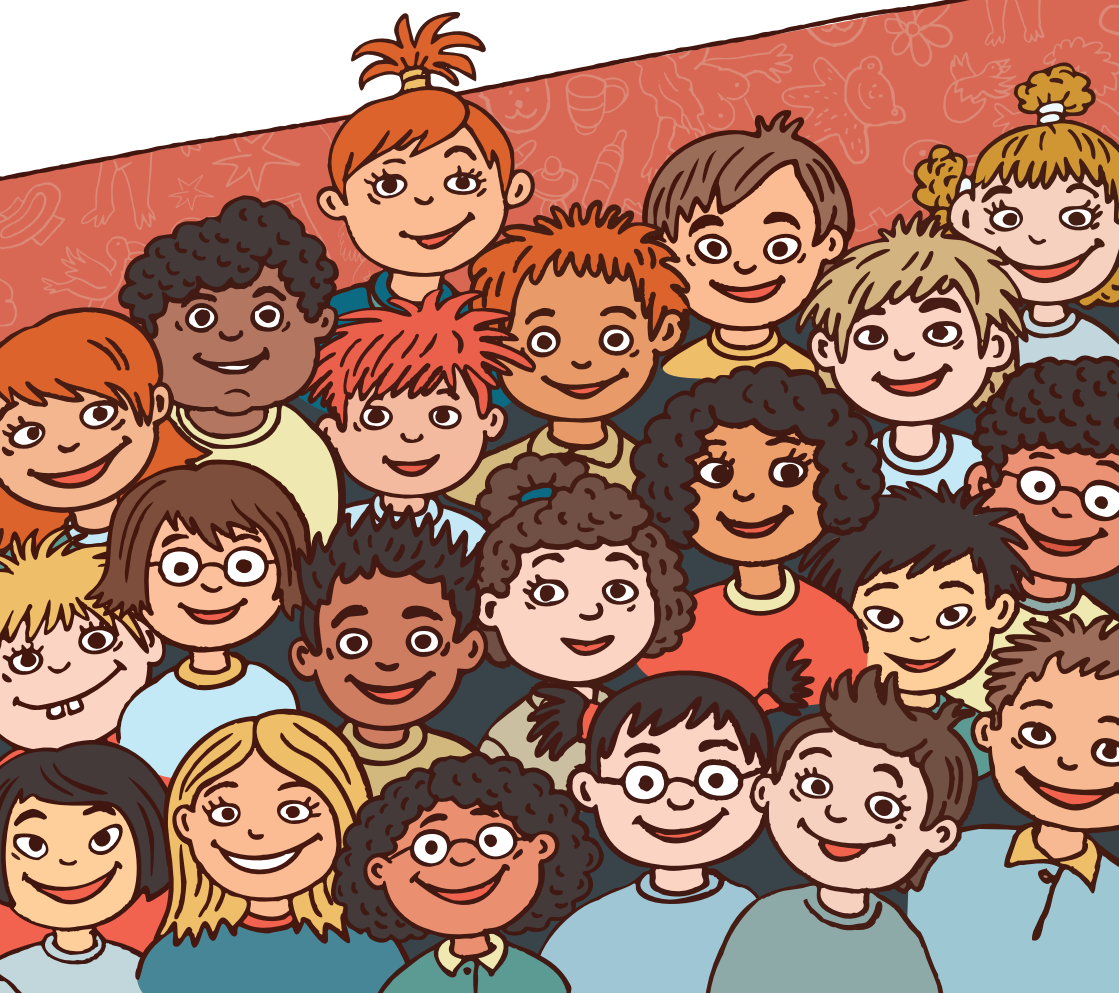


10+

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

Kas kõiki inimesi koheldakse meie ühiskonnas võrdselt?	6
Mis juhtub minu kehaga, kui ma saan täiskasvanuks?	8
Miks ma nii imelikult lõhnan?	10
Kus kasvavad karvad?	11
Mida tähendab tüdrukute jaoks murdeiga?	13
Kuidas on lugu menstruatsiooniga?	15
Kuidas pesen vulvat õigesti?	17
Mida tähendab murdeiga poiste jaoks?	18
Tüdrukutel tulevad "päevad" – ja poistel?	19
Kuidas pesen peenist õigesti?	20
Kas kõik kehad muutuvad ühtemoodi?	21
Miks täiskasvanud seksivad?	22
Mis on pornograafia?	23
Kas ma võin saata endast alastipilte?	25
Miks on mõned lapsed minu suhtes õelad?	27
Kas internetituttav võib mulle külla tulla?	29
Miks muutuvad vanemad üha tüütumaks?	31
Miks ma tülitlen oma sõprade või sõbrannadega?	33
Kas ma võin oma vulvat või peenist silitada?	34
Kas see on okei, et ma tahan vannitoas üksi olla?	35
Kas ma pean oma kindlat sõpra/sõbrannat suudlema?	36
Miks mu kõhus kihleb, kui ma mõtlen ühele teatud inimesele?	37
Mis on "coming out"?	39
Mida tähendab sõna "queer"?	41

Kas kõiki inimesi koheldakse meie ühiskonnas võrdselt?

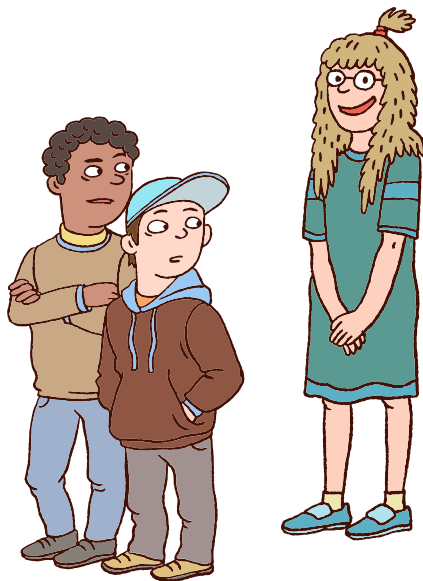
Mõned inimesed ei julge teistele öelda, keda nad tegelikult armastavad. Nad kardavad, et see ei meeldi teistele inimestele ning et neid solvatakse, kiusatakse või diskrimineeritakse.



