

IKASTAROA


# GORPUTZAREN ARRETA:


*Tratu oneko harremanak lantzen.*



# GORPUTZAREN ARRETA:

*Tratu oneko harremanak lantzen.*

 **Noiz:**  
2025eko martxoaren  
12an, 19an eta 26an

 **Non:**  
Gazteen Euskal Behatokia.  
Uriortu kalea 11, behea - Bilbon

 **Leku-kopurua:** 20

 **Hizkuntza:**  
Gaztelera

 **Ordutegia:**  
9:00 a 14:00

 **Izena emateko epea:**  
2025eko otsailaren 11tik 20ra

**Izena emateko:**  
[www.gaztebehatokia.euskadi.eus](http://www.gaztebehatokia.euskadi.eus)

## “ Sarrera:

Gorputza modu desberdinetan ulertu izan da historian zehar. Formak aldatzen dira, mezuak aldatzen dira, baina zerbaitek eragozten digu gure gorputzekin erabat modu positibo eta askean erlazionatzea. Pertsona bakoitza gorputza da, eta bere gorputzarekiko harreman negatiboa bere buruarekiko harreman negatiboa da. Horretan laguntzen du, zalantzarik gabe, bakoitzak jaso duen sozializazioak, oso desberdina emakumea edo gizona izan. Gorputzei eta erotikari buruzko diskurtsoek emakumeen eta gizonen gorputzak zatikatzen dituzte, eta, beraz, mendekotasun eta tratu txarreko harremanetarako ongari dira autoezagutzarik eza, sortzen dituen sentrazio eta emozioekin loturarik ez izatea.

Beraz, neska eta mutil bakoitzaren izaera integrala kontuan hartuko duen sexuen heziketa behar dugu: gorputza, sentrazioa, emozioa eta burua, desioak eta erritmoak errespetatzen eta entzuten lagunduko diena, mendetasunik ez dagoen lekuetan. Prozesu luzea da, baina ezinbestekoa.

Ikastaro honen helburua da hezitzaileei hausnarketarako eta esperientzia sentsozialerako espazio bat eskaintzea, prebentzioan gorputzak duen garrantzia ulertzen laguntzeko eta hezkuntza-praktika desberdin baterako gakoak lortzeko, nerabeen eta gazteen arteko tratu ona eraikitzen lagunduko duena, maitasun erromantikoaren mitoak deseraikitzen lagunduko duena (mendekotasuna, posesibitatea) eta eredu erotiko ez-genitalizatua eraikiko duena, eredu pornografikoaren aurkakoa, norberaren esperientzietatik abiatuta.

## Helburuak:

- ✓ Historian zehar gorputzaren ikuskera baita haren sustrai patriarkalak ere.
- ✓ Gorputzen balioa, pertzepzioa eta erabilera kritikoki aztertzea harremanak izateko moduetan ezagutzea.
- ✓ Historian zehar eta gaur egun dauden edertasun-eredu estereotipatuak eta erotikoak berraztertzea.
- ✓ Emakumeen eta gizaren gorputz-sozializazio bereiziari buruz hausnartzea (autoezagutza, norberaren gorputzarekiko harremana...).
- ✓ Konektatzea norberaren gorputzarekin, sortzen dituen sentazioekin eta sortzen dituen emozioekin konektatzea, barneko eta kanpoko autoezagutzaren (norberarena, harremanetakoa eta soziala), plazeraren eta ongizatearen iturri gisa.
- ✓ Gorputzak ulertzea eta balioestea *tratu oneko* harremanetarako prebentzioko eta ikaskuntza positiboko tresna gisa.

## ☰ Egitaraua:

- ✓ Gorputzari, bere funtzioari eta balioari buruzko teoriak. Gizarte patriarkalak gorputzaz duen ikusmoldea.
- ✓ Gorputzaren egingo kontzeptua kidegoen kontzepzioa eta erabilera pertsona arteko harremanetan.
- ✓ Edertasun-ereduak eta horiek autoirudian duten eragina.
- ✓ Eredu erotiko pornografikoa eta horren alternatibak.
- ✓ Gorputzaren sozializazioa eta erotika bereizia: alderdi negatiboak eta alternatiboak.
- ✓ Norberaren gorputzarekiko harremana: autoezagutza ahalduntze feministarako eta maskulinitate positiboak eraikitzeko.
- ✓ Emozioak, zentzumenak eta gorputzak. Autoezagutza, plazerra eta ongizatea gorputzen bidez.
- ✓ Gorputza, prebentzioko eta ikaskuntza positiboko tratu oneko harremanetarako (autozainketa, enpatia, asertibitatea, gatazkak modu baketsuan konpontzea) hezkuntza-tresna gisa.

## Metodologia:

Teoriko-praktikoa. Bertan, eduki teoriko aberatsak transmitituko dira eta edukiak aztertzeke, eztabaidatzeko eta hausnartzeko espazioak sortuko dira, eta hori guztia hainbat materialekin lagunduta.

Parte-hartzaileen interes eta beharretara etengabe egokitzeko, saio guztietan talde-dinamika autoebaluatzaileak egingo dira.

## Ikastaroaren hartzaileak

Lehentasuna izango dute gazteekin lan egiten dutenek edo lankidetzan dihardutenek (entitateetan, elkarteetan, herri-administrazioetan, enpresetan, ikastetxeetan, boluntariorantz...). Horrez gain, kontuan izango da izen-emateen hurrenkera.

- ✓ Gazteen arloko langileak (Gazteentzako Informazioa, udalak, aldundiak gazte-elkarteak eta aisialdikoak, eta beste entitate batzuk).
- ✓ Gizarte- eta familia-hezitzaileak.
- ✓ Bigarren hezkuntzako ikastetxeetako orientatzaileak.

## Irakasleak:

### **Maider García de Vicuña Quintana**

EMAIZE Sexologia Zentroaren sexologoa eta psikologoa Sexología Zentroa.

### **Miren López de Arregi Lakuntza**

EMAIZE Sexologia Zentroaren sexologoa eta gizartelaguntzailea.

## Entitate antolatzailea:

GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA > Gazteria eta Emantzipazio Zuzendaritza > Ongizatea,  
Gazteria eta Erronka demografikoa Saila > Eusko Jaurlaritza.

 94 403 16 45

 [gaztebehatokia@euskadi.eus](mailto:gaztebehatokia@euskadi.eus)