

Salud y
sexualidad
Osasuna eta
sexualitatea

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua





Coordinación
Koordinatzaileak:
 Instituto de salud Pública
 Osasun Publikoaren Institutua

Autoras:
Egileak:
 Rocio Ibañez espinal
 Asun Roldan Arroniz

Revisión y aportaciones:
Berrikuspena eta ekarpenak:
 Sección de Promoción de salud y salud en
 todas las políticas y CASSyR

Alumnado del ciclo de grado medio de gráfica impresa. Escuela de arte y superior de diseño de Pamplona 2024
 Iruñeko arte eta goi-mailako diseinu eskola. Grafika inprimatuko erdi-mailako zikloko ikasleak. 2024

Fotografías, diseño y maquetación Argazkiak, diseinua eta maketazioa:

Alumnado Ikasleak | Paula Romero | Luz D. Vaquero | Eider Fayanas | Amaur Weiler | Urko San Martín | Denise R. Capussiri | Ana Latasa | J. David Hernández | Alba Ciudad | Maitane Paniagua | Adrian Pastoriza | Irene Solanas | Yasen Mihaylov | Alodi G. Manterola | **Profesorado Irakasleak** | Patricia Martiartu | Roberto Barbero |

Alumnado del ciclo de grado medio de gráfica impresa. Escuela de arte y superior de diseño de Pamplona 2023
 Iruñeko arte eta goi-mailako diseinu eskola. Grafika inprimatuko erdi-mailako zikloko ikasleak. 2023

Fotografías e ilustraciones Argazkiak eta ilustrazioak:

Alumnado Ikasleak | Eneko Martínez | Yona Domínguez | Scarlet Taveras | Lorena De Deus | Dorian Martínez | Victoria Bolaños | Oliver C. Espinosa | Ganix Gorosabel | Alfredo Herrera | Maitane Paniagua | María Escudero | Aitana Aguado | Sara Barbarín | Joan Sanchez | **Profesorado Irakasleak** | Txaro Larrageta | Roberto Barbero | Josefina Ballester |

Índice Aurkibidea

1. Nuestra sexualidad Gure sexualitatea	4
2. Conocer nuestro cuerpo Gure gorputza ezagutzea	6
2.1. Sentir a través de la piel y los sentidos Larruazalaren eta zentzumenen bidez sentitzea	7
2.2. La genitalidad Genitalitatea	10
2.3. Menstruación Menstruazioa	14
2.4. Primeras eyaculaciones Lehen eiakulazioak	15
3. Aclarando algunos conceptos Zenbait kontzeptu argitzen	16
3.1. Los derechos sexuales Sexu eskubideak	19
4. Los afectos sexuales Sexu afektuak	20
4.1. El deseo sexual Sexu desira	21
4.2. La atracción Erakarpina	22
4.3. Enamoramiento Maitemina	23
5. Relaciones afectivas y sexuales Harreman afektibo-sexualak	24
5.1. Primeras experiencias Lehen esperientziak	26
5.2. La masturbación Masturbazioa	27
5.3. Respuesta sexual Sexu-erantzuna	28
5.4. Las fantasías sexuales Sexu fantasiak	29
6. Sexualidad a través de las pantallas Sexualitatea pantailen bitartez	30
6.1. Aplicaciones para ligar Ligatzeko aplikazioak	32
6.2. Sexting Sextinga	34
6.3. Pornografía Pornografia	36
7. Relaciones de buen trato, ingredientes necesarios Gizalegezko harremanak: beharrezko osagaiak	38
8. ¿Dónde acudir? Nora jo?	42



Nuestra sexualidad

Gure sexualitatea

La sexualidad es un aspecto central de las personas a lo largo de su vida y comprende sexo, género, identidades y roles, orientaciones sexuales, erotismo, placer, intimidad y reproducción. Somos personas sexuadas, con un cuerpo sexuado, afectos sexuales y, por lo tanto, con muchas formas de vivir la sexualidad y múltiples maneras de expresarla. Cultivar y cuidar nuestra sexualidad implica:

- Conocernos. Conociendo nuestro cuerpo, nuestros gustos y deseos
- Valorarnos. Eligiendo que es importante, cómo, cuándo, dónde y con quién.
- Respetarnos. Respetar nuestros deseos, ritmos y el de la persona y/o personas con las que nos relacionamos.

Sexualitatea ardatza da bizitzan zehar. Barne hartzen du sexua, generoa, nortasunak eta rolak, orientazio sexualak, erotismoa, plazera, intimitatea eta ugalketa. Pertsona sexudunak gara, gorputz sexudunarekin, afektu sexudunekin; horrenbestez, sexualitatea bizitzeko modu ugari daude, baita sexualitatea adierazteko hainbat bide ere. Gure sexualitatea lantzeak eta zaintzeak gauza hauek eskatzen ditu:

- Gure burua ezagutzea. Gure gorputza, gustuak eta desirak ezagutzea.
- Gure burua balioestea. Zer den garrantzitsua, nola, noiz, non eta norekin hautatuz.
- Errespetatzea. Gure eta harremanak ditugun pertsonaren edo pertsonen desirak eta erritmoak errespetatzea.

El proceso de sexuación se refiere a nuestra construcción como mujeres y como hombres, proceso que se inicia con la fecundación y dura toda la vida. Cada uno de los dos sexos estará lleno de matices porque son muchos los elementos que intervienen en este proceso. Como son los cromosomas, las gónadas, los genitales, las hormonas, la asignación de sexo en el nacimiento, la crianza diferente a niños y niñas, los aspectos culturales. . .

Este proceso da lugar a una gran diversidad, tantas como personas existimos, por eso cada persona es única e irrepetible.

La erótica es la expresión de la sexualidad a través de los sentidos, las distintas sensaciones. Podemos vivirla de forma individual y/o compartida. Puede cambiar con la edad. La sexualidad humana es diversidad. Diversidad de identidades, vivencias, expresiones eróticas y formas de vivirla.

Sexuazio prozesuak emakume eta gizon gisa eraikitzen garela esan nahi du. Prozesu hori ernalketarekin hasten da, eta bizi osoan irauten du. Bi sexuetak bakoitza ñabardurez beteta dago, elementu asko baitaude prozesu honetan. Tartean, hauek: kromosomak, gonadak, genitalak, hormonak, jaiotzean esleitutako sexua, neska eta mutilen hazkuntza ezberdina, alderdi kulturalak...

Prozesu horrek aniztasun handia eragiten du, pertsona adina aniztasun, eta, horregatik, gizaki bakoitza bakarra eta errepikaezina da.

Erotika da sexualitatea zentzumeneren bidez adieraztea, sentipen ezberdinen bidez. Banaka edo modu partekatuan bizi dezakegu. Adinarekin aldatzen ahal da.

Giza sexualitatea aniztasuna da. Nortasunen, bizipenen, adierazpen erotikoen eta sexualitatea bizitzeko moduen aniztasuna.



Conocer nuestro cuerpo

Gure gorputza ezagutzea

Conocer nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus limitaciones nos puede facilitar vivir nuestra sexualidad con confianza, disfrute, responsabilidad y sin miedos... El cuerpo de cada persona es único y cambiante a lo largo de la vida. Casi siempre hay algunas cosas de él que nos gustan y otras que nos gustan menos. En él vivimos, con él pensamos, nos relacionamos, amamos... y nos acompaña toda la vida. Merece ser querido, valorado, cuidado... más allá de las modas, estereotipos, cánones de belleza...