Või arvavad naised, et mehed ei oska väikeste lastega töötada.



Mõnikord teevad ka mehed naiste üle nalja ja arvavad, et naised ei oska mingit teatud tööd teha.



Kõik need on diskrimineerimise vormid. Inimesi diskrimineeritakse ka nende päritolu, nahavärvi ja usutunnistuse tõttu või sellepärast, et neil ei ole nii palju raha kui teistel. Kui sind kiusatakse või sa näed, et kedagi diskrimineeritakse, on oluline rääkida sellest teistele ja otsida abi täiskasvanutelt.

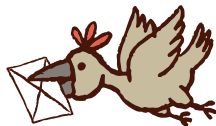


Mis juhtub minu kehaga, kui ma saan täiskasvanuks?



Saades lapsest täiskasvanuks muutub sinu keha palju. Mõningaid muutusi saad sa näha, sest keha muutub väliselt. Teised muutused toimuvad sisemiselt ja seetõttu ei pruugi sa neid märgata.

Kõik need muutused algavad murdeas. Sinu aju annab su kehale loa suurendada hormoonide tootmist. Hormoonid on keha sõnumikandjad. Võid mõelda hormoonidest kui pisikestest kirjadest, mida sinu aju saadab erinevatele elunditele, et öelda neile, mida nad peavad tegema.



Hormoonid põhjustavad siis kõik nähtavad ja nähtamatud muutused kehas, näiteks karvakasvu või hääle muutumise. Kõik lapsed jõuavad murdeikka, kuid mitte kõik ühes vanuses. Igal kehal on oma ajakava, kuid lõpuks jõuavad nad kõik eesmärgini.

