

GUKA

HARREMAN AFECTIBOAK

LARANJA ERDIARI BUELTA ERDIA?





Euskararen plaza gara, herriaren irudia eta komunitatearen ahotza

B
BALEIKE

K
KARKARA

erlo
ERLO

MAXIXATZEN

KH
UROLA KOSTAKO
HITZA

UZTARRIA

ZH
ZARAUZKO
HITZA



**HEDABIDEekin
ERE BAI**

MAITATZEA



IHINTZA ELUSTONDO

Munduratztea.
Bidean topo egitea.
Beguratztea. Hurbiltzea.
Elkar ukitzea.
Bat egitea.
Sabelean tximeletak mugitzea.
Sentimendu berri bat desku-
britzea.
Besarkatzea. Laguntzea.
Zaintzea.
Bestearen larruan jartzea.
Bestearen barruan sartzea.
Elkar ulertzea, errespetatzea.
Bide beretik goazela sentitzea.
Talka egitea. Urruntzea.
Eta berriz elkartztea.
Plazeraren ertzak arakatzea.
Barre egitea.
Gozatzea.
Baina batzuetan sufritzea.
Elkarriketa mingarriak izatea.
Haserretzea.
Barkatzea.
Proiektuak partekatzea.
Planak egitea. Planak zapuztea.
Zimendu berriak eraikitzea.
Amestea.
Merezi duela sentitzea.

Bestearekin egon nahi izatea,
baina hura gabe ere bazarela
ulertzea.
Laranja osoak garela ikastea.
Elkar libre maitatzea.
Pelikula erromantikoak gorro-
tatzea.
Binaka antolatzea, edo hiru-
naka egitea.
Aukera bakar bat ez dela kon-
turtatzea.
Maitasun mota ezberdinak
baloratzea.
Ortzadarrak kolore asko
dituela jabetzea.
Denontzako bide berak ez
duela balio ulertzea.
Bestearen aukerak errespetat-
zea.
Bidean jende berria gurutzat-
zea.
Zalantza egitea.

**Bestearekin egon nahi
izatea, baina hura gabe ere
bazarela ulertzea. Laranja
osoak garela ikastea. Elkar
libre maitatzea.**

Bihotz-buru kontuak bat ez
etortzea.
Gorputzari kasu egitea.
Hanka sartzea.
Kaosaren erdian, funanbulista
izatea.
Zerk konpentsatzen duen
ondorioztatzea.
Albokoa idealizatzea.
Eskemak puskatzea.
Iparrak galtzea, hegoan aurki-
tzea.
Norberaren onena ematea.
Nire nahiak mahai gainean
jartzea, zureak entzutea.
Gua lehenestea.
Norbere hankak bestearen
hanken artean epeltzea.
Elkarren motxilen zamak arin-
tzea.
Arrazoia beti edukitzerik ez
dagoela ulertzea.
Nahi eta ahal duzunaren artean
dantza egitea.
Oreka aurkitzea.
Hartzea bezala, ematea.

Zer gauza sinplea den maita-
tzea, eta zer konplikatu ondo
egitea.

Argitaratzailea:

Urolako Komunikazio Taldea

Azalaren egilea: Olatz Aguado

Zuzendaria: Onintza Lete Arrieta

Tirada: 7.750 ale



Enpresa laguntzaileak:



DANOBATGROUP





VALENTIN IRAULTZEA, NOLAKO BALENTRIA

Otsailaren 14a, San Valentín eguna. Batzuentzat maitasunaren ospakizuna, beste askorentzat eredu erromantikoa eta kontsumismoa erreproduzitzearen erruduna. Era batera ala bestera pentsatu, data hauen bueltan egun horrek eman ohi du zeresana. Baina inork ba al daki zer den maitasuna? 'Kaixomaitia.eus' webguneak harreman afektiboen inguruan gauzatutako inkesta oinarri hartuta, kontzeptu horren ertzak arakatu nahi izan ditu hedabide honek. Datuek argi erakusten dute: laranja erdiaren ideia bizi-bizirik dago oraindik gizartean. Eman ote diezaioke jendarteak eredu horri buelta erdia?

Testua:

Ihintza Elustondo.

Argazkiak:

Utzitakoak.

Otsaila. Maitasunaren hilabetea zenbaitentzat. San Valentín egunaren bueltan, kupidoren geziak jotzeko zain egongo da bat baino gehiago, laranjaren beste erdia non aurkituko. Maitasun erromantikoaren ereduak zenbaterainoko indarra du egungo gizartean? Galdera horri erantzun nahian, datuak biltzen, aurreiritziei zenbakiak jartzen, saiatu da hedabide hau, *Kaixomaitia.eus* webguneak Aztiker soziologia ikerlanean egindako ikerketak oinarri hartuta. Datuek argi erakusten dute laranja erdiaren ideiak bizi-bizirik jarraitzen duela gizartean; Valentinek irudikatzen duen horrek eragina duela oraindik ere, alegia.

Euskal Herriko harreman afektibo-sexualen errealtatea aztertzeko, 2016an egin zuen lehen inkesta hezkidetzan eta sexologian eskarmentua duen *Kaixomaitia.eus* webguneak. Galdetegi hark izan zuen arrakasta ikusita, beste bat egin zuten 2020an; ordukoak dira azken datuak eta erreportaje hau gauzatzeko baliatu direnak. Galdetegiaren bidez, zera jakin nahi izan dute: euskal herritarrek zer-nolako ohiturak, asebetetze mailak eta iritziak dituzten harreman afektiboen eta sexualen inguruan. Laburbilduz, hauxe da mahai gainean jarri nahi izan duten galdera: "Zoriontsu al gara maila afektiboan eta sexualesan?". Helburua bakarra da: hausnarketa sustatzea.

