



**SEXU MUXU**

**PLAZER EROTIKOA.**

**Gizakiaren sexu-erantzuna.**



# SEXU MUXU

## Plazer erotikoa.

Afektibitate- eta sexu-harremanek eta plazer erotikoren esperientziak kontraesan ugari sor dezakete; izan ere, gure gizarte ireki eta plural honetan, sexualitatea ulertzeko hainbat modu aurki baitezakegu.

Plazer erotikoa bi gizakiren arteko komunikazio sakona eratzen duten esperientzia barnekoienetakoa bezain atsegin emaleenetakoa da; alegia, gure bizitzetako motibazio garrantzitsuenetako bat.

Hala ere, gure kulturaren, gogoeta-bide kontraesandunak daude plazer erotikoren bizipenaren inguruan.

Pertsona kontserbadoreenen iritzian, printzipio moral oso zorrotzen bidez, hertsiki arautu behar da plazer erotikoa. Gure testuinguru kulturalerako tradizio katolikoak eragin handia izan du pentsaera horretan.

Pertsona aurrerakoienean, aldiz, uste dute plazer erotikolari ez dagoela mugarik jartzetik, eta, gainerako pertsonen eskubideak errespetatzen diren bitartean, ez litzatekeela inolako mugarik jarri behar. Zenbat eta sexu-esperientzia handiagoa, hainbat eta hobe dela iritzen diote, eta mundu guztiak eduki behar litzatekeela sexu-harremanak.

Zure garapen pertsonalaren barruan, honako **desafio** honi egin beharko diozu aurre: zure sexualitatea zer-nolako izatea nahi duzun erabaki behar duzu. Zuk zeuk izan behar duzu zure garapenaren protagonista; zuk erabaki behar duzu. Zure egitekoa da zure bizitzako gidoia idaztea. Sexua zure askatasunaren parte da; ez da ez bekatu, ez obligazio.

Zuk beste inork ezin du erabaki zure sexualitatea nolako izango den. Pertsona batzuek ez diote ia garrantzirik ematen; bizitzako beste gauza batzuei ematen diote balioa. Beste batzuek uste dute ase beharreko premia dela. Beste batzuen iritzian, maitasun adierazpen hutsa da plazer erotikoa. Beste zenbaitek uste du kastitatea, esperientzia erotikolari uko egitea, balio bat dela eta praktikatu egiten dute. (lekukotzak aktibitatea kontsulta dezakezu Sexu Muxun)

Zeuk hartu beharko dituzu zure erabakiak. Horretarako, prestatu egin behar duzu, informazioa bildu. Sexualitatearen edukiak ezagutu beharko dituzu. Zorionez, zientzia-ezagupenek geure burua eta besteak hobeto ezagutzen laguntzen digute. Informazio horietan oinarriturik, erabaki funtsatuak hartu ahal izango dituzu.



# SEXU MUXU

## Zer da plazer erotikoa?

Elementu askok eragiten digute gozamina gustuko ditugun gauzetan, eta berdin gertatzen da plazer erotikoarekin.

Plazer erotikoz ari garenean, afektibitate- eta sexu-harreman batean edo bakarka esperientzia ditzakegun gozamen, gustu edo pozibide sentsazioak ditugu gogoan: gustuko dugun pertsonarekin sexu-harremanak izatearen plazera, imajinatzea, amestea, maitatuak edo desiratuak sentitzea, musukatzearen atsegina, mimatzea, usaintzea, entzutea...

Gizakiok gisa horretako esperientzia erotikotarako prestaturik gaude. Horregatik erantzuten dugu eta zirraratzen gara, estimulu erotikoen aurrean. Horri guztiari «gizakiaren sexu-erantzuna» esaten zaio. Ondoren azaltzen dugu gai hori xehekiago.

## Gizakiaren sexu-erantzuna

Beren artean ongi bereizten diren hiru fase ditu sexu-erantzunak: **IRRITSA** edo **DESIRA**, **KITZIKAPENA** eta **ORGASMOA**. Fase bakoitza burujabea da, neurri batean, eta ezaugarri propioak ditu. Oinarrian, sexu-erantzuna hainbat erreakzio fisiologiko eta emozional dira, eta erreakzio horiek beste emozio batzuk aktibatzen dituzte.

Esperientzia erotikoa ez dago erreakzio fisiologikoen –kitzikapena, orgasmoa– sortzen duten gozamen fisikotik soilik balioesterik; garrantzi handikoa da berorren esanahi psikologikoa ere. Hortaz, sexu-erantzunak sortzen duen poztasuna, batez ere, subjektiboa da. Sexu-erantzunaren ezaugarrietako bat da gizabanakoa beste pertsona batekiko hurbiltasuna bilatzera bultzatzen duela. Eta horrek azken esperientzian esku hartzen duten beste emozio positibo edo negatibo batzuk aktibatzea dakar.

