

GIDA



nerabeetan
genero-indarkeria
garaiz detektatzeko

Gizakia irabazi-asmorik gabeko gizarte erakundea da, Bilboko Elizbarrutiak sustatua, eta 40 urte baino gehiagoko esperientzia duena gizarte arloan. Duela hiru hamarkadatik, espezializatutako profesional-talde baten bitartez, nerabeei arreta eskaintzen die, eta tratamendua eskaintzen die 12 eta 21 urte bitarteko neska-mutilei, baita familiei laguntzen ere.

Bizkaiko Foru Aldundiko Enplegu, Gizarte Kohesio eta berdintasun Sailak finantzaturako materiala.



Argitaratzailea:



Lehendakari Aguirre, 133
48015 Bilbao
☎ 944 44 05 07 ☎ 688 80 62 42
adolescentes@gizakia.org
@Fgizakia
www.gizakia.org

**Gida nerabeetan genero-indarkeri
garaiz detektatzeko**

2025

Egilea: Fundación Gizakia

Diseinu eta maketazioa: Marra S. L.



Agiri hau Creative Commons-en lizentziapean dago. Baimena duzu lan hau kopiatu, banatu eta publikoki hedatzeko, betiere, kontuan hartuta lanaren kredituak adierazi behar dituzula, eta ezin duzula merkataritza-xedeetarako erabili. Ezin da lan honetatik eratorritako obrarik aldatu, eraldatu edo sortu. Lizentzia, osorik: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Aurkibidea

1. Sarrera	4
2. Nerabezaroa eta maitasun-harremanak	5
3. Zer da genero-indarkeria?	6
4. Genero-indarkeriaren motak	8
5. Nola dago aldatuta nerabeen eta helduen arteko genero-indarkeria?	9
6. Arrisku-faktoreak eta babes-faktoreak	10
7. Erabezaroan ematzumeen aurkako indarkeriaren adierazleak: abisu-seinaleak	11
8. La influencia social en las relaciones amorosas adolescentes	13
8.1. Maitasunaren sozializazioaren ulermenerako gomendatutako estrategiak	14
9. Maitasun erromantikoaren mitoak	15
9.1. Estrategiak maitasun erromantikoaren mitoak lan egiteko gomendatuak	16
10. Nerabeen erakarte-ereduak	17
10.1. Nerabeen erreakzio-ereduak lantzeko gomendatzen diren estrategiak	19
11. Nerabezaroan afektibo-sexual harremanak	20
11.1. Gazteen arteko harreman afektibo-sexualak lantzeko estrategia	21
12. Genero-indarkeria digitala	22
12.1. Digital indarkeria lan egiteko estrategiak	23
13. Laburbilduz... ..	24
Eranskinak	25
1. Eranskina. “Maitasunari buruz ikasi genuena”	26
2. Eranskina. “Indarkeriaren eskailera”	28
3. Eranskina. “Mitoa ala errealitatea? Maitasun kuiniela	30

1. Sarrera

Azken urteotan gero eta kezka handiagoa sortu da nerabeen arteko bikote-harremanen inguruan, bereziki genero-indarkeriaren presentziari dagokionez. Indarkeria hori hainbat faktoreren eraginpean dago, hala nola, sare sozialen erabilera, ziberdelituen agerpena eta maitasunaren izenean indarkeria justifikatzen duten sozializazio afektibo-sexualeko zenbait forma.

Ikasketek erakusten dute genero-indarkeria ez dela desagertu nerabeen artean, baizik eta forma berriak hartu dituela, eta, horrenbestez, ez dela adin edo talde sozial jakinetara mugatzen. Bere sustraiak sistema kultural eta balio-sistematiko batean daude, sozializazio-agentek transmititutakoa, eta oraindik ere berdintasunetik urrun dagoena.

“Desberdintasunaren ispilutze” baten aurrean gaude, emakumeen eta gizonen arteko, baita genero-identitate guztien arteko, berdintasunaren aldeko aurrerapenak atzeraezinak direla uste okerrean oinarritua. Hala ere, benetako berdintasunerako hezkuntza integrala eta koherentea falta den bitartean, eta pentsamendu patriarkalak iraun bitartean, genero-indarkeriaren erreprodukzioa indartzen da.

Nerabezaroan indarkeria hori prebenitzeko, funtsezkoa da nerabeek nola eraikitzen dituzten beren harreman afektibo-sexualak ulertzea, zein balio gidari dituzten eta zein eredu jarraitzen dituzten jakitea, genero-ikuspegitik eraginkorrak eta eraldatzaileak izango diren esku-hartzeak diseinatu ahal izateko

“Ez dugu mundua genero-ikuspegitik ikustea soilik behar, baizik eta betaurreko horien graduazioa etengabe berrikustea, itxurazko berdintasuna benetako berdintasunarekin ez nahasteko.”

2. Nerabezaroa eta maitasun-harremanak

Nerabezaroa haurtzaroaren eta helduarokoaren arteko trantsizio-garaia da, eta garapenaren funtsezko etapa bat osatzen du. Aldaketa sakonak gertatzen dira arlo fisikoan, emozionalean, sozialean eta kognitiboan. Garai horretan nortasun pertsonala eraikitzen hasten da, harreman sozialak sendotzen dira eta lehen harreman afektibo eta sexualak modu kontzienteagoan bizitzen hasten dira.

Harreman horiek ez dira hutsune batean garatzen. Gizarte-arauen, genero-estereotipoen eta bikote-ereduen eraginpean daude, eta horiek familia-ingurunetik, komunikabideetatik, eskolatik edo ingurune digitaletik jasotzen dira. Genero-ikuspegitik begiratuta, funtsezkoa da ulertzea eragin horiek nola eragiten duten modu desberdinean, neskei, mutilei eta identitate anitzeko pertsonen egozten zaizkien itxaropenen arabera.

