num_03_zb.

SEX BUZOIA

NEGUA

Atarrabiako Udala
Ayuntamiento de Villava

AZAL ERATUZ
sexologia aholkularitza

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

SARRERA

NEGUAN berotasuna, maitasuna eta intimitatea

Neguaren etorrerarekin batera, egunak laburragoak eta hotzagoak dira, eta denok jotzen dugu bero goxoaren eta aterpearen bila. Negua, beraz, une ezin hobea da gure barruari begiratzeko, lasaiago bizitzeko eta gure beharrei jaramon egiteko.

Kanpoaldeko hotza ikusita, garai aproposa da geure burua are gehiago zaintzeko eta konexioa aintzat hartzeko, dela geure buruarekin, dela guretzat garrantzia duten beste pertsona batzuekin. Hortaz, aukera zoragarria da hainbat gauza pentsatzeko:

- Zer behar dugu intimitatean aseak eta seguruak sentitzeko?
- Autozaintza miatzea, ongizaterako iturria baita.
- Espazio seguru baten aterpean, desirak eta mugak partekatzea.

Gogoratu gure sexualitateak une bareak behar dituela, arreta behar duela. Beraz, baliatu neguak dakarren gelditasuna zure jakin-mina aterpetzeko eta intimitateak zer esaten dizun bilatzeko.

Gozatu negua!

INTRODUCCION

INVIERNO de calor, amor e intimidad

Con la llegada del invierno, los días se vuelven más cortos y fríos, invitándonos a buscar el calor y refugio. Esta estación es un momento ideal para mirarnos dentro, para bajar el ritmo y prestar atención a nuestras necesidades.

El frío exterior nos anima a fortalecer el cuidado personal y a valorar la conexión, ya sea con nosotras mismas o con otras personas que son significativas. Es una oportunidad perfecta para pensar en:

- ¿Qué necesitamos para sentirnos nutridas y seguras en la intimidad?
- Explorar el autocuidado como fuentes de bienestar.
- Compartir deseos y límites en el refugio de un espacio seguro.

Recuerda que nuestra sexualidad requiere de momentos de calma y atención. Aprovecha la quietud del invierno para abrigar tu curiosidad y buscar lo que te dice la intimidad.

¡Que disfrutes del invierno!

Zer zentzumen du sexuak zuretako?

Hainbat hilabete daramatzagu SexBuzoia proiektu berria itxuratzen eta, horregatik, bene-benetan eskertu nahi dizkizuegu helarazten ari zareten jakintza eta zalantza guztiak, eta hori guztia ere zabaldu nahi dugu. Udan kanpaina polita egin genuen Jaibusetarako. Hona hemen zuek egindako galdera eta erantzun batzuk. Zer zentzumen du sexuak zuretako?

¿Qué sentido tiene el sexo para ti?

Ya llevamos un tiempo dando forma al nuevo proyecto de SexBuzoia y por ello os queremos agradecer y compartir toda la sabiduría y dudas que estáis transmitiendo. En verano hicimos una bonita campaña para los Jaibuses, aquí os dejamos algunas de las preguntas y respuestas que lanzasteis:

Zer zentzumen du sexuak zuretako?
¿Qué sentido tiene el sexo para ti?

GOGOETAN...

Izan ere, pentsatzen baduzu, sexualitatea gure gorputzarekin konektatuen dagoen bizipena da; beraz, baita gure bost zentzumenekin ere. Hortxe dago fereka baten ukia, larruazalaren usaina, muxu baten zaporea, arnasaren soinua edota intimitatea sortzen duen ikusizko kontaktua… Horiek guztiak piztu egiten dira esperientzia eta konexioa aberasteko.

Nola sumatzen dugu 5 zentzumenen bidez?
Zer sumatzen dut nik?
Zerk erakartzen nau?

REFLEXIONANDO...

