

LUKAS

ZER GERTATZEN ZAIO NIRE GORPUTZARI?

Seme-alaba autisten gurasoendako gida

Egilea: Leila López Nieto



Sextea® es una marca registrada. Todos los derechos reservados.

Primera edición: julio 2024

Segunda edición: agosto 2025

Autora: Leila López Nieto

Traducciones: C.P "San Miguel"-Doneztebe

Doneztebeko "San Miguel" I.P

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

Presentación diseñada con Canva. web: www.canva.com

La publicación de esta guía puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

Sarrera

Pubertaroak aldaketa fisiko garrantzitsuak dakartza nesengan zein mutilengan.

Lukasek 10 urte ditu eta aldaketa horiek nabaritzen hasi da. Gurasoak kezkatuta daude eta lotsa pixka bat ere sentitzen dute gai jakin batzuei buruz solas egin behar dutelako edo hiztegi zehatz bat erabiltzen dutelako.

Agian zuri ere gertatzen zaizu. Gida labur honek alabarekin edo semearekin hitz egiten lagunduko dizu, modu erraz eta argian.



Leila López Nieto

Sexologoa eta Gizarte Langilea,
autismoan espezializatua



Kaixo! Lukas naiz...

10 urte ditut eta Valentziako herri batean bizi naiz. Nire aita Rafa da, eta ama, Sonia. 7 urteko arreba bat ere badut, Luzia. Iris izeneko dortoka polit bat daukat. Izugarri gustatzen zait berarekin jostatzea etxeko lorategian.

Hegazkinak ere aunitz gustatzen zaizkit. Eredua eta tamaina askotako bilduma daukat. Nire urtebetetzeetan beti hegazkin berriak oparitzea nahi izaten dut.



**Hondarreko aldian aldaketak
nabaritu ditut nire gorputzean.
Nire gurasoek handitzen ari
naizela diote.**



Aldaketa I Altuago nago

Lehengoan, medikuak denbora gutxian asko hazi naizela erran zidan. Pisua irabazi dut eta gorputzean gantz gehiago dut. Orain aldaketa guztiak egiteko nire gorputzak energia gehiago behar duela erran zidan.

Tamaina handitzea EZ da txarra, alderantziz, koskortzen ari naizen seinalea da.



Garrantzitsua!

Nire eskolakide guztiok ez dugu tamaina berdina. Bakoitza bere erritmoan hazten da.

EZIN da ezer egin abudoago edo motelago hazteko.



Aldaketa 2 Nire ahotsa aldatzen ari da

Nire ahotsa aldatzen hasi da. Soinu sakonagoa eta grabeagoa dut. Batzuetan, ahotsak bizkor alda dezake tonua, bertze batzuetan poliki-poliki, eta txistuak ere sortzen ditu batzuetan. Hauxe, pubertaroan mutil guztiei gertatzen zaie.



Garrantzitsua!

Ahotsa aldatzeko, beharbada, denbora beharko duzu. Normala da batzuetan ahotsa altxatzean hitz zaratat suren bat ateratzea.

Baliteke zure ikaskideei baino lehenago edo beranduago aldatzea. Baina azkenean, pubertaroa pasatzean denok ahotsa grabeagoa izanen duzue.





Aldaketa 3 Ile gehiago ditut!

Ile gehiago izaten hasi naiz:
bularrean, aurpegian,
besoetan, hanketan, sabelpean
eta bizkarrean.

Nire ilea ere lodiagoa eta
ilunagoa da.

Nire gurasoek normala dela
erran didate, eta nire
gorputzaren garapenaren eta
hazkundearen parte dela.



Garrantzitsua!

Ezpainaren goiko aldean ilea
hazi zait. Momentuz ile finak
dira baina denborarekin
sendoagoak izanen dira, nire
aitonaren bibotekoak
bezalakoak.

Aitak, ile gehiago ditudanean
bizarra egiten irakatsiko
didala erran dit. Elkarrekin
eginen dugu, bai dibertigarria!