Maitasun erromantikoaren inguruko ideia tradizionalak –hala nola jabetza, jeloskortasuna edo sakrifizioa– oraindik ere presente daude, eta orekarik gabeko harremanetara edo genero-indarkeriaren forma normalizatuera eramane dezakete. Indarkeria hori ez da soilik helduen edo bizikidetzaharremanetan agertzen; nerabeen arteko harremanetan ere ager daiteke, formalak izan ala puntualak, kontrolaren, presio emozionalaren edo manipulazioaren bidez.

Genero-ikuspegia duen begirada kritikoa hartzeak honako hauek ahalbidetzen ditu:

- Nerabezaroa harreman berdinzaleak eraikitzen ikasteko etapa giltzarria dela aitortzea.
- Maitasuna eta sexualitatea bizitzeko modua baldintzatzen duten estereotipoak agerian jartzea.
- Errespetu mutuoko, baimen kontzientean oinarritutako, autonomiazko eta aniztasuneko harremanak sustatzea.

Nerabezaroa heziketa afektibo-sexualaren eta hezkidetzaren bidez laguntzea funtsezkoa da genero-indarkeria prebenitzeko eta harreman osasuntsuago eta bidezkoagoak sustatzeko.

3. Zer da genero-indarkeria?

Genero-indarkeriaren aurkako Babes Integralerako Neurrien 1/2004 Lege Organikoaren arabera: “Genero-indarkeria emakumeek pairatzen duten indarkeria da, diskriminazioaren, desberdintasun-egoeraren eta gizonen emakumeen gaineko botere-harremanen adierazpen gisa ulertzen dena, eta emakumeen aurkakoa dena, haien ezkontide edo izandako ezkontideek, edo nahiz eta bizikidetzarik egon ez, antzeko afektibitate-harremanetan egon diren pertsonak gauzatzen dutena.”(1. artikulua, 1/2004 Lege Organikoa)

Lege-definizio honen puntu nagusiak:

- Gizon eta emakumeen arteko desberdintasun estrukturala aitortzen du arazoaren erro gisa.
- Bikote edo bikotekide ohien arteko harremanetan gertatzen den indarkerian jartzen du arreta.
- Legez, emakumeak dira biktima gisa eta gizonak erasotzaile gisa hartzen diren subjektuak testuinguru horretan.
- Indarkeria fisikoa, psikologikoa, sexuala, ekonomikoa, eta bestelakoak hartzen ditu barne, betiere afektibitate-harremanetan gertatzen badira.

Nahiz eta legeak ez dituen espresuki aipatzen nerabeak, bizikidetzak edo ezkontza formalik gabeko harremanetan ere aplikatzen da, eta, beraz, gazteak ere barne har ditzake. Gainera, ondorengo erreformen bidez (adibidez, 2015eko 4/2023 Legea), beste indarkeria mota batzuk ere aitortu dira, hala nola, indarkeria digitala, eta LGTBI eta pertsona transentzako babes-neurriak txertatu dira, ikuspegi integrala indartuz.

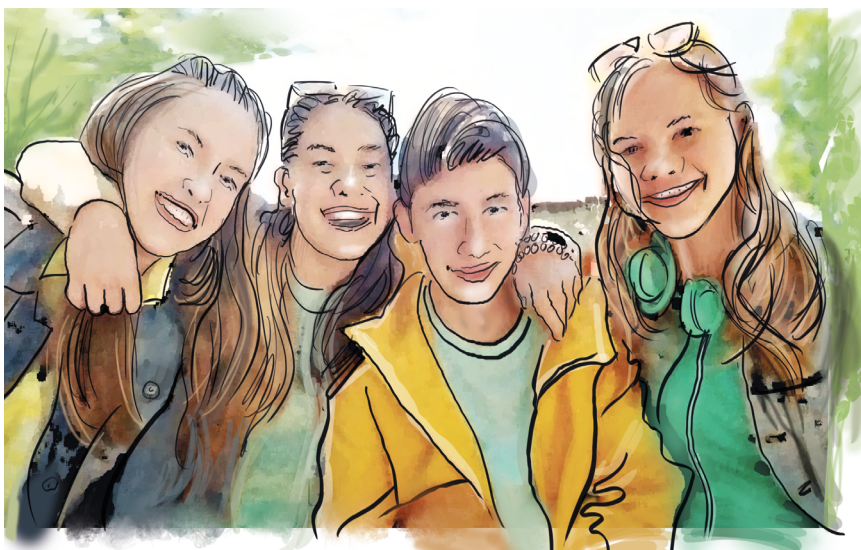
1/2004 Legeak funtsezko aurrerapena ekarri bazuen ere, gaur egungo genero-indarkeria errealitateetara egokitzeke eguneratzea behar du, besteak beste:

3. Zer da genero-indarkeria?

- Genero-indarkeriaren kontzeptua bikote-harremanetatik haratago zabaltzea.
- Genero-identitate guztiak barne hartzea.
- Indarkeria sinbolikoa, estrukturala eta digitala aitortzea.
- Hezkuntza eta hezkidetza bidezko prebentzioa indartzea.

Genero-indarkeria da emakume izateagatik edo genero-identitate ez normatiboa izateagatik pertsona baten aurka egiten den indarkeria fisiko, sexual, psikologiko, ekonomiko, digital, sinboliko edo estrukturala, eta helburu edo ondorio gisa botere-harreman desorekatuak mantentzea duena.

Indarkeria hori bikote-harremanetan, familia-ingurunean, hezkuntza-, lan-, erakunde- edo gizarte-arloan ager daiteke.