2020ko otsailaren 10ean jarri zuen martxan azken galdeketa *Kaixomaitia.eus* atariak; COVID-19aren izurria hedatu aurretik jaso zituzten erantzun guztiak, eta beraz, emaitzetan ez da nabari pandemiaren arrastorik. Guz-



tira, 73 galdera egin zituzten –horietatik 66 baliatu dituzte ikerketan–, hiru hizkuntzatan: euskaraz, gaztelaniaz eta frantsesez. 16 urtetik gorako euskal herritarrei zuzenduta zegoen galdetegia, eta horiek Internet bidez erantzun zituzten galderak, modu anonimoan. Guztira, ia 8.000 pertsona sartu ziren inkesta betetzera. Jasotako datu horiek nondik zetozen ikusi ondoren, ponderazio teknikak erabiliz, ahalik eta unibertso zabalena osatu zuen Aztikerrek. Azkenean, Hego Euskal Herrian bizi diren 18 eta 64 urte bitarteko euskaldunen erantzunak bildu dituzte emaitzetan.

Ilñigo Arandia (Tolosa, Gipuzkoa, 1974) ikerketaren koordinatzaileak eta *Kaixomaitia.eus*-en sortzaileak azaldu duenez, ez dago alde nabarmenik 2016ko eta 2020ko galdetegiaren emaitzetan: "Nahiko antzeko ondorioak atera ditugu". Bi ikerketetan jasotako datuak esku artean, laranja erdiaren ideiarena da ondorio nagusia. Zer da, baina, ideia horren atzean ezkututzen dena? Maia Ossa Rissanen (Arroabea, 1991) Bollurriaren antolaketa taldeko kidea da –lesbianek sozializatzeko espazio bat izateko sortutako egitasmoa da hori–, eta hark azaldu duenez, "ororen gainetik kokatzen den maitasun goren bat" gailentzen da gizartean: emakume baten eta gizon baten artean ematen den pasiozko maitasuna eta familia nuklear bat osatzera bideratuta dagoena. "Oraindik ere gure osagarri izango den pertsona bat bilatzen dugu, orokorrean. Pentsamendu monogamoa eta heteronormatiboa oso indartsu daude jendartean". Haren arabera, aurrerapausoak eman dira, belaunaldi gazteak ari dira ikuspegia zabaltzen, baina "asko" dago hobetzeko oraindik.

Harreman itxiak gehienak

Datuak mahai gainean jarrita, argi ikus daiteke bizitza binaka antolatzeko joera dagoela. Galdetuen gehienek –%74,5– bikotekidea dute, horien %70ek harreman itxia, eta %4,5ek irekia; harreman irekiak dituzten gehienak 18-29 urte arteko gizon bisexualak dira. Bestalde, %25,5ek ez dute bikotekiderik. Bikotekiderik ez duten gehienek nabarmentzen dute bikotekidea izan nahi dutela etorkizunean, eta horietako gehienek –%56– harreman itxia izan nahi dute; %16 dira etorkizunean harreman irekia izan nahi dutenak, eta soilik %6k ez dute bikotekiderik izan nahi.



Maia Ossa Rissanen.

"Oraindik ere gure osagarri izango den pertsona bat bilatzen dugu, orokorrean"



Iñigo Arandia.

"Nahiz eta bikoteakidea pila bat maite, jendea ez dago sexualki hain pozik"

Zenbaki horiek ikusita, ondorio bat atera du Ossak: "Monogamiaren araua hor dago, eta horrek presioa eragiten du. Heldu bilakatzen ari garenean, pertsona serioak izateko, badirudi bikote monogamo eta finko bat izan behar dugula, berarekin bizi behar dugula...". Haren arabera, eredu horretatik ateratzeko saiakerak ez dira "serio" hartzen, eta horrek "nekea" sortzen du bestelako aukerak egiten dituztenen artean. "Jendeak ez ditu bestelako aukerak ulertzen, eta etengabe azalpenak ematen aritu behar duzu. Horrek, kasu askotan, zera pentsatzera eramaten zaitu: 'Zergatik naiz ni arraroa? Zer dago gaizki nigan? Zergatik ezin dut konformatu beste denek bezalako bizitza eredu batekin?'". Ossaren ustez, gizartean hain errotuta dauden arau inplizitu horiek puskatzeko eta heteronormatibitatea zalantzan jartzeko "beharra" dago.

Bollurriako kidearen iritziz, harreman afektibo monogamoetan "zentralitate handia" hartu ohi du bikotekideak. "Eta maitasun harreman monogamo horrek oso ondo funtziona dezake, baina gero pertsona hori falta denean, ez daukagu zeri heldu". Horregatik, garrantzitsua iruditzen zaio sare hori zabaltzea, eta beste maitasun mota batzuk baloratzea; laguntasunarena, esaterako. "Zaharrak garenean, nola bizi nahi dugu? Nire ingurukoekin hitz egin dut horretaz, eta agian, ez dugu nahi bikotekideari zentralitatea ematea. Aldiz, hobeto iruditzen zaigu lagun sare bat osatzea eta hori izatea gure bizitzaren babesgunea".