Y es que, si lo piensas, la sexualidad es la vivencia más conectada con nuestro cuerpo y, por tanto, con nuestros cinco sentidos. Desde el tacto de una caricia, hasta el olor de la piel, el sabor de un beso, el sonido de la respiración o el contacto visual que crea intimidad... Todos ellos se activan para enriquecer la experiencia y la conexión.

¿Cómo percibimos a través de los 5 sentidos?
¿Qué percibo yo? ¿Qué me atrae?

Hauek dira zuen galdera honi erantzuteko erabilitako hitzak:

Estas son algunas de las palabras que nos regalasteis contestando a esta pregunta:

Libre sentitu - ASKATASUNA - Freedom - Plazerra - GOZATZEA - Gozamena - DASTAMENA - Amor y formalizar amistad - Conexión - KOMUNIKAZIOA - Disfrutatzea - ERRESPETUA - FOLLAR - Elkarbanatu - COMPARTIR - Ukimena - Ezagutzea - Vivencias - Disfrutar - Poza - Intimidad - Diversion - IDENTIDAD - Vínculo emocional - Afecto - PLACER Y BIENESTAR - Partekatzea - Harremanka sortu - MADUREZ - KOITOA - usaimena

ZAPOREA

Ba al du sexuak zaporerik?

Sexuak konexioaren, intimitatearen eta partekatzearen zaporea du. Pertsona horrekin esperimentatzen dugunaren zaporea da, eta, zu bezala, bera ere paregabea da; eta uneaz gozatzean deskubritzen denaren zaporea da. Sexualitatean, gustua ahoaz haratago doa; bizitza zentzumenen bidez ahogozatzea da, plazera eta ongizatea bizi eta sentitzea da. Topaketa bakoitzean askatasuna, jolasa eta plazera ahogozatzea da.

"Ahogozatu poliki... presak gustua hiltzen baitu!"

SABOR

¿El sexo tiene sabor?

El sexo tiene el sabor de la conexión, de la intimidad y de compartir. Es el sabor de lo que se experimenta con esa persona, que, como tú, es única, de lo que se descubre al disfrutar del momento. El gusto en la sexualidad va más allá de la boca; es saborear la vida a través de los sentidos, de vivir y de sentir el placer y el bienestar. Es saborear la libertad, la diversión y el placer en cada encuentro.

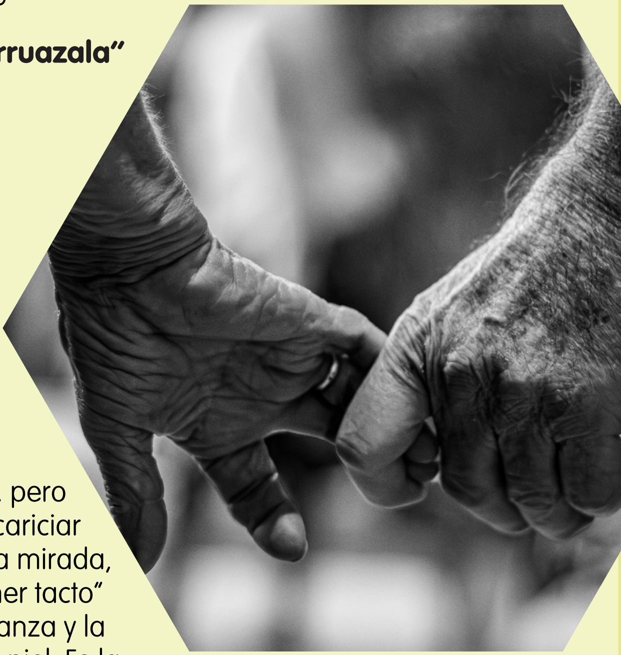
"Saborea despacio... ¡la prisa mata el gusto!"

UKIMENA

Ba al du sexuak ukimenik?