4. Genero-indarkeriaren motak

	Ezaugarri nagusiak	Adibideak
Fisikoa	Gorputz-mina eragiteko indarra erabiltzea	Kolpeak, bultzadak, erredurak, objektuekin egindako erasoak
Psikologikoa edo emozionala	Beldurra, autoestimaren jaitsiera edo mendekotasun emozionala sortzen du	Irainak, umiliazioak, xantaiak, kontrola, mehatxuak, gehiegizko jeloskortasuna
Sexuala	Borondate-gabe edo presiopean sexu-praktikak ezartzea	Bortxaketak, ukitze behartuak, hertsadura sexuala, manipulazio afektiboa
Ekonomikoa	Baliabide ekonomikoetara edo finantza-erabakietara sartzea kontrolatzea edo mugatzea	Lan egitea edo ikastea eragozte, dirua kentzea, gastuak kontrolatzea
Digitala edo ziber-indarkeria	Teknologia eta sare sozialen bidez gauzatutako indarkeria	Mugikorra zelatatzea, irudi intimoak zabaltzea, sareak kontrolatzea, ziberjazarpena
Sinbolikoa	Irudi, mezu edo diskurtsoen bidez desberdintasunak indartzea eta naturaltzea	Publizitate sexista, genero-rol estereotipatuak, biktimak erruduntzen dituzten komunikabideak
Estruktural	Genero-desberdintasunari eusten dioten erakunde, lege edo sistemaetatik agertzen da	Soldata-arrakalak, emakumeen ordezkaritza urria botere-guneetan, sexista den hezkuntza

- Batzuetan indarkeria mota desberdinak aldi berean egon daitezke egoera berean.
- Ez da beti ikusgai edo fisikoa izaten.
- Nerabeen, helduen, bikoteen, familia edo erakunde arteko harremanetan ematen da.
- Nerabeen artean, indarkeria fisikoa da gehien aitortzen dutena, baina, kasu askotan, indarkeria psikologikoa ikusgai ez izatea edo harremanaren barruan normaltzat jotzea gertatzen da.

5. Nola dago aldatuta nerabeen eta helduen arteko genero-indarkeria?

Alderdiak	Nerabezaroa	Helduaroa
Harreman mota	Harreman esporadikoa “gaueko tira”, harreman luzea “iraunkorra”, harreman formala “neska-mutil-lagun”...	Harreman egonkorak, ezkontzak, bizikidetza
Arazoaren kontzientzia	Aitortza txikiagoa; jokabide bortitz asko normalizatu edo romantizatu egiten dira	Arazoaren ikusgarritasun handiagoa, nahiz eta mendekotasun emozionala edo ekonomikoa egon daitekeen
Kontrol tresnak	Sare sozialak, kontrol digitala, lagunen arteko presioa	Kontrol ekonomikoa, emozionala edo fisikoa
Kanpoko esku-hartzea	Salaketa txikiagoa, ikusgarritasun murrizta (“nerabeen gauzak dira”)	Baliabide instituzionaletara sarbide handiagoa, nahiz eta oztopoak egon

Zergatik da garrantzitsua nerabezaroan lantzea?

- Lehenengo lotura afektibo eta sexualak eraikitzen dira.
- Mutil eta nesken artean jarrera eta portaera matxistak “maitasun-proba” moduan normalizatzen dira.
- Genero-indarkeria bizikidetzarekin eta harreman egonkorrekin lotzeko joera dago, eta ez harreman esporadikoekin.

Prebentzioak ikusezina dena ikusgai egitea dakar, eta berdintasun, errespetu, baimena eta autonomia bezalako baloreetan hezte hasieratik, maitasunari eta harremanei buruzko estereotipo kaltegarriak haustuz.

6. Arrisku-faktoreak eta babes-faktoreak

Arrisku-Faktoreak	Babes-Faktoreak
Genero-agindu tradizionalak (maskulinitate nagusitzailea, femeninitate pasiboa)	Maskulinitate berriak eta berdinzaleak sustatzea
Maitasunaren inguruko mito erromantikoak, sufrimendua normalizatzen dutenak	Hezkuntza afektibo-sexuala kritikoa eta feminista
Pornoaren eta eduki hipersexualizatuen kontsumo aintzindaririk gabea	Maitasun erromantikoaren desmitifikazioa
Genero-ikuspegia duen hezkuntza afektibo-sexualaren falta	Neskatoen ahalduntze emozionala
Emakumeen gorputzaren kolonizazioa eta autonomiaren galera	Harreman berdinzaleen eredu positiboak
Indarkeria sexuala bikotearen arteko "konfiantzaren" izenean justifikatua	Komunitate eta familia esku-hartzea

Genero-indarkeria nerabezaroan faktore sozial, kultural eta hezitzaileek baldintzatzen dute, harreman afektiboak nola ikasten diren eratzen baitute. Arrisku-faktoreek harreman desorekatu eta bortitzak sustatzen dituzte, eta babes-faktoreek, berriz, lotura osasuntsu eta errespetuzkoak bultzatzen dituzte.

7. Erabezaroan ematzumeen aurkako indarkeriaren adierazleak: abisu-seinaleak

Genero-indarkeriaren maila eta fase desberdinetan sailkatuta lantzea modu bisual eta ulerterraza da gai hau jorratzeko.

Sailkapena	Ikuspegia	Faseak
Indarkeriaren zikloa	Azpimarratzen du zikloaren errepikapena: tentsioa → eraso → eztehi-fasea → berrabiaraztea	Etengabe errepikatzen da
Fase progresiboak	Eskalada lineal bat deskribatzen du: kontrol emozionala ezartzen da eta benetako arriskua sortzen da neskak alde egin nahi duenean	Indarkeria hazten doa modu sotiletatik larriagoetara

Bi sailkapenak osagarriak dira, ez baztertzailleak. Bata edo bestea erabil dezakezu azpimarratu nahi duzunaren arabera: prozesu errepikakorra edo bilakaera pixkanakakoa.