Errealitatearen eta desiraren arteko gatazka

Oro har, galdetegian parte hartu dutenek afektiboki zoriontsu direla diote: batez beste, 7,4ko nota jartzen diote zoriontasun afektiboari. Bikotekidearekiko sentitzen duten maitasunari 8,8ko kalifikazioa jarri diote, eta 8,6 bikotekideak eurekiko sentitzen duen maitasunari. Baina harreman sexual ez galdetzean, behera egiten du zoriontasun mailak: 6,2ko nota jarri diote horri. Arandiaren iritziz, gauza bat argi uzten du horrek: "Nahiz eta bikoteakidea pila bat maite, jendea ez dago sexualki hain pozik". Zenbakiak begiratzuz gero, nahi baino harreman sexual gutxiago dituzte galdetuek. Astean behin edo bitan dituzte gehienek, baina astean hirutan edo gehiagotan izan nahi lituzkete. Gizonen eta emakumeen artean ez dago alde handirik desirari dagokionez.

Errealitatearen eta desiraren arteko aldeari ere erreparatu dio Arandiak ikerketan. Horri lotuta, honako hau izan da zeresana eman duen galdera bat: "Inoiz izan al zara desleiala?". Galdetegian ez dute zehaztu zer den desleiala izatea, eta denek ez dute modu berean ulertzen kontzeptu horren pean gordetzen dena, Arandiak azpimarratu duenez: "Batzuentzat bikotekidea ez den beste norbaitengan pentsatzea soilik desleiala izatea da, beste batzuentzat beste pertsona batengan pentsatuz masturbatzea... Beste batzuentzat, berriz, bikotekideak beste pertsona batekin larrutan egitea ez da desleiala izatea, horretaz hitz egin dutelako bikote harremanean. Badaude gogoetarako datu batzuk: pertsona batekin larrutan egiten baldin baduzu desleiala zara, baina harekin afaltzera joaten bazara, ez? Sexualki duen garrantzia agerikoa da zentzu horretan. Badirudi, norbaitekin sexua izaten baduzu, hari ez dakit zer entregatzen diozula".

Harreman motak

- Harreman itxia dutenak: **%70**
- Bikotekiderik ez dutenak: **25,5**
- Harreman irekia dutenak: **%4,5**
- *Harreman irekiak dituztenen artean, gehienak 18-29 urte arteko gizon bisexualak dira.

Bikotekidea dutenen artean

- 5 urte barru harekin jarraituko dutela uste dutenak: **%79,7**

- 5 urte barru harekin ez dutela jarraituko uste dutenak: **%6,6**

- *Gainontzeko %13,6k ez dakite zer erantzun.

Bikotekiderik ez dutenen artean

- Etorkizunean harreman itxia nahi dutenak: **%59**
- Etorkizunean harreman irekia nahi dutenak: **%16**
- Etorkizunean bikotekiderik nahi ez dutenak: **%6**
- *Gainontzeko %19k ez dakite zer erantzun.

Bikotekidea ezagutzeko modua

- %35,8k parrandan ezagutu dute bikotekidea
- %31,6k lagunartean
- %12,1ek ikasketa giroan
- %10,3k lanean
- %7,1ek Interneten
- %3k kirola egiten

Maiteminduta dagoen jende kopurua

- Bai: **%61**
- Ez: **%32**
- Zer erantzun ez dakitenak: **%7**
- *Bikotekidea dutenen %13,9k ez daudela maiteminduta aitortzen dire, eta harreman irekia dutenen %42k dio gauza bera. Ezkonduta dauden pertsonen ia laurdena ez dago maiteminduta edo ez daki zer erantzun.

Bikotekidearekiko sentipenak, 10etik

- Bikotekidearekiko sentitzen duten maitasuna: **8,8**
- Bikotekideak zenbat maitatuta sentitzen diren: **8,6**
- Zoriontasun afektiboa: **7,4**
- Zoriontasun sexuala: **6,2**
- *Harremanaren iraupenak gora egin ahala, gutxiago sentitzen dira bikotekideak maitatuak.

Sexu harremanen maiztasuna

- Batez besteko sexu harremanen kopurua astean: **0,97**
- Astean izan nahiko lituzketen sexu harremanen batez besteko kopurua: **2,97**

Lehen sexu harremanak

- 17-20 urterekin: **%52,5**
- 16 urte edo gutxiagorekin: **%26,3**
- 21-25 urterekin: **%15,1**
- 25 urte baino gehiagorekin: **%3,3**
- Sexu harremanik ez: **%2,8**

Pornografia

- Kontsumitzen ez dutenak: **%40**
- Astero kontsumitzen dutenak, behin edo gehiagotan: **%31**
- Egunero kontsumitzen dutenak: **%6**
- *Adinez, gazteak dira gehien kontsumitzen dutenak. Generoari dagokionez, gizonak kontsumitzen dute gehien, alde nabarmenarekin.

Masturbazioa

- Gizonen **%98** masturbatzen dira
- Emakumeen **%91** masturbatzen dira
- *Batez beste, astean 2,26 aldiz masturbatzen dira gizonak nahiz emakumeak. Bikotekidea dutenen %25 beti edo sarritan bikotekidea ez den beste pertsona batengan pentsatuz masturbatzen dira.

Leialtasuna

- Egungo harremanean edo aurrekoren batean bikotekideak jakin gabe beste pertsona batekin harremana izan dutenak: **%68**
- *Ez dago bereizketa handirik gizon eta emakumeen artean.
- Bikotekidea ez den beste norbaitek bereziki erakarrita sentitu direnak: **%87**
- Adostutako arau batzuen barruan, bikotekidea ez den beste norbaitekin sexu harremanak izatea gustatuko litzaiekeenak: **%48**

Internet

- Internetek ligatzen laguntzen duela uste dutenak: **%86**
- Harremanetarako webguneren batean izena eman dutenak: **%23**
- (Gehienak 30-44 urteko gizon homosexualak)
- *Izema ematen ez dutenen gehienek konfiantza ezagatik edo lotsagatik ez dute egiten, bikotekidea dutenak albo batera utzita. Lotsa hori nabarmenagoa da emakumeetan gizonetan baino.