Miks ma nii imelikult lõhnan?



Murdeas toodetakse palju erinevaid hormone, mis põhjustavad meie kehas igasuguseid muutusi. See muudab ka meie naha välimust või seda, kuidas me higistame.

Paljud hakkavad rohkem higistama ja see põhjustab rohkem kehalõhna. Ka nahk muutub rasvasemaks ja paljudel meist tekivad sel ajal vistrikud. Seetõttu on oluline pöörata rohkem tähelepanu kehahügieenile ning puhastada keha ja nägu regulaarselt.



Kus kasvavad karvad?



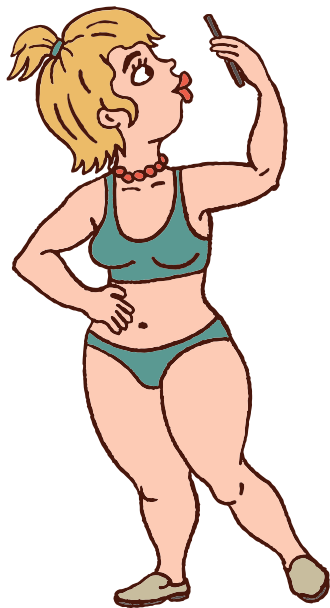
Jalgadel kasvavad karvad juba lapsepõlves. Hiljem kasvavad karvad ka kaenla alla ja vulva või peenise ja munandikoti ümber. Need ei kasva siiski nii pikaks kui juuksed peas, vaid jäävad lühikeseks, on sageli lokkis ja jäigemad kui juuksed.

Karvad võivad kasvada ka paljudes muudes kohtades, näiteks rinnal, näol ja seljal. Kõigil meestel ei ole kõigis neis kohtades karvu. Ja ka mõnel naisel on siin nähtavad karvad.

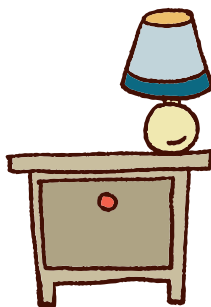


Mõnel inimesel kasvab palju karvu ja mõnel peaaegu üldse mitte. See on peamiselt tingitud hormoonidest ja ka juuksevärvist. Mõned inimesed raseerivad neid piirkondi, teised mitte. Seda võib ise otsustada.

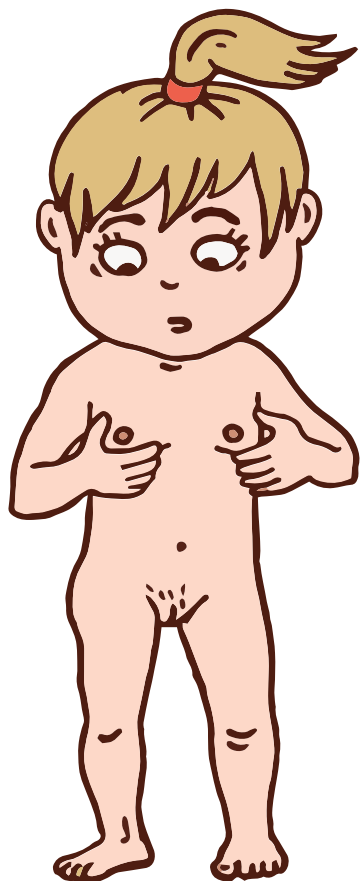
Mida tähendab tüdrukute jaoks murdeiga?