Nerabeen genero indarkeriaren adierazleak: alerta seinaleak

Indarkeriaren zikloa	Aurrerakuntza faseak	Ondorioak
Tentsio Fasea Konfliktuen pilaketa, kontrola eta gorakada egoera txar	1. Fasea: Koertzio kontrola eta emozio abusua Mikroindarkeriak, maitasunaren maskararekin ezkutatuak kontrol, jeloskortasun eta manipulazio emozional bezala normalizatuak	Autoestimaren murrizketa, isolamendu progresiboa, errua eta nahasmena emozionala
Eraso Fasea Indarkeria lehertzen da: fisikoa, ahozkoa, psikologikoa edo sexuala	(Prozesu osoan mantentzen da)	Kalte emozional edo fisikoaren handitzea, beldur handia, autoestimaren galera eta erasotzailearen mendekotasun handiagoa
Mielaren Fasea Erasotzaileak damutzen da, barkamena eskatzen du eta aldaketak egitea agintzen du	2. Fasea: Indartutako lotura afektiboa Tratu txarren eta damutuaren keinuen arteko txandakatzea	Neska harremana maitasunagatik, aldaketaren itxaropenagatik edo erruagatik mantentzen du, hautsaketa zailduz
Birinizioa zikloan Tentsioa itzultzen da eta zikloa errepikatzen da	3. Fasea: Hausturaren mehatxuak Neska alde egin nahian badago, mehatxuak agertzen dira (neskari berari, erasotzaileari edo haren ingurukoei)	Kontrolaren handitzea, indarkeria fisiko edo emozional larriagoaren arriskua, beldurra eta loturatik ateratzeko aukeraren aurrean paralisia

8. Maitasunezko harremanentzako eraikuntza soziala

Nerabezaroan genero-indarkeria ez da modu eraginkorrean landu daiteke bizitzako etapa honetan afektibo eta sexualki loturak nola eraikitzen diren aztertu gabe. Maitatu, desiratu eta lotu ere ikaskuntza sozialak dira: nerabeek ez dute maitasuna asmatu, ikasten dute.

Maitasunaren sozializazioa prozesu bat da, non barneratzen diren arauak, balioak eta bikote harremanek nola izan behar dutenari buruzko itxaropenak, genero aginduek zeharkatuta. Neskei irakasten zaie gozamena eman, uko egin, zaindu eta sakrifikatzen; mutilak, aldiz, nagusitu, erabaki, hartu eta konkistatu.

Agindu horiei aurre egin arren, nerabeak ere identitatearen eraikuntzan daude. Une garrantzitsua da mitoak apurtzeko eta autonomia, plazer eta berdintasunez maitatzen ikasteko moduak proposatzeko.

Agentea	Eragin nagusia
Familia	Genero rolak errepikatzen edo zalantzan jartzen ditu. Harreman eta afektibo lehen ereduak zehazten ditu
Eskola	Patriarkatua indartu edo aldaketa susta dezake, bere curriculumak formala zein informala kontuan hartuta
Komunikabide eta sare sozialak	Bikote toxikoen ereduak indartzen dituzte, maitasun jabetun idealizatzen dute eta emakumeen hiperseksualizazioa sustatzen dute
Adiskideen taldea	Normalean ohiko arauak berretsi ditzake edo aldaketa motor moduan jokatu, testuinguru sozialaren arabera
Kultura, erlijioa, erakundeak	Emakumeen menpekotasuna eta maitasunaren parte gisa sufrimendua normalizatzen duten diskurtsoak sostengatzen dituzte

8.1. Maitasunaren sozializazioaren ulermenerako gomendatutako estrategiak

Ekintza eremua	Profesional estrategia
1. Hezkuntza emozionala eta afektiboa	Gazteek beren emozioei, loturei eta maitasun-itxaropenei buruz hausnartzeko espazioak sustatzea. Identitate propioaren garapena bultzatzea, genero-roletatik haratago
2. Maitasun erromantikoaren kritika azterketa	Mitoak hautsi (maitasunak dena gainditzen duela, jelsia maitasuna dela edo erdi laranja bezalakoa) eta berdintasun, autonomia eta errespetuan oinarritutako harreman-ereduak sustatu
3. Sozializazio agenteekin lan egitea	Familiak, eskolak, adiskide taldeak eta komunikabideak esku hartzeetan parte hartzea. Familiei laguntzea rol tradizionalak berrikusteko
4. Genero ikuspegiarekin curriculum	Ikasgela batean jarduerak eta edukiak txertatzea, sexismo estereotipoak zalantzan jartzen dituztenak eta harreman berdinezaleak sustatzen dituztenak. Curriculum ezkutua ebaluatu (ipuinak, jolasak, hizkuntza)
5. Komunikabideen eta sare sozialen kontsumo kritikoa	Gazteekin komunikabide sozialen, telebistako programen eta hipersexualizatutako edukiaren eragina aztertzea beren maitasun harreman-ereduetan. Pentsamendu kritikoa eta autonomia digitala sustatu
6. Adiskide eta erreferente positiboen arteko laguntza	Adiskide eta gazteen arteko hausnarketa eta laguntza taldeak sustatu, harreman berdinezaleak bultzatzen dituztenak. Gazte erreferenteak ikusarazi, matxismoa zalantzan jartzen dutenak eta errespetuz bizitzen dutenak
7. Agentzia eta subjektibazioa bultzatzea	Idea hau indartu: ez da dena zehaztuta dagoela; gazte bakoitzak ikasitakoa eraldatzeko eta maitasun modu propioa eraikitze gaitasuna du, indarkeriarik gabe

9. Maitasun erromantikoaren mitoak

Sinboloen egiturak dira, batez ere nesken maitasun ikaskuntza nola egiten den osatzen dutenak. Mito hauek agertoki afektibo normalizatu gisa funtzionatzen dute, desberdintasunak legitimatu, menpekotasun emozionala indartu, indarkeria ezkutatu eta sistema patriarkala intimitate harremanetan sendotuz.

Nerabezaroan, agertoki hauek indarrez barneratzen dira, nortasun bilaketa, afektibotasunaren aitortza nahi eta harreman maitasuntsuak izateko gizarte presioagatik. Beraz, indarkeria matxistaren iraunkortasunean arrisku faktore garrantzitsu bat dira.