Sexua da ukitzea eta ukitua izatea, baina ez eskuekin bakarrik. Lotura eta afektua laztantzea da, begirada bakoitzean, xehetasun bakoitzean. Ukimena, "ukimena izatea", larruazalean sentitzen den elkarrekiko errespetua, konfiantza eta konexioa da. Gure eta besteen nortasuna arakatzeko dugun modua da, intimitaterako eta gozamenerako espazio bat deskubrituta, espazio horretan KON-TAKTUaren bidez libre senti gaitezen.

"Guztiok dugu 2m²-ko larruazala"



TACTO

¿El sexo tiene tacto?

El sexo es tocar y ser tocado, pero no solo con las manos. Es acariciar el vínculo y el afecto, en cada mirada, en cada detalle. El tacto, "tener tacto" es el respeto mutuo, la confianza y la conexión que se siente en la piel. Es la forma en la que exploramos nuestra identidad y la de los demás, descubriendo un espacio de intimidad y gozo donde podemos sentirnos libres a través del CON-TACTO.

"Tod@s tenemos 2m² de piel"

USAIMENA

Ba al du sexuak usainik?

Sexuak jolas usaina du, bizipen usaina du, poz usaina du. Usaimenak gure emozio eta oroitzapenekin lotzen gaitu zuzenean, beste pertsonaren presentzia modu paregabean sentitzeko aukera ematen digu. Elkarren arteko hartu-eman horretan sortzen den konfiantzaren eta intimitatearen usaina da.

"Usaindu.... konexio baten desioa!"

OLFATO

¿El sexo tiene olor?

El sexo huele a diversión, a vivencias y a alegría. El olfato nos conecta directamente con nuestras emociones y recuerdos, nos permite sentir la presencia de la otra persona de una forma única. Es el olor de la confianza y de la intimidad, en el compartir.

"Olfatea el deseo... ¡de una conexión!"

ENTZUMENA

Ba al du sexuak soinurik?

Sexuak komunikazioaren, irriaren eta isiltasunaren soinua du. Zintzotasunaren soinua da. Entzumenaren bidez, beste pertsonari entzuten diogu, bai eta haren desirei eta beldurrei ere. Soinua doinu bat bezala iristen da, geure burua ezagutzean eta elkar ezagutzean sortzen den entzutearen bidez. Entzuketa sexuan, hitzak ez dira beti beharrezkoak, baina beti dira ahaltsuak.

"Entzun arretaz nire larruazalaren musika"

OIDO

¿El sexo tiene sonido?

El sexo tiene el sonido de la comunicación, de la risa y del silencio. Es el sonido de la honestidad. A través del oído, se escucha a la otra, sus deseos, sus miedos. El sonido llega como una melodía a través de la escucha que se crea al (auto)conocerse. La escucha en el sexo, las palabras no siempre son necesarias, pero siempre son poderosas.

"Escucha con atención la música de mi piel"

IKUSMENA

Ba al du sexuak irudirik?

Sexua da, beste pertsonari begiratzen diogunean, harekin hartu-emanean aritzeko modukoa dela sentitzea, errespetua eta plazera eragiten dizkizun pertsona bat, alegia. Sexualitatean, ikusmena elkarren arteko gozamena (jolasa) ikusten dugun modua da, eta ohartzen gara gozamena eta jolasa ez daudela egintza bakar batera mugatuta, harremanean bertan daudela baizik.

"Begiratu nire begietara... haratago ikusteko!"

VISTA

¿El sexo tiene una imagen?

El sexo es mirar a la otra y reconocer a alguien con quien puedes compartir, que te genera respeto y placer. La vista en la sexualidad es la forma en que observamos el goce mutuo, la diversión, descubriendo que estos no se limitan a un acto, sino que existen en la misma relación.

"Mírame a los ojos... ¡para ver más allá!"

ONDORIOAK

- Ez gara egintzez mintzatzen; sormenezko esperientzia batez baizik, eta esperientzia hori sentitu, ahogozatu, usaindu, entzun eta gorputz osoarekin bizi dugu era paregabe eta errepikaezinean (gu geu ere paregabeak eta errepikaezinak garen bezala).

