

Doakoa,  
profesionala eta  
konfidentziala



**LARDAXKA**  
SEXU, GENERO ETA  
BIKOTE AHOLKULARITZA

## ZER DA?

“Lardaxka. Sexu, genero eta bikote aholkularitza” sexuaren, generoaren eta sexuen arteko harremanen inguruko ezinegonak, zalantzak eta zailtasunak argitzeko zerbitzua da.

## ZER EGINGO DA?

Ikuspegi zientifiko-sexologikoan oinarritutako mezuak zein informazioa eskainiko da, egun, oraindik, gure artean zabaltzen diren topiko, beldur eta aurreiritziei aurre egiten laguntzeko. Jendartearen dagoen aniztasuna kontutan hartuta eta pertsona bakoitzaren berezko moduak eta berezitasunak abiapuntutzat hartuta, pertsona bakoitzaren nortasunaren, desioen, beldurren... inguruan egingo da lan, betiere giza sexualitatean ematen diren askotariko planoak kontutan hartuta.

## NORI ZUZENDUTA DAGO?

Herritar orori zuzenduta dago eta banaka, bikotean zein kolektiboan erantzungo da: aurrez aurre, telefonoz edo era telematikoa. Horretarako, aurrez hitzordua eskatu beharko da Emakumeen Txokoan edo 943 15 70 55 zein 688 751 000 telefonoetan.

## ORDUTEGIA ETA EGUTEGIA

**Asteartetan, bi astean behin.**

Goizez 10:00etatik 13:00etara eta arratsaldez 16:00etatik 19:00etara.

# ZERBITZUEN KARTA

Dimentsio sexualaren inguruan ditugun aurreiritzi eta ezjakintasunak bitarteko, zerbitzuan landu daitezken gai desberdinen karta da honakoa. Hauek, ideia batzuk dira, baina askoz aukera gehiago egon daitezke:

- 1- Bikote eztabaidak gutxitzea.
- 2- Sarketarekin izan ditzakegun zailtasunak konpontzea
- 3- Praktika erotiko desberdinak ezagutzea eta ohiko errutinatik irtetea.
- 4- Seme-alabak edukitzeko prozesuan edo erditze ondorengoan erotismoa mantentzea
- 5- Sexu identitateari dagozkion zalantzak argitzea.
- 6- Desiraren orientazioaren inguruko zalantzak argitzea.
- 7- Jeloskortasunak eta ez-ulertzeak sortutako gatazka egoerei aurre egitea.
- 8- Sexting, pornografia eta sare sozialen bitarteko gertakarien inguruko zalantzak edota kezkek argitzea.
- 9- Zure gorputza ezagutzen ikastea.
- 10- Bizitzako etapa desberdinetan ematen diren aldaketa eta gogo berriei erantzuna ematea (adibidez menopausian, gaixotasunaldi batean...)
- 11- Sentitutako sexua koherentziaz bizitzeko tresnak lortzea.