Mito adierazgarria	Mitoaren deskribapena	Arriskuak edo ondorioak
1. Maitasunak dena egiten du “Nire maitasunarekin aldaketa ekarriko dut”	Maitasunak bestea eraldatzeko ahalmena duela uste da, abusua badago ere	Neskek salbatzailearen rola hartzen dute. Aldaketa lortzen ez badute, errudun sentitzen dira
2. Maitasuna aurretik predestinatua dago “Elkarretarako sortuak gara”	“Erdi laranja” sinesmenan eta maitasun zorterako oinarritzen da	Afektibotasun mendekotasuna eta harreman toxikoetan egotearen alde egiten du
3. Maitasunak ematea eta sufrimendua eskatzen du “Zurekin ogia eta tipula”	Maitasunak sakrifizioa, mina eta gatazka edo ondoezaren aurrean jasan behar izatea dakar	Harreman osasuntsuak deslegitimatzen dira eta sufrimendua normalizatzen da
4. Maitasuna jabetza eta eskusibotasuna da “Ez badu jeloskor, ez nau maite”	Kontrola, zaintza eta jeloskortasuna maitasun probatzen interpretatzen dira	Kontrol jokabideak legitimatzen dira, batez ere sare sozialetan eta ingurune digitaletan

9.1. Estrategiak maitasun erromantikoaren mitoak lan egiteko gomendatuak

Zergatik landu maitasun erromantikoaren mitoak?

Mito hauek lantzea ezinbestekoa da nerabeen harremanetan indarkeria saihesteko.

Azterketa kritikoa sartzea	• Esaldiak, pelikula, telesail eta abesti ezagunak erabili, sexista edo idealizatutako maitasun-mezuak identifikatu eta eztabaidatzeko
Elkarrizketa seguruak sortzea	• Sentimenduak adieraztea eta hausnarketa sustatu, epairik eta barrerik gabe, ikasitakoa zalantzan jartzea ahalbidetuz • Neskei beren ongizate emozionala lehenetsi dezaten lagundu. Mutilak enpatiaz lotzen ikasi dezaten bultzatu, kontrolatu gabe
Beste maitasun modu batzuk ikusaraztea	• Elkarrekiko errespetuan, baimenean, askatasunean eta elkarren arteko errespetuan oinarritutako ereduak aurkeztu, kontrol edo mendekotasunetik urrun
Dekonstrukzioaren dolua laguntzea	• Maitasun idealekin hautsi behar izateak mina edo nahasmena sortzen duela aitortu. Ez apaldu euren esperientziak; elkartu enpatiaren bidez

“ Ez dugu nahi maitemintzeari uztea. Ikasi dutenez maitatzeagatik sufritzeari uztea nahi dugu. ”

10. Nerabeen erakarte-ereduak

Desira ere hezten da

Desira eta erakarpina ez dira naturalki edo pertsonalki sortuak, baizik eta gizarte eta kultura bidez ikasten direnak. Guretzat “erakarle” dena generoko ereduen menpe dago, eta eredu horiek gure maitasun, desira eta harreman moduak moldeatzen dituzte.

Genero-indarkeriaren prebentzioak erakarpen ereduak eraldatzea eskatzen du, gaur egun nagusitasuna erotizatuz eta berdintasuna gutxiesten duen ereduak (Gómez, 2004)

“Ez da hobeto maitatzen irakastea, baizik eta desio justuagoak eraikitzea.”

Gazteen harremanetan giltzarri diren prozesuak		
	Zer da?	Ondorioak
Erakarpina	Gosearen gizarte-eraikuntza. Ikasten duguna “sexy”, “erakarle” edo desiragarria den bezala	“Mutil malotearen” ereduak eta tratatu ona “aspergarria” delako ideia indartzen ditu
Hautaketa	DNorbanakoaren erabakia, gizarteak eraginda. Gizarteak saritzen edo baloratzen duenaren arabera aukeratzen dugu	Hegemonikoa aukeratzen da: nagusitasuna mutiletan, mendetasuna nesketan

Nerabeen erakarmentzako ereduak

Gizon-eta Emakume-eredu Hegemonikoak		
Identitatea	Inposatutako ezaugarriak	Consecuencias
Hegemoniko emakumezkoa	Jatorra, sentikorra, sexualitatea zapuztua, sufrimenduzkoa	Maitasunagatik sakrifizioa normalizatzen du
Hegemoniko gizontasuna	Hotza, nagusi, konkistatzeko zaila, sexualki aktiboa	Desiratzeagatik” ikusten da. Indarkeria simbolikoa indartzen du

Zergatik iraun egiten dute eredu hauek?

- **MediosKomunikabideak**, sare sozialak eta kultura popularrak “gaizki baina erakargarria” den mutikoaren irudia indartzen dute.
- **Neskak** dominantziazko gizonezko ereduak errepikatzeagatik estigmatizatuta daude. “Errazak” edo “hotzak” deitzen zaie, eta horrek mugatzen du beren askatasuna patriarkatuaren esparrutik kanpo definitzeko.
- **Mutikoak** berdintasunezko-sentsibleak, atseginak edo elkarlanak diren ereduak hartzen dituztenak “ahulak” edo “galtzerdiak” deitzen zaizkie edo ikusezin bihurtzen dira.



10.1. Nerabeen erreakzio-ereduak lantzeko gomendatzen diren estrategiak

Berdintasuna erotizatzea: Eredu berdinzalea erakargarri bihurtzea “Harremanen eredu berrietarako bidean”.