Desleiala izatea zer den alde batera utzita, badira zenbait datu esanguratsu. Gehienek %87- onartzen dute bikote harremanetik kanpoko norbaitek bereziki erakarri izan dituela. "Badago berezko desira bat, desio sexual-fisikoa existitzen da, ia naturala da, berezkoa", dio Arandiak. Inkestan parte hartu dutenen %68k izan ditu noizbait bikotetik kanpoko pertsona batekin harreman afektibo-sexualak, bikotekidearekin adostu gabe, eta %32 izango litzateke desleial bikotekideak ezer jakingo ez lukeela ziurtatuz gero. "Bikotekidea desleiala izan dela jakinez gero, zer egingo zenuke?", izan da beste galdera bat. %12k onartuko lukete desleialtasuna, %47k harremana utziko lukete eta %18k proposatuko liokete harremana irekitzea kideari; adierazgarria da azken galdera hori izan dela inkesta guztian erantzun gisa "ez dakit, ez dut erantzungo" gehien jaso dituen.

Desleialtasuna ohikoa dela erakusten dute, beraz, datuek, eta horri lotuta, galdera bat egin du Ossak: "Zergatik egiten dugu hori? Gehienek harreman itxia nahi dute, baina gero ez dute hori ondo kudeatzen. Jendeak bikote eredu monogamoa nahi duela dirudi, baina ondoez asko eragiten ditu horrek. Ontzat ematen den eredu horretan badaude zaintza faltak, minak...". Haren ustez, hori lantzeko bidea izan daiteke beste eredu batzuk planteatzea, harreman irekiena, esaterako. Inkestaren arabera, elkarrekin hitz egin ondoren, bikotekideak beste norbaitekin harreman sexualak izatea onartuko luketenak %48 dira, baina nahi hori erreprimitu egiten da.

Arandiaren iritziz, horri buelta emateko beharrezkoa da hitz egitea. "Harremana irekitzearen kontua mahai gainean jartzeak beldurra ematen du, ezagutza falta dagoelako. Komunikazio hori ez da egiten. Norbaitek bikotekidea bilatzean, badirudi harremanak automatikoki itxia eta esklusiboa izan behar duela".

Haren arabera, jendeari "zaila" egiten zaio arau sozial horretatik kanpoko mekanismoak



lantzea. "Kulturalki ez gaude prestatuta harreman ireki bat kudeatzeko. Gazteen artean, esplorazio etapa batean, izan ohi dituzte harreman irekiak, baina gauzak serio jartzen hasten direnean... Ez gaude horretarako hezita, ez dakigu nola egin".

Datuek erakusten dute askotan ez datozela bat errealitatea eta desira, *Kaixomaitia.eus*-eko arduradunak azpimarratu duenez: "Inkestan zera galdetzen dugu, adibidez: 'Uste duzu sexua maitasunik gabe egin daitekeela?'. Jende gehienak baietz erantzuten du; beraz, bereizten dira sexua eta maitasuna. Dena den, uste dut bikote harremanetan biak nahastu nahi izaten direla. Esklusibotasuna arau soziala da, eta desira ez dator beti horrekin bat. Batzuetan bai, baina ez beti".

Komunikazioa, gakoa

Komunikazioaren inguruko galderak dira inkestan adierazgarriak diren beste batzuk. Bikotekidearekin sexuaz hitz egiten al duten galdetzean, "gutxitan edo inoiz ez" erantzuten dute galdetutakoen laurdenek. "Sexuaz hitz egitea zenbait kostatu egiten zaio bikote harremanean; tabu bat da. Zergatik? Uste dut gaur egun oraindik ere sexualitate ez erreproduktiboa gauza zikintzat hartzen dela", adierazi du Arandiak. Eta ez sexuaz bakarrik, beste zenbait kontuz hitz egitea ere kostatu egiten da: gehienek -%80k- bikotekidea desleial izan al den jakin nahi dute, baina ez dute galdetzen -%68-.

Ossaren ustez, laranja erdiaren eredu horrek ez du denentzat balio, eta norberak bilatu behar du on egiten dion bidea. Hori bai, harreman eredia dena dela ere, uste du "oso garrantzitsua" dela komunikazioa, kartak mahai gainean jartzea. "Askotan, pertsona batekin dinamika batean sartzen gara, eta gauza asko jakintzat ematen dira. Baina ez dira mahai gainean jartzen norbere desirak, gauzak zenbateraino

elkarbanatu nahi ditugun...

Hortik etortzen dira talkak eta gabeziak. Komunikazioa da giltza".



"Ez dago eredu libreagorik, askatasuna norberaren ardura da"

OLATZ BERAESTEGI HARREMANAK HEZKUNTZA ELKARTEKO KIDEA

Azpeitiko Harremanak hezkuntza elkarteko kidea, sexologoa eta soziologoa da Olatz Berastegi (Lizarraga, Nafarroa, 1975).

Datuek aditzera ematen dute zenbaitek uste dutela beste pertsona bat behar dela ondoan norbera osatzeko.

