



SEE OLEN MINA!

Minu keha, minu emotsioonid

SEE OLEN MINA!

Minu keha, minu emotsioonid

Lihtsaks tehtud seksuaalkasvatus eakohaste ja
faktipõhiste materjalidega!

Illustratsioonid: Natascha Schwarz



Sissejuhatus

Oma keha paelub lapsi ja noori juba alates varasest lapseeast. Kuidas meie keha toimib? Ja kas ka teistel on samamoodi? Kuidas saavad beebid kõhtu? Ja kuidas nad jälle välja tulevad? Lapsed esitavad selliseid küsimusi iga päev ja mõnikord on raske leida neile kohe sobivat vastust. Laste hea ja turvaline toetamine täiskasvanuks saamise teel, sealhulgas seksuaalkasvatuse valdkonnas, ei ole lihtne ülesanne.

Selles raamatus käsitletakse mitmeid valdkondi ja esitatakse need lapsesõbralikult. Siit leiate küsimusi nagu "Kas on olemas tüdrukute ja poiste värvid?" või "Kuidas tekivad lapsed?". Lõbusad illustratsioonid rikastavad raamatut ja muudavad selle lastele eriti huvitavaks - olenemata sellest, kas nad avastavad neid küsimusi ise või koos tuttava usaldusväärse inimesega.



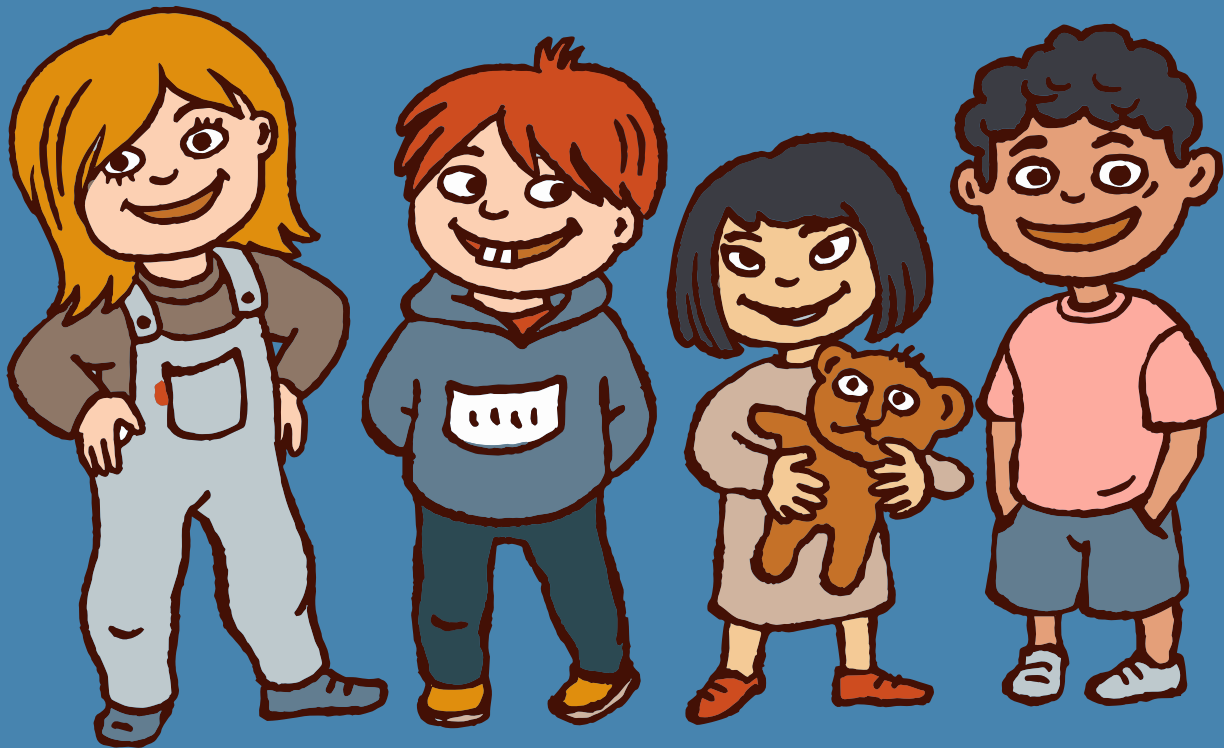
**Kas on olemas tüdrukute
ja poiste värve?**

Jan tahab panna selga roosa
T-särgi. Särk meeldib talle väga.

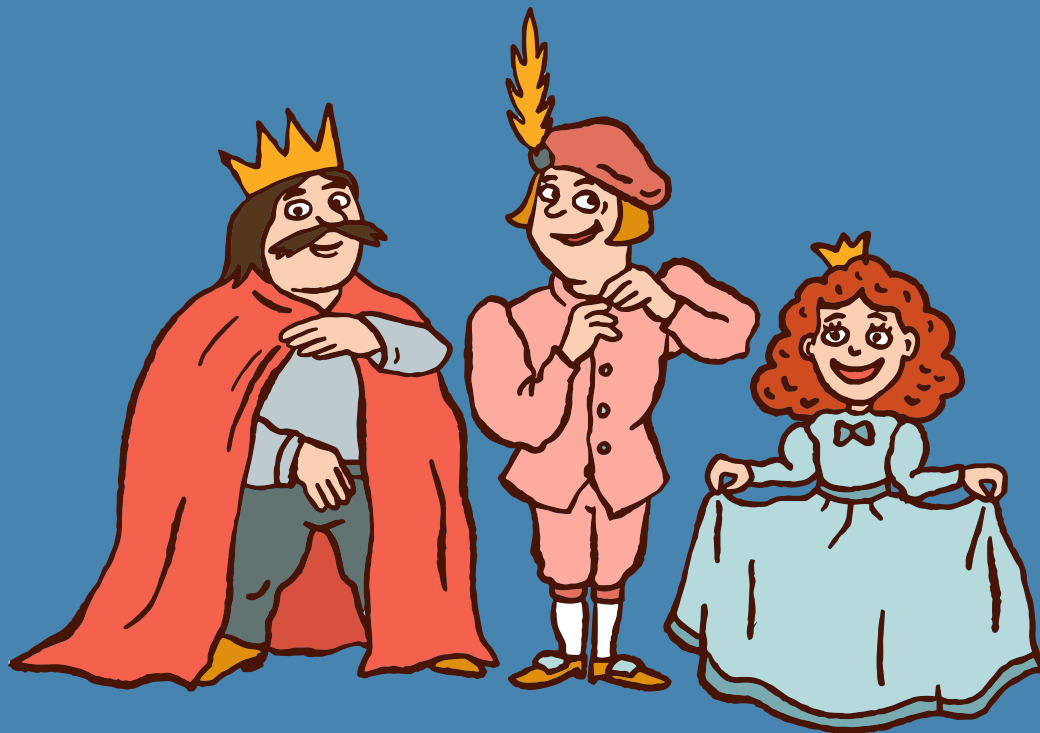


Kuid mõned lapsed ütlevad, et roosa on ainult tüdrukute värv. Kas see on tõesti tõsi?





Ei. Kõik värvid on kõigi laste jaoks!



Varem oli punane kuninga värv, roosa printsi värv ja sinine printsessi värv.

Tänapäeval see enam nii ei ole. Kõik värvid on olemas kõigi inimeste jaoks ja see muudab meie maailma kaunilt värviliseks.





**Kes ütleb,
kuidas ma tohin mängida?**



Leila vaatab, kuidas poisid mängivad
jalgpalli. Ta tahab ka mängida.



Diar küpsetaks pigem suure mudakoogi. Kas poistel ja tüdrukutel on lubatud mängida sellega, millega nad tahavad?



Loomulikult! Sina otsustad,
mis sulle meeldib. Mitte
kõigile tüdrukutele ei meeldi
nukud ja mitte kõigile poistele
ei meeldi jalgpall.



Kõigil inimestel on erinevad tugevad küljed ja igaüks on hea milleski muus. On suurepärane, kui igaüks saab teha seda, mis talle meeldib.