Estrategia	Helburua
1. Erakarpenaren mitoak hautsi	Desioaren eta errespetuaren edo pasioaren eta egonkortasunaren arteko dikotomia faltsua zalantzan jartzea. Berdintasunetik desira daitezkeela erakustea
2. Erakarpen- eta hautaketa-eredu alternatibo bat eraikitzea	Desioa eta afektibo-sexual hautaketak birpentsatzeko aukera emango duten hezkuntza- eta berdintasun-prozesuak sustatzea
3. Erakarpenaren erreferenteak kolektiboki zalantzan jartzea	Galdera giltzarriak bultzatzea tailer edo saioetan: Zergatik erakartzen nau pertsona mota honek? Zer ondorio ditu eredu horrek?
4. Berdintasunezko eredu erakargarriak ikusgarri egitea	Maitasuna, enpatia edo zaintza ere desiragarriak izan daitezkeela erakustea. Berdintasuna “aukera aspergarria” gisa ez aurkeztea
5. Desioaren hizkuntza eta etikaren hizkuntza batera lantzea	Bi hizkuntza horiek taldeko espazioetan uztartzea: berdintasuna erotizatzea, “ona baina erakargarria ez” dikotomia saihestea
6. Nerabeen mina erruduntasunik gabe aitortzea	Neskei laguntzea harreman toxikoetan “engantxatuta” daudenean, haien sentimenduak epaitu edo mespretxatu gabe
7. Harreman-eredu osasungarriak eta ez moralistak sustatzea	Plazer partekatuan, segurtasun emozionalean eta afektibitate askatasunean oinarritutako harremanak sustatzea

11. Nerabezaroan afektibo-sexual harremanak

Nerabezaroa esplorazio etapa bat da, nortasuna bilatzeko garaia, mugak eta plazer propioak aurkitzen diren unea.

Ez da “nola izan sexu harreman seguruak” irakastea, baizik eta nerabeak nahiak dituzten subjektu gisa pentsatzen laguntzea, ez besteen desioaren objektu gisa. Benetan nahi dutena identifikatzea, onartu behar dutena ez.

Horregatik, heziketa sexualak eraldatzailea izan behar du: gaiak jorratu behar ditu, hala nola baimena, plazera, desberdintasuna, presio soziala, aniztasuna, indarkeria simbolikoa, sare sozialak eta pornografia.

“Gazteen arteko harreman afektibo-sexualak ezin dira ulertu haien barruan dauden botere harremanak aztertu gabe.

Garrantzitsua da hezte kritiko eta ez biologizista batekin, batez ere pornografiaren lekua hartu duen hezkuntza sexualaren testuinguruetan.”

11.1. Gazteen arteko harreman afektibo-sexualak lantzeko estrategia

Estrategia	Jarduteko lerroak
Esaten ez dena izendatu	- Maitasun kolonizazioa, indarkeria sinbolikoa, bortxaketa, konfiantza, plazer femeninoa bezalako terminoak sartu - Maitasuna eta desiraren arteko harremana ikuspegi kritiko, erromantikorik gabe, baimena eta desiratzen dena oinarri
Pornografia kritiko aztertu	Estereotipoak hautsi. Nork gozatzen du? Zein praktikak agertzen dira? Maitasuna, baimena, komunikazioa daude?
Benetako baimena hezi	- Bai edo ezetik haratago lan egin, presioa, beldurra, errua, desira eza, emozio presioak aztertuz - Onartzea eta desiratzen duen bereizten ikasi
Erreferente alternatiboak proposatu	Literatur, zinema, arte eta testigantzak erakutsi, harreman berdinzale, atseginak, anitzak eta indartzaileak irudikatzen dituztenak
Adierazpenerako espazioak sortu	- Neska eta mutilek libreki desira, presio soziala, beldurra, ziurgabetasunak, zalantzak eta itxaropenak hitz egin dezaketen espazio nahaskorik gabekoak - Epaiketa eta patologizaziorik gabe balidatu
Sexualitatea curriculum-ean sartu	- Sexualitatea ardatz transbertsal moduan tratatu, hezkuntza emozionala, etik, biologia, literatura, filosofia eta historia barne hartuz - Irakasleen prestakuntza jarraitu behar da

12. Genero-indarkeria digitala

Gazteen sozializaziorako gune zentral bilakatu dira sare sozialak, non nortasunak eta loturak eraikitzen diren, baina baita patriarkatuaren genero-aginduak erreproduzitu eta erronka egiten diren ere.

Instagram, TikTok, Snapchat edo WhatsApp bezalako plataformak ez dira neutralak; ikusgarritasuna, gizarte-ebaluazioa eta kanpoko onarpen beharra handitzeko diseinatuta daude.

Testuinguru honetan, batez ere neska gazteek indarkeria sinboliko digitala jasaten dute, beren gorputzak eta jarrerak etengabe objektibatu eta ebaluatzen direlako.

Maitasun erromantikoaren mitoak bizirik dirau eta indartu egiten dira ingurune digitalenetan. Kontrol digitala honako praktiketetan agertzen da: pasahitzak eskatzea, kokapena etengabe zaintzea, kontaktuak edo argazkiak ezabatzeko eskaria eta irudi intimoak partekatzeko presioa.

Botere desorekan dagoen testuinguruan, sexting-a erabil daiteke presioa egiteko, xantaia egiteko edo indarkeria digitala egiteko. Irudi intimoen baimenik gabeko zabalkundea indarkeria larri bat da, eta horrek ondorio emozionalak eragiten ditu, hala nola antsietatea, isolamendua eta estigmatizazioa.