Gure gorputza eta haren aukerak eta mugak ezagutzeak lagun diezaguke gure sexualitatea konfiantzaz, gozamenez, erantzukizunez eta beldurrik gabe bizitzen. Pertsona bakoitzaren gorputza berezia da, eta aldatu egiten da bizitzan zehar. Ia beti izaten ditugu gure gorputzean gustuko ditugun atal batzuk, eta hain gustuko ez ditugun beste batzuk. Gorputzean bizi gara, harekin pentsatzen dugu, haren bidez izaten ditugu harremanak, maitatzen dugu... Eta bizi guztian dago gurekin batera. Maitatua izatea, aintzat hartua, zaindua izatea merezi du. Modetatik, esterotipoetatik eta edertasun arauetatik haratago..

Existen etapas como la pubertad o la menopausia, situaciones concretas como un embarazo, en las que vivimos numerosos cambios, que en algunos momentos pueden producir incertidumbre. Conocerlos suele ayudar a comprender e integrar estos cambios.

Zenbait etapatan (nerabezaroan edo menopausian, kasu) eta egoera jakin batzuetan "haurdunaldia, adibidez", aldaketa ugari bizi ditugu eta, zenbait unetan, ziurgabetasuna sor diezagukete. Horiek ezagutzeak lagun gaitzake horiek ulertzen eta integratzen

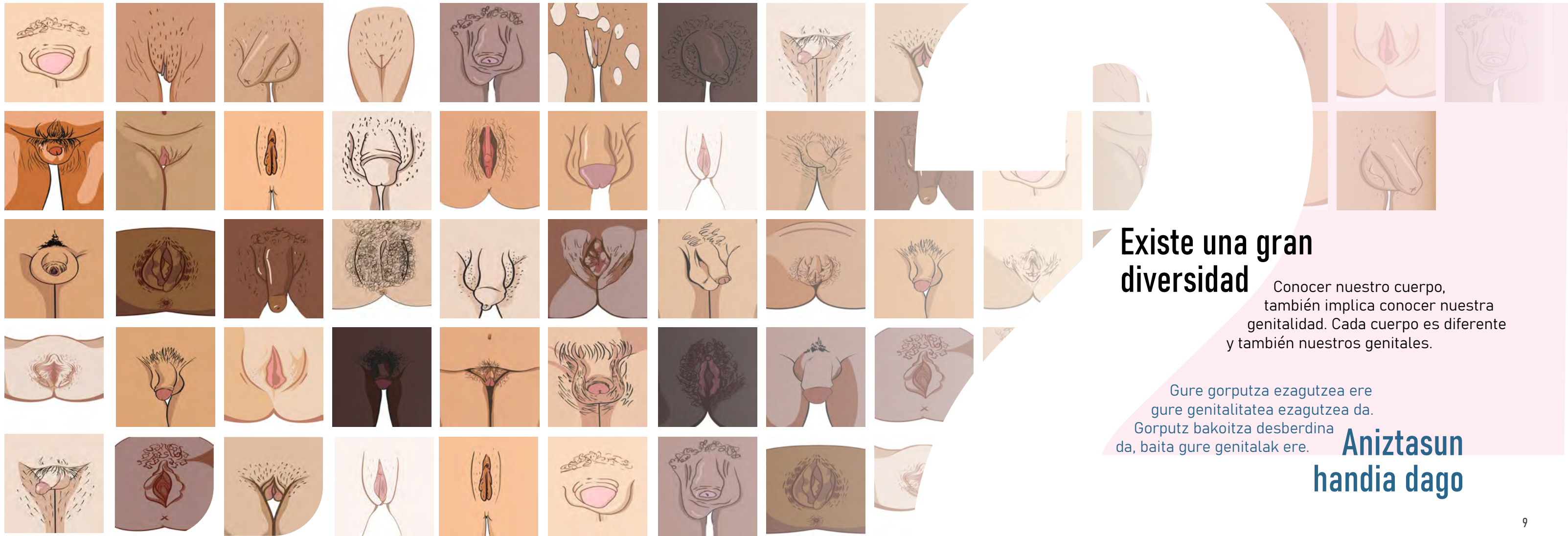
21. Sentir a través de la piel y los sentidos Larruazalaren eta zentzumenen bidez sentitzea

En nuestro cuerpo existen zonas con terminaciones nerviosas que pueden producir sensaciones placenteras, es lo que se denomina zonas erógenas. Si preguntáramos a cada persona y sumáramos las respuestas veríamos que todo el cuerpo es zona erógena, cuello, orejas, pecho, vientre, ano, vulva, clítoris, pene, testículos, piernas, pies... es cuestión de gustos, experiencias, momentos, encuentros, imaginación...

Los sentidos, la vista, el tacto, el gusto, el oído y el olfato nos ayudan a disfrutar de una vivencia grata de la sexualidad. Todo el cuerpo posibilita sensaciones agradables, con diferentes intensidades.

Gure gorputzeko zenbait gunek plazer sententzia eman dezaketean nerbio bukaera asko dituzte; gure erogeno deitzen diegu horiei. Pertsona bakoitzari galdetuko bagenio, eta emaitzak bilduko bagenitu, ikusiko genuke gorputz osoa dela gure erogenoa: lepoa, belarriak, bularra, sabela, uzkia, bulba, klitoria, zakila, barrabilak, hankak, oinak...

Esperientzia, gustu, une, hartu-eman eta irudimen kontua da. Zentzumenek, ikusmenak, ukimenak, dastamenak, entzumenak eta usaimenak, sexualitatearen bizipen atsegina izaten laguntzen digute.



Existe una gran diversidad

Conocer nuestro cuerpo, también implica conocer nuestra genitalidad. Cada cuerpo es diferente y también nuestros genitales.

Gure gorputza ezagutzea ere gure genitalitatea ezagutzea da. Gorputz bakoitza desberdina da, baita gure genitalak ere.

Aniztasun handia dago

2.2. La genitalidad Genitalitatea

Es importante conocer las diferentes partes del cuerpo, y también los genitales; nombrarlos y mostrar las diversidades que existen.

Los genitales determinan el sexo asignado al nacer. Algunas veces el sexo asignado no coincide con el sexo sentido.

Garrantzitsua da gorputzaren atalak ezagutzea, bai eta genitalak ere: horiek izendatzea eta dagoen dibertsitatea erakustea.

Genitalek zehazten dute jaiotzean esleitzen diguten sexua. Batzuetan, esleitu diguten sexua ez dator bat sentitzen dugun sexuarekin.

Los genitales mayoritariamente conocidos como femeninos externos se denominan vulva. Incluye los labios mayores y menores, y el clitoris (ver en la imagen). No existe un solo tipo de vulva, hay toda una diversidad de ellas, todos los cuerpos son diferentes.

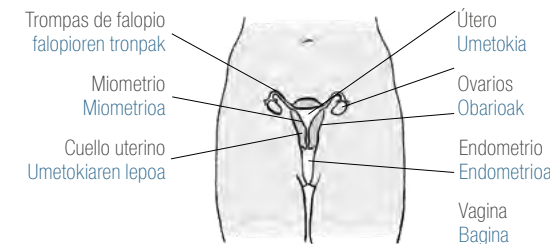
Puedes verlos más fácilmente si utilizas un espejo que los refleje.

Kanpoko genital femeninoei bulba esaten zaie. Barne hartzen ditu ezpain handiak eta txikiak eta klitoria (ikusirudian). Ez dago bulba mota bakar bat, asko daude; gorputz guztiak ezberdinak dira.

