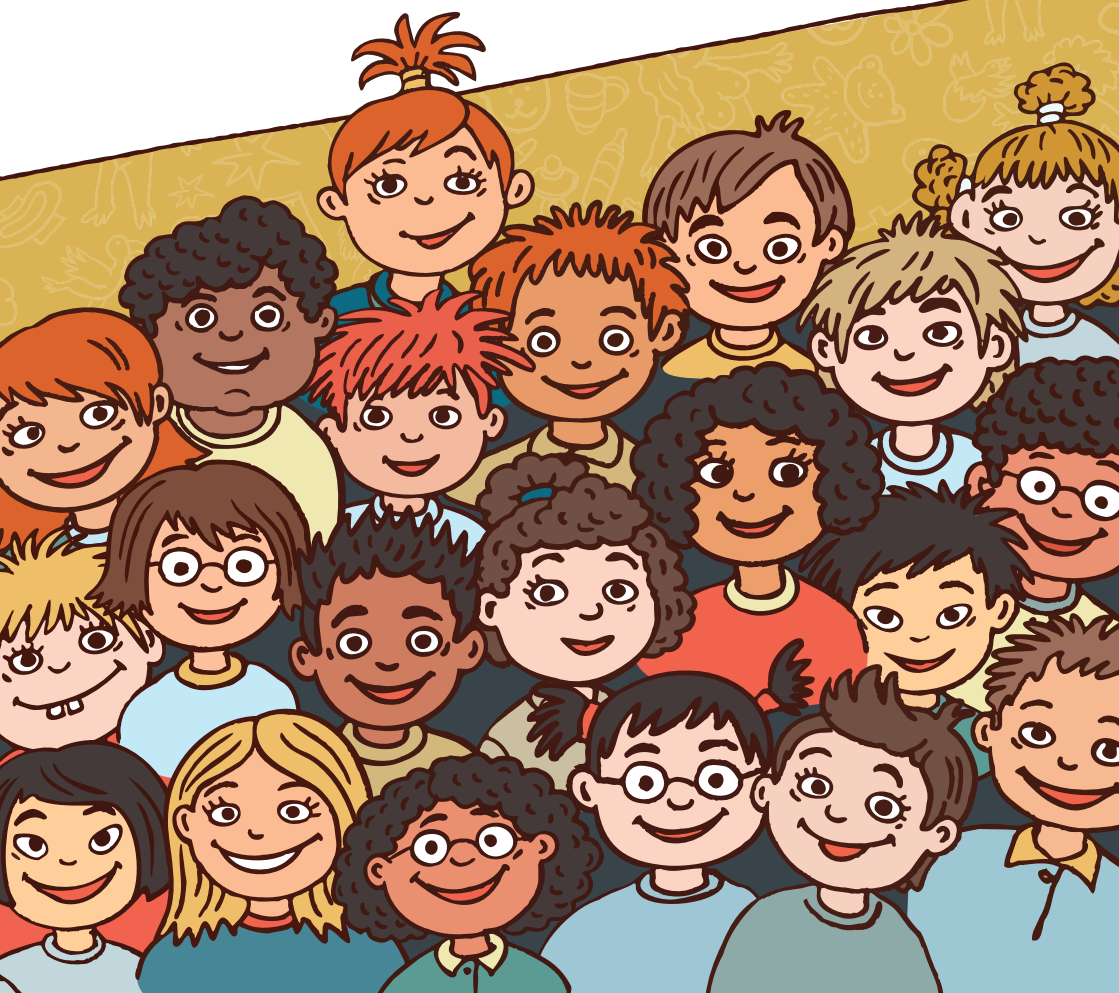


7+

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.

Sisukord

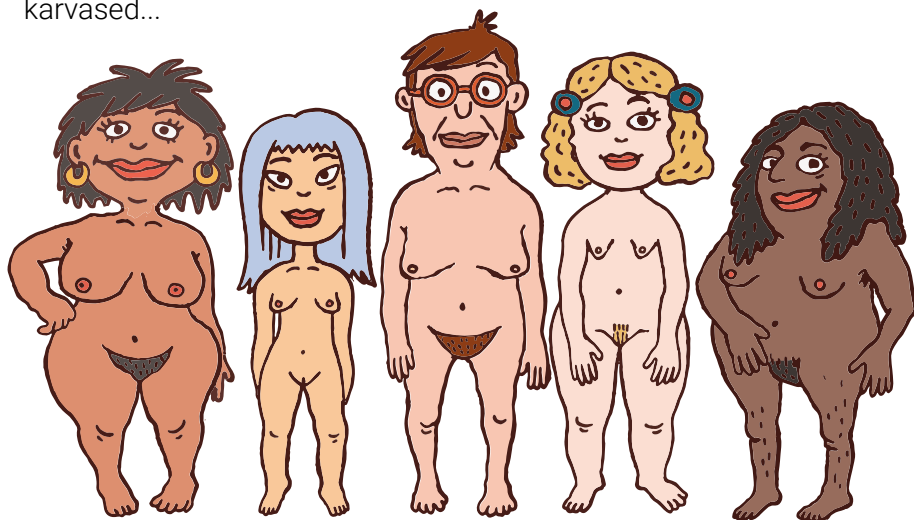
Kuidas näevad naised altpoolt välja?	6
Kuidas näevad mehed altpoolt välja?	10
Mis muutub, kui tüdrukust saab naine?	12
Mis muutub, kui poisist saab mees?	16
Miks jookseb naistel tupest verd?	20
Kuidas tulevad beebid kõhust välja?	22
Kuidas tekivad lapsed?	26
Kas on olemas häid ja halbu saladusi?	30
Kas tüdrukud võivad armuda tüdrukutesse ja poisid poistesse?	32
Kas kõik perekonnad on ühesugused?	34
Kas on olemas ka tuletõrjujaid, kes on naised ja lasteaiakasvatajaid, kes on mehed?	38
Kas ma saan tunda end tüdrukuna, kui olen poiss?	42
Sinu keha on sinu oma! Kas sa tead seda?	44
Mida tähendab olla kellessegi armunud?	48

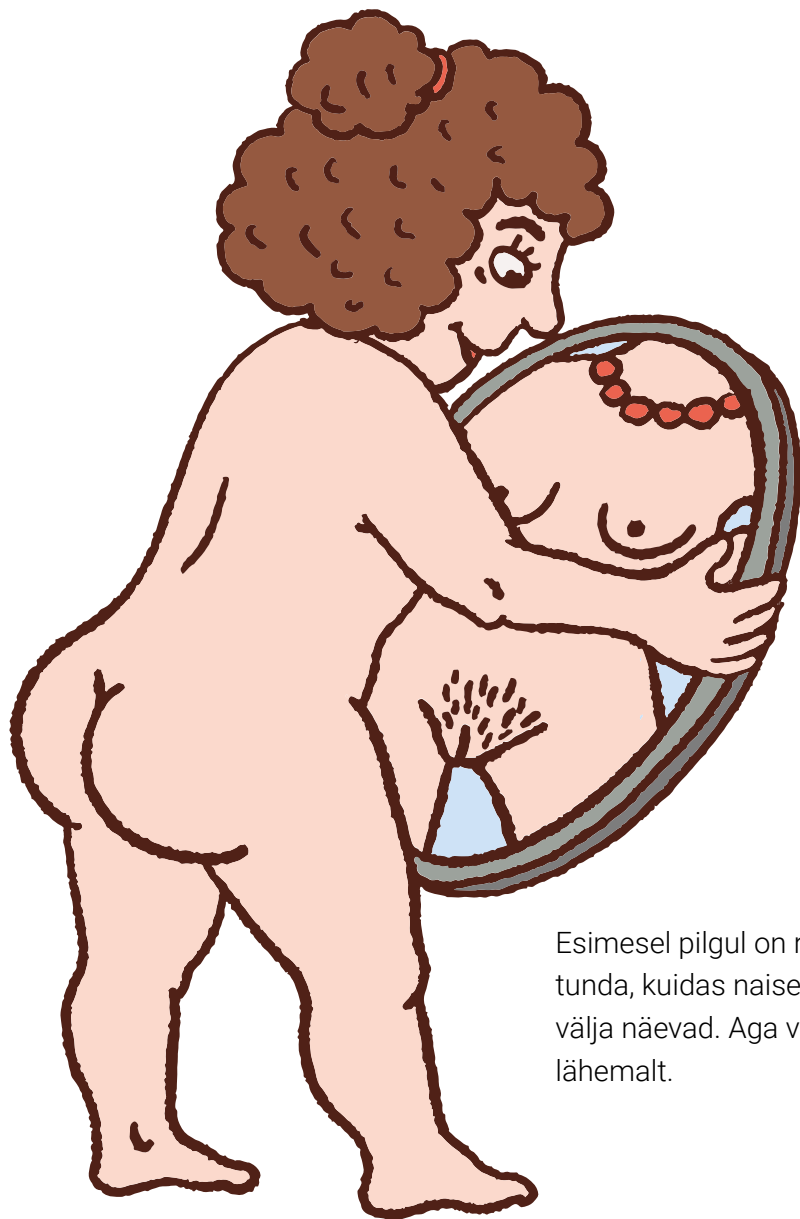
Kuidas näevad naised altpoolt välja?