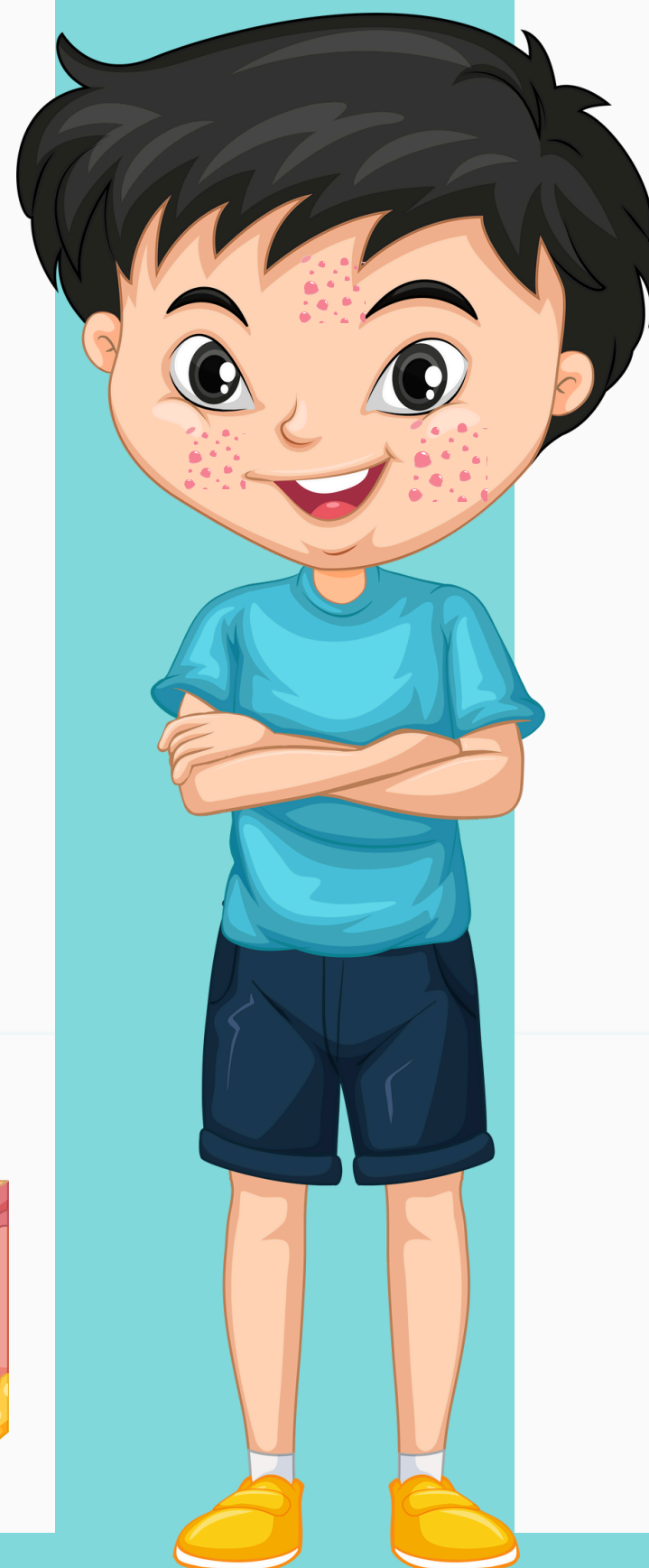
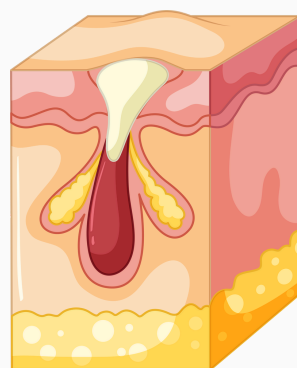


Aldaketa 4

Aknea dut

Aknea pubertaroan oso arrunta da. Niri pikorrak agertu zaizkit aurpegian, kopetan eta bizkarrean.

