekin bateragarria da. Gizonek beren gorputzean erabiltzen duten behin behineko metodo bakarra da, baina neskek zein mutiek eros ditzakete, aldean eraman eta koitoaren aurreko harreman sexualean sar ditzakete, harreman horren plazerra gutxitu barik.



## SEXU-ETA UGALKETA-OSASUNERAKO BALIABIDEAK BILBON

- T4 Elkarte.**  
Arreta psikologikoa, sexualitateari buruzko aholkularitza, GIBaren tratamenduei buruzko orientazioa eta informazioa.  
Urkixo zumarkalea 28, 4. A. Tel.: 94 422 12 40
- Laguntza psikosozialeko moduluak Bilbon:**  
Metodo antisorgailuei buruzko aholkularitza eta horiek jartzea, azterketa ginekologikoak, haurdunaldia borondatez eteteari buruzko informazioa, sexualitate-arazo eta bikoteko arazoengatik aholkularitza.  
• Auzolan. Naxa kalea. Tel.: 94 416 36 22  
• Errekalde. Camilo Villabaso 24. Tel.: 94 444 98 59/60  
• Deustu-San Ignazio. Aoi plaza z/g. Tel.: 94 475 94 72
- STI Moduluak:**  
Sexu-transmisiozko infekzioei buruzko kontsulta.  
Etxaniz Suhiltzailearen plaza 1, anbulatorioko lehen solairua.  
Tel.: 94 600 69 69
- Bizkaiko hiesaren Aurkako Batzordea.**  
HIESaren proba diagnostikoa, azkarra eta doakoa.  
Maiatzaren Biko kalea 6, 1. eskuina. Tel.: 94 479 57 79

#### ANDRAZKOEN KONDOIA

Poliuretanozko zorroa da eta baginan sartzen da koitoaren aurretik. Zortzi ordu aurretik ere sar daiteke. Nahi gabeko haurduntzetatik eta infekzioetatik babesten du, baina gizonezkoen kondoia baino garestiagoa da eta leku gutxiagotan aurkitzen da.



gizonezko eta emakumezko kondoia babes-modu eraginkorrek dira sexu-transmisiozko infekzioen aurka



# SEXUARI ITZULI BAT EMATEKO MAPA



Gure sexualitatea gure gorputzetan dago, gizon-emakumeak izatearekin dago lotuta, gozamenarekin, afektuekin, komunikazioarekin, desioarekin eta gauza asko gehiagorekin. Hemen daukazu galdera batzuk zure sexualitatean orientatzeko.

**Andrazkoa ala gizezkoa izatea: Zer esan nahi du horrek? Zer dakar? Hori izateko modu zuzenik badago?**

Nortasun sexuala bakoitzak norberari buruz daukan iritzia da: andrazkoa ala gizezkoa. Hori abiapuntua baino ez da, pentsatzen duguna, sentitzen duguna edo egiten duguna, ez du baldintzatuta geratu behar kulturaz batari edo besteari buruz egiten den definizioagatik. Modu ugari dago emakumea ala gizona izateko. Batzuetan, gure nortasuna ez dator bat gainerako pertsonen identifikatzen dutenarekin.



**Nor desiratzen dut? Norekin dauzkat fantasiak? Norekin dauzkat harreman sexualak? Norekin maitemintzen naiz? Noren bikotekide izan nahi dut?**

Galdera horien erantzunek adieraziko dizute nolakoa den zure desioaren orientazioa: homosexuala (zure sexu bereko pertsonenganakoa), heterosexuala (beste sexuko pertsonenganakoa) edo bisexuala (sexu bietako pertsonenganakoa). Ohar zaitetz hiru berba baino ez direla orientazio ugari buruz hitz egiteko, pertsona adina orientazio baitaude. Izan ere, baliteke galdera bakoitzak erantzun desberdina edukitzea eta bizitzan zehar aldatzea.

**Zer gertatzen zait beste pertsona batzuekin? Eta beste pertsona batzuei nirekin?**

Sexualitatea, gozamenaz gain, beste pertsona batzuekin daukagun harremana izan daiteke. Eta harreman hori izan daiteke erakarpena, desioa, maitemina, maitasuna, eszitzazioa, adiskidetasuna eta beste gauza batzuk. Desio eta asmo berberak izatea primerakoa da, baina sarritan ez gara bat etorriko; hortaz, garrantzitsua da gure adierazteko gai izatea eta beste pertsonarena ondo ezagutzea, harreman ona edukitzeko.



0 10 50 100

**Non gertatzen zait hori guztia? Nire gorputza garrantzitsua da?**

Hori guztia gure gorputzean gertatzen da. Gorputz sexuatua, azalarekin, hormonekin, genitalekin, eskuekin, ahoarekin, usaimenarekin... Gorputzak forma, neurri, kolore, pisu eta keinu paregabeak dauzka. Gorputz batek gozamina senti dezake, bai eta mina ere. Gorputz bat irudi bat baino gehiago da. Gorputz batek bizi duen guztia jasotzen du eta zer behar duzun kontatzen dizu. Gorputz bat bizitzan zehar aldatzen da. Gorputz batek aukera mugagabeak dauzka.



**Eta zer egingo dut? Zelan egingo dut? Zein da ondo pasatzeko modurik onena?**

Milaka modu daude zure plazerra bilatzeko eta harremanetan gozamina lortzeko, beste pertsonekin gizalegez eta osasunez jokatzu. Masturbazioa, musuak, laztanak, koitoak, besarkadak, jolasak... batzuk baino ez dira. Esploratzea, eta beste pertsona batzuekin bada, galdetzea, adieraztea, negoziatzea eta ikasten uztea; horrela jakingo duzu zer gustatzen zaizun une bakoitzean. Praktika horietako batzuek prestakuntza apur bat eskatzen dute, mapa honen atzeko aldean kontatzen dizugun moduan.



**Eta beste zeozer? Zer gertatzen da hemen egon ez eta niri gertatzen zaidanarekin?**

Ezinezkoa da hemen mundu guztiaren sexualitatea aipatzea, pertsona bakoitza bezain aberatsa, dibertsoa eta konplexua baita. Espazio horretan egongo litzateke zuri bururatzen zaizun guztia edo bizitzan gertatzen zaizun guztia.