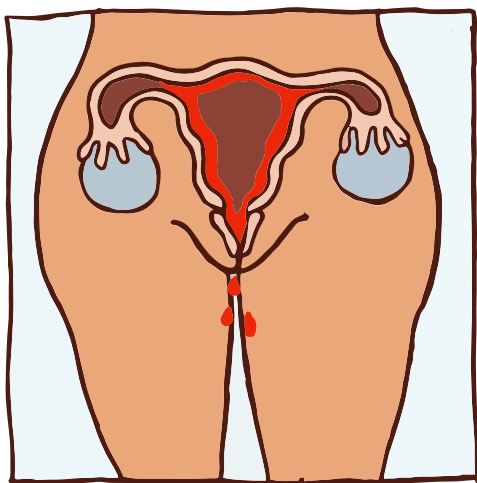
Enamikul tüdrukutest on murdeeas toimuvad füüsilised muutused tingitud hormoonidest östrogeen ja progestiin, mida toodetakse munasarjades.



Kasvama hakkavad karvad kaenla alla ja vulva ümber. Figuur muutub naiselikumaks: rinnad hakkavad kasvama, puusad muutuvad laiemaks ja enamusel tüdrukutest tekib talje.



Rinnanibude ümbrus võib nüüd muutuda tundlikumaks ja nibud võivad aeg-ajalt "sügeleda". Samuti võib juhtuda, et üks rind hakkab kasvama varem kui teine. See on täiesti normaalne.

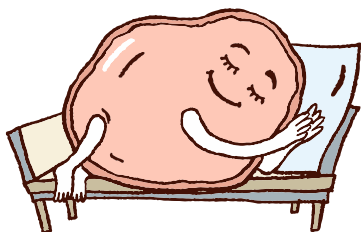


Sinu jaoks nähtamatuna toimub nüüd ka munarakkude küpsemine, mis algab munasarjades. Sellest hetkest alates võib tüdruk rasestuda; öeldakse ka, et ta on nüüd saanud "suguküpseks". See tähendab, et ta võib saada lapse, kui ta seksib poisiga. See muutus saab nähtavaks siis, kui toimub esimene menstruatsioon.

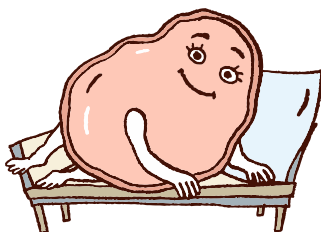
Kuidas on lugu menstruatsiooniga?



Enamikul tüdrukutel algab menstruatsioon 11. ja 15. eluaasta vahel. Mõnel ka varem, mõnel teisel hiljem.



Esimese verejooksu “kuulutajana” märkavad mõned tüdrukud eelnevalt “valget voolust”. See on piimjas-valge vedelik, mis väljub tupest. See juhtub seetõttu, et kõhuõõnes on juba algusest peale munasarjad, milles on tuhandeid munarakke. Need munarakud on teatud mõttes talveunes, kuni tüdruk jõuab murdeikka.

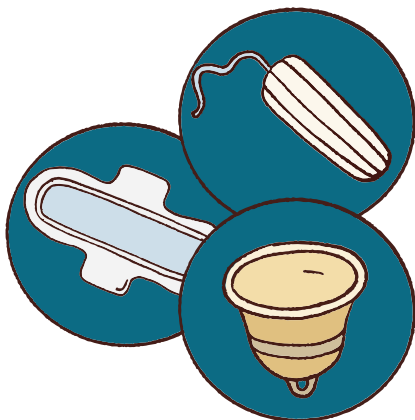


Seejärel hoolitsevad hormoonid (sõnumitoojad) selle eest, et munarakud muutuvad aktiivseks. Hormoonid äratavad munarakud nii-öelda ükshaaval üles. Ovulatsioon on algul ebaregulaarne, kuid keskmiselt 6-24 kuu pärast muutuvad päevad (ka nii öeldakse verejooksu kohta) regulaarseks.

500

Järgnevate aastakümnete jooksul on naistel siis igas kuus paar päeva verejooks - välja arvatud raseduse ajal. Kuna naistel kestavad menstruatsioonid keskmiselt kuni 50. eluaastani, siis veritsevad nad elu jooksul umbes 500 korda.