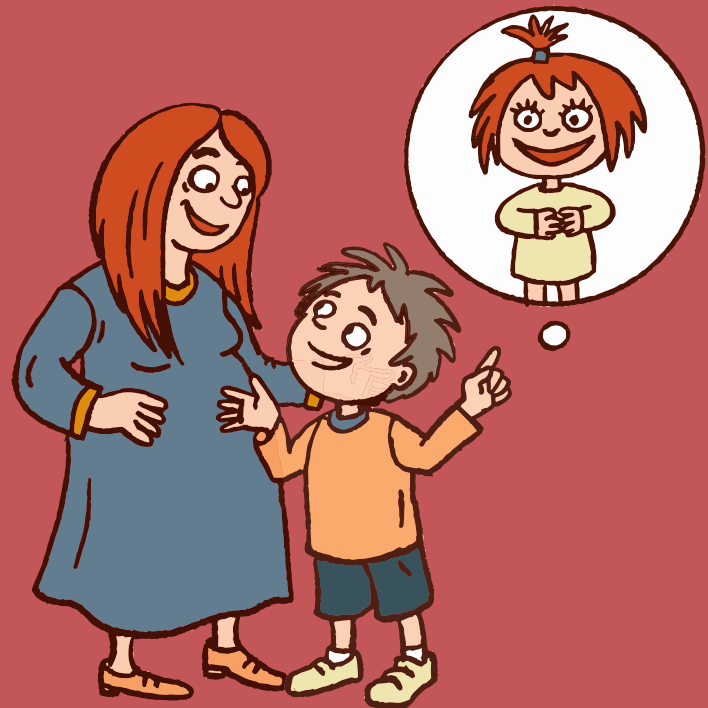
Kui sa kasvad suureks,
saad ka sina ise otsustada,
kelleks sa tahad saada. Leila
teab juba, et tahab saada
jalgpalluriks ja Diarist saab
muidugi kokk.



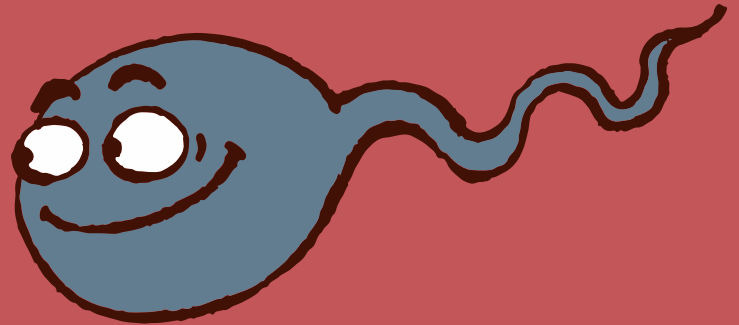
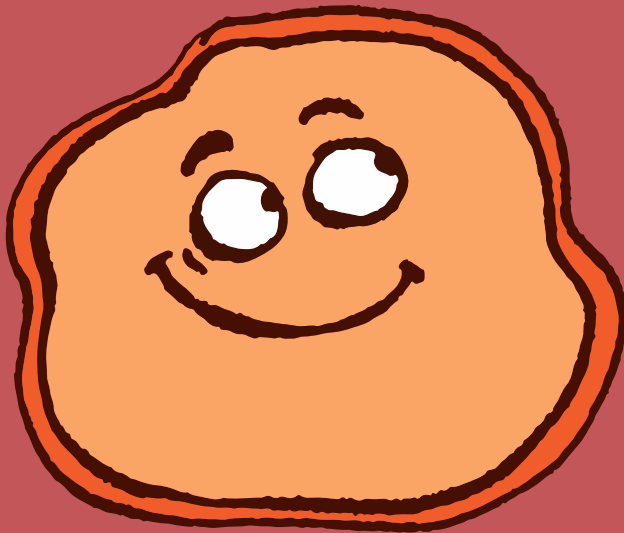


Kes valib lapse soo?

Diari ema on rase. Ema ja isa paluvad, et Diar aitaks neil valida lapsele nime. Ta tahaks saada omale õde. Aga ema ütleb, et lapse sugu ei saa ise valida. On see tõsi?



Jah, see on tõsi. Lapse sugu määratakse raseduse alguses, kui munarakk ja seemnerakk kohtuvad.

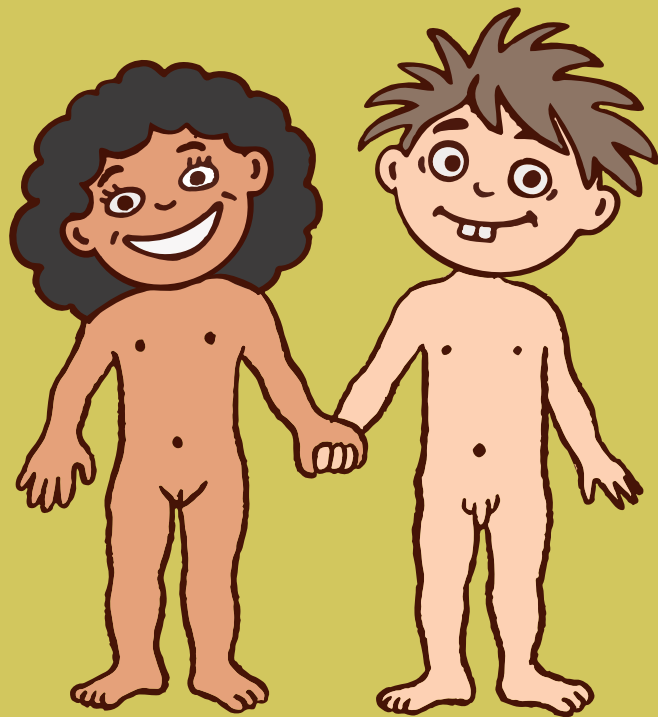




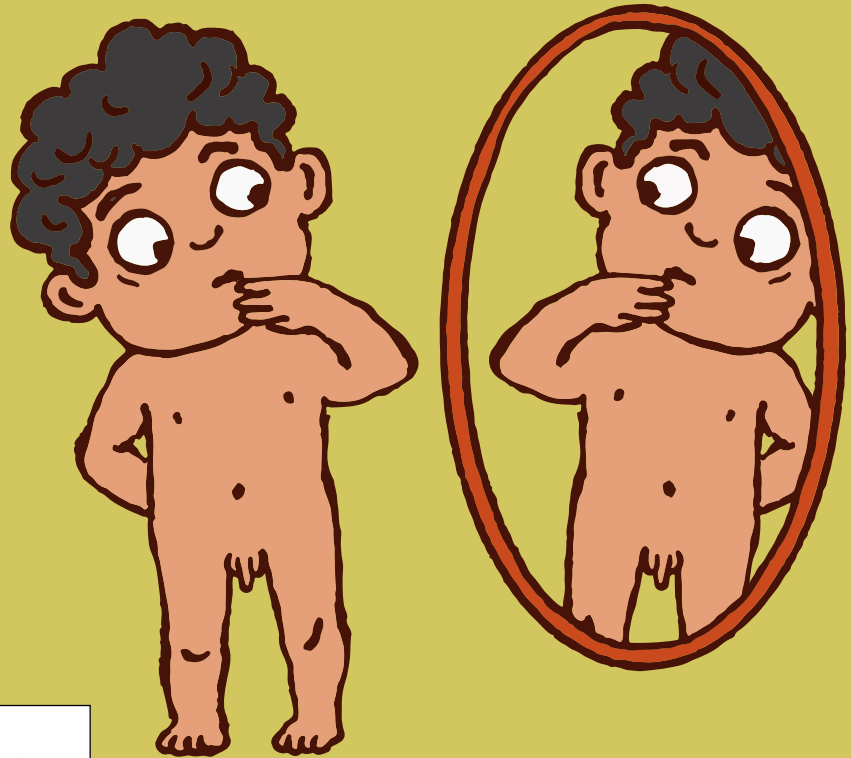
Mõnikord on võimalik raseduse ajal teada saada, kas kõhus kasvab tüdruk või poiss. Arst võib vaadata kõhtu ultraheliga ja isegi pildistada.