- Geure burua ezagutzeko eta geure izaerarekin konektatzeko modu bat da, bai eta besteak ezagutzeko eta haiekin konektatzeko modu bat ere.

- Baliteke sexu konexioa hastea, ausartzen garenean eta gure bost zentzumenei gu gidatzen uzte diegunean. Plazera laztan bakoitzean baitago, begirada bakoitzean, elkarren arteko topaketa bakoitzean.

Zuk aukeratzen duzu zentzumena, edo zuek aukeratzen duzue, eta zentzumen guztiek balio dute sexua gozatzeko.

CONCLUSIONES

- No hablamos de actos; hablamos de una experiencia creativa que se siente, se saborea, se huele, se escucha y se vive con todo el cuerpo y de forma única e irrepetible (al igual que nosotras mismas somos únicas e irrepetibles).

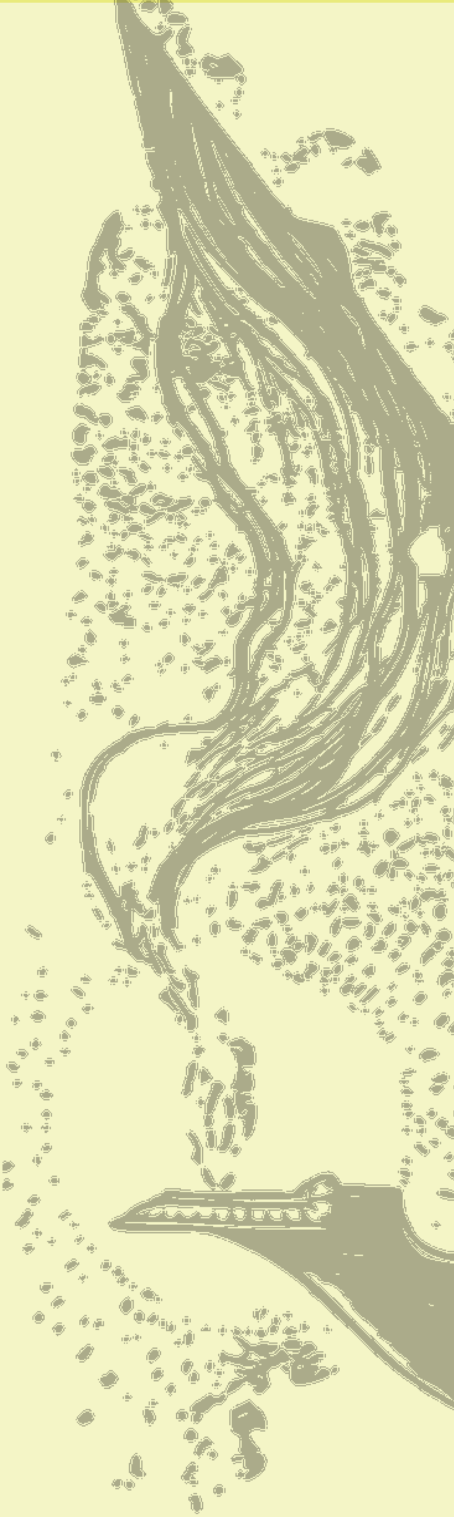
- Es una forma de conocerse y conectar con nosotras/ os y con las/ los demás.

- La conexión sexual puede que empiece cuando nos atrevemos y nos permitimos que nuestros cinco sentidos nos guíen. Porque el placer está en cada caricia, en cada risa, en cada mirada, en cada encuentro compartido.

El sentido es el que tú le das, o el sentido que le déis, y todos los sentidos son válidos para disfrutarlos.