Errazago ikusiko dituzu horiek islatzen dituen ispilu bat erabiltzen baduzu

El clitoris es la parte más sensible al roce y a las caricias y un punto importante de excitación sexual que proporciona placer. Entra en erección y aumenta de tamaño por el estímulo sexual tanto a nivel externo como interno.

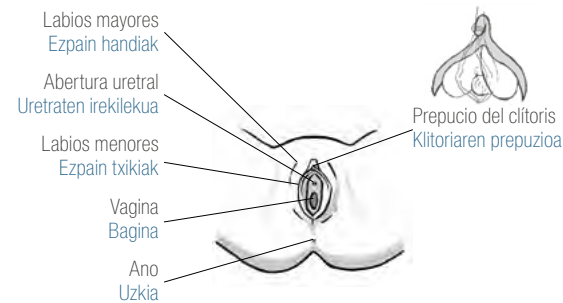
Los genitales más conocidos como femeninos internos, son la vagina, las trompas, el útero y los ovarios.



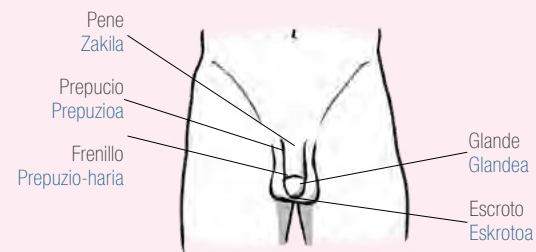
Klitoria fereka eta laztanekiko gunerik sentikorrena da; sexu kitzikapeneko puntu garrantzitsua da, plazera ematen duena. Tente jartzen da eta neurritz handitu, sexu estimuluaren eraginez, bai kanpoko, bai barrukoa.

Barneko genital femenino deitutakoak, berriz, bagina, tronpak, umetokia eta obulutegiak dira.

Las paredes de la vagina con la excitación sexual, producen un fluido incoloro que aportan humedad y lubricación. La parte más externa es muy sensible y su estimulación, como caricias, roces, etc... Suelen producir sensaciones agradables.



Baginaren paretekin, sexu kitzikapenarekin, fluido koloregabe bat sortzen dute, hezetasuna eta lubrifikazioa ematen dituenak. Kanpoaldea oso sentikorra da eta hura kitzikatzeak ferekak, laztanak... sentipen atseginak sortu ohi ditu.

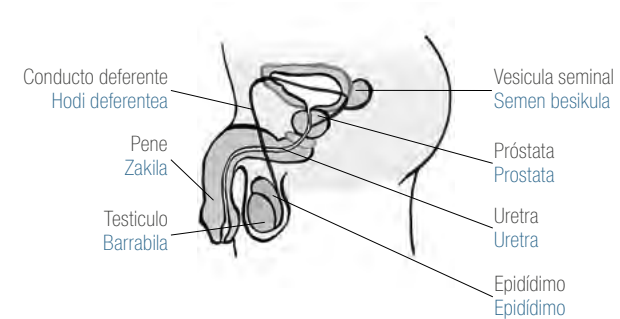


Los genitales mayoritariamente conocidos como masculinos, incluye el pene y el escroto (la bolsa que contienen los testículos), como genitales externos y como órganos reproductivos internos los testículos.

Genital masculino deitutakoak dira batetik, zakila eta eskrotoa edo barrabil zorroa (kanpoko genitalak), eta bestetik, barrabilak (barneko ugalketa organoak).

El pene y sobre todo su terminación, llamada glande junto con el escroto, son partes muy sensibles al roce y las caricias. Pueden ser de diferentes tamaños, lo que no influye en su funcionamiento sexual, ni en el placer en las relaciones sexuales.

Zakila, eta batez ere bere bukaera, glandea, bai eta eskrotoa ere, fereka edo laztanekiko oso sentikorrak dira. Neurri desberdinetakoak izaten ahal dira, eta horrek ez du eraginik sexu funtzionamenduan, ezta sexu harremanen plazerean ere.



Así como las vulvas hay toda una diversidad de penes y escrotos. ¿Qué es la eyaculación? Es cuando sale de la uretra el semen, un líquido blanquecino que contiene espermatozoides. Antes de que se produzca la eyaculación sale, de forma involuntaria, un líquido llamado pre seminal. Cuya función es lubricar y limpiar la uretra. Este también contiene espermatozoides.

Ambos fluidos pueden dar origen a un embarazo a través de la práctica sexual de penetración vaginal.

Bulbak bezala, zakilak eta eskrotoak askotarikoak dira. Zer da eiakulazioa? Uretratik semena ateratzea. Semena espermatozoideak dituen likido zurixka da. Eiakulazioa gertatu baino lehen, nahi gabe, likido aurreseminala ateratzen da. Uretra lubrifikatzea eta garbitzea da haren funtzioa. Horrek ere espermatozoideak ditu.

Bi fluidoek sorraraz dezakete haurdunaldia, sarpen baginaleko sexu praktiken bidez.

2.3. Menstruación Menstruazioa

La menstruación o regla es la sangre que sale del útero a través de la vagina. Desde la primera menstruación en la pubertad 12 - 15 años hasta la última, entre los 45 - 55 años, se van dando cambios cíclicos continuos.

La regla puede variar tanto en la edad de aparición como en la última regla, en cantidad de flujo, duración, etc. Y tampoco todas las reglas son iguales para la misma mujer. Ir conociendo nuestro propio ciclo menstrual y sus diferentes fases nos ayudará a reconocer los cambios físicos y emocionales que pueden ocurrir.

Hilekoa edo menstruazioa da umetokitik baginan barrena ateratzen den odol jarioa. Lehenbiziko hilekoa pubertaroan izaten da, 12-15 urtetan, eta azkena 45-55 urtetan; tarte horretan, aldaketa zikliko jarraituak izaten dira.

Hilekoa ezberdina izaten ahal da, lehen edo azken aldiz izateko adinari, fluxuaren kantitateari, iraupenari, eta abarri dagokienez. Emakume berarentzako ere hileko guztiak ez dira berdinak. Gure ziklo menstrual eta haren faseak ezagutzak lagunduko gaitu gertatzen ahal diren aldaketa fisikoak eta emozionalak ezagutzen.

El ciclo menstrual, se cuenta entre el primer día que nos baja el sangrado de la regla hasta el día anterior de la siguiente regla. Su duración puede ser diferente para cada persona. Puede ser cada 21, 24, 28, 32 días... también puede ser irregular.

A veces en los días previos y durante los primeros días de la regla, se siente mayor sensibilidad en los pechos, sensación de tensión e inflamación en el abdomen, dolor, malestar general, cambios emocionales, etc. con intensidades variables y diferentes.

Ziklo menstrual hilerokoaren odol jarioa jaisten den lehen egunean hasten da, eta hurrengo hilerokoaren aurreko egunarekin bukatzen da. Ziklo horren iraupena desberdina izaten ahal da bakoitzarentzat. 21, 24, 28, 32... egunean behin izaten ahal da, eta irregularra izaten ahal da ere bai.

Batzuetan, aurreko egunetan eta lehendabiziko egunetan izaten dira bularrak minberagoak, sabelaldean tentsio eta hantura sententzioa, mina, ondoez orokorra, emozio aldakorak, etab. Intentsitatea aldatu egiten da eta desberdina da emakume bakoitzarentzat.

2.4. Primeras eyaculaciones Lehen eiakulazioak

Las llamadas poluciones nocturnas son salidas involuntarias de esperma, que suceden mientras dormimos sin saber muy bien por qué.