Aldaketa hormonalen eta sebo ekoizpena handitzearen ondorioz gertatzen da. Seboak poroak blokeatzen ditu, eta aknea eratzen laguntzen du.



Garrantzitsua!



Nire medikuak zera erran dit:
azalaren higie ne ona
mantendu behar dela pikor rak
ez infektatzeko eta ez
lehertzea garrantzitsua dela.

Nik ura eta xaboi neutroa erabiltzen ditut. Olioak duten krema hidratanterik ez erabiltzeko eta dieta osasuntsua eta orekatua mantentzeko ere aholkatu zidan.



Aldaketa 5 Nire usaina aldatu egin da

Pubertaroan larruazalean
eta ilean usain handiagoa
sortzea ohikoa da.

Gorputzeko usaina biziagoa
da gehiegizko izerdiaren
ondorioz, hormona-
aldaketekiko
erreakzio naturala baita.
Horregatik, gure gorputz-
higienea areagotu behar dugu.



Garrantzitsua!

Aldian-aldian xaboi leun
batekin dutxatu behar dugu,
bakteriorik ez pilatzeko,
desodoranteak erabili behar
ditugu, barruko arropa
egunero aldatu behar dugu
eta ez dugu izerditu garen
arroparik erabili behar.

Izerdi usaina oso desatsegina
izan daiteke bertze pertsona
batzuentzat, eta arbuioa
eragiten ahal du.



Aldaketa 6 Gaueko isuriak

Gauean, lo gaudela, isuriak gertatzea normala eta naturala da. Isuriak dute izena "likidoa isurtzea" erran nahi duelako.

Lo egiten dugunean gure gorputzak likido zurixka bat sortzen du, semena deritzona. Gure gorputzetik ateratzen da nahigabea zakiletik.



Garrantzitsua!

Gauez, lo egiten dudan bitartean, baliteke pijamaren galtzak pixka bat bustitzea. Nire gurasoek guztiz normala dela erran didate baina higiene ona mantendu behar dudala.

Hori gertatzen bada, pijama eta maindireak kendu beharko nituzke, zikindu baditut, garbigailuan garbitu ahal izateko. Gero komunera joan behar dut gorputza garbitzera.