12.1. Digital indarkeria lan egiteko estrategiak

Profesionalentzako estrategiak	Ekintza zehatzak
Alfabetatze digital eta emozionalean hezte	• Gurekin partekatzen dugunarekin utzitako aztarna hausnartzea • Zergatik ematen ditugun “like”ak galdetzea • Nor jarraitzen dugun eta zergatik aztertzea • Nagusi den estetika transmititzen duten mezuei zalantza egitea
Indarkeriatzat hartu kontrol digitala	• Lineako indarkeria sinbolikoari buruzko tailerrak egitea • Benetako adibideekin dinamika erabilgarriak mezu eta jarrera kontrolatzaileak, maitasunaren moztarorekin • Muga, autonomia eta konfiantza lantzea
Mito erromantiko eta estetikoak desmuntatzea	• Abestiak, biralak diren argitalpenak edo estereotipoak indartzen dituzten influencer-ak aztertzea • Maitasunaren, desiraren eta bikotekidearen irudikapena eztabaidatzea
Sexting baimenik gabeko kasuetarako protokoloak	• Irakasle eta hezitzaile taldeentzat prestakuntza espezifiko • Babeserako eta laguntza psikologikorako zerbitzuetara erantzukizunez bideratzea • Biktimizazioa saihesteko esku-hartze berreskuratzailea
Erresistentzia digitalak eta erlazio-eredu berriak	• Sareak erabiltzen dituzten nerabeak ikusgai jartzea, feminista, queer, gorputzez anitza eta emozionalki zintzoa den edukia partekatzeko • Tradizionalak diren erlazio-ereduak aukeratzeko, zalantzan jartzeko eta erresistitzeko tresnak ematea

13. Laburbilduz...

“Gazteetan genero-indarkeria ez da fenomeno isolatu edo kasualea, baizik eta prozesu sozialen isla da, zeinak agintaritzako agindu desberdintsuak, maitasun erromantikoaren mitoak eta botere, nagusitasun eta erruaren markak dituzten harremanak erreproduzitzen dituen.”

“Horregatik, prebentzioak ez du soilik ikusgarri eta muturreko kasuei erantzutea esan nahi; esku-hartze goiztiar eta etengabea behar du, harreman afektibo eta sexualen logika zalantzan jartzen eta apurtzen duena.”

Gazteen artean genero-indarkeriaren prebentzioak berdintasunean, errespetuan, zaintzan eta plazerrean oinarritutako espazio eta baldintzak sortzea esan nahi du, non neska, mutil eta pertsona ez binarioek beren harremanak eraiki ditzaketen, beldur, kontrol edo sakrifizioaren ordeaz.

Maitatzeko modu berrietara apustea egitea kultura-aldaketa sakon eta premiazko baten alde egitea da, ondarezko ereduarekin hautsi eta harreman libre, anitz eta askatzaileei bidea emateko aukera ematen duena.

Horrela bakarrik eraiki ahal izango dugu etorkizun bat non maitasuna eta desirak ongizate eta askatasun iturri izan daitezen pertsona guztientzat.

Eranskinak



1. Eranskina. “Maitasunari buruz ikasi genuena”

Helburu publikoa:	13 eta 18 urte bitarteko nerabeak. 10 eta 30 pertsona bitarteko taldea.
Iraupena: :	60 minutu (45 minutuko egokitzenarekin)
Dinamikaren helburuak:	Afektibitate eredu tradizionalei buruzko gogoeta kritiko bat sustatzea. Nerabeen harremanetan arrisku eta babes faktoreak identifikatzea. Elkarrizketa kolektiboa bultzatzea, harreman modu berriak eraikitzeko.
Materialak:	Kartulina handiak (edo rotafolio motako paper handia), kolorezko rotulagailuak, esaldiak dituzten fitxak edo txartelak, pegatinak edo gometsak.

Dinamikaren garapena:

1. Izotz apurtzailea (5 min):

Zer da maitasuna, zer uste dute? Non ikasi dute maitasunari buruz dakitena?

Helburua: maitasuna ez dela instintiboa, ikasitakoa dela ikusaraztea (afektibitate sozializazioaren sarrera).

2. Jarduera nagusia (30 min): “Maitasun mezuen semaforoa”.

1 Pauso: Esaldi txartelak banatu (talde txikiko bakoitzarentzat bat).

Berdea (osasuntsuak): Maitatzea zaintzea da, kontrolatu gabe. Baieztapena ezin da suposatu. Bikotekide gabe ondo egon daiteke.

Horia (zalantzazkoak edo mitifikatuta): Jaloak normala dira maitatzen baduzu. Barkatzea maitasunaren froga da. Batzuetan maitasunagatik onartu behar da.

Gorria (indarkeriazkoak): Pasahitza ez badidazu ematen, zerbait ezkututzen duzu. Utziz gero, hilko naiz. Nahi baduzu, erakutsi argazkiekin.

1. Eranskina. “Maitasunari buruz ikasi genuena”

2. Pausoa: Semaforoan sailkatzea

Hiru kartulinatan (berdea, horia eta gorria), talde bakoitzak esaldiak ahots handiz irakurri eta uste duten tokian itsatsi beharko ditu.

Helburua: maitasun mitoak, arrisku jokabideak eta indarkeriaren seinaleak identifikatzea.

Gidatutako eztabaida:

Zergatik ipini dute esaldi hau kolore horretan?

Adingabeen harremanetan esaldi hauek agertzen direla uste al dute?

Zer ondorio izan ditzakete?

Zeintzuk maitasunaren itxurapean daudela uste dute?

3. Azken hausnarketa (20 min): “**Zer ikasi dugu eta zer deskalifikatu nahi dugu?**”

Kartel berri batean, denok batera idatzi:

Maitasunari buruz ikasi eta mantendu nahi ditugun gauzak.

Deskalifikatu nahi ditugun gauzak.

Nola maitasun hobea izan dezakegunari buruzko ideia berriak.

Helburua: landutako edukia integratzea (genero aginduak, arrisku/ protektzio faktoreak, berdintasun itxurapena), ikuspegi kritiko eta proposameneko bat sustatuz

Itxiera eta hausnarketa (5 min)

Bukatu indarkeria matxista fisikoa soilik ez dela gogoraraziz eta maitasuna zaintzea dela.

Indartu maitasuna errespetutik, askatasunetik eta berdintasunean ikasi daitekeela.