Paljud naised näevad välja nii.

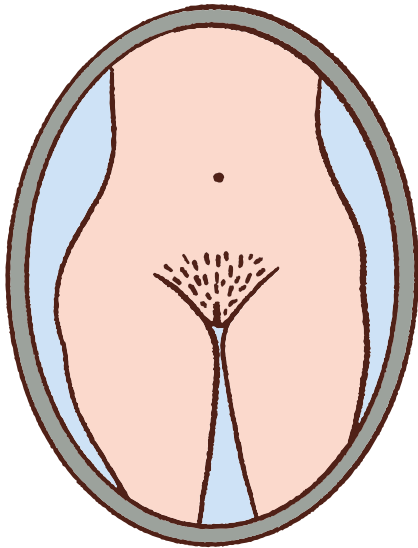


Paljud naised näevad välja ka nii. Ainult ilma riieteta. Naised näevad väga erinevad välja. Mõned on pikad, mõned on lühikesed, paksud, peenikesed, suurte või väikeste rindadega, karvased või mitte karvased...



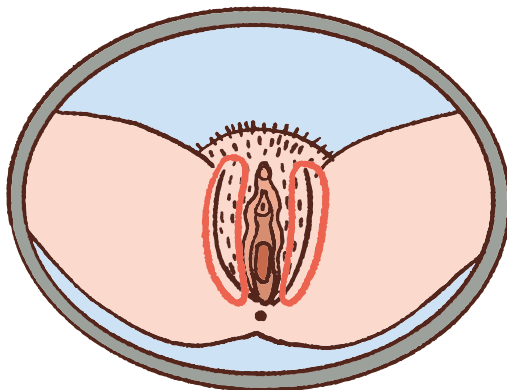
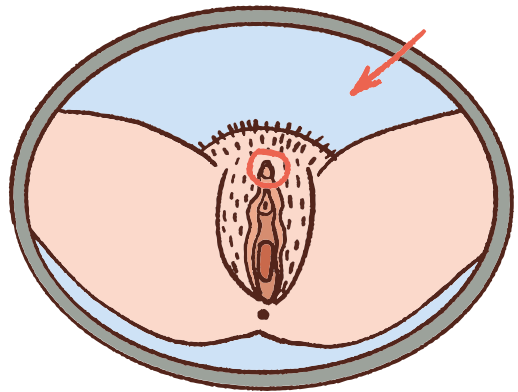


Esimesel pilgul on raske ära tunda, kuidas naised altpoolt välja näevad. Aga vaatame lähemalt.

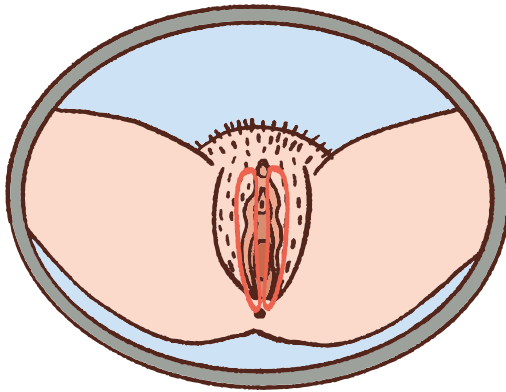


Veenusekink on väike kumerus vulva kohal. See koosneb pehmest rasvkoest. Oma nime on see saanud Rooma armastusejumalanna Veenuse järgi. Pärast murdeiga katavad veenusekinku karvad.

Kliitor: Nähtav on ainult selle elundi ots. Kliitor ulatub kaugele keha sisse ja on täis veresooni ja närve. Kuna selle tipp on väga kõdikartev kehaosa, nimetatakse seda ka kõdistiks.

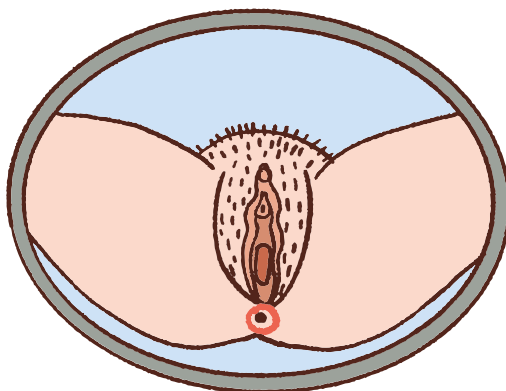
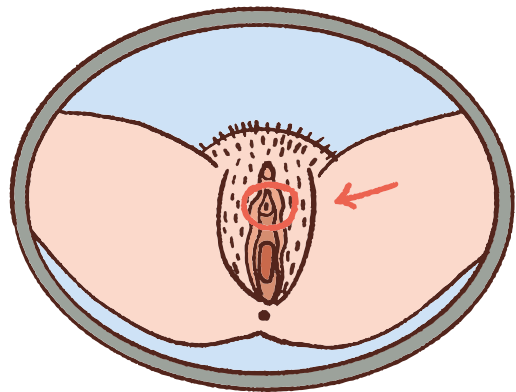


Välised häbememokad on pehmed nahavoldid, mis on kaetud karvadega.



Sisemised häbememokad paiknevad välimiste häbememokkade vahel.

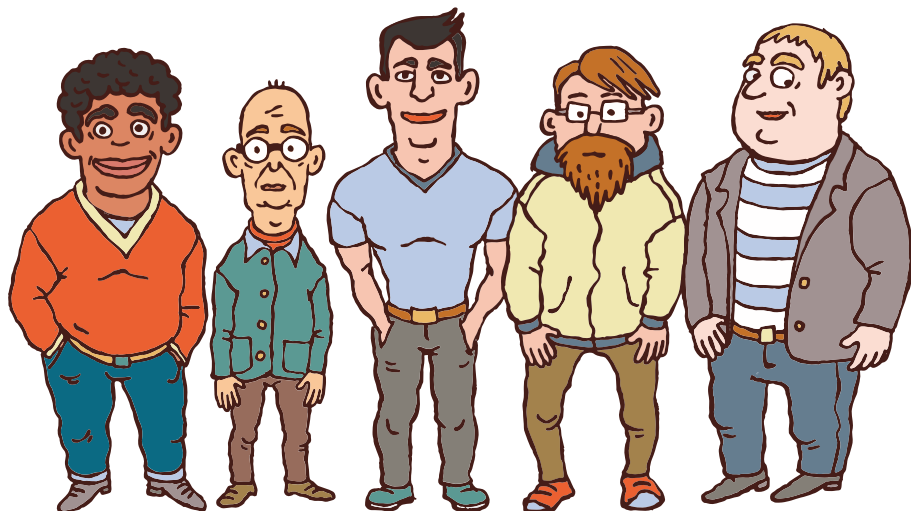
Kusejuha: See on väike avaus, mille kaudu pissitakse.



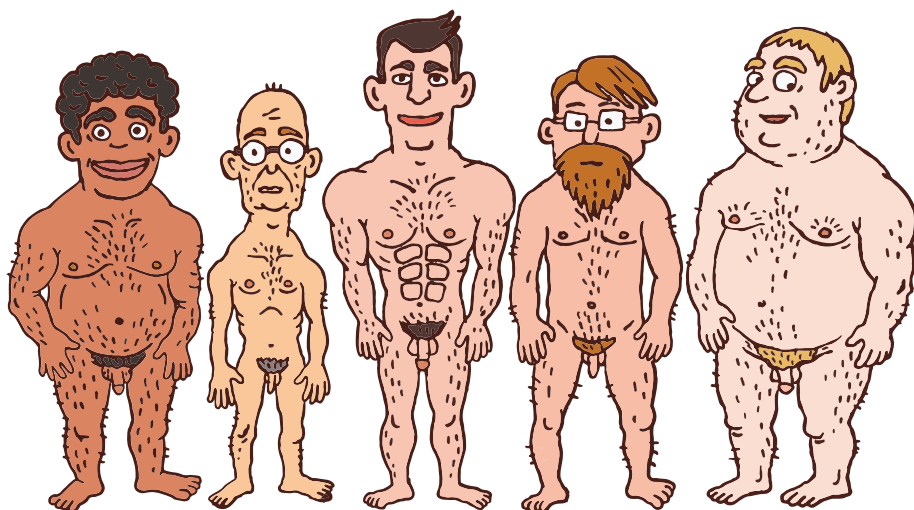
Pärak: Selle avause kaudu eritub kaka.