GIZONEZKOEN KANPOKO GENITALAK



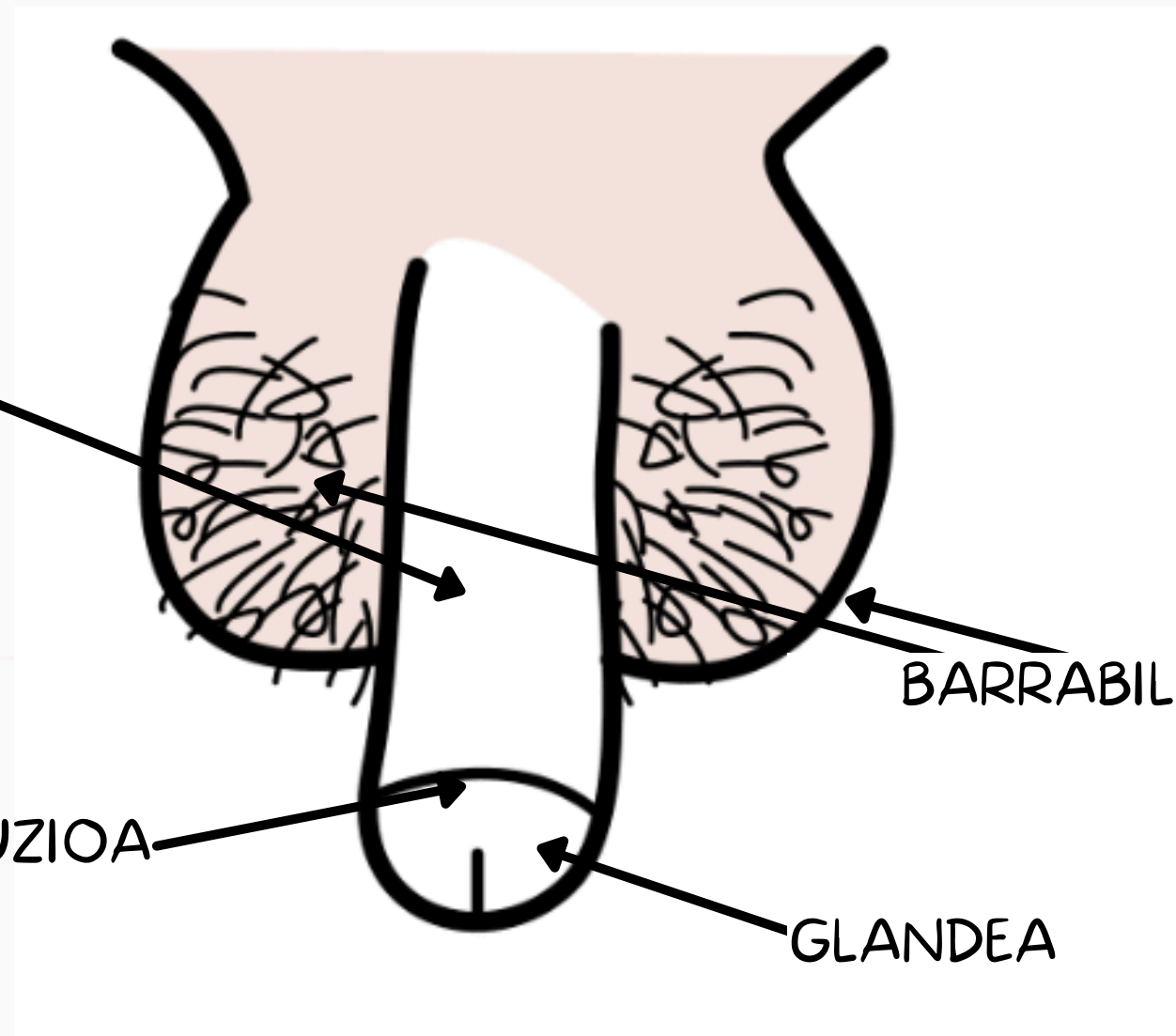
ZAKILA

ENBORRA

PREPUZIOA

BARRABILAK

GLANDEA





AFEKTUAK

Pubertaroan zehar adinkideen arteko maitasuna eta harremanak oso esperientzia zaila izaten ahal dira haur aunitzendako.

Etaparen honetan, neska-mutilek hainbat aldaketa fisiko eta emozional izaten dituzte, eta horrek sentibilditatea areagotu dezake.

Nerabeek onarpena eta afektua bila dezakete beren lagunik hurbilenengan. Harreman horiek oso garrantzitsuak izan daitezke eta laguntza sendoa eman dezakete etapa honetan. Beren autoestimuan eragin positiboa izan dezakete, baita haien garapen emozional eta sozialean ere.

Hala ere, presio soziala, jazarpena eta lehia ere eragin ditzakete. Hori dela eta, gurasoek adi egon behar dute euren seme-alaben jokabideen aldaketen aitzinean, laguntza egokia jasotzen ari direla ziurtatzeko.



1. kontzeptua **PUBERTAROA**

Pubertaroa pertsona bat sexu-heldutasunera eramaten duen bizitzako aldia da, eta bertan aldaketa fisiko eta biologikoak izaten hasten dira. Mutilei 10 eta 14 urte bitartean gertatzen zaie, eta neskei, 8 eta 12 urte bitartean.

