**Atxikimendua helduaroan**

**Atxikimendu irudiak.**

* Bikotekidearekin bizi: bikotekidea; gurasoekiko lotura berria; bikotekidearen senideekikoa estutu. Gatazkak.
* Gure gurasoen atxikimendu irudia bilakatzen gara.
* Harremana estutzen da.
* Sortu daitezken gatazkak: jeloskortasuna (gurasoek euren seme alaben bikotekideekiko), bikotekidearen senideekin harremana estua izaterakoan gure gurasoek jeloskortasuna.
* Alde komunak: funtzioak eta komunikatzeko moduak.
* Berdin mantentzen dira funtzioak (babesa, afektua, baldintzarik gabeko onarpena, segurtasuna, biziraupena). Eta komunikatzeko moduak (haurra izanez gero hitz polittak, eta helduak garenean ere berbera egiten da. Begietara begiratu, fonemak aldatu...).
* Ezberdintasunak:
	+ Simetrikoa eta elkarrekikoa.
* Atxikimendua asimetrikoa da haurrak garenean. Haiek (gurasoek) eskaini segurtasuna eta haurra garatu gabea. Orain bi pertsonak garatuak.
* Elkarrekikoa: ni naiz nire gurasoen atxikimendu irudia eta bera da nirea.
	+ Hurbiltasuna eta kontaktua bilatzeko moduak.
* Txikitan kontaktua negarra, oinetik heldu… Helduak garenean ez.
	+ Atxikimendu-jokabideak urritu.
* Atxikimendu irudia badakigu gurekin egongo dela, nahiz eta gure alboan ez egon.
	+ Atsekabearen adierazpenak urritu.
* Arau sozialak ikasi ditugu helduaroan.
	+ BEA egonkorragoa eta konplexuagoa.
* Barne eredu aktiboa garatuagoa da.
	+ Atxikimendu harremanak aldakorragoak.
	+ Motak.
* Atxikimendu irudiak (lagun minak, neba arrebak, bikotekidea, animaliak…)



Errefusatzailea: Ez dut beste inoren beharrik.

Kezkatia: Oso menpekoa, intimitatean, antsietate handia eta jokabide anbibalentea.Antsietate handia menpekotasuna duelako.

Beldurtia: Besteen beharra du, baina hurbiltasunak ikaratzen d eta saihestu egiten du intimitatea.

**Gurasotasuna**:

* Atxikimendu irudi nagusi bihurtu eta loturak garatu.
* Gatazkak: Haurrarengatik jeloskortasuna (arreta eta denbora gehiago haurrari bikoteari baino).
* Tarteko helduaroan:
	+ Seme-alabak hazi. (gatazkak: independentzia adibidez).
	+ Gurasoak zahartu eta haien atxikimendu irudi.
	+ Zahartzen ari gara.
	+ Seme-alabek etxetik alde/erretiroa: bikotekidearekiko eta seme-alabekiko atxikimendu harremanek garrantzia. Bi ondorio:
* Goxoago egotea eta harremana estutzea.
	+ Bikotekidearekikoak heldutasuna/erabat hondatu
* Zahartzaroan: alarguntza.

**Maitasuna**

* Maitasun motak. (bikotekidea, familia eta adiskideak ez ditugu berdin maitatzen).

Maitasunaren teoria Triangeluarra (Sternberg, 1986-2000).

* MAITASUNAREN OSAGAIAK:
	+ Pasioa: erakarpen fisiko eta sexuala.
	+ Intimitatea: komunikazioa, afektua eta hurbiltasun-sentimenduak.
	+ Konpromisoa: bestea maitatzeko eta harekiko maitasuna mantentzeko erabakia.



* Segun ze osagai bota=Maitasun mota ezberdina.
* Nahitasuna: Adiskidetasuna
* Lagun-maitasuna: Familia. Bikotekide berdinarekin denbora asko egon ondoren.
* Maitasun hutsa (konpromezua): Senarrarekin jarraitzea umeen hobe-beharrez. Familiak behartuta ezkondu diren pertsonak.
* Maitasun harroa: Haurdun geratzean bikote bateko emakumea. Ez dago afekturik, ez dute abortatu nahi eta familia bat eraiki.
* Apeta: Bakarrik sexua dagoenean harremanean.
* Maitasun erromantikoa (maitemintzea): Harreman baten hasiera.