Kuidas näevad mehed altpoolt välja?

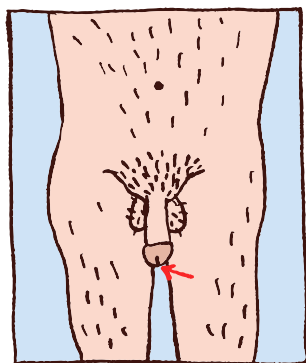
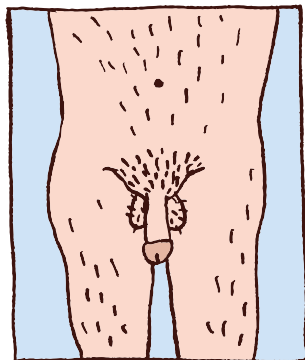
Nii näevad välja paljud mehed.



Paljud mehed näevad ka nii välja. Ainult ilma riieteta. Mehed näevad väga erinevad välja. Mõned on pikad, mõned on lühikesed, paksud, peenikesed, väga karvased või peaaegu üldse mitte karvased...

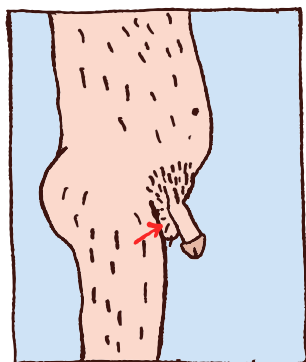
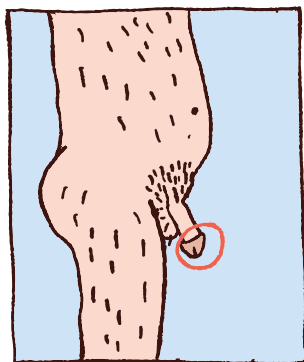


Peenis asub umbes poolenisti kõhu sees ja poolenisti väljaspool. Enamasti on peenis pehme. Kuid selle sees on palju väikeseid veresooni, mis võivad täituda verega. See juhtub siis, kui ollakse erutatud. See tähendab, et tekivad meeldivad tunded, mis muudavad peenise jäigemaks ja suuremaks.



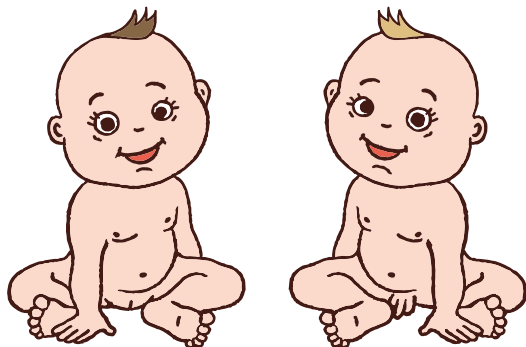
Sellest avast pissitakse. Siit tuleb ka välja ka seemnevedelik.

Peenise ümarat otsa nimetatakse sugutilukiks. Sugutilukk on kaetud veniva nahaga, mida nimetatakse eesnahaks. Mõne peenise eesnahk on eemaldatud, mis tähendab, et see on ümber lõigatud.



Munandid asuvad nahakotikeses, mida nimetatakse ka munandikotiks. Tegemist on kahe munakujulise elundiga, mis on väga tundlikud löökide suhtes. See on koht, kus toodetakse seemnerakke.

Mis muutub, kui tüdrukust saab naine?

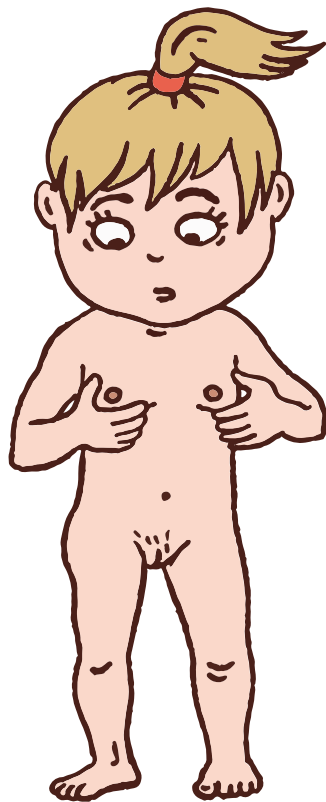


Kohe pärast sündi on tüdrukud ja poisid väga sarnased. Ainus erinevus on see, kas neil on peenis või vulva. Mõne lapse puhul ei ole see täiesti selge.

Kuid murdeeas hakkab keha palju muutuma. See võib tunduda päris imelik!

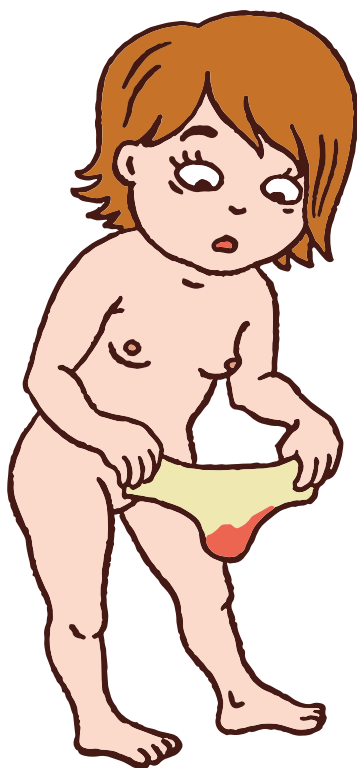
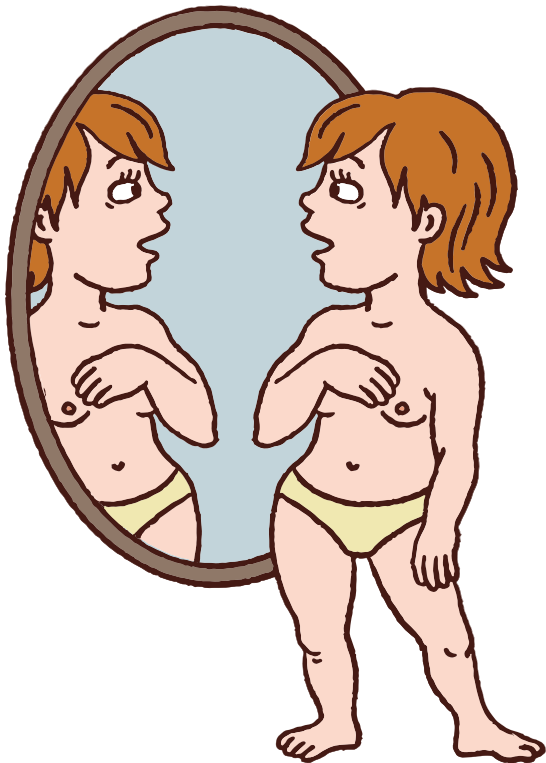


Kõigepealt hakkavad enamikul tüdrukutest kasvama rinnad. Mõnedel kasvavad nad suuremaks juba 8-aastaselt, teistel 13-aastaselt või veel hiljem.



Samuti hakkavad kasvama kehakarvad. Kõigepealt kätel ja jalgadel, vulval, hiljem ka kaenlaalustes.

Aegamisi muutub kogu keha kuju. Paljude tüdrukute puusad muutuvad laiemaks.



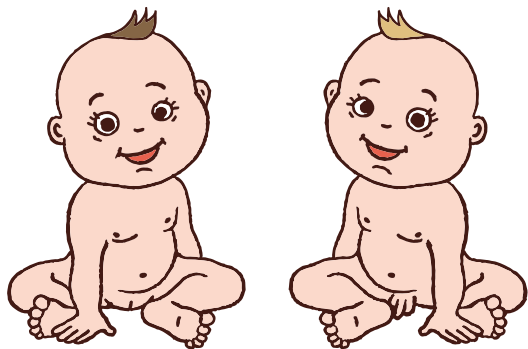
Tüdrukutel on sel ajal ka esimene menstruatsioon - see on verejooks tupest. Sageli annab sellest märku valge, kleepuv lima tupest. Võib kuluda mitu aastat, enne kui menstruatsioon muutub korrapäraseks. Siis tuleb see korra kuus.