Konplexua da gaia. Pertsona erlazonalak gara; harremanak behar ditugu. Baina laranja erdiaren ideia hori buruan izanda, badirudi beste pertsona batek osatu behar gaituela. Inork ez gaitu osatzen; osoak gara gu. Harremanetan elkar akonpainatzen gara, eta hori ez dakigu egiten. Pentsatzen dugu besteak osatu behar gaituela, besteak eraman behar gaituela, eta ideia horrek zapuztu egiten gaitu. Oso gutxi lantzen dugu nola akonpainatzen dugun ondokoa; ez bikote harremanetan bakarrik, baita bestelako harremanetan ere. Ez dakit ba ote dakigun geure burua eta bestea maitatzen.

Beste pertsonak behar ditu, beraz, gizakiak.

Elkarren beharra daukagu bizitzan; indibiduoa, bera bakarrik, ez da bizitzeko gai. Norberak beste bat behar du jakiteko bizirik dagoela. Irla batean bakarrik egonez gero, nola jakin bizirik zaudela? Autosufizienteak ez gara, besteekin da bizigarria bizitza, baina kontua da zer modu bilatu behar dugun elkarbizitzarako, harremanetarako. Horretarako zer eredu bilatu nahi ditugun jakitea da gakoa.

Oraindik ere indar handiena duen eredua da gizon eta emakume baten artekoa eta familia nuklear bat izatera bideratutakoa. Horrek asko mugatzen al du gizartea?

Hori errealtate bat da, eredu bat, baina nik ez dut bizi mugatik. Leku guztietan daude mugak, ereduak, eta egia da gehien ikusi dugun eredua hori dela. Horrek eramaten gaitu modu bat ikustera, eta zailagoa egiten

du beste modu batzuk esploratzea. Baina ezinbestekoak dira arauak, inoiz ez da existitu araurik gabeko gizarterik. Askatasuna

"MAITATZEA EZ DA
ERRAZA. NIRE USTEZ,
ARIKETA OSO
SAKONA DA"



Olatz Berastegi. HARREMANAK

beti dago mugatua testuinguru batera, errealtate batera.

Ereduek ez dute zertan muga izan, beraz?

Orain gazteen artean beste esplorazio modu batzuk ikusten ditut; esaterako, orain ezin zara izan zisheterosexuala espazio batzuetan. Hori ere arau bat da. Espazio guztiek bultzatzen dituzte ereduak, eta ez dut uste bat bestea baino hobea denik. Niretzako inportantea da norbera eredu horiez kontziente izatea eta bakoitzak horiek esploratzea. Kontzientzia hartzeko bide horretan, emozioetatik eta gorputzetik ikusi behar du norberak zer behar dituen eta zer nahi duen. Garrantzitsua da norbera eroso sentitzea.

Gero eta eredu gehiago azaleratzen ari dira gizartean...

Eta ondo dago gizarteak erakustea beste modu batzuk ere badaudela, hori oso garrantzitsua da, baina norberak ikusi eta sentitu behar du nola kudeatu nahi duen bere bizitza. Ez dago eredu

bat bestea baino libreagoa, askatasuna norberaren ardura da.

Gehienek harreman itxiak nahi dituzte, baina harremanetik kanpoko desio

sexuala izan ohi dutela onartzen dute. Zeren erakusle da hori?

Desira hori existitzen da; desira anitzak ditugu, eta desira ez da pertsona batengan fokalizatzen. Dena den, bakoitzak ikusi behar du zer egin horrekin eta zer prezio ordaindu nahi duen. Batzuek bikotekidearekin harremana irekitzea adosten dute, eta uste dute hori ondo eramango dutela, baina gizaki emozionalak gara. Nahiz eta ondokoarekin akordio hori egin, hark beste batekin harremanak izateak eragina dauka. Kontua da bakoitzak nola hartzen duen eragin hori bere gain.

Gero eta gehiago hitz egiten da harreman irekiez, baina inkestan parte hartu dutenen %16k bakarrik izan ditu. Zergatik ez ditu jende gehienak oraindik aukera gisa ikusten?

Askatasuna burutik ulertu nahian ari gara. Harreman irekiak askeagoak al dira? Hobeak? Txarragoak? Ez dakit. Uste dut norbera bere gorputzean kokatu behar dela eta bakoitzak ikusi behar duela zer ardura har ditzakeen. Iruditzen zait ez dela hain erraza harreman irekiak kudeatzea; emozionalki ez dakit prestatuta ote gauden. Izan ditut kontsultak harreman irekia izatea erabaki duten pertsonekin, eta horietako askok burutik hartu dute erabaki hori, libreago izango direla pentsatuz. Baina gero gaizki sentitzen dira, zeloak dituztelako. Nondik hartzen ditugu erabakiak?

Asko aztertzen da ideietatik, eta ez hainbeste emozioetatik?

Askotan buruarekin hartzen ditugu erabakiak, gorputza nahiz beharrak kontuan izan gabe. Ez dut inor epaitu nahi, ez dira aukera batzuk onak eta besteak txarrak, ona da norberari on egiten diona. *Ondo* ez da ideia kognitiboa, gorputzean sentitzen da.

Bat al datoz errealitatea eta desira?

Beste pertsona batekin gaudenean, hartu-eman izan ohi dugu harekin, eta desioak ez dira izaten norberarenak bakarrik. Hori horrela da bikote harremanetan eta beste edozein harremanetan. Batzuetan alde batera utzi behar izaten da norbere desioa talde batean gaudelako, baina horrek ez du esan nahi beti pertsona berak utzi

behar duenik bere desioa alde batera. Norberak bilatu behar du oreka. Hartu-eman horietan pertsona ezberdinen desioak daude jokoan, eta negoziatu egin behar da. Oso kurioa da; ez gara laranja erdiak, osoak gara, baina askatasunean ere, erdiak izan nahi dugu. Hau da, pentsamendu hau zabaltzen ari da: "Nire behar guztiak aseta egon daitezela espazio guztietan; bestea egon dadila nire beharrak asetzeko". Oso infantila eta indibidualista da pentsamendu hori. Harreman batean deseroso egonez gero, ariketa norberak egin behar du, baina bestea ez dago inor asetzeko.