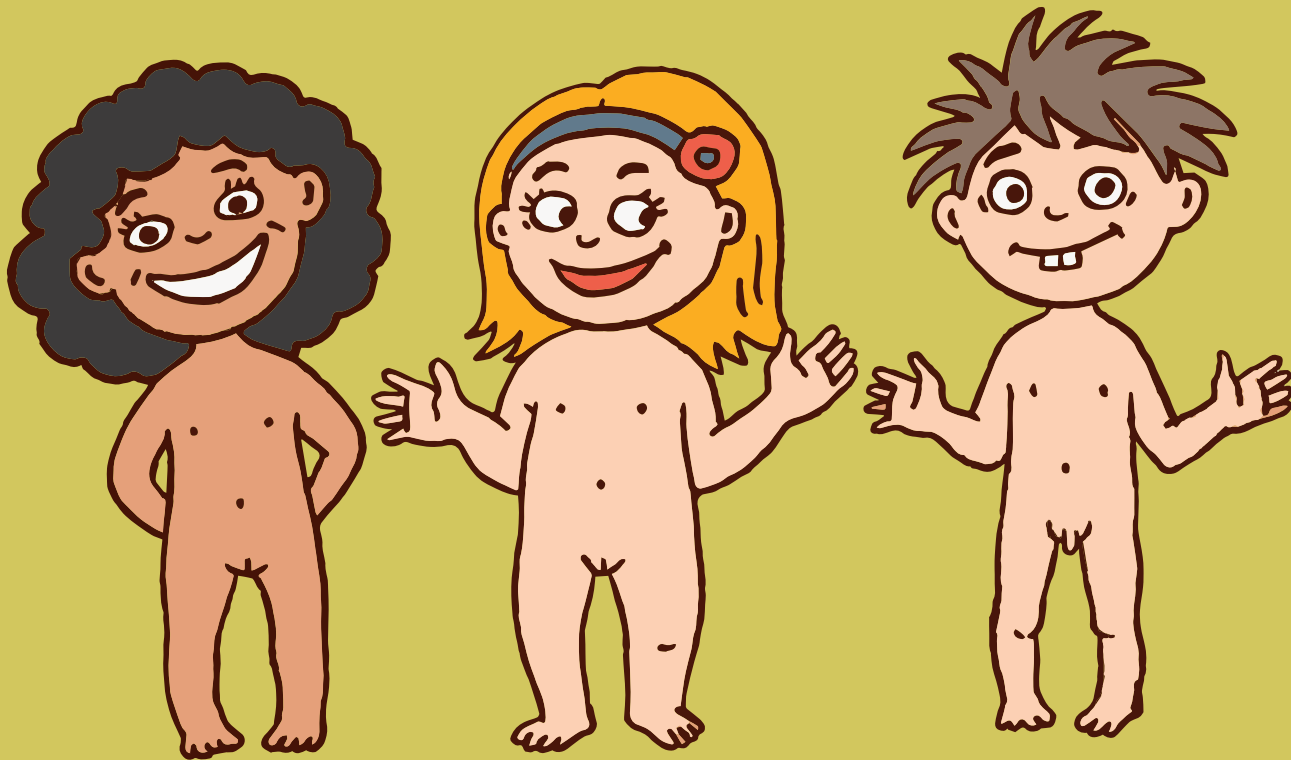
Mõnikord ei ole seda aga võimalik täpselt öelda. Siis peavad vanemad ootama, kuni laps sünnib. Alles siis saavad nad näha, millise nime nad talle panevad.



**Mis vahe on poistel ja
tüdrukutel?**



Jan vaatab peeglist: tal
on kaks jalga ja kaks kätt,
nina, suu ja naba.

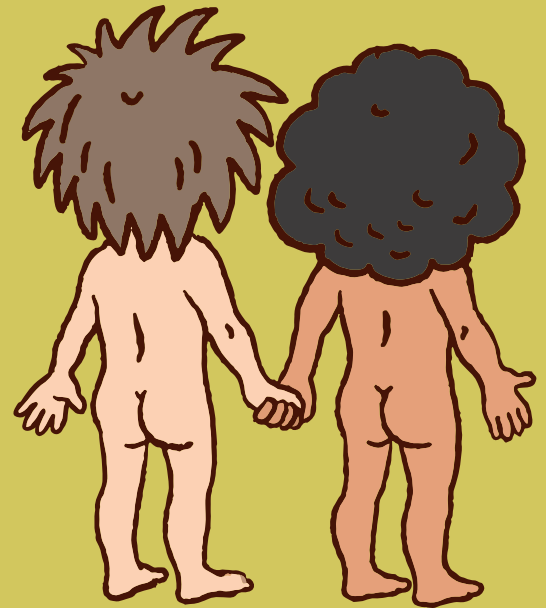
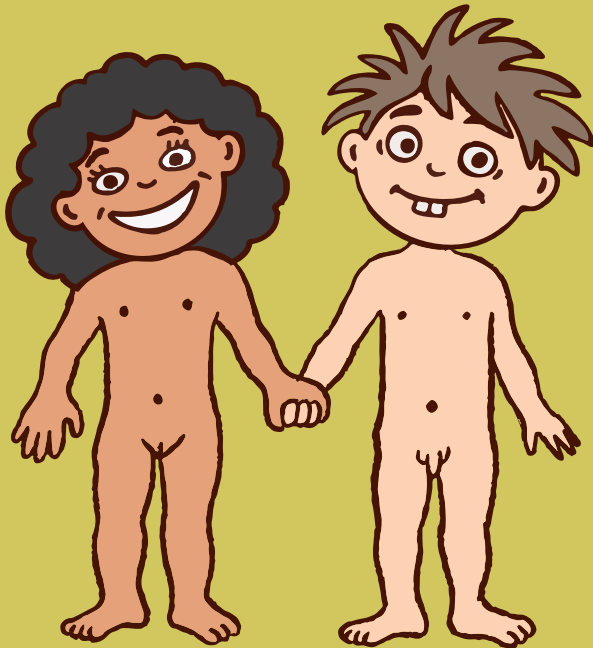


Sama kehtib ka Diari kohta. Ja Leila ja Anja kohta samuti.

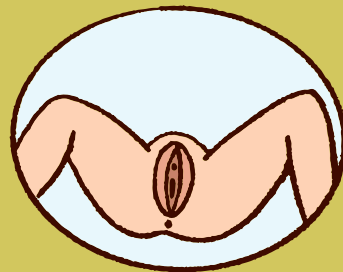
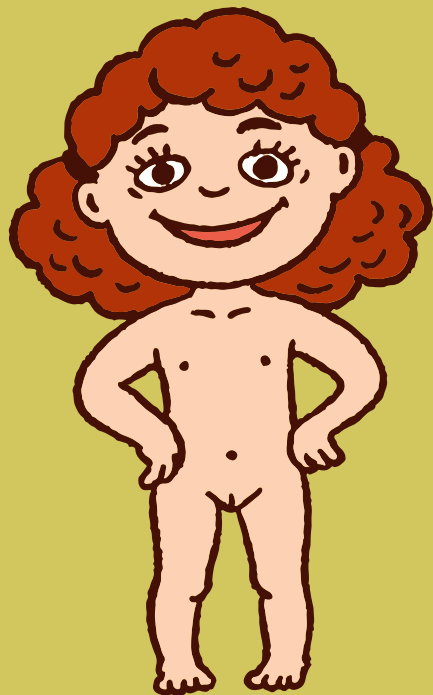


Jan mõtleb järele. Jalgade ja käte, nina, suu ja naba osas ei ole poiste ja tüdrukute vahel erinevusi. Milles need siis on?

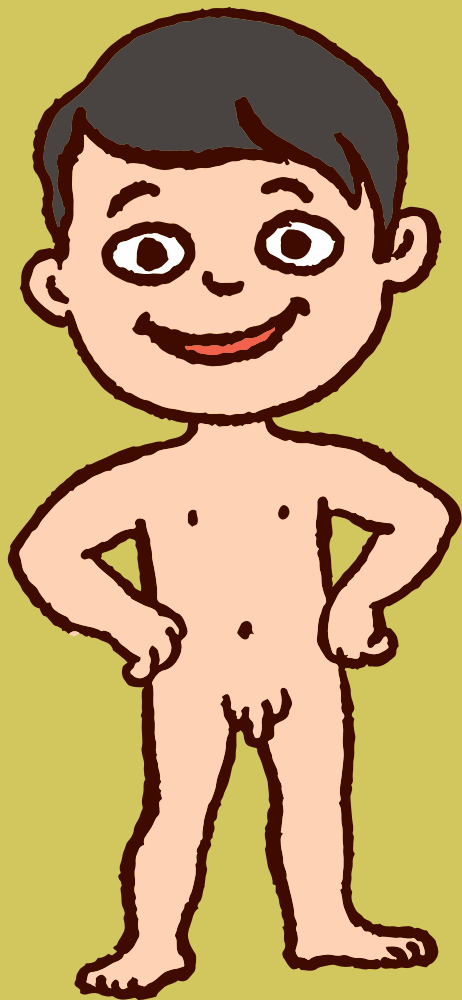
Erinevust tüdrukute ja poiste
vahel saab näha ainult siis, kui
nad on alasti.



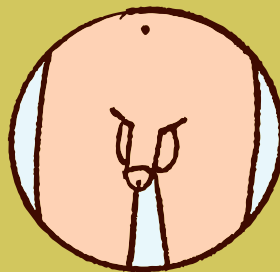
Kuigi kõik näevad tagantpoolt
ühesugused välja, on poisid ja
tüdrukud eestpoolt vaadates
erinevad.