Kuid ka pea on murdeas nagu ehitusplats. Uued asjad muutuvad huvitavaks ja see, mis eile veel meeldis, muutub titekaks. See on põnev aeg. See on natuke nii, et sisened tüdrukuna peegellabürinti ja väljud teisest otsast naisena.

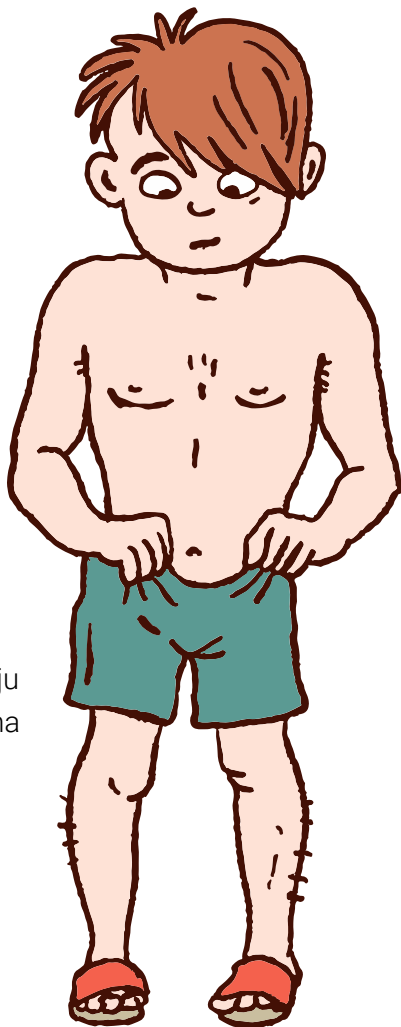


Mis muutub, kui poisist saab mees?

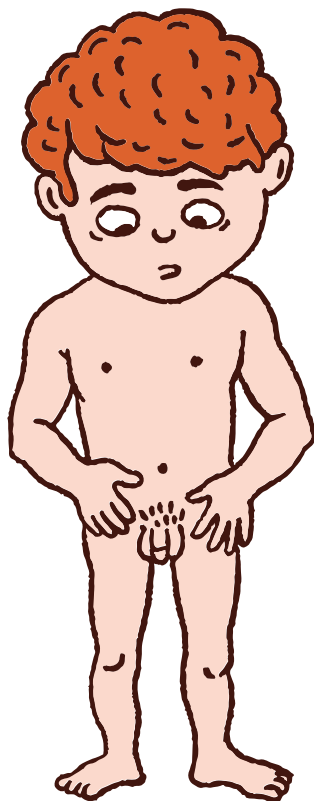


Kohe pärast sündi on tüdrukud ja poisid väga sarnased. Ainus erinevus on see, kas neil on peenis või vulva. Mõne lapse puhul ei ole see täiesti selge.

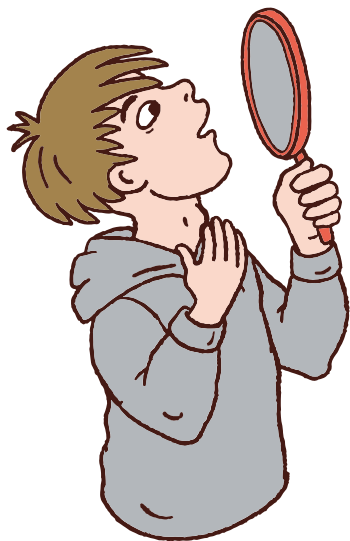
Kuid murdeeas hakkab keha palju muutuma. See võib tunduda üsna kummaline.



Mõnedel lastel kasvavad kõigepealt peenis ja munandid suuremaks. Peenise ümber hakkavad kasvama karvad.



Keha kasvab üha rohkem ja õlad muutuvad laiemaks. Karvad kasvavad ka kaenla all ja mõnel juba ka näol.



Kõrile kasvab Aadama õun - ei, muidugi mitte päris õun, vaid hoopis kühm kaelal.



Seetõttu muutub ka hääli ja tekib häälemurre. Mõnda aega hüpleb hääli naljakalt üles-alla, kuid aja jooksul muutub see madalamaks ja kõlab nagu täiskasvanu hääli.



Selle aja paiku kogevad paljud poisid ka oma esimest seemnepurset, mida nimetatakse ka ejakulatsiooniks. See tähendab, et peenisest tulevad välja seemnerakud koos vedelikuga. Seda vedelikku nimetatakse spermaks.



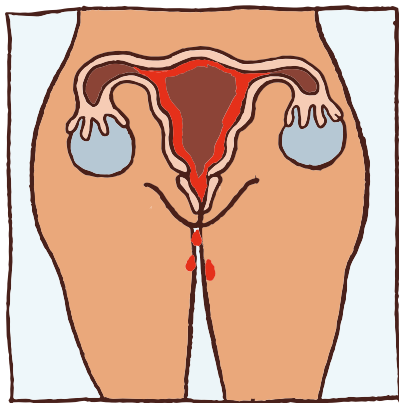
Kuid ka pea on murdeas nagu ehitusplats. Uued asjad muutuvad huvitavaks ja see, mis eile veel meeldis, muutub titekaks. See on põnev aeg. See on natuke nii, et sisened poisina peegellabürinti ja väljud teisest otsast mehena.

Miks jookseb naistel tupest verd?

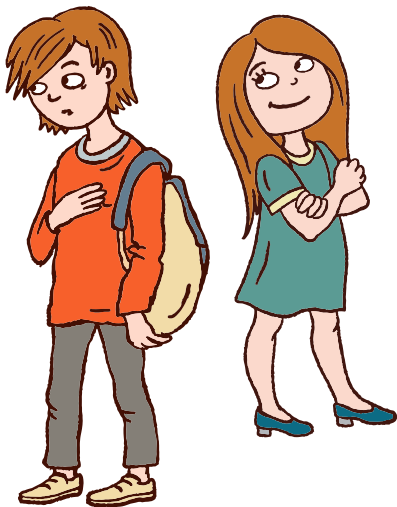
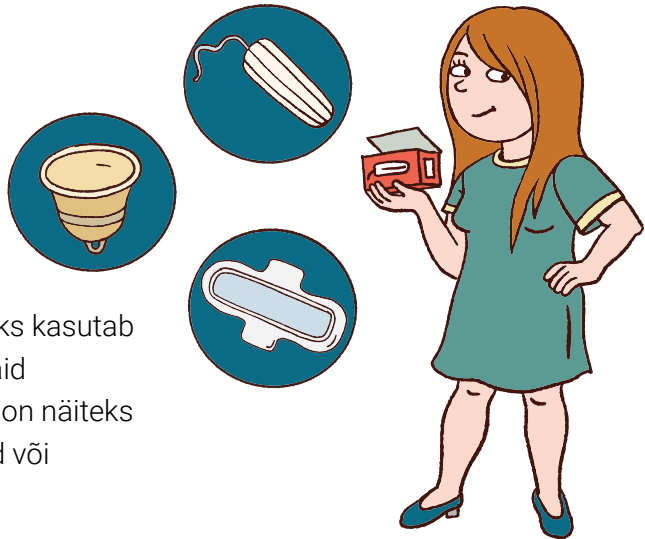


Kas oled juba kuulnud, et naistel jookseb tupest verd? See on täiesti tõi ja täiesti normaalne! Seda nimetatakse menstruatsiooniks. Täiskasvanud naistel on menstruatsioon üks kord kuus.

See juhtub seetõttu, et emaka sees valmistatakse beebi jaoks ette "pesa". Kui aga beebit ei teki, st kui emakas olev munarakk ei viljastu, seguneb see pesa natukese verega ja väljub kehast tupe kaudu. Kuna pesa peab olema alati värske, tekib uus pesa ja kõik see kordub iga kuu.

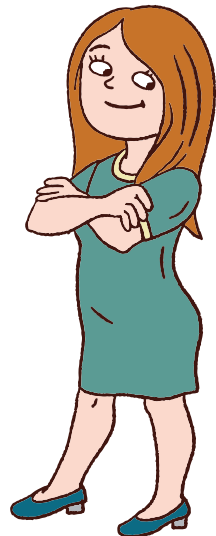


Vere kinnipüüdmiseks kasutab enamik naised erinevaid abivahendeid. Need on näiteks sidemed, tampoonid või menstruaalanumad.



Mõnedel naistel on verejooks tugev, teistel on see väga kerge. Mõned ei märka oma menstruatsiooni peaaegu üldse, teised tunnevad end sel ajal ebamugavalt ja neil võib olla kõhuvalu või peavalu.