Horregatik ez dago sexu-erantzuna ulertzerik afektibitatearen arloko beste hainbat elementu edo emozioekin lotu gabe, esate baterako, pertsona arteko erakarpina, maitasuna, maitemintzea, lotura, oinarritzko segurtasuna edo segurtasun falta, kulpa edota lotsa.

Esperientzia erotikoak balio erlatiboa du garapen personalaren barruan. Pertsona guztiak ez diote balio berbera ematen. Batzuentzat lehentasunezko gaia da; ase beharreko zerbait. Beste batzuek arrazoiak dituzte mota horretako esperientziak atzeratzeko edota uko egiteko.



# SEXU MUXU

## 1. fasea: Desira

Irritsa edo sexu-desira gizakien sexu-erakarpen sistemako osagai garrantzitsua da. Erakarpen-sistema horrek bultzatzen du gizabanakoa bere atsegin erotikoa partekatutako sexu-harremanetan bilatzera.

Irritsaren esperientzia subjektiboa, beste ezeren aurretik, esperientzia pertsonala da, norberarena, ezin besterendua, nolabait esanda. Sexu-desiraren esperientzia harmoniaz bizitzea komeni da, ongizate egoera atseginean, sexu-gozamena bilatzeko jarreran.

## 2. fasea: Kitzikapena

Sexu-kitzikapena, estimulu erotikoen erantzun gisa sorturik, hainbat aldaketaren bidez adierazten da, batzuk genitalak eta genitaletatik kanpokoak besteak. Kitzikapen fasea aktibatzen denean, odol emaria nabarmenki areagotzen da genitaletan, eta horrela erazten dira aurrez aipatutako aldaketak.

Aldaketa garrantzizkoenak **emakumezkoetan**: baginaren lubrikazioa, bagina inguratzen duten giharren tentsioa (orgasmo plataforma), eta abar.

Aldaketa garrantzizkoenak **gizonezkoetan**: zakila tentetzea, eskrotoa loditzea eta igotzea, eta abar.

## 3. fasea: Orgasmoa

Orgasmoa erreflexu bat da, azken batean. Sexu-kitzikapenaren maila jakin batera heltzean abiarazten da. Gizonen orgasmoak linealagoa dirudi, eta emakumeena konplexuagoa izaten da.

Emakumeen orgasmoan, klitoriak garrantzi handiko rola jokatzen du, bera baita abiarazten duena. Gizonen orgasmo-erantzunaren ezaugarri bat beheraldia edo *aldi errefraktarioa* da. Orgasmoaren ondoren, aldi jakin batean, gizonen sexu-erantzuna aktibatzea ezinezkoa da; hori ez da, ordea, emakumeekin gertatzen; alegia, ahalmen multiorgasmikoa dute, hainbat



# SEXU MUXU

orgasmo segidan esperimentatzeko ahalmena.

Pertsona batzuk obsesionatu egiten dira orgasmoarekin, hori beste helbururik ez dagoelakoan. Obsesioak, baina, kalte egin diezairoke sexu-esperientziari, kezka handiegiak berak eragotzi baitezake orgasmoa.

Orgasmora heltzeko moduak oso pertsonalak dira. Oro har, nesken heltzeko modua ez da mutilena bezalakoa izaten. Horregatik, garrantzitsua da norberaren gorputza eta ezaugarriak ongi ezagutzea.

Neska askok uste dute beren orgasmoa mutilaren «trebeziaren» baitan dagoela. Mutil askok uste dute beren erantzukizuna dela neska orgasmora heltzea edo ez. Uste biak ustelak dira. Pertsona bakoitzak burujabea izan behar du. Har ezazu gogoan norberaren erantzukizuna dela plazerra, eta, aldi berean, parteka daitekeen zerbait dela.

## Zerk ematen digu plazera?

Plazera eta atsegina eman diezaguketen kontu ezin ahala egoera, esperientzia, estimulu edo pertsona daude. Horietako batzuk kulturaren, mezu sozialen eta komunikabideen eraginpean daude eta nahiko orokorrak dira, baina, izatez, esperientzia bakan eta pertsonalak izan ohi zaizkigu plazer-emateak: elkarri ondo helduta dantza egitea, fereka bat (samurragoa edo indartsuagoa), gorputz kitzikatuen hurbiltasuna, esku bero batzuk, kolonia usaina edo dutxatu berriko gorputz usaina, ahogozo gazia, txokolatearena, abesti bat, keinu bat, zangoak igurztea, musuak, gustatzen zaidana ikustea edo sentitzea, oroitzapen bat, gorputzeko atal bat ferekatzea, beste pertsona estimulatzea, aho sexua... eta beste kontu ezin ahala aukera.