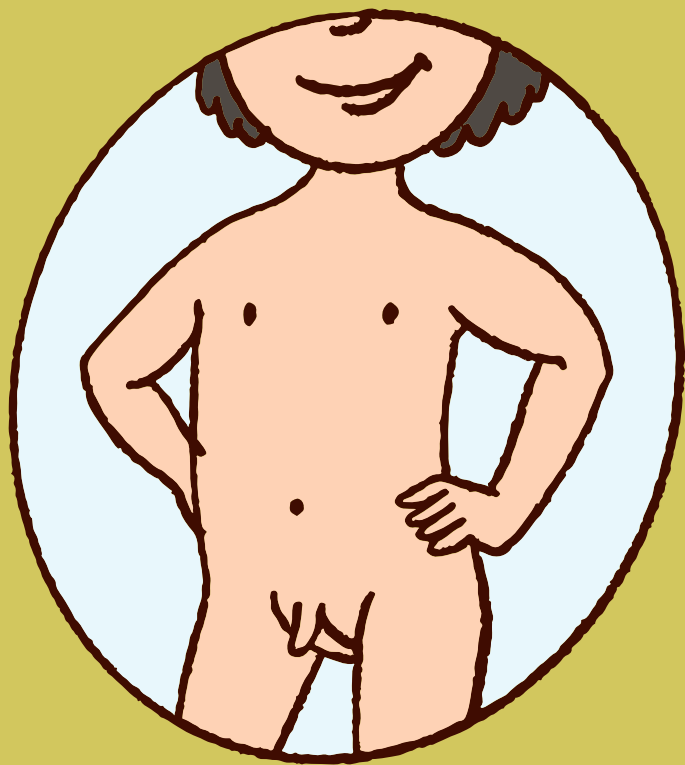


Tüdrukutel on jalgade vahel kumerus, millel on nahavoldid ja kaks väikest avaust. Seda nimetatakse vulvaks. Selles on väike avaus, mille kaudu tüdrukud pissivad. Kohe selle all on veel üks avaus. Seda avaust nimetatakse tupeks. Kui tüdruk tahab hiljem saada last, saab laps sealt välja tulla.



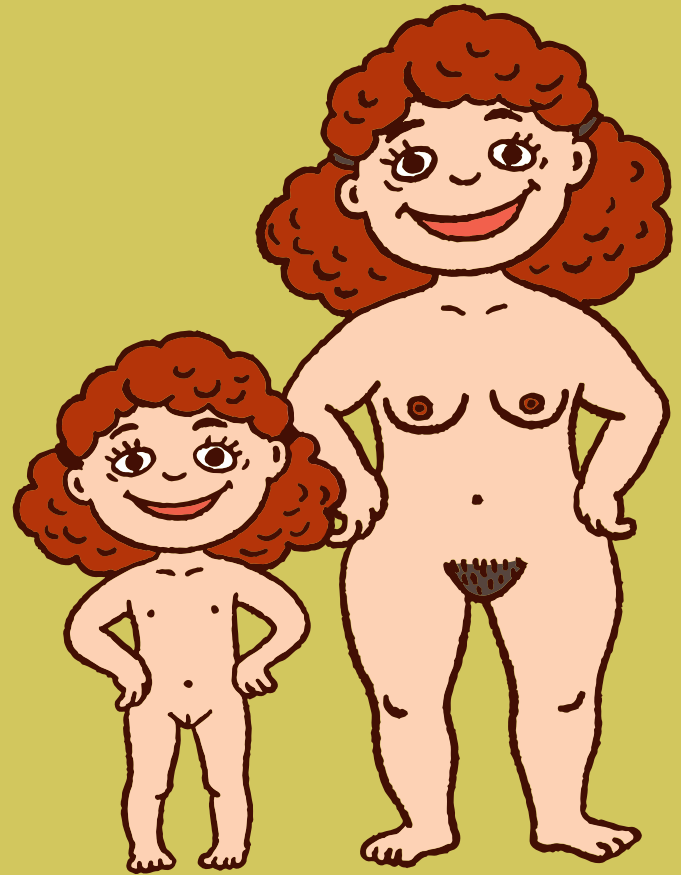
Poiste puhul on see teisiti.
Poistel on jalgade vahel peenis.
Peenisel on väike avaus ja selle
kaudu nad pissivad. Peenise
all ripub väike kotike. See on
munandikott.





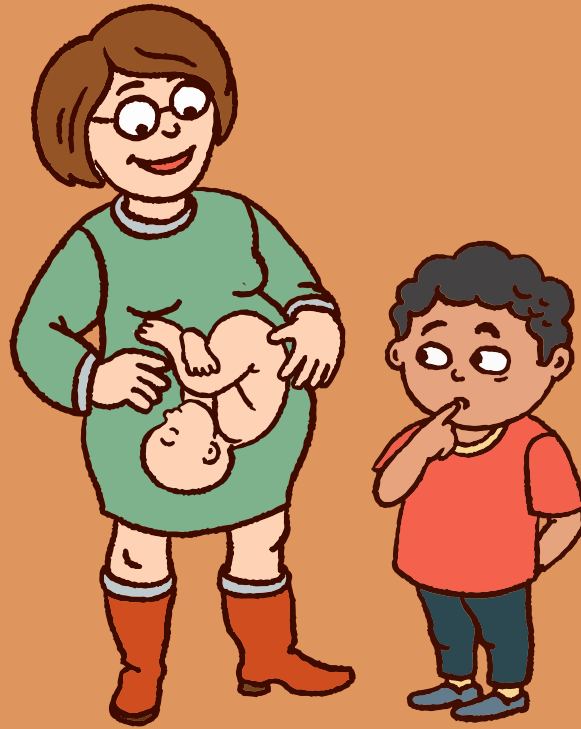
On ka lapsi, kes on
natuke tüdrukute ja
poiste vahepealsed.
Seda nimetatakse
intersoolisuseks.

Kui tüdrukutest saavad naised, muutuvad nad edasi ja tavaliselt saab naiste ja meeste vahel vahet teha ka siis, kui neil on riided seljas. Enamikul naistest kasvavad rinnad ja nende keha kuju muutub. Neil kasvavad karvad vulva ümber, kaenla alla ja jalgadele.





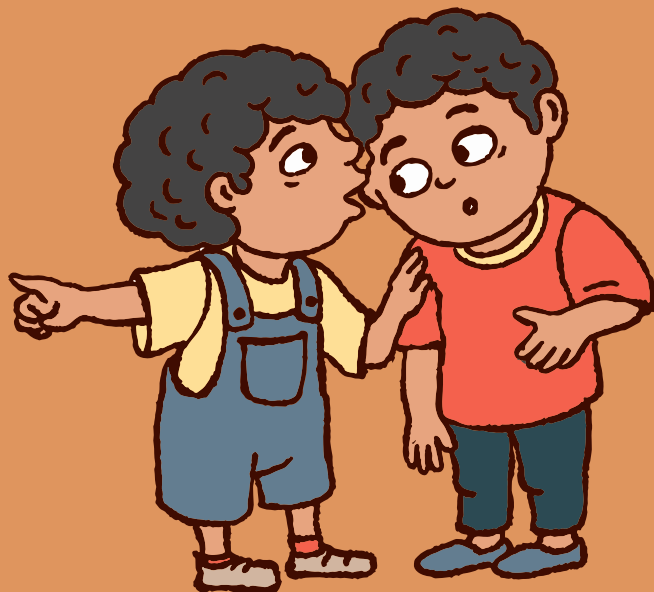
Kui poistest saavad mehed,
muutuvad ka nemad.
Enamikul neist kasvab
kehal palju karvu. Neil
tekivad karvad peenise
ümber, jalgadele ja kätele,
kaenla alla ja ka näole.
Mõned kannavad siis habet.



**Kuidas satuvad
beebid kõhtu?**

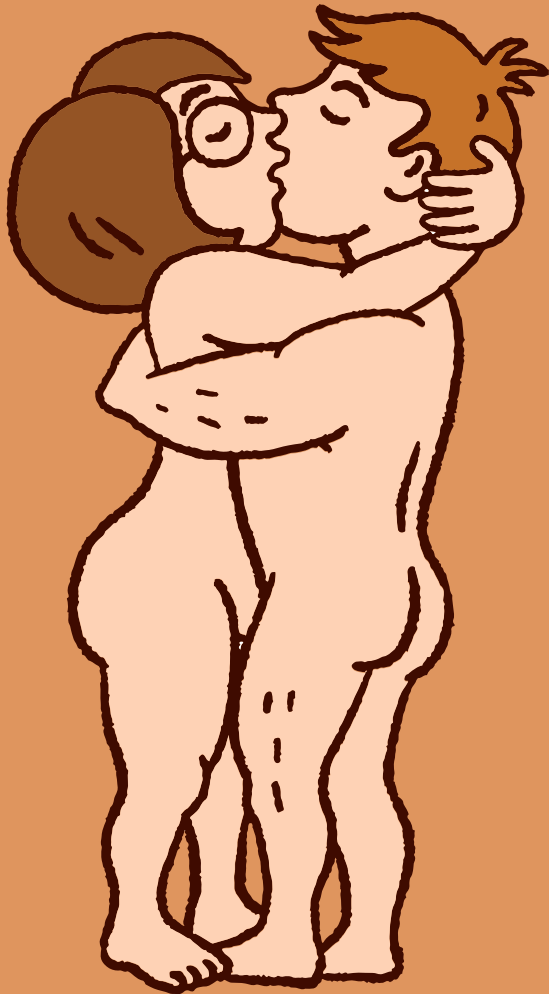


Jani naabrinaise kõht on ümmargune
kui pall. Jani vend ütles talle, et
naabrinaise kõhus kasvab beebi.