Menstruatsioonivere kinnipüüdmiseks võite kasutada pesukaitseid või sidemeid, mis paigutatakse aluspükstesse, või tampoone ja menstruaalanumaid, mis püüavad vere kinni juba tupes.



Kuidas pesen vulvat õigesti?

Vulva puhastamiseks piisab puhtast veest ja pesulapist (nahavoltidesse võib koguneda smeedma, kollakas/valge aine, mis koosneb rasust). Soovi korral võite kasutada pH-neutraalset seepi. Intiimpesukreemid ja -pihused on tarbetud ja tervisele ohtlikud, sest need võivad häirida tupe sisekliimat ning vulva ja tupp hakkavad seejärel sügelema.

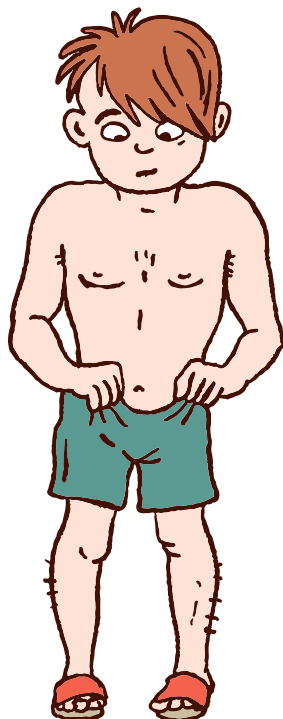


Mida tähendab murdeiga poiste jaoks?

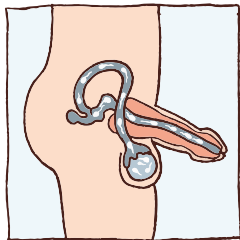


Enamikul poistest toodetakse munandites hormooni nimega testosteroon. Nähtav füüsiline muutus on tugevnev kehakarvade kasv. Algab habeme kasvamine. Karvad hakkavad kasvama kaenla all ja munandikoti ümber. Ka figuur muutub mehelikumaks, näiteks õlad muutuvad laiemaks. Kuuldav muutus on häälemurre.

Seevastu seemnerakkude tootmine toimub kehas nähtamatult. See toimub munandites ja tähendab, et poiss võib nüüd tüdrukuga seksimise ajal eostada lapse. See muutus saab nähtavaks, kui toimub esimest korda seemnepurse.



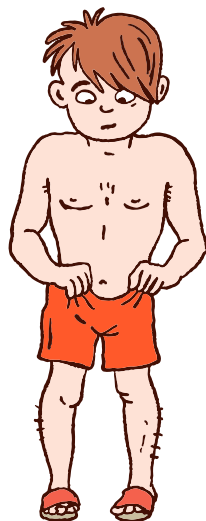
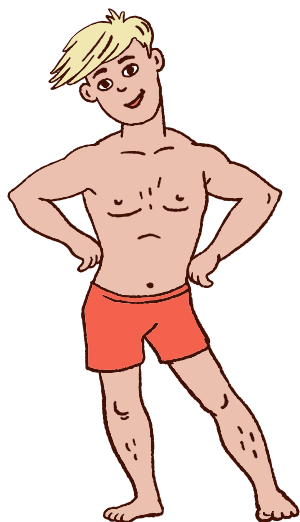
Tüdrukutel tulevad “päevad” – ja poisistel?



Kui poisid jõuavad murdeikka, hakkab munand tootma seemnerakke. Seda teeb see katkematult kuni elu lõpuni. Seemnerakkude ladustamine toimub munandimanustes. Kui need “laod” on täis, tulevad miljonid seemnerakud vedelikuga segatult peenise kaudu välja (seda nimetatakse

ka ejakulatsiooniks või seemnepurskeks). Kogus on umbes üks supilusikatäis.

Tavaliselt juhtub see esimest korda 11-15-aastaselt. Sageli toimub see öösel magades, iseenda teadmata. Seda nimetatakse siis “märgadeks unenägudeks”. Või juhtub see siis, kui sa end ise rahuldad.