2. kontzeptua **NERABEZAROA**

Nerabezaroa pertsona ikuspegi psikologikotik, emozionaletik eta sozialetik garatzen ari den etapa da. Garapen horri aldaketa fisikoak gehitu behar zaizkio. Nerabezaroa pubertaroarekin hasten da, eta 21 urte arte irauten du, gutxi goitibeheiti.



3. kontzeptua GAUEKO ISURIA

Lo zauden bitartean nahigabeen egindako eiakulazioa da. Eiakulazio hau gizonengan gertatzen da eta prostatako guruinaren erantzun erreflexu baten ondorioz gertatzen da. Gaueko eiakulazioak ez du kalte fisikorik eragiten, baina desatsegina bihur daiteke pertsona bustita esnatzen bada.

4. kontzeptua gernubidea edo uretra

Gizonezkoen uretra hodi itxurako isurbidea da, gernua maskuritik gorputzaren kanpoaldera eramaten duena. Semen-likidoa ere garraiatzen du. Gizonezkoen uretra emakumezkoa baino luzeagoa da, banaz bertze 20 zentimetroko luzera du. Egitura hau gizonezkoen gernu- eta ugaltze-aparatuaren zati garrantzitsu bat da.



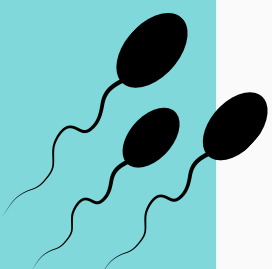
5. kontzeptua: semen-likidoa

Gizonen semen-likido, semen gisa ere ezaguna, gizonetzkoen barrabilek sortutako likido zurixka eta likatsua da. Esperma eta bertze substantzia batzuk ere baditu, erraterako, globulu zuriak, azukreak, proteinak eta entzimak.

6.kontzeptua: barrabilak

Barrabilak ugaltze-organo maskulinoak dira, eta zakilaren azpian dagoen eskrotoko-poltsan kokatzen dira. Bere funtzio nagusia gizonetzkoen sexu hormonak ekoiztea da, adibidez, testosterona. Horrez gain, barrabilek espermatozoideak ere sortzen dituzte.





7.kontzeptua: espermatozoidea

Espermatozoide bat bizitza berri bat sortzeko behar den informazioa daukan zelula txiki bat da. Gizon batek eta emakume batek sexu harremanak dituztenean, gizonaren espermatozoideek emakumearen obulurantz igeri egiten dute. Espermatozoide batek obuluarekin bat egitea lortzen badu, gizaki berri bat sortzen da.

8.kontzeptua: zakila

Zakila gizonezkoen sexu-organo bat da. Gernua eta semena gorputzaren barrutik kanporantz garraiatzen dituen hodi gihartsua da. Ehun tentekorrezt, arteria tunikaz eta zainez osatuta dago eta larruz estalita dago. Zakila, oro har, gizonezkoen sexu-organorik ikusgaiena da eta bere tamaina eta forma aldatu egiten dira gizon batetik bertzera.



BA AL DAGO ARGI GERATU EZ ZAIZUN KONTZEPTURIK?

Elkarrekin ikertzeko ordua da.



NESKEK ERE ALDAKETAK IZATEN DITUZTE PUBERTAROAN..