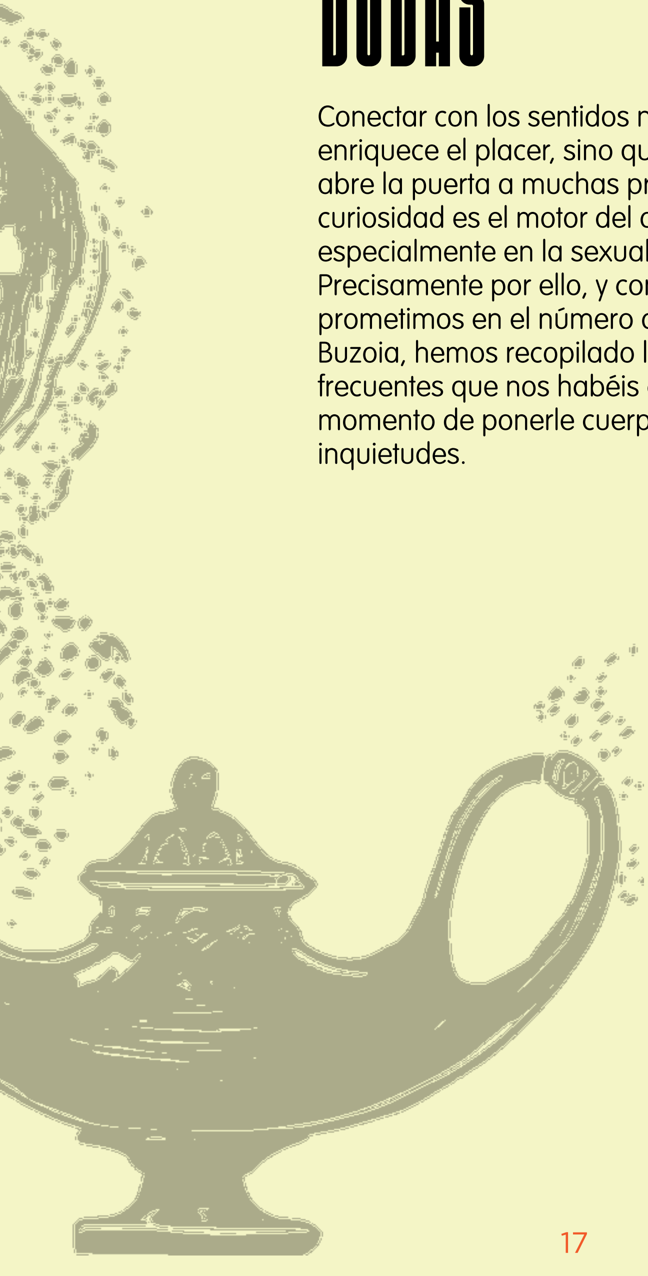
ZALANTZAK

Zentzumenekin konektatzeak plazera aberasteaz gain, galdera askori irekitzen die atea. Jakin-mina ikaskuntzaren eragilea da; sexualitatean, batez ere. Hori dela eta, hain zuzen ere, eta Sex Buzoia buletinaren aurreko alean agindu genizuen bezalaxe, bidali dizkiguzuen zalantzarik ohikoenak bildu ditugu. Beraz, orain, zuen kezka guztiak azalez eta mamiz ekarriko ditugu hona.



DUDAS

Conectar con los sentidos no solo enriquece el placer, sino que también abre la puerta a muchas preguntas. La curiosidad es el motor del aprendizaje, especialmente en la sexualidad. Precisamente por ello, y como os prometimos en el número anterior de Sex Buzoia, hemos recopilado las dudas más frecuentes que nos habéis enviado. Es el momento de ponerle cuerpo y voz a esas inquietudes.



HARREMANAK

Zer da garrantzitsuena harreman batean?

Zu, hori bai galdera!!!! Esango nizuke erreparatzen ahal diezula zure eguneroko bizitzan dituzun harremanei; hor pistaren bat duzulako, ziur. Harremanetan pentsatzen dugunean (izan bikote harremanak, izan hurbileko lagunak, bai eta familiarrak ere), erantzun bakarra bilatu ohi dugu; hala nola "maitasuna" edo "maite-garra", grina.