**Maitemintzea:**

* Maitasun erromantikoaren mitoa.
* Maitemintzearen ondorio edo osagaiak.
* Maitemintzea prozesu gisa.
* Maitasuna galtzea.

Maitemintzearen ondorioak:

* Ezagutzazkoak:
	+ Pentsamenduak eta usteak.
	+ Zenbait pentsamendu eta uste zehatz batzuk izaten ditugu.
	+ Pentsatu
* Afektuzkoak
	+ Emozioak.
	+ Sentitu
* Jokabidezkoak
	+ Ekintzak.
	+ Ekin

**Ezagutzazko osagaiak:**

1. Kezkak eta arazoak ahaztu.
2. Ametsak.
3. Zalantza.
4. Maitatuaren jokabideak gure nahiak islatzen dituela pentsatzeko erraztasuna.
5. Maitatua idealizatu eta gehiegi balioetsi.
6. Hura ezagutzeko eta hark gu ezagutzeko desioa.
* *Desioarekin kontraesana: Kognitiboa ala afektuzkoa ?*

**Afektuzko osagaiak:**

1. Elkarrekikotasun-desioa.
2. Erakarpena.
3. Sentimendu positiboak eta negatiboak.
4. Itxaropenik ezaren beldurra.

**Jokabidezko osagaiak:**

1. Hurbiltasuna lortzeko jokabideak.
2. Maitatuaren azterketa sakona.
3. Maitatuaren sentimenduak ezagutzeko jokabideak.
4. Mesedeak, opariak eta antzekoak.
5. Maitatuarekin harremanik ez duen edozein gauzatik aldentzea.

**Maitemintzea prozesu gisa.**

* Erakarpen pertsonalari buruzko teoriak: sarien eta mesedeen garrantzia.
* Errazagoa opari, mesede edo sari asko egiten dizkigun pertson abatez maitemintzea.
* Aktibazio fisiologikoa: beharrezkoa aktibazio fisiologikoa amodiotzat hautematea, interpretatzea eta izendatzea.
* Pertsona batek maitemintzeko sentitu behar du “tximeletak” dituela tripan eta hau identifikatu.
* Elkartze selektiboari buruzko teoria.
* Inguruan ditugun pertsonetatik aukeratu egiten dugula iruzkin batzuk pasatuta.

**Mursteinen teoria**

1. iruzkina: **estimulua** (itxura fisikoa, klase soziala eta jokamoldeak).
2. iruzkina: **balioak** (sexuari, politikari, erlijioari eta beste hainbat gairi buruzkoak).
* Sexuaren balioak: Zein irudi daukazun sexuaren inguruan, monogamoa, poligamoa…
1. iruzkina: harremanez duen ikusmoldea, komunikatzeko estiloa, rol sexualak eta abar.
* Zein rol sexual hartzen dituen (tradizionala, ez tradizionala…).

**Noiz da errazago maitemintzea?**

1. Intimitate beharra.
* Beste pertsona batekin harreman estu bat izateko beharra sentitzea.
1. Bikotekidearekin arazoak ditugunean.
2. Trantsizio garaiak.
* Aldaketa bat gertatzen denean. (gorpuz, garun…).
1. Amets egiteko erraztasuna.
* Gehienez bi urte irauten du.

**Nola amaitzen da maitasuna?**

* Gauzatu.
* Maitasun bikain gisa garatzen denean= Gauzatzea.
* Amaitu.
* Elkarrekikotasunik ez, nitaz paso egiten du… Itxaropena galdu eta amaitu egiten da.
* Eraldatu
* Itxaropena galdu eta beste pertsona batengan pasatzea maitasun hori.

**Maitasuna galtzea mesedegarri izan daiteken egoerak:**

* Etengabe traizionatu.
* Gutaz aprobetxatu.
* Ez maite.