Esimest menstruatsiooni nimetatakse ka menarheks. See on väga eriline hetk naiseks kujunemisel. See tähendab ka seda, et nüüdsest alates on sinu keha valmis last kandma. Seda nimetatakse suguküpsuseks.



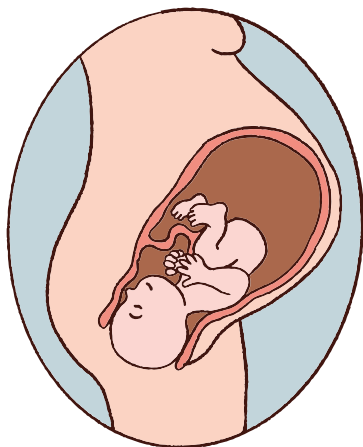
Kuidas tulevad beebid kõhust välja?



Võib-olla tead juba, et beebid kasvavad ema kõhus 9 kuud. Siis öeldakse, et naine on rase ja selle tunneb ära tema ümmarguse kõhu järgi.

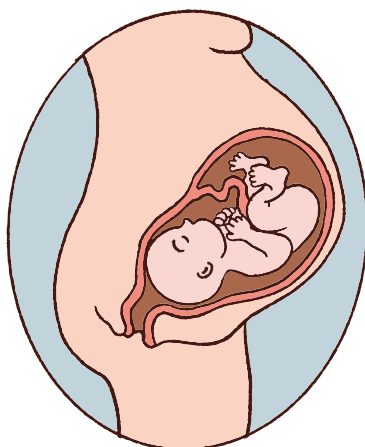
Ja siis on beebi äkki lapsevankris. Aga kuidas ta välja pääses?





Laps kasvab ema kõhus emaka sees. Seal on mugav ja turvaline. Ta saab toitu ja hapnikku teatud nööri kaudu, mida nimetatakse nabanööriks. Emakas on ühendatud ema tupega. Selle kaudu tuleb beebi kõhust välja.

Kui sünnitus algab, hakkab tupp väga aeglaselt avanema, et teha beebile teed. Emal algavad sünnitusvalud ja ta teab, et laps on valmis ilmale tulema.

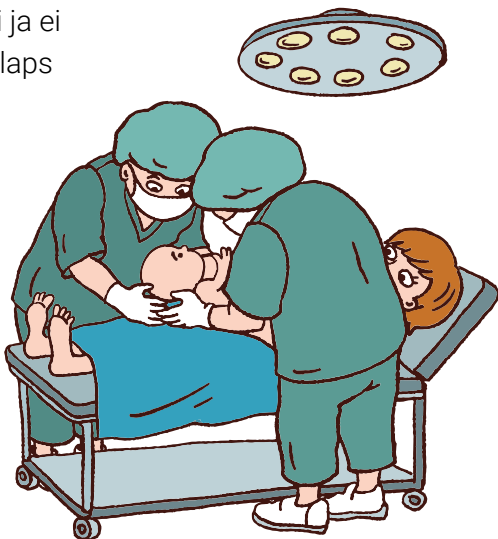


Tupp on väga elastne ja veniv. Beebi libiseb selle kaudu aeglaselt välja. Enamik beebisid on viimase kuu jooksul pööranud end pea alaspidi. Niipidi on lihtsam kõhust välja saada. Pea on esimene asi, mis vaatab tupest välja. Siis järgnevad õlad ja ülejäänud keha.

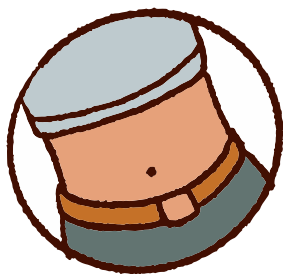
Mõnikord ei õnnestu see nii hästi. Näiteks ei pöördu laps peaga allapoole. Siis peavad arstid mõnel juhul ema aitama. Nad teevad tema kõhtu väikese sisselõike, mille kaudu laps sünnib.



Pärast seda, kui arstid on lapse kõhust välja võtnud, õmmeldakse sisselõige uuesti kinni. Ema saab narkoosi ja ei tunne seda. Siis ütlevad nad, et laps sündis keisrilõike teel.



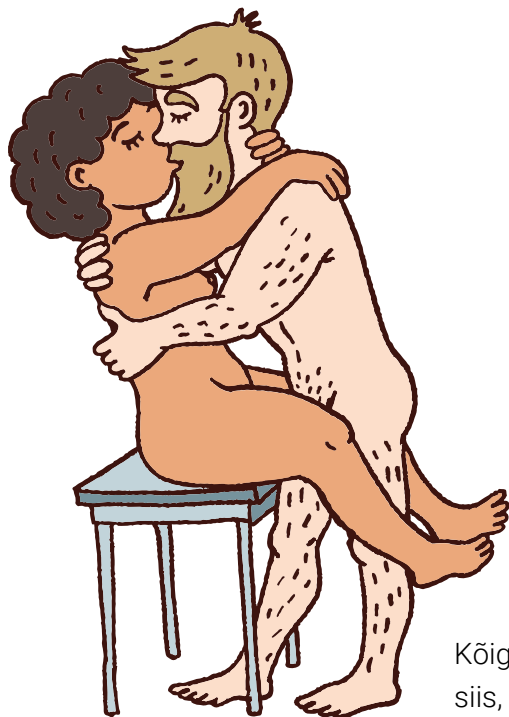
Ema ja laps on ka pärast sündi veel nabanööriga seotud. Nüüd lõigatakse see läbi ja laps hakkab ise hingama ning saab toitu ema rinnast. Algab elu väljaspool ema kõhtu.



Aga nagu igaühel, on ka sinul mälestus ajast ema kõhus - sinu naba!

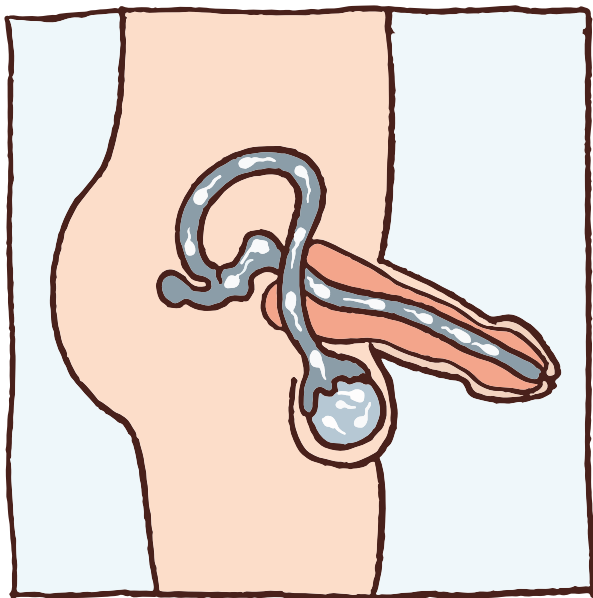
Kuidas tekivad lapsed?

Kui mees ja naine teineteist väga armastavad, tahavad nad kogu aeg koos olla. Nad tahavad teineteist puudutada, suudelda ja kallistada.

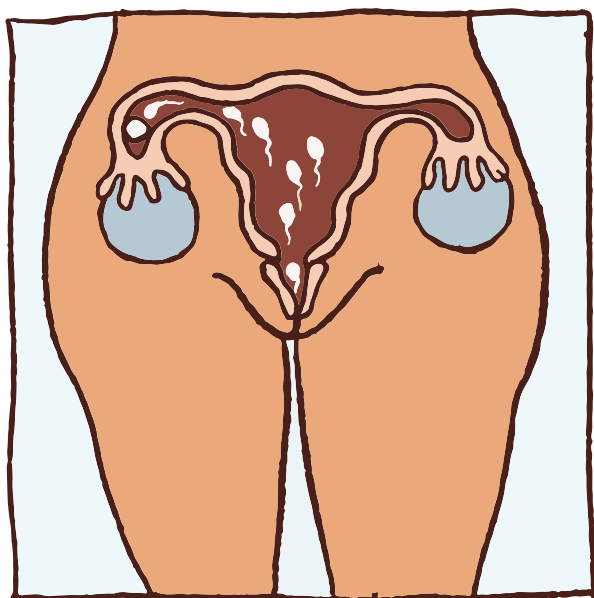


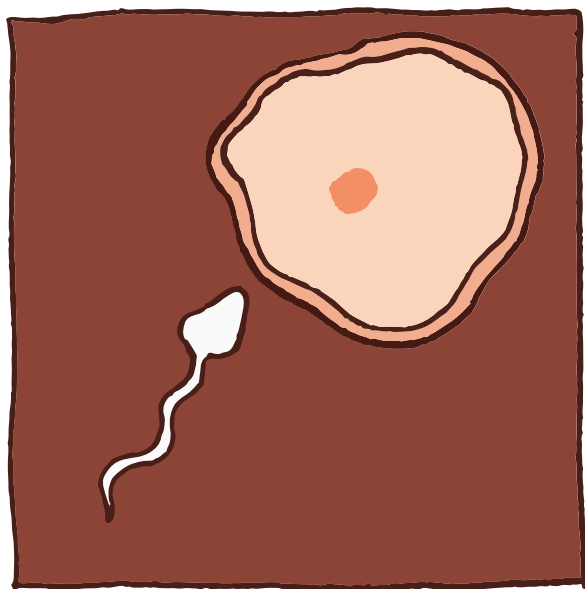
Kõige lähemal on nad teineteisele siis, kui nad kallistavad alasti. Siis läheb mehe peenis kõvaks ja naise tupp muutub märjaks. Kui mõlemad tahavad, võivad nad armatseda. See käib nii, et tupp võtab peenise vastu. Seda nimetatakse ka seksimiseks.