Se produce una erección, de forma involuntaria el pene se hace más grande y se pone rígido y podemos llegar a tener eyaculación.

El comienzo de las poluciones nocturnas es variable según cada persona y su proceso de crecimiento.

Las primeras eyaculaciones, se producen de manera rápida y sintiendo que no hay control sobre ellas.

Gaueko poluzioa deiturikoa da nahi gabe esperma isurtzea; lo gauden bitartean gertatzen da, oso ongi jakin gabe zergatik.

Erekzio bat gertatzen da: zakila, nahi gabe, handitu egiten da, gogor jartzen da, eta eiakulazio bat izatera iristen ahal gara.

Gaueko poluzioen hasiera aldatzen ahal da bakoitzaren hazkuntza prozesuaren arabera.

Lehen eiakulazioak azkar gertatzen dira, eta sentitzen dugu ez dugula horien gaineko kontrolirik.



Aclarando Zenbait **algunos conceptos** kontzeptu argitzen

Cuando hablamos de diversidad sexual nos referimos a identidades sexuales, identidades de género, a orientaciones sexuales, a las diferentes formas que existen de vivenciarlos y de expresarnos.

Para comprender la diversidad sexual es importante clarificar y entender algunos conceptos.

Identidad sexual es la percepción subjetiva que cada persona tiene respecto al hecho de sentirse mujer u hombre.

Identidad de género es la construcción sociocultural que determina lo que se entiende por ser hombre por ser mujer. Tiene que ver con la identidad y con el comportamiento y se aprende a través del proceso de socialización.

En la sociedad actual hay personas cuya identidad es **no binaria**, es decir, sin identificarse como mujeres u hombres, y dentro de este grupo de personas podemos encontrar una gran diversidad.

Cuando hablamos de **transexualidad** se refiere a la situación por la que una persona no coincide el sexo sentido con el sexo que se le asignado al nacer. Esta asignación está determinada mayoritariamente por la genitalidad.

Sexu dibertsitateaz hitz egiten dugunean, esan nahi dugu sexu identitateak, genero identitateak, sexu orientazioak, bizitzeko eta adierazteko dauden modu ezberdinak.

Sexu dibertsitatea ulertzeko, zenbait kontzeptu argitu eta ulertu behar dira.

Sexu identitatea nork bere burua emakume edo gizon sentitzeari buruz duen pertzepzio subjektiboa da.

Genero identitatea gizon edo emakume izatea zer den zehazten duen eraikuntza soziokulturala da. Identitatearekin eta portaerarekin du zerikusia eta sozializazio prozesuaren bitartez ikasten da.

Gaur egungo gizartean, bada identitate **ez binarioa** duen jendea, hots, beren burua ez emakume ez gizon ez duten norbanakoak, eta aniztasun handia dago pertsonen talde horren barnean.

Transexualitatea da pertsona batek sentitzen duen sexua ez datorrenean bat jaiotzean esleitu zioten sexuarekin. Genitalen arabera egiten da esleipen hori hein handi batean.

Cuando la identidad sexual sentida no se corresponde con el sexo asignado al nacer, hablamos de personas que se encuentran en situación de transexualidad. Este es un proceso de transito tanto personal como del entorno más cercano y también social.

Con el desarrollo sexual de la pubertad, surge la **orientación del deseo**, esta orientación no la elige la persona. Si no que viene pre determinada en cada uno de nosotros y nosotras.

Sexu identitatea ez datorrenean bat jaiotzean esleitutako sexuarekin, transexualitate egoeran dauden pertsoez ari gara. Iragate prozesu bat da, bai norberarena, bai gertuko pertsonena, bai soziala.

Nerabegaroko sexu garapenarekin, **desiraren orientazioa** sortzen da; pertsonak ez du aukeratzeko orientazio hori. Aitzitik, aurrez zehaztuta datorkigu gutako bakoitzari.

Nos damos cuenta si nos atraen los hombres y/o las mujeres y/o las personas no binarias. Por lo tanto, hablamos en plural de sexualidades diversas y también de **homosexualidades, heterosexualidades y bisexualidades**, porque las fantasías, los deseos, las relaciones, y las experiencias... no ocurren siempre con la misma orientación.

Dentro del abanico de las diversidades sexuales, también hay personas que no sienten atracción. Estas personas tienen una atracción romántica pero no sienten atracción sexual y se autocalifican de **asexuales**.

Konturatzeko joaten gara nork erakartzen gaituen: gizonek, emakumeek edo pertsona ez-binarioek. Hortaz, askotariko sexualitateei buruz ari gara, baita **homosexualitateei, heterosexualitateei eta bisexualitateei** buruz ere, fantasiek, desirak, harremanek, esperientziak, eta abarrek ez baitute beti orientazio bera.

Sexu dibertsitateen artean, badira erakarpenik sentitzen ez duten pertsonak. Erakarpen erromantiko bat dute, baina ez dute sexu erakarpenik sentitzen eta beren buruak **asexualizat** dituzte.

3.1. Los derechos sexuales Sexu eskubideak

Los derechos sexuales son derechos humanos ampliamente reconocidos que cuentan con el respaldo de numerosas leyes y un amplio número de declaraciones y consensos nacionales e internacionales que los sostienen.

Muchas personas con identidades, orientaciones sexuales, minoritarias o que deciden vivenciar sus relaciones afectivo-sexuales desde un modelo diferente a las dominantes, han sido discriminadas de diversas formas que van desde las más sutiles como la burla, los chistes y la difamación, hasta el grado más extremo evidente como son las agresiones por homofobia y transfobia.

Todas las personas tenemos el derecho a vivirmos y expresarnos. Respetar la diversidad es un reto que tenemos la sociedad actual para que desaparezcan las violencias y se integre la diversidad como una riqueza.

Que el buen trato impregne las relaciones afectivas, sexuales y la diversidad.

Sexu eskubideak aitortzen handia duten giza eskubideak dira; sostengua ematen dieten lege asko dituzte, bai eta nazioarteko eta nazioarteko aitortzen eta adostasun handia ere.

Pertsona asko, sexu orientazio eta identitate desberdina dutelako, edo beren harreman afektibo-sexualak beste eredu baten arabera bizitzea erabaki dutelako, eredu nagusia utzita, diskriminatuak izan dira modu askotan, hasi sotilenetatik, esaterako iseka, txisteak eta difamazioa, eta muturrekoetaraino, hala nola homofobia eta transfobia erasoak.

Denek dugu eskubidea gure buruak bizitzeko eta adierazteko. Aniztasuna errespetatzea gaur egungo gizartearen dugun erronka da; lortu behar dugu indarkeriak desagertzea eta aniztasuna aberastasun gisa hartzea.

Tratu ona izan dadila nagusi harreman afektibo-sexualetan eta dibertsitatean.



Los afectos sexuales

Sexu afektuak

La adolescencia y juventud es una etapa en la que aparecen nuevos sentimientos como el deseo sexual, la atracción o el enamoramiento. A veces, surgen dudas y dificultades para reconocerlos y expresarlos. Nos van a acompañar a partir de este momento a lo largo de nuestra vida, en muchos momentos los vamos a sentir con gran intensidad. Aprender a identificarlos y a gestionarlos es importante para mejorar la salud sexual y el bienestar.