Izerdia areagotzen
zaie



Ile gehiago hazten
zaizkie



Pisuan eta tamainan
handitzen dira



Aknea ateratzen
zaie



Hilekoa etortzen
zaie



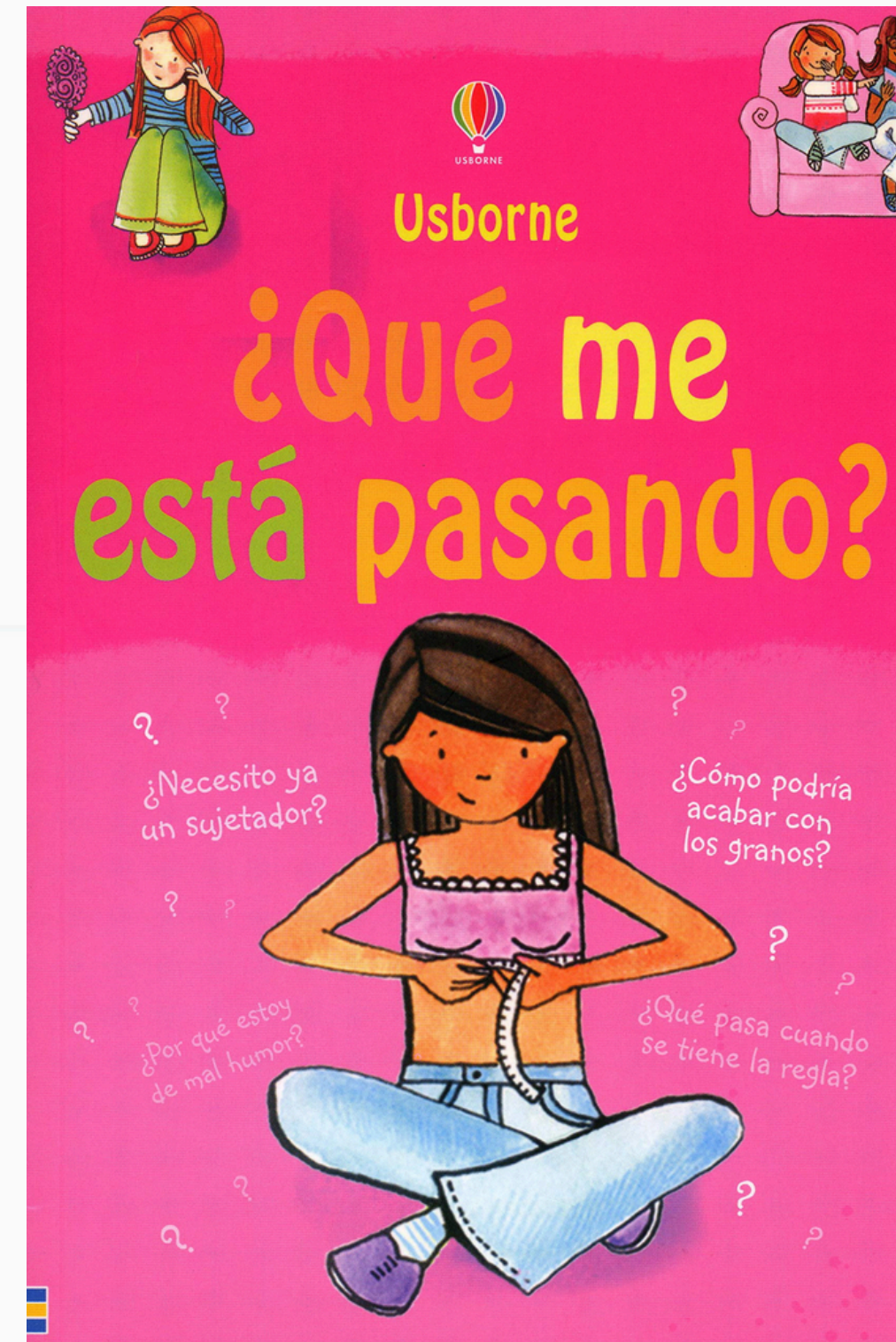
Bularrak handitzen
zaizkie

GARRANTZITSUA

Inork ez daki zuk baino hobeki
zure semeak nola ikasten duen.
Pubertaroari buruz irakastea
eta bertze gauza batzuei buruz
irakastea ez dira oso
desberdinak. Aldaketak aitzindu
seguruago senti dadin.
Bere zalantzak beti modu
argian eta positiboan erantzun.



GOMENDATUTAKO LIBURUAK



DOAKO BERTZE MATERIAL BATZUK



www.sextea.es





ZALANTZAREN BAT DUZU?

Galdetu!



www.sextea.es



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)



hola@sextea.es