Idea horren indarra nabari al duzu jendartearen?

Bai. Lehen laranja erdia bilatzen genuen, eta orain norbera, norberaren beharrak... dira nagusi. Harreman guztiek eskatzen dute gugandik ateratzea. Ez dut esan nahi harreman batean gaizki egon behar dugunik, baina harremanetan ezin da norbere burua bakarrik kontuan izan. Negoziaketa ezinbestekoa da.

Norberaren beharrak ari al dira lehenesten?

Bai, eta ondo dago norbere beharrak ezagutzea, baina ondokoak ezin du ase zuk behar duzun guztia. Eta zer gutxi planteatzen dugun nola maitatzen dugun guk. Besteak nola maitatzen gaituen aztertzen dugu, baina guk nola maitatzen dugu bestea? Ariketa hori egiten al dugu? Fokua ez da horretan hainbeste jartzen, eta jarri egin behar da.

Zer landu beharko luke, oro har, jendeak?

Hasteko, nola bizi den norbera bere itzalarekin. Hau da, nola bizi gara gugandik gustatzen ez zaigun atal horrekin, gure akatsekin, gure gabeziekin? Eta nola bizi dugu bestearen itzala? Nola maitatzen nauten jakitea ondo dago, baina nola maitatzen dut nik? Ariketa hori egin behar da. Maitatzea ez da erraza.

Ez al da erraza?

Nire ustez, ariketa oso sakona da. Garrantzitsua da ohartzea lanketa bat eskatzen duela.

Zer moduz ikusten duzu euskal gizartea?

Lanketa horretara iristeko, asko falta al da?

Ez dakit. Bidean-edo goaz. Bakoitzak ikusi beharko du, baina iruditzen zait garrantzitsua dela horretaz hitz egitea.

"Guztiok betetzea ezinezkoa den araua da gizartean nagusi dena"

MAITENA USABIAGA SARASUA ARREMANITZ KOOPERATIBAKO KIDEA

Arremanitz kooperatibako psikologoa eta sexologoa da Maitena Usabiaga Sarasua (Zarautz, 1989).

Ikerketan parte hartu duten gehienek bikotekidea dute, eta ez duten gehienek izatea nahi dute etorkizunean. Zergatik?

Dirudienez, geure burua errealizatuta sentitzeko edo bizitza konpletoa izateko, bikote harremanaren eredia gailendu da beste guztiaren gainetik. Bizitzan baloratuta sentitzeko modu goren eta bakarra da kasu askotan.

Laranja erdiaren ideiak eragina du oraindik.

Bai. Adinean aurrera goazen heinean, norberaren arrakasta neurtzerakoan, lanari eta beste gauza batzuei lotutakoekin batera, ohiko galdera izan ohi da: "Ba al daukazu bikotekiderik?". Erantzuna ezezkua baldin bada, badago bizitza honetan lortu ez duzun zerbait, eta horrek badirudi zoriontasuna lortzea galarazten dizula. Badirudi porrota dela bikotekiderik ez izatea eta ezinezkoa dela autoerrealizatuta sentitzea bikotekiderik gabe.

Horrek ez du zertan horrela izan, ezta?

Noski ezetz. Bakoitzak bere moduak dauzka, eta ez dago modu bakar bat mundu guztiarentzat. Dakigun gauza bakarrenetakoa da anitzak garela. Hori kontuan hartzen ez duten eredu guztiak porrotera bideratuta daude, eta frustrazio handia eragiten dute.

Frustrazioa nabari al duzu gailentzen den eredu hori betetzen ez duen jendearengan?

Bai. Guztiok betetzea ezinezkoa den araua da gizartean nagusi dena. Demagun bikotekidea duzula, baina harreman guztietan egoten dira gorabeherak, urruntzeak, gerturatzeak... Zoriontsu izateko bikotekidea behar duzula sentitzen baduzu, eta ez bazara zoriontsu...

Hori askotan gertatzen da, eta horrek sekulako frustrazioak eragiten ditu.

Ororen gainetik kokatzen den maitasun goren bat dagoela erakusten dute

"KORRONTEAREN AURKA IBILTZEAK ENERGIA ETA ESFORTZU GASTU HANDIA ERAGITEN DU"



Maitena Usabiaga Sarasua. UTZITAKOA

datuek: bikote heterosexual batean ematen dena eta familia nuklear bat osatzera bideratuta dagoena.

Bai. Sinesmen hori gaur egun kolorez eta formaz aldatzen ari da, jada ez da hain zurruna, baina oraindik ere oso-oso barruan daukagu. Gidoiak inposatzen dira mundu guztian, eta gidoi horiek jarraitzen baldin baditugu, bizitzan ondo joango zaigula sinetsarazten digute. Eta eredu horrek ekar dezake zoriontasuna; ez dute zertan kontrajarriak izan. Gidoi hori jarraitzen baduzu, izan zaitezke zoriontsu, baina ez gidoia hori delako, baizik eta zure nahietara, beharretara eta baldintzetara egokitzen delako. Baina denontzat ez du balio. Denontzako ezerk ez du balio.

Arau horrek nola eragiten die gidoia jarraitzen ez dutenei; harreman homosexualei, bisexualei, irekiei...?