Harremanaren gauzarik garrantzitsuena ez da sentimendu labur eta iragankor bat izatea, zutabe egonkorren multzo bat izatea baizik, gutako bakoitzari norbanako gisa hazteko aukera ematen digutenak beste pertsona batekin konektatzen garen bitartean, hau da, harremanean. Izan ere, beste pertsona batzuekin ditugun harremanen bidez eraikitzen gara gure bizitza osoan zehar.

Gu bezalakoak ez diren pertsonekin sartzen gara harremanean eta baliteke hori izatea erakartzen ahal gaituen gauzetako bat.

Bada beste mito bat, hots, bikoteek "pertsona bakar bat" izan behar dutelako mitoa edo "den-dena elkarrekin egin" behar dutelako mitoa. Harremanetan, badira 3 errealitate: zu, ni eta gu, eta ez da gauza bat, ez bi, hiru baizik. Garrantzitsua da mantentzea zure identitatea, lagunak eta interesak harremanetik kanpo. Gure espazio pertsonala behar dugu indarberritzeko, erabakiak hartzeko eta gure bizitza lantzeko. Eta, era berean, gustuko dugu bizitza partekatzea erakartzen gaituen, oso ongi pasarazten digun eta ongi sentiarazten gaituen pertsona horrekin. Ikusarazten baitizkigu guk bakarka ikusi ezin ditugun gauzak.

Garrantzitsuena da topaketak desiratuak eta atsegingarriak izatea, eta, batez ere, bi aldeentzako gogobetegarriak eta pozgarriak izatea.

Harreman on batek ekarpen ona egiten dizu (eta beste pertsonari ere bai), ongi sentiarazten zaitu zeure buruarekin (beste pertsona ere ongi sentiarazten duen bezala), eta balioa ematen dizu (eta beste pertsonari ere ematen dio balioa)

(2026/01. 3. Buletina).

RELACIONES

¿Qué es lo más importante de una relación?

Ualaaaa, menuda pregunta!!! Te diría que te puedas fijar en las diferentes relaciones que tienes en tu día a día porque segura que ya tienes alguna pista. Cuando pensamos en relaciones (ya sean de pareja, amistades cercanas, o incluso familiares), solemos buscar una única respuesta, como "el amor" o "la pasión".

Lo más importante de una relación no es un sentimiento fugaz, sino un conjunto de pilares estables que te permiten crecer individualmente mientras te conectas con otra persona, es decir, en relación. Nos hacemos en relación con otras personas todo el rato a lo largo de toda nuestra vida.

Nos relacionamos con personas diferentes a nosotras/os y puede que eso sea una de las cosas que nos pueda atraer.

El mito de que las parejas deben ser "una sola persona" o "hacer todo juntas" es otro mito. En las relaciones hay 3 realidades: tú, yo y nosotras/os, y no son ni una, ni dos, sino que tres cosas. Es importante mantener tu identidad, amistades e intereses fuera de la relación. Necesitamos nuestro espacio personal para recargar energías, tomar decisiones y cultivar nuestra vida. Y también nos gusta compartir con esa persona que nos atrae, nos gusta, nos divierte, nos hace sentir bien… Nos hace ver cosas que a solas no podemos ver.

Lo más importante es que los encuentros sean deseados, placenteros y sobre todo satisfactorios para ambas partes.

Una buena relación te suma (y suma a la otra persona), te hace sentir bien contigo (y hace sentir bien a la otra persona), y te pone en valor (también valora a la otra persona).

(2026/01. 3. Boletín).

ZUREKIN GUSTATUA NAGO

Zer sentitzen duzu norbait gustatzen zaizunean?