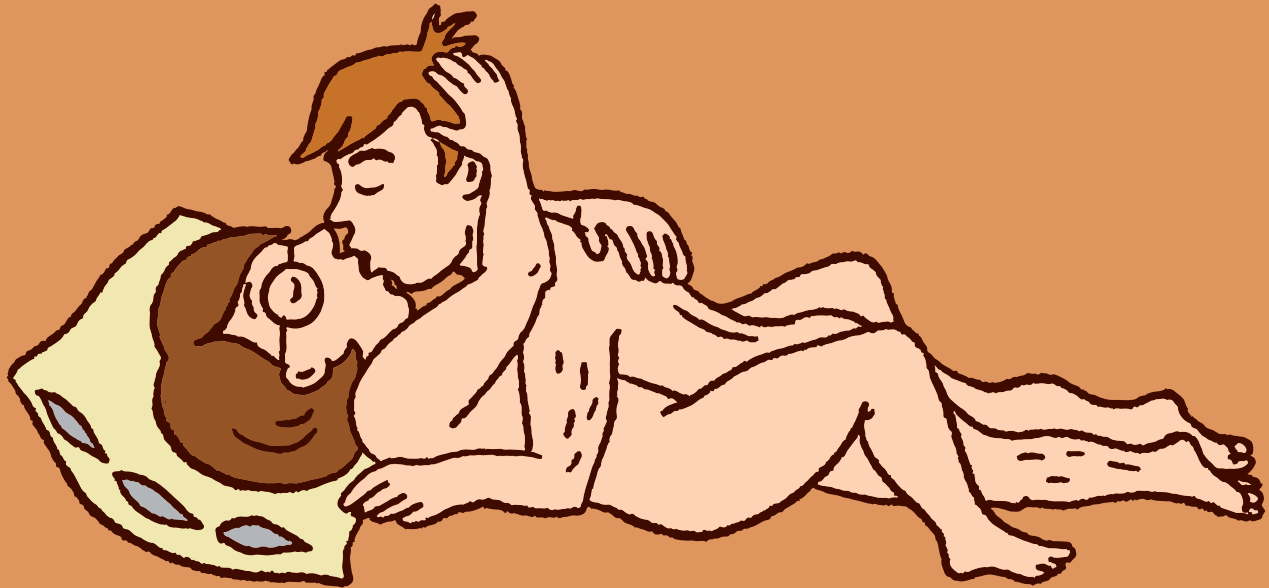
Jan on uudishimulik.
Kui beebi kasvab kõhus,
siis kuidas ta sinna küll
sattus?





Enamik lapsi sünnib niimoodi:
kui mees ja naine armastavad
teineteist väga, siis nad
suudlevad ja kallistavad
teineteist, mõnikord ka alasti.

Teineteisele kõige lähemale jõuavad nad siis, kui tupp
ja peenis kohtuvad. Siis võib hakata arenema beebi.
Ta kasvab naise kõhus järjest suuremaks ja umbes
ühiksa kuu pärast tuleb ta ilmale.



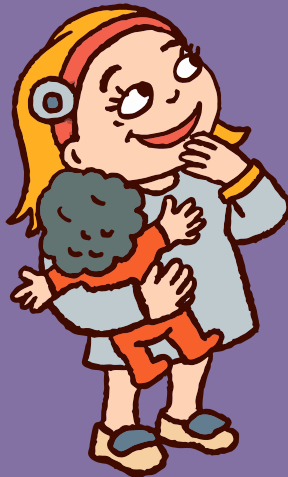


Jan ei suuda kuidagi uskuda, et ka tema oli kunagi nii väike. Aga ta arvab, et see on tore, et ta on tekkinud natuke isast ja natuke emast.



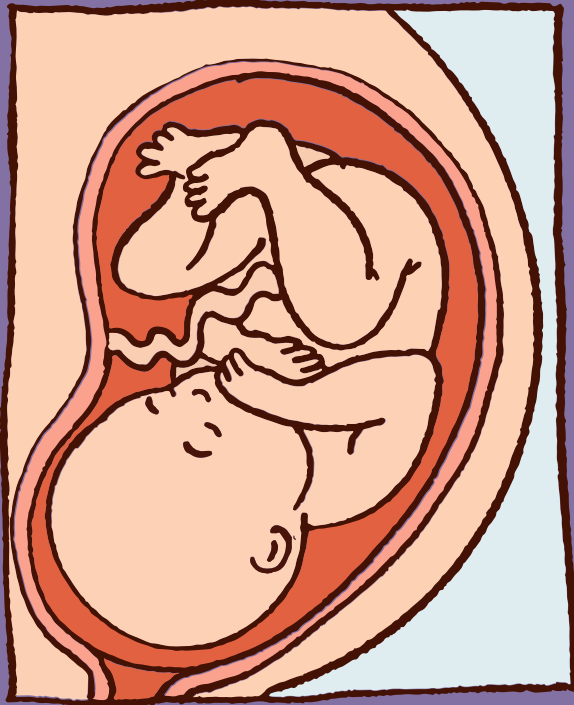
**Kuidas tulevad lapsed
kõhust välja?**

Anja ema on rase. Seda on
näha sellest, et tema kõht läheb
aina suuremaks. Anja ema
ütleb, et laps sünnib varsti.



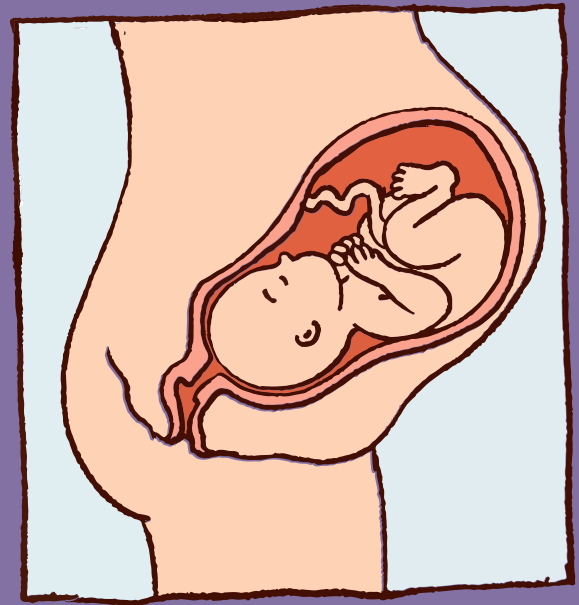
Anja vaatas kõhtu lähemalt.
Seal ei ole kindlasti mingit ust!
Kuidas peaks laps siis sealt
välja tulema?





Laps kasvab ema kõhus
emaka sees. Seal on
mugav ja turvaline. Toitu
saab ta nööri kaudu, mida
nimetatakse nabanööriks.

Emakas on ühendatud kanaliga, mis lõpeb ema jalgade vahel oleva avaga. Seda avaust nimetatakse tupeks.



Umbes 9 kuu pärast on laps piisavalt suur, et ilmale tulla. Ema teab, et aeg on käes, kui tal algavad sünnitusvalud.

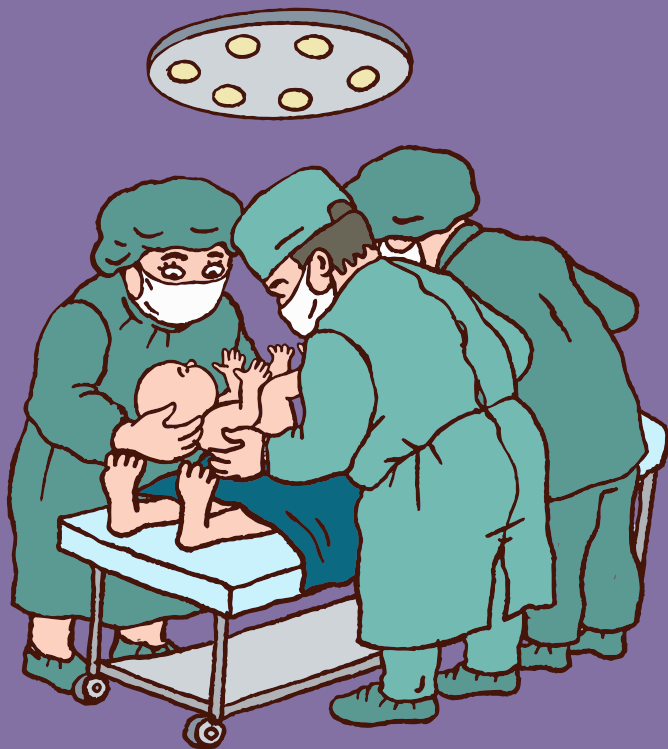


Seejärel reisib laps pea
ees läbi kanali ja sünnib
tupe kaudu.