Nerabezaroan eta gaztaroan sentimendu berriak agertzen dira; adibidez, sexu desira, erakarpena edo maitemina. Batzuetan, horiek aintzatetsi eta adierazteko zalantzak eta zailtasunak agertzen dira. Une horretatik aurrera, bizitza osoan zehar izanen ditugu bidelagun eta, une askotan, intentsitate handiarekin sentituko ditugu. Horiek identifikatzen eta kudeatzen ikastea garrantzitsua da sexu osasuna eta ongizatea hobetzeko.

4.1. El deseo sexual

Sexu desira

El deseo sexual es un impulso, una fuerza que mueve al encuentro. Motiva a compartir intimidad, afecto, contacto corporal, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a disfrutar y a sentir placer. Puede ser de diferente intensidad.

Existen tantas maneras de dar y recibir placer como personas diferentes existimos. Para el placer sexual no existen fórmulas, ni recetas. Tendremos que ir descubriendo nuestros gustos, preferencias, y también lo que no nos gusta. Esto puede ser diferente en cada persona y además puede ir cambiando a lo largo de nuestras experiencias y momentos vitales.

Se puede sentir deseo sexual al ver a alguien, al estar en contacto con otra persona, al imaginar, al recordar. Puede aparecer de repente, cuando el cuerpo reacciona ante un estímulo. Tenemos diferentes opciones para decidir satisfacerlo a través de conductas sexuales con otras personas o con nosotros y nosotras mismas o también podemos aplazarlo.

Sexu desira bulkada bat da, elkartera mugitzen gaituen indarra. Motibatzen du intimitatea, maitasuna, gorputzen arteko ukipena partekatzea, harreman afektibo-sexualak izatera, disfrutatzea eta plazera sentitzera. Intentsitate ezberdinetakoa izaten ahal da.

Munduan pertsona adina modu daude plazera eman eta jasotzeko. Sexu plazererako ez dago ez formularik, ez errezetarik. Guk geuk joan beharko dugu ezagutzen gure gustuak, nahiak, baita gustuko ez duguna ere. Hori desberdina izaten ahal da pertsona bakoitzarentzat, eta, gainera, aldatzen joaten ahal da gure esperientzietan eta bizitzako uneetan zehar.

Sexu desira sentitzen ahal da norbait ikustean, elkar ukituz egotean, irudikatzean, oroitzean. Bat-batean ere agertzen ahal da, gorputzak estimulu baten aurrean erreakzionatzean. Baditugu hainbat aukera desira hori asetzeko: beste pertsonekin sexu jokabideak izanda, edo gure buruarekin, edo atzeratu ere egin dezakegu.

4.2. La atracción Erakarpena

La atracción tiene que ver con el deseo sexual y la orientación sexual. En ella influyen los aspectos sociales aprendidos, como son los modelos de belleza, de atractivo en las chicas, y en los chicos . . . tener una actitud reflexiva y crítica a estos modelos nos posibilitará reconocer el atractivo de todas las personas por el solo hecho de ser únicas, irrepetibles y diferentes.

Erakarpena sexu desirarekin eta orientazioarekin lotuta dago. Erakarpenean eragiten dute ikasitako alderdi sozialek, tartean, edertasun araeuk eta nesken edo mutilen erakarpen araeuk. Arau horien aurrean hausnarketarako jarrera kritikoa badugu, ikusiko dugu pertsona guztiak direla erakargarriak, bakarrak, errepikaezinak eta ezberdinak direlako.

4.3. Enamoramiento Maitemina

Supone el deseo y la atracción, hacia una persona concreta, que percibimos y deseamos como única e insustituible. El enamoramiento nos produce un estado de fascinación que nos impulsa a desear intensamente que este sentimiento sea correspondido. Cuando sentimos enamoramiento todo gira en torno a esa persona, fantaseamos con ella, nos interesamos en ella, buscamos los encuentros y mostramos lo mejor de nosotros y nosotras.


La intensidad de este sentimiento suele durar un tiempo limitado. La imagen de esa persona, la nuestra, el modelo de amor, de relación está totalmente idealizado, con el tiempo la intensidad se relativiza y se transforma en otra relación o sentimiento.

Es importante no tomar decisiones importantes en esos momentos de euforia enamorada.

Maitemina da pertsona jakin batekiko desira eta erakarpena. Bakartzat eta ordezkazintzat jotzen dugu hura, eta hala desiratzen dugu. Maitemintzeak lilura egoeran jartzen gaitu, eta bultzatzen gaitu sutsuki desiratzeraz besteak gauza bera senti dezala. Maitemina sentitzen dugunean, pertsona hori bihurtzen da gure ardatz, harekin amets egiten dugu, interes handia dugu harengan, harekin elkartzea bilatzen dugu eta dugun hoberena ematen dugu.

Sentimendu horren intentsitateak denbora mugatu bat irauten du. Pertsona horren irudia, gurea, maitasun eredu eta erlazioa erabat idealizatuta daude eta, denborarekin, intentsitatea erlatibizatu egiten da, eta bestelako harreman edo sentimendu bihurtzen da.

Garrantzitsua da ez hartzea erabaki garrantzitsurik maitemintzearen euforia une horietan.



Relaciones afectivo-sexuales

Harreman afektibo-sexualak

A través de los vínculos afectivos se establecen relaciones con otras personas, relaciones que son percibidas como significativas e importantes.

La pasión, la intimidad y el compromiso son componentes que existen en los vínculos afectivos y son diferentes en las relaciones según el valor que se le asigne. Es fundamental e imprescindible la ética del respeto y el consentimiento en las relaciones afectivas.

Lotura afektiboen bitartez, harremanak ezartzen dira beste pertsona batzuekin; harreman horiek esanguratsuak eta garrantzitsuak dira.

Pasioa, intimitatea eta konpromisoa lotura afektiboetan dauden osagaiak dira, eta, zer balio ematen zaien, modu batekoak edo besteak izanzen dira. Oinarrizkoak eta ezinbestekoak izanzen dira errespetuaren etika eta adostasuna harreman afektiboetan.

Existen numerosas prácticas sexuales: besos, caricias, masajes, bailes, conversaciones, masturbaciones, coitos... No hay unas conductas más validas que otras sino una gran diversidad de posibilidades. El uso del preservativo y otros métodos de barrera en cualquiera de los coitos (oral, vaginal, anal) es una medida crucial para evitar enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Es fundamental conocer y poder decidir qué práctica afectiva/sexual deseo (un beso, una caricia...), cuándo, cómo y con quien quiero compartirla. También podemos iniciar un encuentro y desear no continuar, es una decisión a respetar siempre. El No es NO.

Sexu praktika asko daude: musuak, laztanak, masajeak, dantzak, elkarrizketak, masturbazioak, koitoak... Portaera guztiak dira baliozkoak; aukera ugari daude. Preserbatiboa edo bestelako barrera metodoak erabiltzea edozein koito motatan (ahozkoa, baginala, anala) oinarrizkoa da sexu transmisiozko gaixotasunak eta nahi gabe haurdun gelditzea ekiditeko.

Ezinbestekoa da jakitea eta aukeratu ahal izatea zer praktika afektibo-sexual nahi dudan (musu bat, laztan bat...), noiz eta nola nahi dudan, eta norekin partekatu nahi dudan. Gerta daiteke elkartzea eta jarraitu nahi ez izatea; beti errespetatu behar da erabaki hori. EZETZ da EZETZ.

5.1. Primeras experiencias Lehen esperientziak

En nuestras primeras experiencias eróticas se pueden sentir inseguridades, dudas, e incluso tener ideas basadas en expectativas poco realistas y modelos sociales no igualitarios.