Kaixoooo! galdera hau zoragarria da, ez baitago erantzun bakarra. Norbait gustatzen zaizunean sentitzen duzun hori hainbat erreakzioren uztarketa bat da, hau da, erreakzio fisikoak, emozionalak eta mentalak sentitzen dituzu. Hatz marka bat bezalakoa da: paregabea pertsona bakoitzarengan.

Zer sentitzen duzu ikusteko gogo handia duzun norbaitekin elkartzera zoazenean? Zer sentitzen duzu egiteko amorratzen zauden zerbait egitera zoazenean?

Galdera hau are dibertigarriagoa da, pertsona berberak ez baitu gauza bera sentituko pertsona ezberdin bat gustatzen zaion aldi bakoitzean.

Baina, zer gertatzen da gorputzean? Norbait gustatzen zaizunean, zure gorputzak erreakzioak pizten ditu oharkabean, alarma-sistema eta plazer-sistema batera piztuko balira bezala. Gorputza oso adimentsua da eta zeure sentsazioen esploratzailea izatera gonbidatzen zaitugu. Garrantzitsuena ez da zer sentitu behar duzun, baizik eta zuk sentitzen duzun hori identifikatzen eta baliozkotzen ikastea.

• Estresaren eta emozioaren hormonak areagotzen dira. Urduritasuna edo kitzikapena senti dezakegu (ez, arrisku gisa).

• Aktibazio horrek ez du esan nahi berehala jardun behar duzunik.

• Zure garunak dopamina jariatzen du, eta horrek pertsona horrekiko interakzioa bilatzera bultzatzen ahal zaitu.

• Poza senti dezakezu, baina, aldi berean, beldur zara besteak ez ote zaituen errefusatuko. Zaurgarritasuna konexioaren parte da.

Garrantzitsuena da sentitzen duzun hori ZURE egia dela ulertzea.

Ez dago eskuliburu unibertsalik.

(2026/01. 3. Buletina).

ME GUSTAS

¿Qué es lo que sientes cuando alguien te gusta?

Kaixoooo! Esta pregunta es maravillosa porque no hay una respuesta única. Lo que sientes cuando alguien te gusta es una combinación muy personal de reacciones físicas, emocionales y mentales. Es como una huella dactilar: única en cada persona.

¿Qué sientes cuando te vas a juntar con alguien que tienes muchas ganas de verla? ¿qué sientes cuando vas a hacer algo que te motiva hacer?

Esta pregunta se convierte en todavía más divertida ya que una misma persona no va sentir lo mismo cada vez que alguien diferente le guste.

¿Pero qué sucede en el cuerpo? Cuando alguien te gusta, tu cuerpo activa una serie de reacciones involuntarias, como si el sistema de alarma y el sistema de placer se encendieran a la vez. El cuerpo es muy inteligente y te invitamos a ser un explorador/a de tus propias sensaciones. Lo importante no es qué debes sentir, sino aprender a identificar y validar lo que sientes tú.

- Aumento de las hormonas del estrés y la emoción. Podemos sentir nerviosismo o excitación (no como peligro).

- Esta activación no significa que tengas que actuar de inmediato.

- Tu cerebro segrega dopamina, que te puede motivar a buscar la interacción con esa persona.

- Puedes sentir alegría, pero a la vez miedo al rechazo. La vulnerabilidad es parte de la conexión.

Lo más importante es entender que lo que sientes es TU verdad.

No existe un manual universal.

(2026/01. 3. Boletín).

TESTUA INCISEX institutuaren testu honetan dago inspiratua:
“Plazera eta bost zentzumenak”

Ferekaren artea

Ferekatzea ez da soilik larruazala ukitzea, giza arte bat da. Bi pertsonaren arteko lan oso bat eta, bertan, zentzumen bakoitzak bere irteera topatzen du. Hizkuntza integrala da eta ez dugu arretarik gabe utzi behar.

Begirada lehen fereka da. Elkar erakartzen dugu eta geure burua besteari agertzen diogu. Pertsona ikustea funtsezkoa da; baina kontua da pertsona horren gustuak ikustea, haren izaera, adierazteko modua, haren sentiera, biziera. Pertsona bere osoan ikustea.