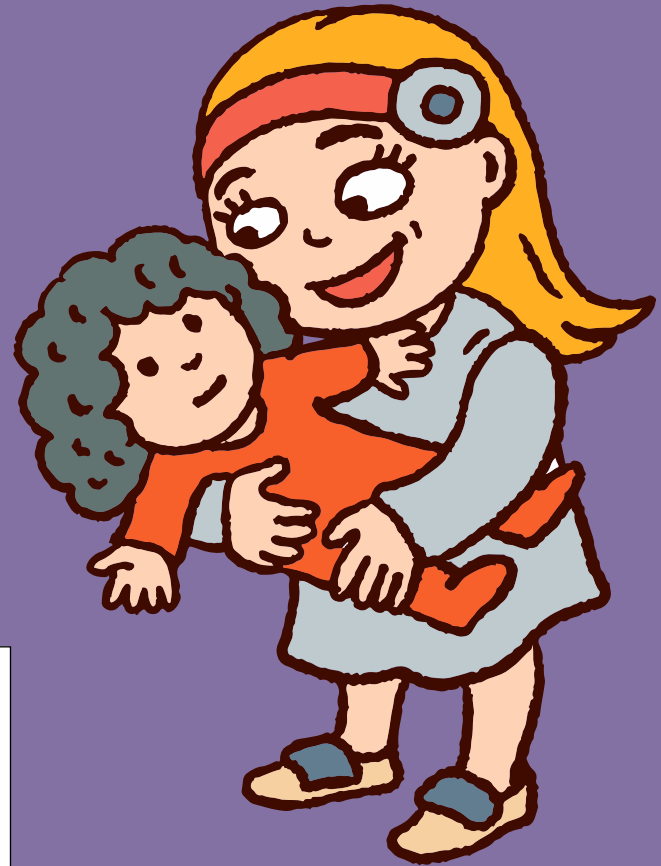


Mõnikord see ei õnnestu.
Mõnikord ei keera laps end
näiteks peaga allapoole.
Siis aitavad ema arstid.

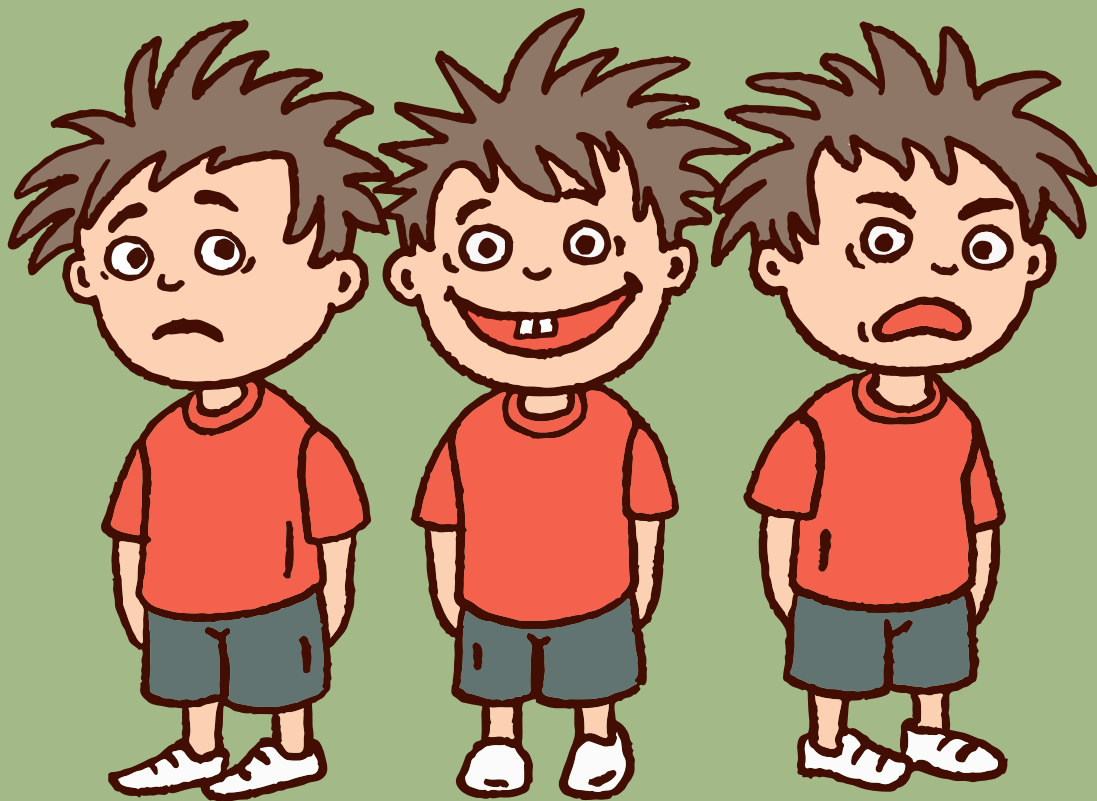




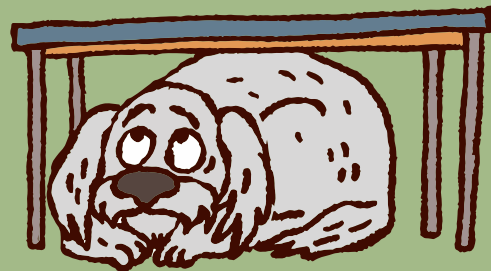
Nad teevad kõhule väikese sisselõike, mille kaudu laps sünnib. Ema pannakse narkoosi alla, et ta ei tunneks lõikust. Pärast seda õmmeldakse lõikekoht jälle kinni. Seda nimetatakse keisrilõikeks.



Anja peab ikka veel kannatlik
olema, kuni aeg saabub. Aga ta
saab igal juhul juba harjutada,
mis tunne on olla suur õde.



Tunnete karussell

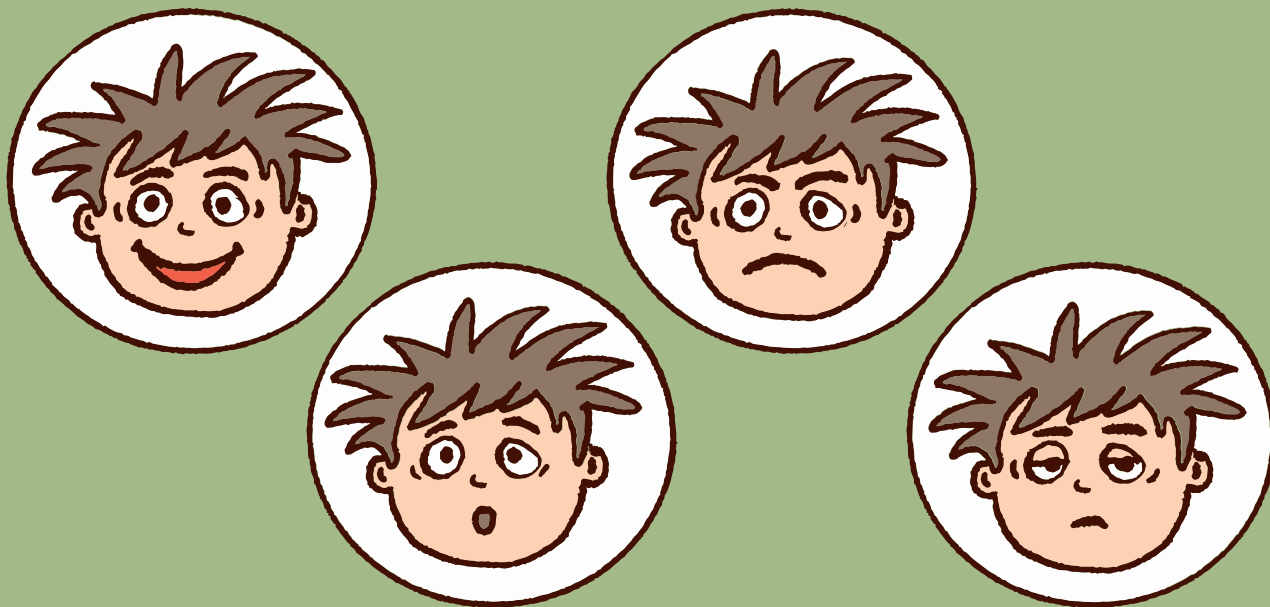


Diar istub mänguväljakul ja jälgib toimuvat. Ta kuuleb, et Jan nutab. Ta näeb koera, kes peidab end pingi all. Suured lapsed naeravad valjusti.