Hay muchas primeras veces, con esa persona que nos gusta, la primera mirada compartida desde el deseo, el primer beso, la primera vez que nos desnudamos, las primeras caricias, la primera penetración.

Conocer qué condiciones son importantes y necesarias para mí, para compartir mi cuerpo y relaciones sexuales con otras personas posibilitará que las relaciones sean más gratas y seguras.

Gure lehenbiziko sexu esperientzietan sentitzen ahal ditugu ziurgabetasunak eta zalantzak, eta izaten ahal ditugu errealistak ez diren espektatibetan oinarritzen diren ideiak eta berdintasunezkoak ez diren eredu sozialak.

Lehenaldi asko daude gustoko dugun pertsona horrekin, desirazko lehen begirada, ñehen musua, biluzten garen lehen aldia, lehen laztanak, lehen sartzea.

Harremanak atseginagoak eta seguruagoak izanen dira baldin badakit zer baldintza diren garrantzitsuak eta beharrezkoak niretzat, nire gorputza partekatzeko eta sexu harremanak izateko.

5.2. La masturbación Masturbazioa

Es una práctica sexual que puede permitir conocer el cuerpo y sus respuestas, nuestros gustos, etc. Suele ser una de las maneras de comenzar a curiosear, investigar, experimentar y a descubrir sensaciones placenteras. También facilita aprender a manejar el deseo sexual.

Es una práctica sexual que si se desea puede ser individual o compartida.

Sexu praktika horrekin gure gorputza eta haren erantzunak, gure gustuak, eta abar ezagutuko ditugu. Jakin-mina izaten, ikertzen, esperimendatzen eta sentsazio atsegingarriak deskubritzen hasteko moduetako bat da. Gainera, sexu desira kudeatzen ikastea errazten du.

Sexu praktika hori banakakoa edo partekatua izan daiteke.

5.3. Respuesta sexual Sexu-erantzuna

Los cuerpos experimentan cambios fisiológicos durante las relaciones sexuales, con la excitación se acelera la respiración, el latido cardíaco, se produce rubor corporal... Hay diferentes ritmos en las excitaciones y todas ellas son igual de interesantes. La gran mayoría de mujeres refieren que la conducta más excitante y placentera tiene que ver con las caricias y no con los coitos.

A veces los orgasmos dan fin a las sensaciones de excitación otras veces pueden continuar compartiendo caricias. No en todas las relaciones sexuales se dan orgasmos.

Existen diversas formas de relaciones afectivo-sexuales, lo importante en las relaciones tiene que ver con la satisfacción que nos deja el encuentro compartido.

Gorputzek aldaketa fisiologikoak bizi dituzte sexu harremanetan; kitzikapenarekin, amasketa eta bihotz taupadak areagotzen dira, gorputza gorritzen da... Erritmo ezberdinak daude kitzikapenetan, eta denak dira interesgarriak. Emakume gehien-gehienek diote laztanek eragiten dietela kitzikapena eta plazera, ez koitoek.

Batzuetan, orgasmoek kitzikapen sentsazioak amaitzen dituzte eta, beste batzuetan, laztanak partekatzen jarrai daiteke. Orgasmoak ez dira sexu harreman guztietan gertatzen.

Harreman afektibo-sexualen askotariko moduak daude; harremanetan garrantzitsua da zer-nolako asetasuna utzi digun izan dugun topaketak.

5.4. Las fantasías sexuales Sexu fantasiak

Las fantasías sexuales son imágenes que creamos en nuestra mente con situaciones y experiencias que nos estimulan sexualmente y que nos producen placer. Las fantasías forman parte de nuestro imaginario, de nuestra intimidad sexual con los gustos, deseos y peculiaridades de cada persona.

Existen fantasías que algunas personas les gustaría llevar a la realidad y otras que solo forman parte del imaginario y no se pueden o no se quieren trasladar al mundo real. En las relaciones con otras personas, los límites son los deseos y gustos de la otra persona y la ética de las relaciones compartida.

Sexu fantasiak dira gure buruan sortzen ditugun irudiak, sexualki estimulaten gaituzten egoera eta esperientziekin sortuak, plazera ematen digutenak... Gure iruditeriaren parte dira fantasiak, gure sexu intimitatekoak, eta pertsona bakoitzaren gustu, desira eta berezitasunen araberakoak dira.

Fantasia batzuk pertsona batzuek egia bihurtu nahi dituzte, eta beste batzuk iruditerian bakarrik daude eta ezin dira edo ez dira mundu errealera eraman nahi. Beste pertsonekin harremanetan, mugak dira beste pertsonaren nahiak eta gustuak eta harreman partekatuen etika.

Sexualidad a través de las pantallas

En muchos aspectos de la vida se dan relaciones on line y también a nivel afectivo y sexual. Esto también está conllevando que las relaciones estén cambiando. Conocer cuáles son estos cambios y qué lo originan, nos puede facilitar herramientas para mejorarlas y sentirnos más seguros y seguras.

Bizitzaren alderdi askotan, online harremanak daude, baita maila afektibo-sexualean ere. Hori dela eta, aldatzen ari dira harremanak. Aldaketa horiek zein diren eta zerk eragiten dituen baldin badakigu, horiek hobetzeko eta seguruago sentitzeko tresnak izanen ditugu.

Sexualitatea pantailen bitartez

Uno de los usos más frecuentes de los móviles es la comunicación oral, WhatsApp imágenes, audios, redes... y con ellas acercamos a las personas importantes, que nos gustan, que queremos, que nos atraen... Esta comunicación tiene sus propias características y códigos: las formas de expresión, los juegos de seducción, las expectativas ante las respuestas, los tiempos, los likes... Es importante reflexionar sobre cómo nos relacionamos digitalmente o cuándo estamos en presencia de otras personas.

Mugikorren erabilera nagusietako bat da ahozko komunikazioa, WhatsApp, irudiak, audioak, sareak... eta horiekin pertsona garrantzitsuengana hurbiltzen gara, gustatzen zaizkigun, maite ditugun, erakartzen gaituzten horiengana... Komunikazio horiek beren ezaugarri eta kodeak dituzte: adierazpen moduak, limurtze jokoak, erantzunetikiko espektatibak, denborak, likeak... Garrantzitsua da hausnarketa hau egitea: nola harremantzen gara digitalki eta aurrez aurre?

6.1. Aplicaciones para ligar Ligatzeko aplikazioak

Son herramientas que nos permiten conocer a nuevas personas, tener encuentros y/o establecer relaciones afectivas y sexuales. Existen numerosas aplicaciones.

Es necesario tener en cuenta que las identidades digitales y las identidades reales en muchos casos van en coherencia y en otros muestran distancia de la realidad, buscando gustar y en algunos casos el engaño.

Tresna horiei esker, pertsona berriak ezagut ditzakegu, eta topaketak izan eta/edo harreman afektibo-sexualak ezar ditzakegu. Aplikazio ugari daude.

Kontuan izan behar da identitate digitalak eta benetakoak, askotan, koherentzia doazela, baina, batzuetan, identitate digitalak errealitatetik urruntzen direla, eta bilatzen dutela gustuko izatea eta, batzuetan, baita engainatzea ere.

Es importante aprender a utilizarlas y a no decir y/ o actuar de forma diferente a lo que haríamos si estuviéramos personalmente.

Estas apps han sido creadas por empresas que buscan la utilización de sus plataformas de forma rentable aprovechando las dinámicas de consumo estereotipados. Además, utilizamos aplicaciones más abiertas, también con el fin de ligar como Instagram, TikTok...