2. Eranskina. “Indarkeriaren eskailera”

Helburu publikoa:	13 eta 18 urte bitarteko nerabeak. 10 eta 30 pertsonako taldea.
Iraupena:	60 minutu (45 minutura egokitu daiteke).
Dinamikaren helburuak:	Indarkeriaren zikloaren faseak identifikatzea (tentsioa, lehertzea, maitasun-hilabetea). Maitasun-harremanetan indarkeriaren gorakada progresiboa ezagutzea. Alerta goiztiarreko seinaleak eta inguruneak detektatzeko duen papera hausnartzea. Pentsamendu kritikoa eta enpatikoa sustatzea, harreman kaltegarriak saihesteko.
Materialak:	Indarkeriaren faseekin eta intentsitatearekin lotutako ekintza edo esaldi txartelak. Eskaileraren marrazkia duen kartel handia (3 zatitan banatuta egon daiteke: hasiera, erdikoa, kritikoa). Markagailuak, itsatsi-lekua, kartulinak. Post-it-ak edo gomets.

Dinamikaren garapena:

1. Haustura (10 min):

Jarduera laburra: **“Nola hasten da harreman bortitza?”**.

Bikoteetan edo talde txikitan, galdera honi erantzun: Indarkeria bat-batean agertzen da ala pixkanaka handitzen da?

Ideiak ahoz bildu eta indarkeriaren gorakada kontzeptua sartu: “Indarkeria harroketan ez da hasieran jo beti, baizik eta jarrera batzuen bidez, pixkanaka hazten eta normalizatzen dena.”

Helburua: Seinale goiztiarrak identifikatzeko hausnarketa piztea eta indarkeria fisikoa baino zerbait gehiago dela mitoari amaiera ematea.

2. Eranskina. “Indarkeriaren eskailera”

2. Jarduera nagusia (35 min):

Izena: “Indarkeriaren eskailera”

1. pausoa: Eskailera marraztea.

Hormara edo lurrean 8 pauso dituen eskailera jartzea. Eskailera 3 zonatan banatu:

Hasiera (tentsio fasea)

Erdiko zona (leherketa fasea)

Eremu kritikoa (maitasun-une eta errepikapen fasea)

2. pausoa: Frase/ekintzak dituzten txartelak banatu

Txartel bakoitzak harreman bateko jarrera bat adierazten du, adibidez:

Hasiera (tentsioa):

Zure onurarako telefonoa begiratzen dizu.

Nola jantzi behar duzun esaten dizu.

Besteekin hitz egiten baduzu haserretzen da.

Ezetz esatean errudun sentiarazten zaitu.

Leherketa: Izenpetzen dizu edo oihukatzen gatazkan Bultza edo fisikoki erasotzen zaitu. Min emateaz edo norbere buruari min egiteaz mehatxatzen dizu. Zure baimenik gabe argazki intimoak zabaltzen ditu.

Maite uneko edo errepikapen fasea: Barkamena eskatu negarrik eginez, aldaketa agintzen du. Talka gogor baten ostean opariak ematen dizkizu. Zure lagunei errua botatzen die harremanetan sartzeagatik. Esaten dizu inork ez zaituela bezainbeste maitatuko.

3. pausoa: Eskailera igo

Talde bakoitzak bere txartela irakurtzen du eta dagokion pausora jartzen du.

Irekiko da eztabaida: Indarkeria al da? Zein fasetan gaude? Normala diruditeke? Txartelak alda daitezke adostasunik badago.

3. itxiera (15 min):

Noiz uste du pertsona batek laguntza eskatu beharko lukeen? Zergatik kostatzen da batzuetan indarkeria harreman batean dagoela identifikatzea?

3. Eranskina. “Mitoa ala errealitatea? Maitasun kuiniela”

Helduentzako publiko nagusia:	13 eta 18 urte bitarteko nerabeak. 10 eta 30 pertsona bitarteko taldea.
Iraupena:	45–60 minutu.
Dinamikaren helburuak:	Maitasun erromantikoari buruzko mitoak identifikatzea eta zalantzan jartzea. Harreman eredurik berdinzaleenak eta osasuntsuenak sustatzea.

Dinamikaren garapena:

1.Sarrera (5-10 min):

“Maitasunari buruz esaten diguten guztia... egia da?”

Mitoak eta kaltegarriak izan daitezkeen mezu batzuk aurkezteko ideia sartu.

3. Eranskina. “Mitoa ala errealitatea? Maitasun kuiniela”

Zk.	Esaldiak	Mitoa/ Errealitatea	Laburpena
1	Jealousiak maitasun-proba dira	Mitoa	Mendekotasuna edo kontrola adierazten dute, ez maitasun osasuntsua
2	Maitasuna ez da min egiten	Errealitatea	Maitasun osasuntsua zaintzan oinarritzen da, ez sufrimenduan
3	Jealousitzen badit, gustatzen zaio	Mitoa	Kontrolak ez du maitasun adierazten, baizik eta indarkeriaren seinalea
4	Bikotea izan gabe zoriontsu izan naiteke	Errealitatea	Pertsonaren osotasunak ez du bikotean egoteaz men egiten
5	Maitasunak dena egiteko ahalmena du	Mitoa	Maitasun idealizatzek mugak jartzea eta harreman kaltegarriak aitortzea eragotzen du
6	Nirekin egon nahi ez badu, hiltzen naiz	Mitoa	Esaldi honek mendekotasun emozionala eta chantaje afektiboa indartzen ditu
7	Baieztapena edo onarpena edozein unetan kendu daiteke	Errealitatea	Onarpena dinamikoa da, edozein unean aldatu daiteke
8	Benetako maitasuna betirako da	Mitoa	Harremanek alda daitezke edo bukatu, eta hori baliozkoa eta osasuntsua da
9	Harreman osasuntsu batean konfiantza dago, ez kontrola	Errealitatea	Konfiantza harreman osasuntsu baten oinarria da, ez zaintza
10	Batzuetan maitasunagatik gauzak onartu behar dira	Mitoa	Maitasunak ez du jasaten esan nahi, ez abusua, jelsia, xantaiak edo errespetu falta