Korrontearen aurka ibiltzeak kostu bat dauka. Kanpo begiradak garrantzitsuak dira denontzat; nor garen konturatzen laguntzen digute. Besteak behar ditugu gu

izateko. Zutaz zerbait espero bada eta zuk hori betetzen ez baduzu, kanpo begiradan nabarituko duzu une oro. Korrontearen aurka ibiltze horrek energia eta esfortzu gastu oso handia eragiten du, eta horrela, zaila bilakatzen da norbera bere buruarekin lasai eta indartsu sentitzea. Orduan, normalean zer egiten du jendeak? Zure modu hori behin eta berriz kuestionatzen ez duen ingurua aurkitzen saiatu. Izan ere, kuestionamendua epaia da, eta oso nekagarria da horri aurre egitea.

Homosexualek, bisexualek eta beren burua genero ez binarioaren barruan kokatzen dutenek heterosexualek baino nota baxuagoarekin baloratzen dute beren zoriontasun maila. Zergatik?

Lotura zuzena dauka lehen esandakoarekin. Onarpena eta errekonozimendua denok behar ditugu. Behar dugu begirada adeitsua kanpotik, eta begirada adeitsuak aurkitzea zaila denean, zure barruko osasun integrala egonkor edukitzea ere zaila bilakatzen da. Arauz kanpo dauden kolektiboak dira terapeutizatuenak; izan ere, lanketa pertsonalak garrantzi handiagoa du kanpoko begirada hori ez denean adeitsua. Errekonozimendua oso-oso beharrezkoa da.

Erraz esan ohi du jendeak: "Niri ez dit inporta besteek zer esaten duten".

Noski inporta duela. Pertsonak harremanetan eraikitzen gara; harremanak behar ditugu gu zein garen jakiteko. Harreman horiek eraikitzeko garaian zailtasunak aurkitzen baditugu edo etengabe egiten ari zarena ondo ez dagoela esaten badizute, oso zaila da zoriontsu sentitzea.

Sexu bereko pertsonen arteko harremanekiko gero eta jarrera irekiagoa du gizarteak, baina oraindik ez da normaltasun osoz hartzen gaia.

Orain trantsizio egoera batean gaude, eta trantsizio guztietan polarizazioak gertatzen dira. Oraindik jarraitzen dugu eredu batzuk normaltzat hartzen, eta beste batzuk salbuespen gisa. Eredu horiek salbuespenak izateari uzten diotenean aldatuko da egoera. Anitzak gara, eta gizarteak aniztasun hori aitortzen duenean, askoz askeago biziko gara.

Emakumeen eta gizonen artean, alde nabarmenak daude zenbait erantzunetan:

Interneteko harremanetarako webgune batean izena ez emateko arrazoien artean, emakumeek gehiago adierazten dute lotsa eragiten diela; webgune horietan sexua bilatzen dutela dioten gehienak gizonak dira; pornografia ere gizonak gehiago kontsumitzen dute; sexua izateagatik ordaindu duten gehienak gizonak dira...

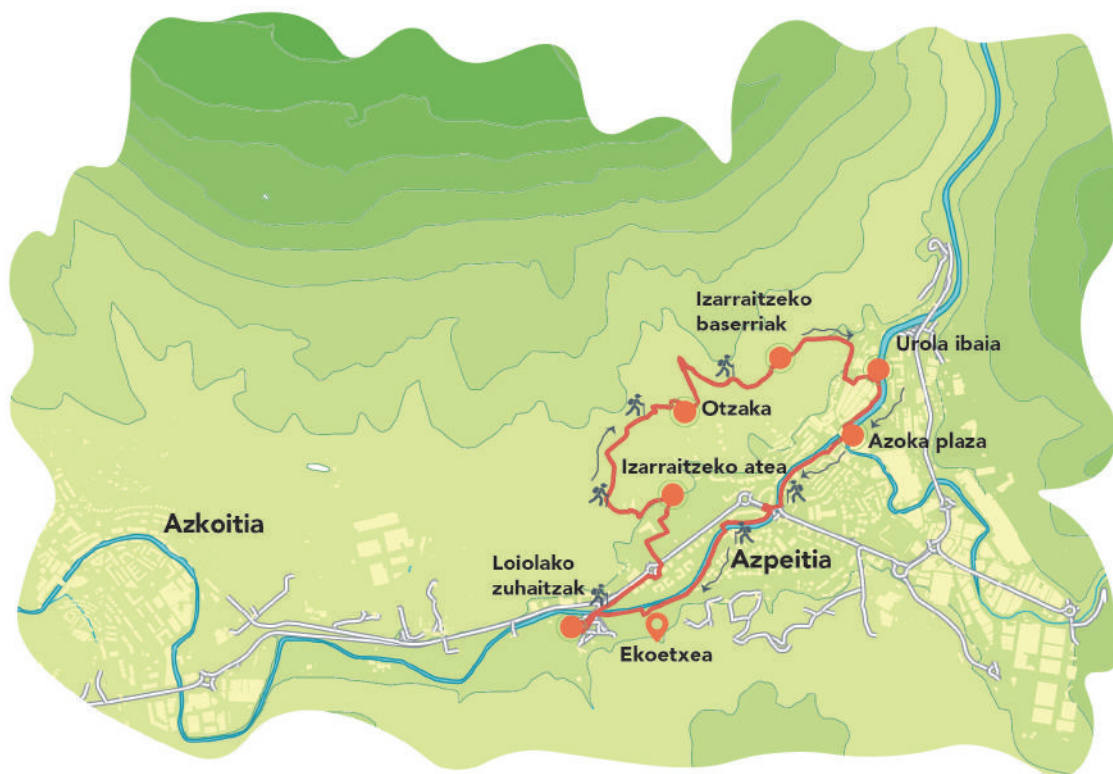
Bilatua izatearen eta bilatzearen arteko harremanaren ondorio da hori. Gizonezkoei bilatzearen rola eman zaie historikoki, eta emakumeei bilatuak izatearena. Orduan, emakume bat bilatua sentitzen ez bada, eta bera bilatzen hasten bada... Horrek gure identitatean daukan konnotazioa potentea da. Norberak bere buruari bilaketa horretan aktibo izateko baimena ematea kostatu egiten da. Eta ez daukagu zain egon beharrik norbait gugana etortzeko.