Plazerra ematen diguna, gure irritsa esnatzen duena, zentzumenetatik (ikusmena, usaimena, entzumenena, ukimena, dastamena) iristen zaigu eta burmuinak interpretatzen du. Esate baterako, ferekak oso modu desberdinean goza daitezke, pertsona bat edo bestea izan; ukitzeko eta ukitua izateko era asko dago, eta intentzioak ere ez dira beti berdinak: besarkada txeratsu bat, adorezko txaplada bat bizkarrean, gorputzean masaje lasaigarri bat ematea, genitalak ukitzea orgasmora heltzeko...

Plazerrerako ez dago errezetarik, eta askotan, zer baino garrantzitsuagoa da nola edota norekin... Izatez, **PERTSONAK ADINA MODU DAUDE PLAZERA EMATEKO ETA HARTZEKO.**



# SEXU MUXU

## Gure gorputza ezagutzea

Gure gorputza sexuduna da, eta pertsonok gorputzek elkar uki dezaten prestaturik gaude; ez dugu bilorik gorputzean, azal sentibera dugu oinetatik bururaino, ukitua, ferekatua izateko aproposa.

Garrantzitsua da pertsonok geure gorputzarekin pozik eta gustura sentitzea, horixe baita adierazteko, hartzeko eta emateko, edo komunikatzeko dugun bitartekoa. Transmititzeko eta sentitzeko gaitasunak egiten du eder gorputza.

Gorputzeko zenbait atal sexualki oso sentiberak dira; nerbio-amaiera ugari dute eta oso sentrazio atsegingarriak eragin ditzakete: gune erogenoak deitzen zaie. Hona adibide batzuk: zakila, barrabilak, eta abar, mutilen kasuan; ezpain handi eta txikiak, klitoria, pubisa, bagina, bularrak... nesken kasuan.

Baina pertsona bakoitzari galdetuko bagenio eta esaten digutena idatzi egingo bagenu, ikusiko genuke gorputz osoa izan daitekeela gune erogeno: burua, belarriak, genitalak, bizkarra, zangoak, sabela, bularra... Gustuak, uneak, esperientziak sartzen dira tartean. Burua gure sexu-desiraren motor indartsua da, eta bizitako esperientzien gogamenetatik edo kitzikagarriak zaizkigun egoera asmatuetatik abiatuta, errealismo handiko sentrazioak sor ditzake, zenbaitetan, benetako bizipenekin alderatzeko modukoak.

## Bizipen atsegingarriak izateko ideiak

### Autoestimua:

Geure buruak eta gorputza maitatzea. Inposatutako edertasun-ereduetan oinarritu gabe, gure gorputza ederra dela ulertzea. Gorputz guztiak dira ederrak, hainbat plazer sentrazio transmititzeko, partekatze eta gozatzeko aukera ematen baitigute. Horregatik, zaindu eta maina dezazun animatzen zaitugu. Gure gorputza osasuntsu edukitzeak geure buruarekin hobeto sentiarazten gaitu.

### Harreman etika:

Maitasun- eta sexu-harreman onak izateko ezinbestekoa da joko-arauak onartzea. Sexu Muxuk arau horiek ikasteko eta praktikatzeko aukera eskaintzen dizu.

**KOMUNIKAZIO ONA, ZINTZOTASUNA, ERRESPECTUA, KONFIANTZA...** horiek guztiek areagotu egiten dute plazerra. Arreta eta segurtasuna sentitzen ditugunean, hobeto zentratzen gara sexu eta maitasun bizipenean, eta loturarik gabe jaregin diezaiokegu irudimenari. Geure plazerraz arduratzen garen aldi berean, bestearen plazerrean inplika gaitzke.



# SEXU MUXU

## **Segurtasuna:**

Sexu-jokaera osasungarriak edukitzea, gustatzen zaiguna arriskurik gabe egitea ere lagungarria da etor litezkeen ondorio negatiboez ez kezkatzeko eta gozamenean soilik zentratzeko.

## **Komunikazioa:**

Pertsona guztiak berdinak ez izateaz gainera, denborarekin aldatuz joaten garenez, funtsezkoa da gure desirak, gustuak eta hobespenak komunikatzea, gure afektibitate- eta sexu-harremanak behar bezala gozatzea nahi badugu.

## **Gure gorputza ezagutzea:**

Zer gustatzen zaigun eta zer ez jakitea, esperimentatzeko, probatzeko irekiak izatea... hori bai, uneoro beste pertsonaren erabakiak errespetatuz.