Mehe munandid on
täis seemnerakke.



Need tulevad peenisest tuppe.





Kui seemnerakud
kohtuvad
munarakuga, võib
areneda laps.

Ta hakkab kasvama emaka sees ja on
valmis sündima umbes üheksa kuu pärast.





Mõnikord ei jää naine rasedaks, isegi kui ta seda väga soovib. Siis saavad vanemad arstidelt abi küsida. Kui laps tekib sel viisil, nimetatakse seda kunstlikuks viljastamiseks. Kuid beebile otsa vaadates ei saa öelda, millisel viisil ta on tekkinud.

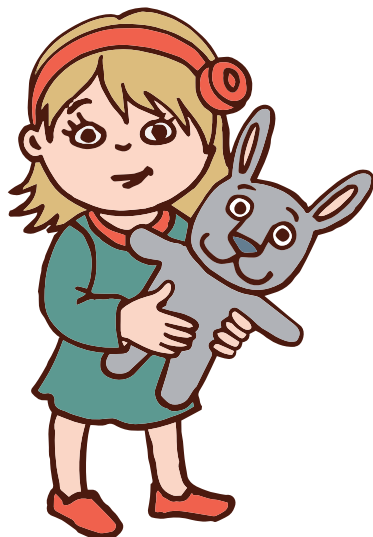
Kas on olemas häid ja halbu saladusi?

Jah, on küll. Kõik saladused ei ole ühesugused. Head saladused tunned sageli väga kergesti ära, sest need tunduvad meeldivad ja kipitavad kõhus.



Tõenäoliselt on ka sinul häid saladusi, mis kuuluvad ainult sulle või mida sa jagad kellegagi. Näiteks on sul üks salajane koht, kuhu sa peidad oma väikese õe eest šokolaadi.

Või sünnipäevakink, mille sa koos isaga emale välja valisid. Mõnikord on raske häid saladusi endale hoida.

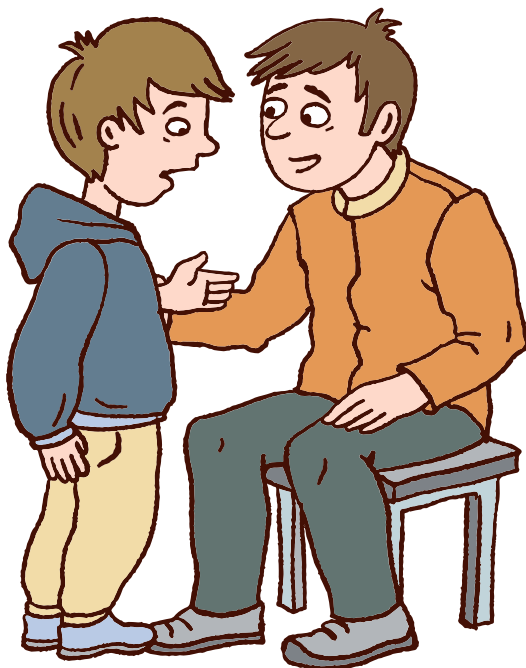




Halvad saladused tunduvad rasked, nagu oleks sul kõhus üks suur, külm kivi. Mõnikord on halba saladust raske teistega jagada, sest sul on hirm või sa arvad, et teised arvavad sinust halvasti.

Aga kivist oma kõhus saad kõige kergemini lahti, kui räägid oma saladusest kellelegi.

Kõige parem täiskasvanule, keda sa usaldad. Näiteks oma vanematele, sugulastele, õpetajale. See on oluline ja seda ei peeta kaebamiseks. Sest lõppude lõpuks ei tohiks halvad saladused üldse saladused olla!



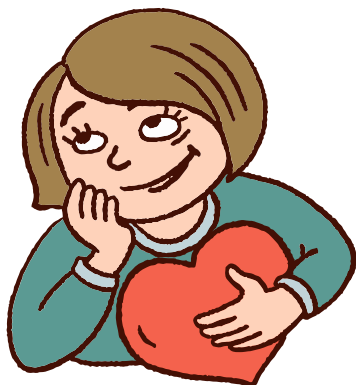
Kas tüdrukud võivad armuda tüdrukutesse ja poisid poistesse?

Jah, muidugi! Mitte kõik inimesed ei armu teisest soost inimesesse.

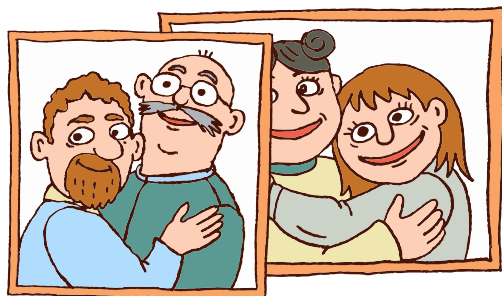


Tüdrukud võivad armuda tüdrukutesse ja poisid poistesse. Mõned inimesed armuvad mõlemast soost inimestesse. Ja mõned inimesed ei armu üldse. See on kõik OK!





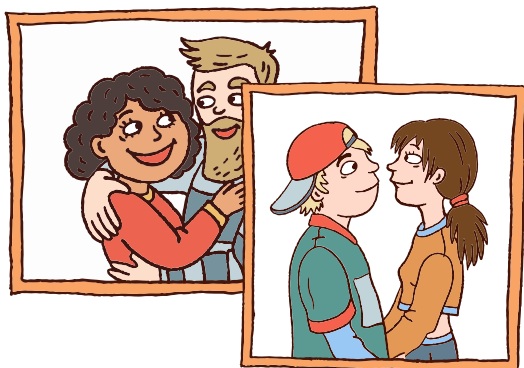
Sa ei saa nimelt ise valida, kellesse sa tahad armuda. See on midagi, mida sa lihtsalt tunned. Näiteks, kui pead kogu aeg mõtlema sellele inimesele ja sul on liblikad kõhus, kui teda vaatad.



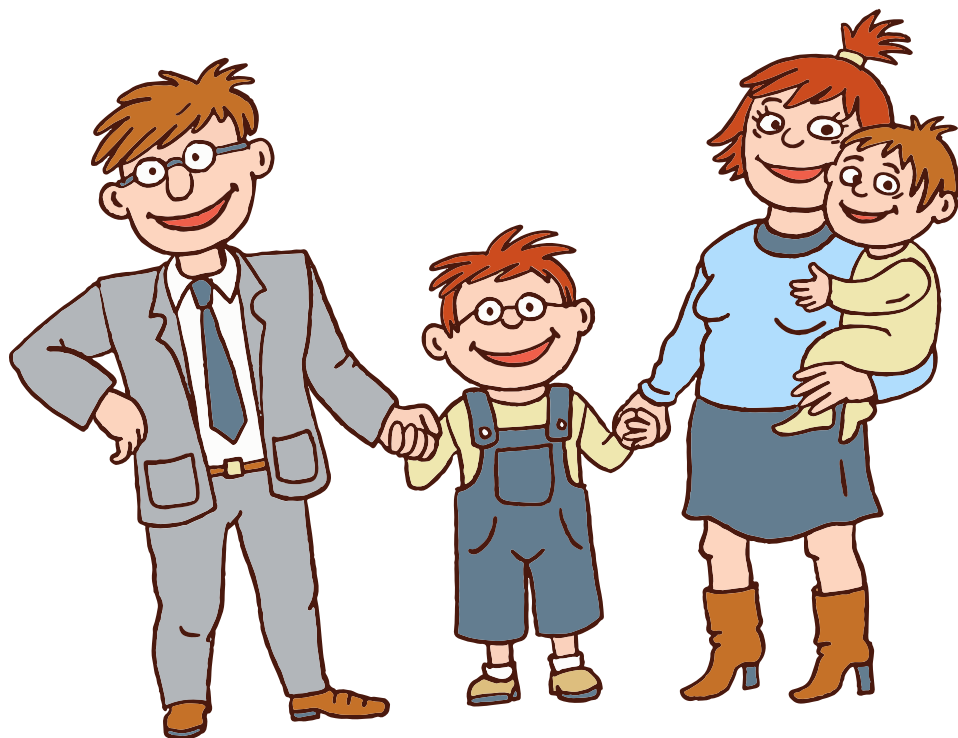
Inimesed, kes armuvad samast soost inimestesse, on homoseksuaalsed.