Garrantzitsua da erabiltzen ikastea eta aurrez aurre egonen bagina bezala izatea, hitz egiteari edo izateko moduari dagokienez.

Aplikazio horiek sortu dituzten enpresek nahi dutena da plataforma horiek erabiltzea modu errentagarrian, kontsumo dinamika estereotipatuak aprobetxatuz. Gainera, aplikazio irekiagoak ere erabiltzen ditugu ligatzeko, esaterako, Instagram eta TikTok.

6.2 Sexting Sextinga

El sexting es una práctica erótica consensuada que consiste en compartir fotos y videos íntimos habitualmente mediante el móvil o el ordenador. Las fotos pueden ser más o menos explícitas, pero es clave que sean consensuadas y consentidas y que tengan en cuenta los gustos y necesidades de las personas que forman parte de la misma.

Sextinga da praktika erotikoa adostua, argazki eta bideo intimoak nagusiki mugikorraren edo ordenagailuaren bidez partekatzean datzana. Argazkiak esplizituak dira (gehiago edo gutxiago), baina ezinbestekoa da adostuak eta baimenduak izatea, eta kontuan hartzea sextingean dabilen gustuak eta beharrak.

Es importante pensar si nos sentimos a gusto y queremos hacerlo. También, que conozcamos todo lo que implica para hacerlo de forma segura. Si alguien comparte o publica sin tu consentimiento imágenes privadas tuyas no es sexting, es un delito.

Consejos para realizar prácticas seguras

- Separar los perfiles íntimos de los sociales
- No enseñar partes de nuestro cuerpo que luego se pueda identificar
- Tener en cuenta el espacio en el que nos realizamos las fotos o videos y que en él no haya cosas que nos identifiquen.
- Revisar los contenidos antes de enviarlos: podemos recortar y retocar tanto fotos como videos.
- Borrar las fotos y/o videos una vez los hayamos compartido y/o visto.
- No siempre es necesario mostrar imágenes explícitas.

Hartara, garrantzitsua da pentsatzea gustura gauden eta egin nahi ote dugun. Era berean, praktika hori modu seguruan egiteak dakarrenaren berri izatea. Norbaitek zure baimenik gabe zure argazki pribatuak partekatu edo argitaratzea ez da sextinga, delitua da.

Praktika seguruak egiteko aholkuak

- Perfil pribatuak profil sozialetatik bereiztea.
- Gero identifikatzen ahalko diren gure gorputzeko atalik ez erakustea.
- Argazkiak edo bideoak non egiten diren kontuan hartzea; ez dadila gu identifikatzeko moduko gauzarik agertu.
- Edukiak igorri baino lehen berrikustea: argazkiak eta bideoak moztu eta moldatu ditzakegu.
- Argazkiak eta/edo bideoak ezabatzea, horiek partekatu eta/edo ikusi ondoren.
- Ez da beti beharrezkoa irudi esplizituak erakustea.

6.3. Pornografía

La pornografía es material gráfico o audiovisual sexualmente explícito. El porno es ficción, muestra escenas o imágenes entre actores y/o actrices que representan un papel.

En la gran mayoría de los casos las relaciones de los personajes representan roles determinados, más o menos estereotipados. También la estética y los cuerpos de las y los protagonistas representan modelos comerciales y normativos. En nuestra educación y desarrollo sexual nos influyen todas aquellas personas, relaciones, situaciones y experiencias que de una manera consciente o no aprendemos algo. Esto influye en como entendemos las prácticas sexuales y en como vivenciamos y aceptamos nuestros cuerpos, las relaciones, los afectos, las posiciones diferenciadas de los sexos y géneros, así como los deseos y placeres. Por ello es importante tener en cuenta que la pornografía no representa a la realidad de la sexualidad de la mayoría de las personas. ES FICCIÓN.

Pornografía da sexualki esplizitua den material grafikoa edo ikus-entzunezkoa. Pornoa fikzioa da, eta agertzen ditu rol bat jokatzeko ari diren aktoreen arteko eszenak edo irudiak.

Kasu gehien-gehienetan, pertsonaien harremanek rol jakin batzuk irudikatzen dituzte, gehiago edo gutxiago estereotipatuak daudenak. Protagonisten estetikak eta gorputzek ere eredu komertzialak eta normatiboak irudikatzen dituzte. Gure sexu hezkuntzan eta garapenean, guran eragina dute pertsonen, harremanen, egoeren eta esperientziak; modu kontzientean edo inkontzientean, zerbait ikasten dugu horiengandik. Eta horrek eragina du ideia asko ulertzeko moduan: sexu praktikak, gure gorputzak bizi eta onartzea, harremanak, afektuak, sexuen eta generoen posizio ezberdinak, desirak eta plazerak. Horregatik, garrantzitsua da kontuan izatea pornografiak ez duela irudikatzen pertsona gehienaren sexualitatearen errealtatea. FIKZIOA DA.

Podemos reflexionar y cuestionar que modelos de sexualidad representa la pornografía ¿Se observa un buen trato entre las personas que comparten las relaciones sexuales? ¿Se negocian los deseos y las prácticas sexuales? ¿Utilizan medidas preventivas en las prácticas sexuales coitales? ¿Tienen prácticas sexuales no coitales? Es necesario reflexionar con una actitud crítica hacia los modelos de relaciones sexuales y relaciones entre los sexos que nos muestran la pornografía puesto que normalizar estos modelos puede determinar nuestros comportamientos y expectativas en las relaciones, generando vivencias y relaciones no gratas.

Hausnartu dezagun pornografiak irudikatzen dituen sexualitate ereduak buruz, eta jar ditzagun zalantzan: tratua onikusten al da sexu harremanetan ari diren pertsonen artean? Negoziatzen al dira sexu desirak eta praktikak? Prebentzio neurriak erabiltzen al da koito bidezko sexu harremanetan? Koito bidezkoa ez den sexu praktikarik egiten al da?

Jarrera kritikoarekin hausnartu behar da pornografiak erakusten dizkigun sexu harremanen ereduak eta sexuen arteko harremanak buruz; izan ere, eredu horiek normalizatzeko eragina izan du harremanetan ditugun portaeretan eta espektatibetan, eta atseginak ez diren bizipenak eta harremanak sortuko dira.



Relaciones de buen trato, ingredientes necesarios

Gizalegezko harremanak, beharrezko osagaiak

Para unas relaciones de buen trato, Los ingredientes necesarios son:

IGUALDAD

Todas las personas tenemos las mismas oportunidades, sea cual sea nuestro sexo y nuestro modo de vivirlo.

CONSENTIMIENTO

Para mantener relaciones sexuales es necesario que la otra persona las quiera compartir conmigo.

VINCULOS SEGUROS

Es importante tener honestidad, no situar de manera deliberada a otras personas en la incertidumbre, en la ambigüedad o el despiste. Se trata de usar códigos que nos faciliten y cuiden la seguridad y la confianza.

Hauek dira gizalegezko harremanetarako osagaiak:

BERDINTASUNA

Pertsona guztiek ditugu aukera berak, gure sexua eta hura bizitzeko modua zein den gorabehera.

ADOSTASUNA

Sexu harremanak izanen ditugu, baldin eta beste pertsonak gurekin izan nahi baditu.

LOTURA SEGURUAK

Garrantzitsua da zintzoa izatea, ez eramatea inor nahita ziurgabetasunera, anbiguotasunera edo nahasmendura. Segurtasuna eta konfiantza ematen eta zaintzen dizkiguten kodeak erabiltzea da kontua.