Nii palju erinevaid tundeid ühes kohas!
Kuidas saab neid küll mõista?



Tunded on meie keha keel. Enamik inimesi saab juba meie näost aru, kuidas me end tunneme.

Kui me oleme õnnelikud, siis me naerame või naeratame palju. On palju asju, mis teevad meid õnnelikuks. Lapsed mänguväljakul naeravad, sest nad on rõõmsad, et saavad koos mängida.

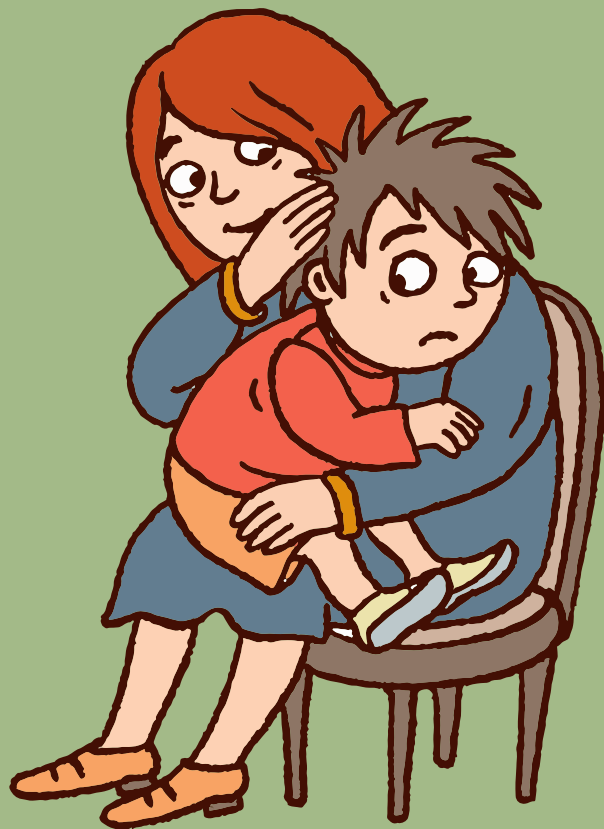


Kui me oleme kurvad, on
meie nägu tõsine. Kui me
oleme väga kurvad, võime
nutta. Jan on kurb, sest tema
armastatud kaisukaru kukkus
lompi.



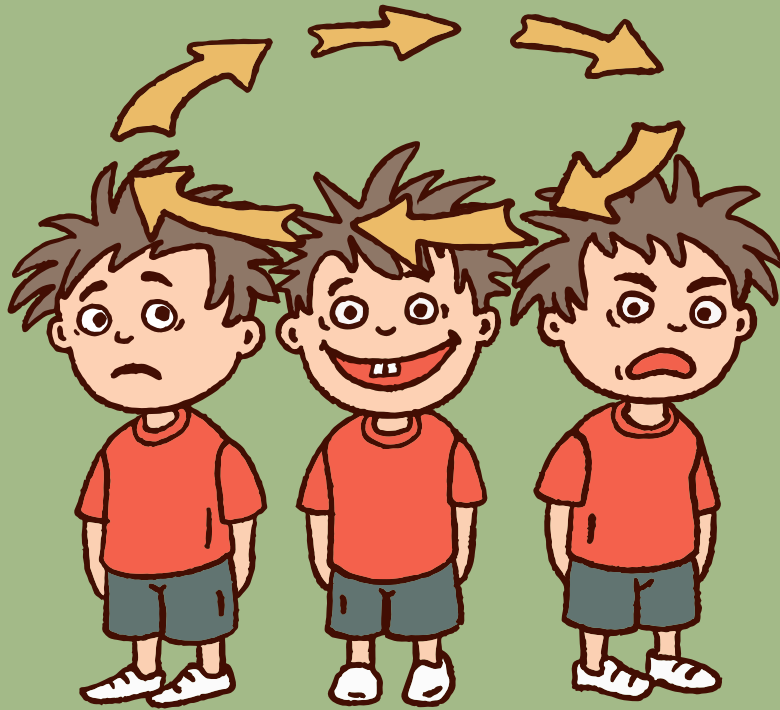


Mõnikord on meil hirm. Mõni tahab pugeda peitu nagu koer pingi all. Võib-olla poed sina kellegi kaissu, kes sulle meeldib, ja hirm kaob hetkega.



Kui me oleme vihased,
on meie nägu pinges ja
mõnikord teeme kõva häält.
Koer vihastub, kui temalt
kont ära võetakse. Leila
vihastub, kui teda juustest
tõmmatakse. Mis sind
vihastab?





Mõnikord tunned mitut tunnet korraga!
Siis on see nagu karussell.



Mõned tunded on meeldivad
ja mõned mitte. Mõnikord ei
taha te tunda end nii, nagu te
tunnete. Kuid igaüks meist
kannab kõiki neid tundeid
endas. Ja nii ongi hea.



**Kas see on okei, kui ma
mõnikord ei taha, et mulle musi
antakse?**



Leila võtab kaissu oma kassi Asterixi. Talle meeldib kass väga. Tema karvkate on pehme ja mõnus. Ta tunneb end hästi, kui ta kassi puudutab, ja talle meeldib väga, kui kass nurrub.

Kuid Asterix võib käituda ka teisiti. Mõnikord ei taha ta lihtsalt, et teda puudutatakse, ja kui Leila ta sülle võtab, siis kriimustab ta tüdrukut. Leilale see üldse ei meeldi. Mõnikord teeb see talle isegi haiget.

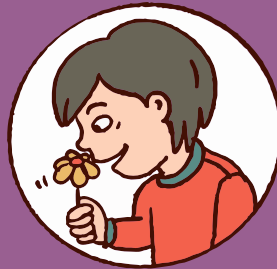




Leila imestab, kuidas tema kass võib mõnikord olla nii hell ja mõnikord nii karm. Ta mõtleb järele, et ka tema ei taha mõnikord, et teda puudutatakse. Kas see on okei?

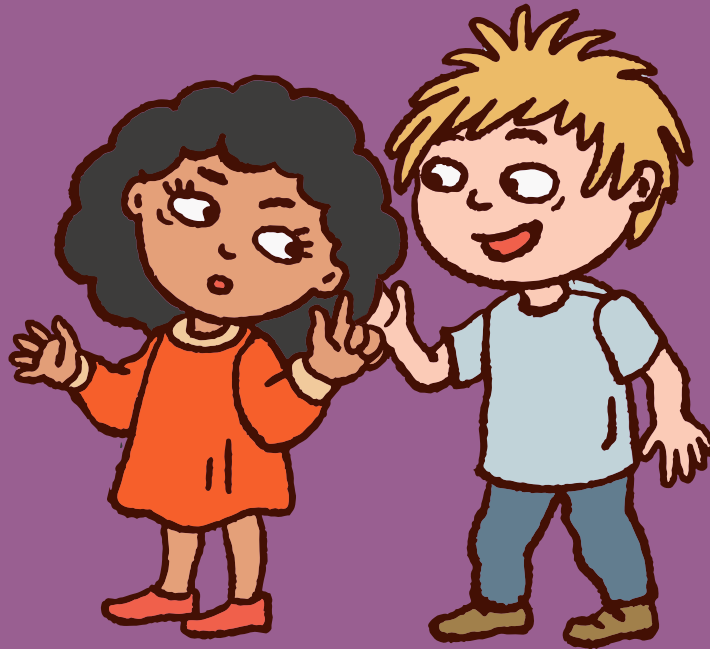


Loomulikult. Meil on erinevad meeleelundid. Me näeme silmadega, kuuleme kõrvadega, maitseme keelega, haistame ninaga ja tunneme puudutust oma nahaga. Täpselt nii nagu ka Asterix.