Ondorio psikologiko kaltegarriak:

* Autoestimua jatsi.
* Depresioa.
* Lan egiteko arazoak obsesioaren ondorioz.
* Beste harreman batzuk sortzeko arazoak.
* Lo arazoak.

**Maitasuna galtzeak ekar ditzaken ondorio positiboak:**

* Norberari dagozkionak.
* Autoestimua berreskuratu epe luzera.
* Segurtasuna irabazi norberarengan.
* Harremanei dagozkienak. (bikote harremanak)
* Besteari barkamena eskatu edo hobeto komunikatzen ikasi.
* Hurrengo harremanean beldur gutxiago, hobeto prestatuta bikote harremanean sartzeko.
* Harreman sentimentalak hobeto ezagutu eta kudeatu.
* Bikote harremanetan hobeto komunikatuko zara.
* Inguruari dagozkionak (bikote harremanak ez direnak).
* Harreman desatsegin bat etetean baztertutako adiskidetasun harremanak berreraiki.
* Harremana etetean errealitatea ikuspuntu objektiboagotik ikusten da.
* Burua libratu egiten zaigu eta lanak, ikasketak… hobetzen dira.

**Desleialtasuna**

* Definizioa: Sexu-esklusibotasunean oinarritzen den bikote-harreman batetik at gertatzen den sexu-harremana.
* Adostuta badago esklusibotasuna eta traizioa gertatzen bada.

**Motak**:

* Unean unekoa: sexuan oinarritua.
* Konpromisozkoa: iraunkorra. Maitale egonkor batekin konpromisozko harremana.
* Maitale finko bat izan eta sexu harremanak izatea.

**Desleialtasunaren ondorioak:**

* Desleialak: errua, lotsa, beldurra.
* Maitaleak: beldurra; erabilia izateagatik haserre bizia→ jokabide oldarkorrak; oinazea→ jokabide suntsitzaileak.
* Bikotekideak: konfiantza galdu; errua; beldurra; lotsa; jeloskortasuna; oinazea; haserre bizia → jokabide oldarkorrak eta suntsitzaileak.

**Sexualitatea**

1.Harreman sexualen egungo ikusmoldea

* Heteronormatiboa.
* Androzentrikoa (gizon heteroxesual cisgeneroaren zaletasunen arabera. Adibidez sexuaz pentsatzean gizonen orgasmoa erdigune).
* Koitozentrikoa. (gizon heterosexualen plazerra lortzeko modu nagusiena→ koitoa-penetrazio baginala-).
* Adineko pertsonen baztertzailea.
* Monogamoa (bi pertsonen artekoa).

2.Sexualitateak helduaroan 3 funtzio nagusi:

* Gozamen sexuala.
* Intimitatea eta afektua. (konpartitzea)
* Ugalketa.

Gozamen sexuala:

* Sexu-harremanak.
	+ Hasierako jarduerak.
	+ Orgasmoa lortzeko jarduerak: aho-sexua, uzki-koitoa, ematutu-koitoa, elkar masturbatzea, sexu-jostailuak, tribadismoa (alua duten bi pertsonen artean=tijera)...
	+ Orgasmoaren osteko jarduerak. (aldeak daude emakume eta gizonen artean. Emakumeek nahiago dute besarkatuta egon, gizonek aldiz nahiago dute lo egitea).
* Fantasia sexualak:
	+ Emakumeak intimistak (egunerokotasunarekin zerikusia duten fantasiak).
	+ Gizonen fantasiak (exotikoa, famatuak, pertsona aniztasuna… ).
* Masturbazioa (norberak edo besteek).
	+ Jendaurrean (sexu gustoak hobeto ezagutu).

Intimitatea eta afektua:

* Harreman sexualen bitartez edo bakarrik.

Ugalketa:

* Nahi ez dugunean neurriak. Bestela sexuaren funtzioa hau dela ikusi.

3.Sexualitatea zahartzaroan:

* Desioa mantendu egiten da.
* Sexuaren maiztasuna jaitsi (jarduera batzuk urritu).
* Beste jarduera batzuk eta goxotasuna areagotu.
* Ezkutuan egin behar izaten dira. (zaharren egoitzak…).
* Segurtasuna, auto-estimua igo eta zahartzen lagundu.