

Ariketa hauek Ikasbileko 1994011 atazan aurkituko dituzu

1- Entzun aurretik

1.1 Sexua goizean



Irakurri zer dioten adituek goizean goiz sexua edukitzeari buruz. Irakurri ahala bete itzazu hutsuneak beheko hitzen artean aukera egokia eginda.

altxatzen - arintzen - arriskua - biderkatu - edertzen - ekiditen - erretzen - goizetan - gutxitzen - handitzen - hirutan - indartzen - saihesten - osasungarria

Sexua. Goizean, askoz hobe



Sexua dibertigarria izateaz gain, (1)_____ ere badela guztiok dakigu, ez da gauza berria; bestela, ez ginateke hemen egongo. Baina gauzak gehiago zehaztearren, sexua astean (2)_____ egitea eta (3)_____, defentsak indartzen ditu, gorputzaren funtzionamendua hobetzen du eta gogoia (4)_____ du oxitozina askatzen baitugu.

Ondorio horretara iritsi dira Belfasteko Erreginaren Unibertsitateko ikertzaileak.

Sexua goizetan egitea bihotzekoa jasateko (5)_____ murrizten du eta maiz eginez gero, onurak (6)_____ egiten dira, zirkulazioa hobetu eta odolaren presioa (7)_____ da eta.

Horrez gainera, gripeari betiko -ala ia betiko- agur esateko erremedioa da, sistema immunologikoa (8)_____ baitu infekzioen aurka babesten gaituen antigorputz mailak (9)_____ direlako. Migraina eta artritis ere (10)_____ ditu eta hori gutxi balitz bezala, orduko 300 kaloria (11)_____ ditu; ondorioz, diabetesa (12)_____ du. Utzi dietak alde batera eta jar ezazu iratzargailua minututxo batzuk lehenago!

Goizetako sexuak onura desberdinak ditu gizonentzat eta emakumeentzat. Gizonen kasuan, testosterona gehiago produzitzen dutenez, hezurak indartzen ditu eta osteoporosia (13)_____ du. Emakumeei dagokienez, estrogeno mailak igotzen direnez, azala eta ilea (14)_____ ditu eta depresiorako joera murrizten du. Gainera, Yaleko Medikuntza Eskolako ikerketa baten arabera endometriosisa saihesten laguntzen du.

Beraz, utzi kafea alde batera goizetan eta izan sexu apur bat eguna alaitzeko! (Ahal izanez gero, noski).

<http://zuzeu.eus/azala/sexua-goizean-askoz-hobe/>



Irakurritakoaren arabera, goizetako sexu harremanak onuragarriagoak omen dira egunean zehar izandakoak baino. Zer iruditzen zaizu zuri?

Halere, osasun kontuez gain, bestelako onurak aurkitzen al dizkiozu zuk? Zer gehituko zenuke? Idatzi hemen zure ekarpena. Ikasgelako saioan zurea besteekin partekatzeaz gain, ikaskideena ezagutzeko aukera izango duzu.

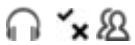
1.2 Goizeko sexuaren onurak



Irrati-nobela entzun baino lehen, partekatu ikaskidearekin ariketan erantzun duzuna. Iritzi bera al duzue biok? Ondoren, komentatu taldean besteen ekarpenak ezagutzeko.

3. ENTZUN BITARTEAN

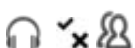
2.1 Goizekoa hobea



Jonerentzat zergatik da goiza unerik onena sexua edukitzeko? Entzun, aukeratu arrazoia(k) eta alderatu zuek aurreko ariketan erantzun duzuenarekin. Bat al zatozte?

- ☐ Aurreko eguneko sentsazioak ahaztuta dituelako
- ☐ Esna eta deskantsatuta egoten delako goizetan
- ☐ Erdi lo dagoenez ez delako ezertaz enteratzen
- ☐ Nahiago duelako goizeko argiarekin batera egin
- ☐ Aldarte onean harrapatzen duelako
- ☐ Jon goizetan zakila tente duela esnatzen delako

2.1 Gosaria



Bi lagunek gosariari buruz ere hitz egin dute. Zer esan dute bi osagai hauei buruz? Idatzi ulertu duzuna eta zure ikaskidearekin komentatu.

Azukreaz 	Laranja zukuaz
--------------------------------------	--

3. ENTZUN ONDOREN

3.1. Gosaririk sentsualenaren bila



Irrati-nobelako bi protagonistek izandako gosariak oso balorazio positiboa jaso du bien aldetik. Dena dela, ez al zaizu iruditzen gosari sentsuala izatetik urrun samar dagoela? Aukeran, zer nahiago zenuke zuk euren egoeran egon ezkerro?

- Binaka proposatu bikote baten sentsualitatea areagotzeko gosari ideala.
- Eman osagai edo plater bakoitza aukeratzera eraman zaituen arrazoia
- Ondoren, bikote bakoitzak osatu duzuen gosaria azaldu taldeari
- Azkenik, erabaki zein izan den gosaririk sentsualena, arrazoituz.



Adibide hauek lagungarriak izan daitezke proposamenak egin eta iritziak emateko garaian:

- Halako gosarietan txokolateak beti egon behar du. Horrek dituen ezaugarri estimulatzailerak direla eta oso osagai aproposa iruditzen zait...
- Niri iruditzen zait esne-gainak libidoa suspertzeko joko hobezina ematen duela, horregatik osagai hori duen zerbait jarriko nuke...
- Zer iruditzen zaizue esne-gainetan ondo bustitako ogi frantsesa proposatzea? Hozkada egiteak plazer handia emango lukeelakoan nago...
- Nik entzun dut datilak oso afrodisiakoak direla... agian ale batzuk jartzea ideia ona izan liteke...
- Jatekoaz gain, xanpainaz eta mangoz egindako koktel freskoa ere jarriko nuke, momentuaren xarma eta pasioa areagotzeko ezinbestekoak biak...
- ...