"Homo" tähendab tõlkes "sama". Kui kaks naist on paar, nimetatakse neid lesbideks. Kui kaks meest on paar, on nad geid.

Inimesi, kes armuvad teisest soost inimestesse, nimetatakse heteroseksuaalseteks. "Hetero" tähendab tõlkes "erinev".



Kas kõik perekonnad on ühesugused?

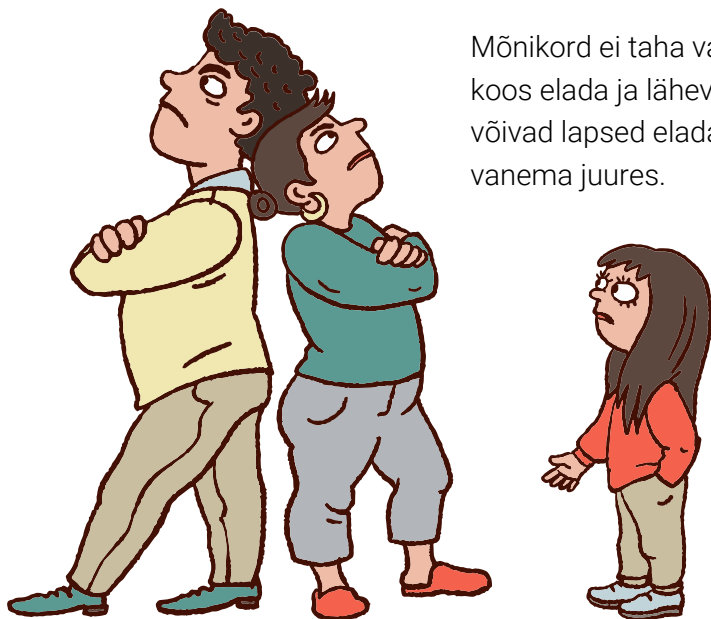


Sageli koosnevad perekonnad emast, isast ja lastest. Kuid perekonnaks olemiseks on veel palju muid võimalusi.

Mõned paarid ei soovi lapsi ja jäävad kahekesi. Teised paarid soovivad väga lapsi, kuid ei saa neid saada. Siis võivad nad lapse lapsendada, see tähendab, et nad võtavad oma juurde lapse, kellel ei ole vanemaid. Ka nemad on siis perekond.



Mõnikord ei taha vanemad enam koos elada ja lähevad lahku. Siis võivad lapsed elada ühe või mõlema vanema juures.

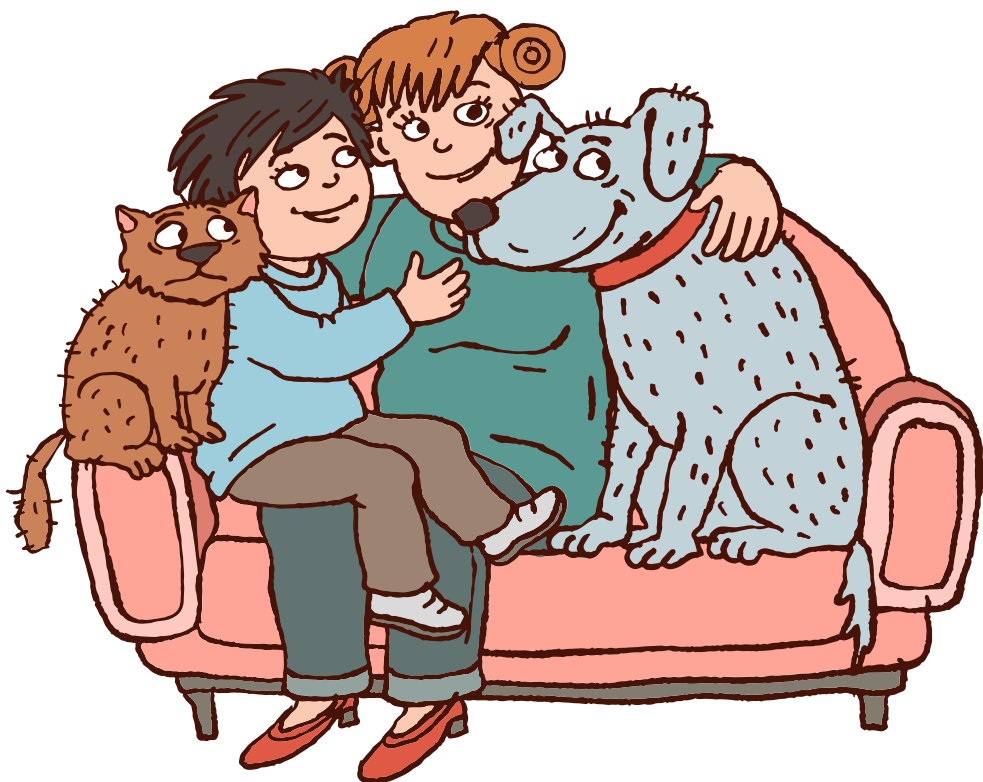




Mõnikord armuvad vanemad jälle uude inimesesse. Siis võivad lapsed saada omale uued õed-vennad. Ka nemad on siis perekond.

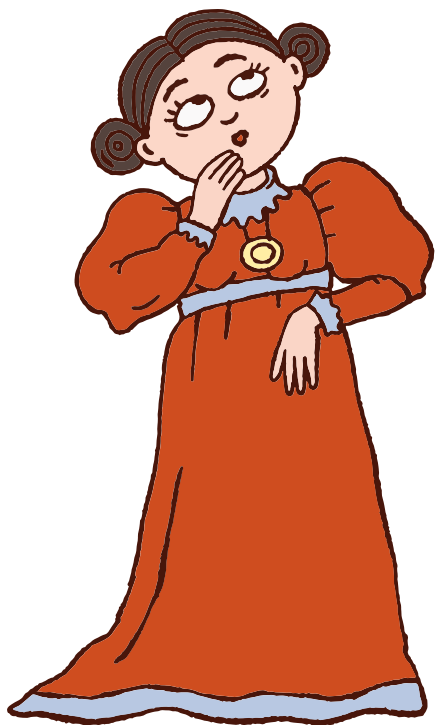
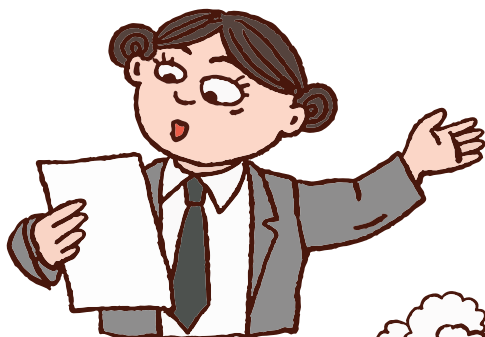
Mõned inimesed armuvad samast soost inimestesse. Kui nad saavad või lapsendavad lapsi, on neil lastel kaks ema või kaks isa. Ka nemad on perekond.





Perekonnaks olemiseks on veel palju muid võimalusi. Kõige tähtsam on, et koos on hea olla ja et toetatakse üksteist. Sest selleks just perekonnad ongi.

Kas on olemas ka tuletõrjujaid, kes on naised ja lasteaiakasvatajaid, kes on mehed?



Varem oli nii, et elukutsed olid väga selgelt eraldatud. Naisel oli väga raske saada tuletõrjujaks, pilloodiks või valitsusjuhiks - isegi kui ta seda väga tahtis.

Paljudes riikides on see ikka veel nii. Näiteks ei tohi naised seal avalikult rääkida ega teha teatavaid töid ning mehed ei hoolitse laste eest ega tee süüa.