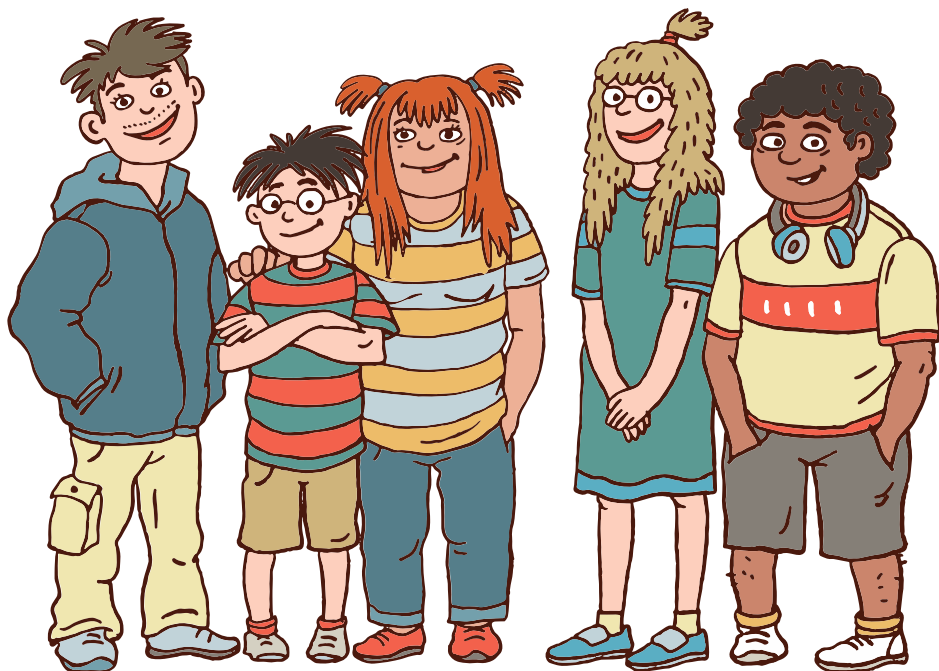
Sed valget vedelikku nimetatakse spermaks ja see erineb poiste lõikes nii koguse, lõhna kui ka värvi poolest. Alates esimesest seemnepurskest on poiss “suguküps”, mis tähendab, et ta võib seksides eostada lapse.

Kuidas pesen peenist õigesti?

Eesnahk tuleb tagasi tõmmata ja sugutilukk puhastada käe ja puhta veega. Kui eesnaha tagasi tõmbamine on valus, võib see olla märk eesnaha kitsenemisest. Seda peaksid sa oma vanematega arutama.



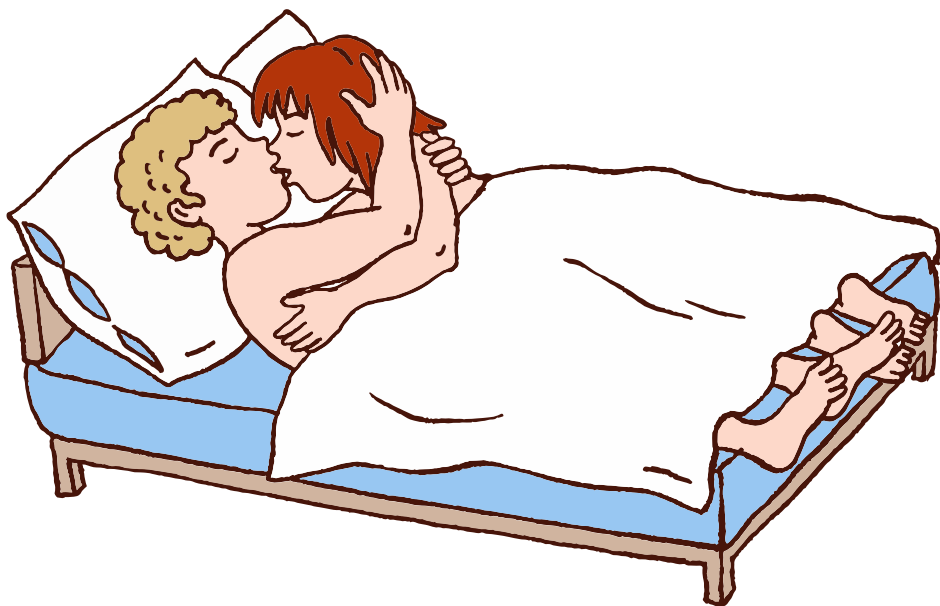
Kas kõik kehad muutuvad ühtemoodi?