Muxua ferekarik ezagunena da, zaporezko kontaktu sakona. Gorputzaren beste atal batzuk ahogozatzea, hala nola larruazala -bikotekideak horixe nahi duenean-, maitasuna eta xamurtasuna erakusteko modu bat da.

Gorputzaren berezko usaina erakarpen erotiko eta ahaltsua da, baina, maiz, desodoranteekin eta lurrinekin ezkutatzen dugu. Usaimena inspirazio-iturria da, eta garrantzitsua da aintzat hartzea eta lantzea.

Soinua “antena” baten gisa erabil daiteke “erotikan”. Barne hitz goxoa eta tonua komunikatzaile ahaltsuak dira. Nola jakin zer nahi duen beste pertsonak? Zer du gustuko, eta zer, ez? Galdetu, hitz egin eta, batez ere, entzun.

Begi-bistakoena bada ere, ukimena lantzen da. Fereka azalekoak eta azkarrak ematen ditugu, hori besterik ez dugu egiten. Gorputz osoa sentimenduz miatzeak maitasunaren hizkuntza aberasten du.

Bost zentzumenen aberastasuna bi pertsonaren arteko konexiorako gakoa da.

(2026/01. 3. Buletina).

TEXTO INSPIRADO EN:
“El placer y los cinco sentidos” de INCISEX.

RECOMENDAMOS...

El Arte de la Caricia

Acariciar no es solo tocar la piel, es un arte humano. Una obra completa de dos personas donde cada sentido encuentra su salida. Es un lenguaje integral que no debe ser descuidado.

La mirada es la primera caricia. Nos atraemos y nos revelamos al otro. Ver a la persona es vital; pero ver, lo que esta persona es con sus gustos, su forma de ser, su forma de expresarse, su forma de sentir, de vivir. Ver a la persona en su totalidad.

El beso es la caricia más conocida, un contacto profundo de sabor. Saborear otras partes del cuerpo, como la piel, cuando la pareja lo desea y si lo desea son muestras de cariño y ternura.

El olor natural del cuerpo es un gran atractivo erótico y poderoso, aunque a menudo se esconde con desodorantes y perfumes. Este sentido, que inspira, es importante reconocerlo y cultivarlo.

El sonido se puede usar como una “antena en la erótica”. La palabra íntima y el tono son un poderoso comunicador. ¿Cómo saber qué quiere la otra persona? ¿Qué le gusta y que no? Preguntar, hablar y sobre todo escuchar.

Aunque es el más obvio, el tacto se cultiva. Nos limitamos a caricias superficiales y rápidas. Explorar sentidamente el cuerpo entero enriquece el lenguaje del amor.

La riqueza de los cinco sentidos es la clave para la conexión entre dos personas.

(2026/01. 3. Boletín).

Argazkiak/fotos: https://pixabay.com

INFORMAZIOA, AHOLKULARITZA, HEDAPENA

≈ Sexualitateari buruzko informazio kanala Zure galderak eta zalantzak era anonimoan bidaltzeko!

≈ Sartu zure galdera Gaztelekuko postontzian, edo zure etxabekoan, zure ikastetxekoan… postontzian, edo: @gazteleku_atarrabia

INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO, DIFUSIÓN

≈ Canal informativo sobre sexualidad. ¡Donde puedes realizar tus preguntas y dudas de forma anónima!

≈ Mete tu pregunta en el buzón del Gazteleku, de tu bajera, de tu centro educativo… o en: @gazteleku_atarrabia

EDO SAR ZAITEZ ZUZENEAN QR HONEN BIDEZ!

¡O ENTRA DIRECTAMENTE A TRAVÉS DE ESTE QR!

INFO

948 355970 / 662031673

juventud@villava.es

www.villava.es

atarrabiako gaztelekua

gazteleku_atarrabia