NEGOCIACIÓN

En los encuentros sexuales y/o amorosos es preciso tener en cuenta los deseos, sentimientos y necesidades, de todas las personas que participan.

PRACTICAS SEGURAS

La utilización de medidas preventivas en las prácticas sexuales que puedan conllevar riesgos, favorece conectar con la alegría y el disfrute y cortar el miedo, las preocupaciones y las inseguridades. Permite poner en el centro del encuentro el cuidado mutuo y el placer. "Utilizamos medidas preventivas porque quiero cuidarme y cuidarte".

NEGOZIAZIOA

Sexu eta/edo maitasun topaketetan, parte hartzen dutenen desirak, sentimenduak eta beharrak hartu behar dira kontuan.

PRAKTIKA SEGURUAK

Arriskuak ekar ditzaketen sexu praktiketan prebentzio neurriak erabiliz gero, errazagoa da poza eta gozamena sentitzea eta beldurra, kezka eta segurtasun gabeziak ezabatzea. Topaketaren erdigunean, elkar zaintzea eta plazera jartzeko aukera ematen du. "Prebentzio neurriak erabiltzen ditut neure burua eta zu zaintzeko".

VINCULARNOS Y DESVINCULARNOS

Para formar un encuentro es necesario el acuerdo de todas las personas implicadas, para deshacerlo es suficiente con que una de ellas lo decida. Toda persona puede tomar la decisión de desvincularse en el momento y por las razones que considere oportunas.

LOS CUIDADOS

Es importante tener en cuenta nuestras necesidades y las necesidades de las personas con las que decidimos relacionarnos. Esto supone un elemento clave de calidad personal y de calidad de nuestras relaciones. El buen trato es el mejor ingrediente de las relaciones afectivas y sexuales. Posibilita tener relaciones respetuosas, igualitarias y gratas.

LOTZEA ETA DESLOTZEA

Topaketa bat izateko, tartean dauden guztiek egon behar dute ados; topaketa bat bertan behera uzteko, aski da haietako batek hala erabakitzea. Pertsona orok erabaki dezake deslotzea, egoki deritzonean eta egokitzen jotzen dituen arrazoiengatik.

ZAINKETAK

Garrantzitsua da kontuan hartzea beharrak, bai gureak, bai beste pertsonenak. Funtsezko osagaiak dira kalitate pertsonalean eta gure harremanen kalitatean.

Tratu ona da harreman afektibo-sexualen osagaririk onena. Errespetuzko eta berdintasunezko harreman atseginak izateko aukera ematen du.

"Conocer nuestros gustos y los gustos de las personas con las que decidamos relacionarnos nos ayudará a cuidar los encuentros."

"Gure gustuak ezagutzea eta gurekin harremanetan jartzea erabakitzen dugun pertsonen gustuak ezagutzea lagungarria izanen zaigu topaketak zaintzeko."

¿Dónde acudir? ¿Nora jo?

Si quieres ampliar tu información, tienes dudas o has tenido prácticas sexuales de riesgo o sospechas que puedes tener una ITS puedes acudir a:

Tu Centro de Salud o Centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva

Zure informazioa zabaldu nahi baduzu, zalantzak badituzu, sexu-praktika arriskutsuak izan badituzu edo STI bat izan ahal duzula susmatzen baduzu, hona jo dezakezu:

Zure osasun zentrorra edo Sexu eta Ugalketa Osasunaren Arretarako Zentrorra

ANDRAIZE-TXANTREA

Avda. San Cristóbal, s/n.
Recinto Hospital Psiquiátrico.
San Kristobal etorbidea, z.g. Ospitale Psikiatrikoaren barrutia.
Tel.: 848 42 27 66/61

BARAÑÁIN

C/ Caimito de Guayabal, s/n.
Caimito de Guayabal k., z.g.
Tel.: 948 19 86 56

BURLADA

Centro de Salud Osasun Etxea
C/ La Fuente s/n.
Iturriko k. z.g.
Tel.: 948 13 66 58

BUZTINTXURI

Centro de Salud Osasun Etxea
Avda. Guipúzcoa 39, planta baja.
Gipuzkoa etorbidea, 39, beheko solairua.
Tel.: 948 13 90 94

ELIZONDO

Centro de Salud Osasun Etxea
C/ Joaquín Iriarte, 4.
Joaquín Iriarte k., 4.
Tel.: 948 58 18 35

ENSANCHE-CASCO VIEJO

Centro de Salud Osasun Etxea
C/ Aoiz, 35. Agoitz k., 35.
Tel.: 848 42 90 87 - 848 42 91 85

ERMITAGAÑA

Recinto Hospital de Navarra.
Nafarroako Ospitalea.
Avda. Barañáin s/n.
Barañáingo etorb. z.g.
Tel.: 848 42 27 15

ESTELLA

Hospital García Orcoyen
García Orcoyen Ospitalea
Santa Soria, 22. Santa Soria, 22.
Tel.: 848 435 270 / 689 57 54 56

ETXARRI-ARANATZ

Centro Salud Osasun Etxea
C/ Larrañeta, s/n. Larrañeta k., z.g.
Tel.: 948 56 70 63

ITURRAMA-SAN JUAN

C/ Iturráma, 9 - Entreplanta.
Iturráma, 9, behegaina.
Tel.: 948 19 83 33 - 34

LODOSA

Centro de Salud. Osasun etxea.
Subunidad de A. Mujer
Emakumeari laguntzeko Azpiatala
C/ Los Fueros s/n.
Los Fueros k., z.g.
Tel.: 948 662 400 / 689 57 54 56

MILAGROSA-AZPILAGAÑA

Centro Salud Azpilagaña
Azpilagañako Osasun Etxea
C/ Luis Morondo, 1.
Luis Morondo k., 1.
Tel.: 948 29 02 28

SAN ADRIÁN

Centro de Salud. Osasun etxea.
Subunidad de A. Mujer
Emakumeari laguntzeko Azpiatala
C/ La Paz, 1.La Paz k., 1.
Tel.: 948 672 106

SANGÜESA

Centro Salud Paseo de Cantolagua, s/n.
Osasun Etxea Cantolagua pas, z.g.
Tel.: 948 87 14 40

SARRIGUREN

Centro Salud Avenida España, 5.
Osasun Etxea Espainia etorb., 5.
Tel.: 948 19 50 55

TAFALLA

Centro de Salud. Osasun Etxea
C/ San Martín de Unx, 11.
San Martín Unx, 11.
Tel.: 948 70 39 19

TUDELA

Centro de Salud Santa Ana
Santa Ana Osasun
C/ Juan Antonio Fernández, 12 - 3ª planta.
Juan Antonio Fernández k., 12 - 3.
solairua.
Tel.: 948 848 120
Hospital Reina Sofía Ctra. Tarazona, Km 4.
Reina Sofía Ospitalea. Tarazona, 4 km.
Tel: Centro 948 848 120

Una vida sexual gratificante empieza por ser segura, saludable y respetuosa.



saludjovenavarr.es

Sexu-bizitza atsegina izateko, lehenik eta behin, segurua, osasungarria eta errespetuzkoa izan behar du.



saludjovenavarr.es/ea

En sexualidad, no te quedes con la duda. Sexualitatean, ez geratu zalantzan.







PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN: ARGIBIDE ETA INFORMAZIO GEHIAGO LORTZEKO:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Nafarroako Osasun Publikoaren eta lan Osasunaren Institutua
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

848 423 450
www.isp.navarra.es