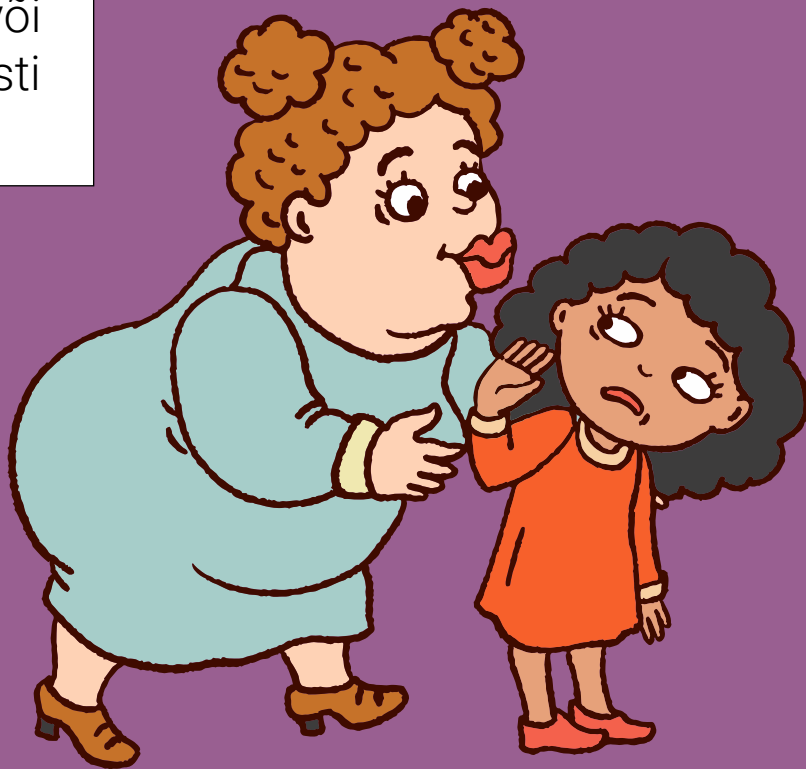
Mõned asjad tunduvad väga meeldivad. Näiteks kassi pehme karvkate. Või emme musid. Värske tuuleõhk suvel, kui on palav. Või kellegi kallistus, kes sulle meeldib.





Kuid see, mida me tunneme, sõltub ka meie tunnetest. Mõnikord ei taha me üldse, et keegi meid puudutaks.

Kui meile keegi ei meeldi,
ei taha me sageli ka, et see
inimene meid musitaks või
kallistaks. Ja see on täiesti
okei.





Kõige parem on teisele inimesele
selgelt öelda, kui sa midagi ei
taha.

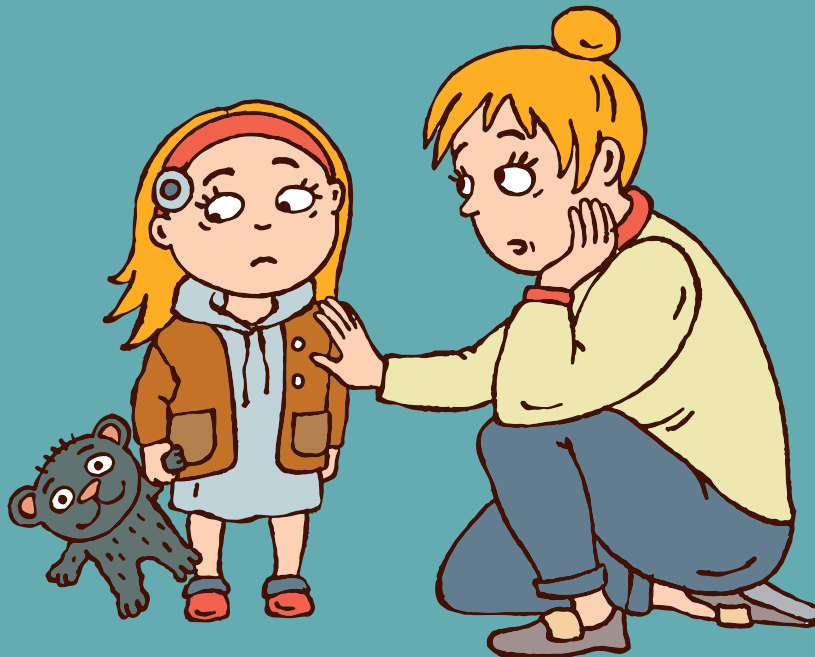


Kass Asterix teeb seda
saba raputamisega.
See tähendab siis, et
ta ei taha enam, et
teda puudutatakse.
Leila teab seda nüüd ja
jätab ta rahule.





Ei tähendab ei!



Anjale meeldib lasteaias käia. Kuid viimastel päevadel ei ole tal selleks üldse tuju. Tema ema on üllatunud.



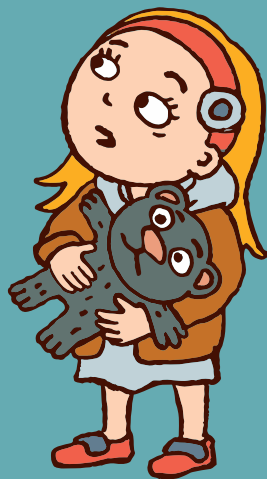
Anja räägib talle, et üks tüdruk lasteaias tõukab teda ikka ja jälle uuesti. Anja soovib, et tal oleksid supervõimed, et seda takistada.



Nagu tema koer Baloo. Kui ta teda jalutama viib, kohtuvad nad mõnikord koertega, kes Baloole üldse ei meeldi. Siis uriseb Baloo valjusti ja teised koerad jätavad ta rahule. Anja soovib, et ka tema oskaks uriseda.

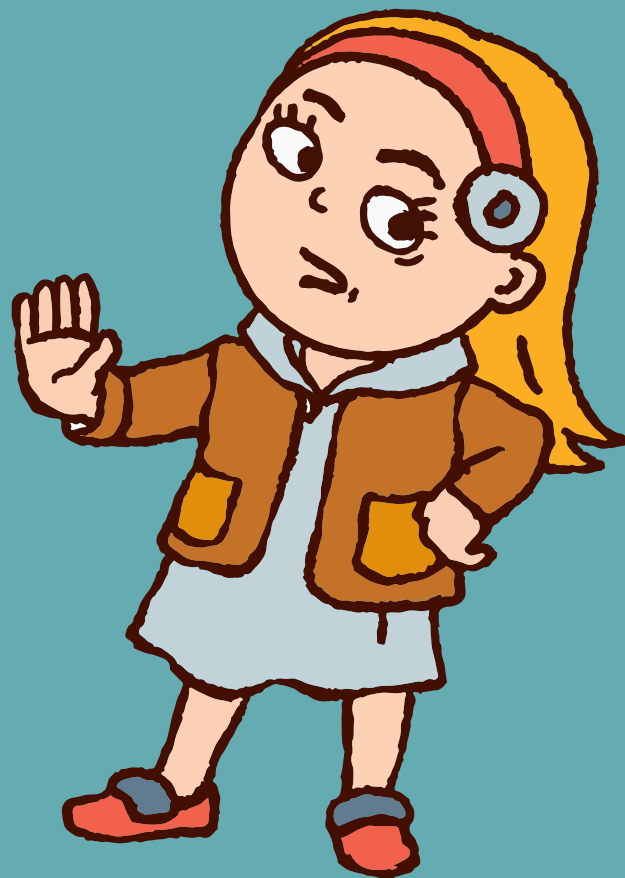
Või nagu naabri kass. Ta turtsub metsikult, kui näeb Balood, ja Baloo läheb temast suure kaarega mööda. Kui ka Anja oskaks niimoodi turtsuda!





Kuid tema ema
arvab, et ka temal on
supervõimed. Anja
imestab. Mis need
võiks küll olla?

Tema superjõud on sõna
EI. Mitte väike, vaikne „ei“,
vaid valjuhäälnene, selge „ei“.
„EI“, mida kõik ümberringi
kuulevad.



Anja on uhke, et ka
temal on supervõimed.
Ta ootab juba lasteaeda
minekut. Ta loodab, et
ta ei pea oma võimeid
kasutama. Aga kui
see tüdruk tahab teda
uuesti nügida, teab ta
täpselt, mida teha.





Mobiilirakendus lastele

Siin avastavad lapsed olulisi teemasid kehast, emotsioonidest ja austusest lõbusal, mängulisel ja eakohasel viisil.



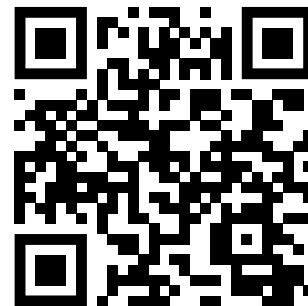
Käsiraamat lapsevanematele

Meie käsiraamatust leiate usaldusväärset teavet oma lapse emotsionaalse ja seksuaalse arengu kohta. Lähenemisviisid ja nõuanded aitavad teil rahulikumalt tulla toime lapse küsimustega ning kaasata need teemad oma igapäevaellu.

sexedu.eduskills.plus

SEE OLEN MINA!

Minu keha, minu emotsioonid



sexedu.eduskills.plus

Partnerid



Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.



Kogu sisu, eelkõige tekstid, pildid ja graafika, on kaitstud autoriõigusega. Kui ei ole sõnaselgelt teisiti märgitud, kuuluvad autoriõigused sexedu.eduskills.plus ja on litsentseeritud Litsents: „Creative Commons Autorile viitamine – mittekaubanduslik - jagamine samadel tingimustel 4.0 Rahvusvaheline“. Nende suhtes võivad kehtida litsentsitingimused.