Horrek ez dauka beharrezkoekin zerikusirik; izan ere, sexuari eta masturbazioari buruz galdetuta, antzeko erantzunak eman dituzte gizonak eta emakumeak.

Enkontru erotikoak izateko gogoia edo nahia antzerakoak dira gizonetan eta emakumeetan, baina moduetan ezberdintasun handiak daude. Maiztasunari zenbateko garrantzia ematen zaion, kalitateari...Ñabardura pila bat daude horri lotuta. Nola oso garrantzitsua da. Askotan, moduak ez direlako partekatutako gertatzen dira talkak, eta batzuetan ez dugulako hartzen bestearen modua legitimotzat.

Zein izan ohi dira bikote harremanetan talkarik ohikoenak?

Arrazoiak izatearen kontuak pisu handia dauka. Askotan tratatzen gara ea bikoteko zeinek daukan arrazoiak erabakitzerakoan: zein den modu ona, zein txarra, nola bai eta nola ez... Hori kudeatzerakoan daukagu zailtasunak, edozein arlotan: elkarbizitzan, enkontru erotikoetan, heziketan, aisialdian... Ezberdintasunak kudeatzen asmatzea da gakoa, talkak beti egongo baitira harremanetan. Normalean, gatazkei irtenbideak ematen saiatzen gara, eta sarritan, irtenbideak bilakatzen dira arazo. Askotan nahiago dugu arrazoiak eduki, irtenbide duin bat aurkitu baino. ■



Desnibela 165 metro
Zailtasuna 
Luzera 6,4 kilometro
Denbora 1 ordu 27minutu

Erreferentziak
0.00 Ekoetxea
0.05 Loiolako zuhaitzak
0.19 Izarraitzeko atea
0.38 Otzaka
0.56 Izarraitzeko baserriak
1,20 Urola ibaia
1.27 Azoka plaza



AZPEITIKO NATURA ONDAREA EZAGUTZEN

MIREIA GALARZA BASTIDA

Azpeitia ezagutzeko modukoa da hilabete hone-tako *Urrutira joan gabe* ataleko txangoa, Xaguxatar ibilbidea hain zuzen. Apenas du zati zailik, baina baditu aldapatxo batzuk. Azpeitiko Ekoetxea izango da ibilbidearen abiapuntua, bertan baitago Xaguxatar parkea. Loiolako Santutegi aldera joan beharko du mendizaleak hasieran, eta basili-ka baino lehenago topatuko dituen zuhaitzak izango dira lehen geldialdia. Handik, berriro, herrigunera joan behar da, baina oraingoan, Urola ibaia eskuinean utzita. Lehen biribilgunean bidea gurutzatzea izango da hurrengo pausoa, bertan baitago bigarren geralekua, Izarraizko Atea parkea. Eseritzeko moduko mahaitxoak eta ur txorrotak daude bertan, aproposa bertan egoteko beroak erasotzen badu!

Olazko Andre Mariaren baseliza igaro behar da jarraian, pixkanaka-pixkanaka herrigunea alde batera utzi arte. Bidea adierazten duten seinalez beteta dago ibilbidea, baina horiek aurkitu ezean, aldapan gora jarraitzea da gakoa. Horrela, aldapa guztiak igota, Azpeitiko inguruen argazki paregabean ateratzeko abagunea izango du mendizaleak.

Aurrera jarraituta, Otxakako eremura iritsiko da txangolaria. Bertan daude, Ekoetxearen arabera, "Europako Natura 2000 Sarean txertaturiko Kon-



tserbazio Bereziko Eremuko paisaiak eta ekosistemak", baita Azpeitiko Udalak herritarren eskura jartzen dituen baratze ekologikoak ere. Handik aurrera jarraituta, herrigunetik kanpo kokatuta dauden baserri nahiz txabola ugari ere ikusiko ditu mendizaleak. Jarraian, Takolo baserrira eta Azpeitiko hilerrira igarota, herrigunera iritsiko da mendizalea berriz. Aukera aparta Urola ibaiaren inguruan geratzen diren hainbat eraikin ezagutzeko: Antxieta jauregia, Soreasu antzokia, Soreasuko Sebastian Donearen parroikia, gaur egun liburutegia den Enparan dorretxea... Urola ibaia-ri jarraika, mendizalea berriro ere abiapuntura iritsiko da, baina oraingoan Azpeitiko herria edeki ezagututa!

Motzean

Xaguxatar bidea Izarraitz Babes Bereziko Eremuaren magalean kokatuta dago, eta helburutzat du Azpeitiko natura ondarea ezagutaraztea. 6,5 kilometro inguruko ibilbidea da, eta bi ordu inguruan egin daiteke. Gainera, 120 metroko maldarekin ez du zailtasun berezirik; beraz, edozeinek egin dezake. ■



QR kode hone bitartez ikus daiteke Olaizolak Azpeitian egin duen txangoa.



TELEBISTAN ERE
GUKA!
erlo