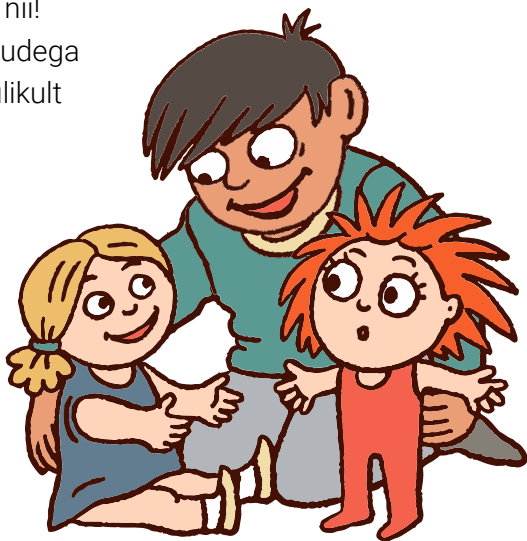




Ka meie juures oli see veel paar aastakümnet tagasi nii. Nüüdseks on kõik aga palju muutunud. Tänapäeval on palju mehi, kes soovivad töötada lastega ja teevad kodus võrdselt naistega majapidamistöid. Ja naised võivad saada presidendiks või juhtida lennukeid.



Ka sina võid täna mängida, nagu
soovid - kuid see ei olnud alati nii!
Kui sulle meeldib poisina nukkudega
mängida, siis võid seda loomulikult
teha.



Ja kui sulle meeldib tüdrukuna jalgpalli
mängida, oled sa jalgpalliklubis sama
oodatud kui poisid. Ja millises ametis sa
hiljem töötad, sõltub täielikult sinu soovidest
ja annetest!



Kas ma saan tunda end tüdrukuna, kui olen poiss?

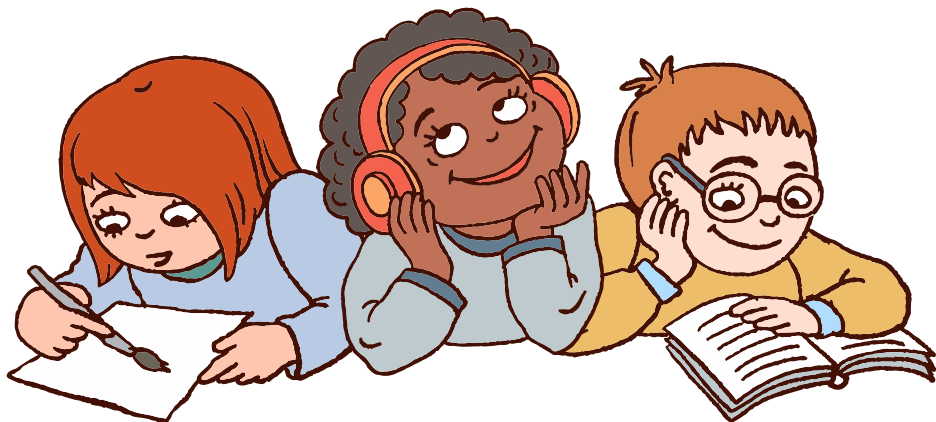


Mõnikord sünnib tüdruk väliselt poisina. Sageli saavad laps ja pere alles aja jooksul aru, et ta tunneb end teisiti. Tema poisikeha ei tundu olevat õige. Sellist last nimetatakse trans*tüdrukuks.



Ka tüdrukute puhul on see võimalik. Mõnel on tüdruku keha, aga nad tunnevad end nagu poisid. Sellist last nimetatakse trans*poisiks.

Sinu keha on sinu oma! Kas sa tead seda?



Sinu keha on midagi väga erilist. Oma jalgadega võid sa hüpata, kätega joonistada, kõrvadega kuulata muusikat, ninaga tunda šokolaadikoogi lõhna, suuga laulda ja silmadega raamatuid lugeda.



Ja ka sinu nahk suudab teha midagi väga erilist. Nahaga saad sa tunda puudutusi. On üsna meeldiv tunda kellegi keha, kes sulle meeldib. Näiteks kui keegi sind embab või sind mänguliselt kõditab. Või kui sa hoiad oma parima sõbra kätt.



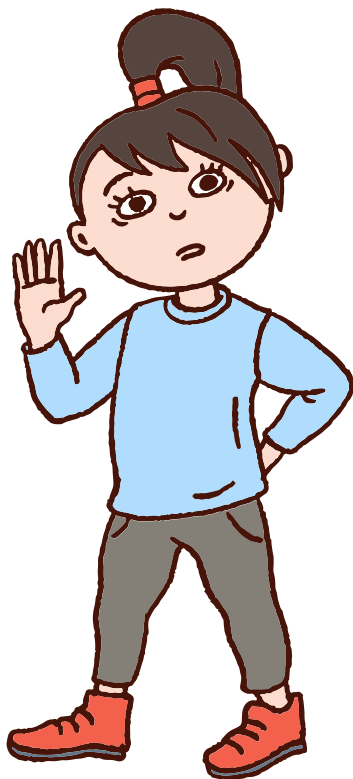
Kuid puudutamine ei ole alati meeldiv. Kui keegi haarab sinust liiga tugevasti kinni, võib see sulle haiget teha. Ebameeldiva inimese puudutus võib samuti olla ebameeldiv. Või kui keegi puudutab sind kohtadest, kust sa ei taha, et sind puudutatakse.



Mõnikord on midagi ühel päeval meeldiv ja järgmisel päeval mitte. Kui sa eile andsid kellelegi musi ja ei taha seda teha täna, siis on see okei. Keegi ei saa sinult nõuda, et sa seda uuesti teeksid.



Sina otsustad, kes võib sind puudutada. Kui sa midagi ei taha, võid seda selgelt välja öelda. Näiteks võid öelda: "Ei! Ma ei taha, et sa mind puudutaksid". Võid seda öelda ka inimesele, kes sulle meeldib või keda sa armastad.



Kui keegi sind siinjuures ignoreerib, peaksid sellest kindlasti rääkima täiskasvanule ja küsima temalt nõu. Võib-olla rääkima oma ema või õpetajaga. Sinu keha kuulub sulle ja sina otsustad, kes võib sind puudutada.

Mida tähendab olla kellessegi armunud?

Meie, inimesed, vajame teisi inimesi. Me elame koos külades ja linnades, käime koos koolis ja mängime koos pargis. Meil on sõbrad ja sõbrannad. Need on inimesed, kellega oleme eriti hea meelega koos.



Sõpradega ja
sõbrannadega saad sa
mängida, nendega koos
naerda, saladusi jagada
või lihtsalt vaikselt
istuda.



Mõnikord tülitsevad sõbrad
ja sõbrannad. Kuid pärast tüli
lepivad nad uuesti ära.





Ka perekonnas on see umbes
nii. Perele meeldib koos olla,
kuigi vahel ka tülitsetakse.
Pereliikmetele meeldib
kallistada, üksteist kaisutada
ja musi anda ning öelda, et
armastatakse üksteist. Ollakse
rõõmsad, kui nähakse teist
pereliiget.



Kui sina kellessegi armud, oled ka sina rõõmus, kui näed seda inimest. Sa tahad seda inimest kogu aeg vaadata ja olla tema lähedal. Võib-olla muutud äkki väga häbelikuks või sul on tunne, et kõik, mida ütled, kõlab kuidagi imelikult. Võib-olla lähed sa selle inimese läheduses väga elevile, punastad või muutuvad su peopesad higiseks.



Kui kaks inimest on teineteisesse armunud, tahavad nad kogu aeg koos olla. Nad hoiavad käest kinni, kallistavad ja kaisutavad teineteist. Nad on lihtsalt õnnelikud, kui teine on lähedal.



Võib juhtuda, et keegi armub sinusse, kuid sina ei ole sellesse inimesesse armunud. See on hea, kui oled sellegipoolest sõbralik. Sest see on aus ja õiglane.





Võib juhtuda ka nii, et armud kellessegi, kes ei ole sinusse armunud. See võib haiget teha. Aga õnneks armutakse tavaliselt aja jooksul kellessegi teise. Ja kui meil on õnne, siis armastab see inimene ka meid. Ja kui mitte, siis ehk õnnestub see järgmisel korral.

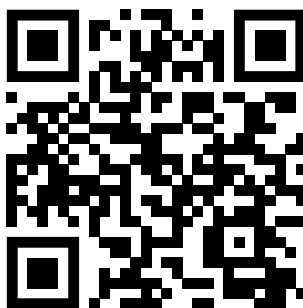


Mobiilirakendus lastele

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

Partnerid



**Kaasrahanud
Euroopa Liit**

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.