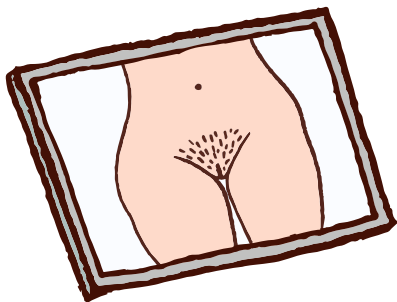
Mitte igaühe keha ei muutu nii, nagu me eeldame. Mõned muutused võivad toimuda hiljem, teised ei pruugi üldse toimuda - või need võivad kujuneda teisiti, kui oleks oodanud. Iga keha on ainulaadne ja see kehtib ka murdeas toimuvate muutuste kohta.

Miks täiskasvanud seksivad?

Paljud täiskasvanud või vanemad noorukid seksivad, sest see tundub neile hea ning nad tunnevad oma partneriga suurt lähedust. Seks võib viia ka rasestumiseni ja lapse saamiseni.



Mis on pornograafia?

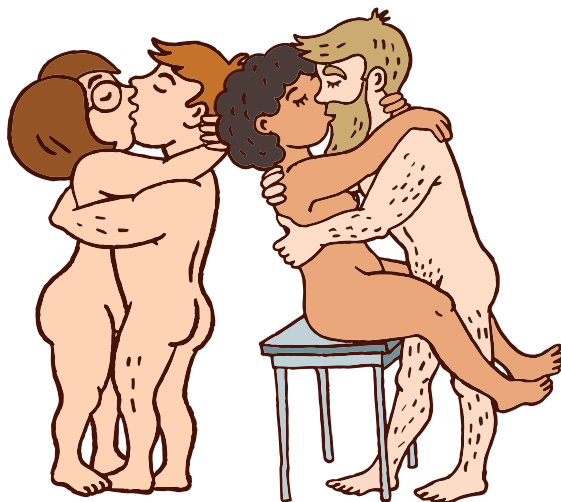


Pornograafia ehk lühendatult porno on täiskasvanute poolt täiskasvanutele tehtud film, milles kujutatakse seksuaalvahekorda, st seksi. Sealjuures näidatakse selgelt suguelundeid (vulvad, peenised, rinnad, tagumikud), kui inimesed seksivad.

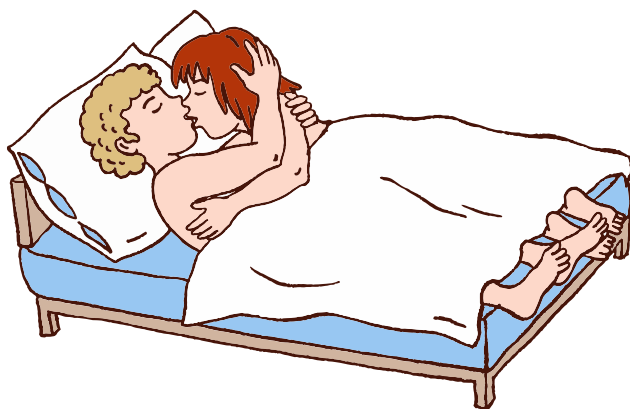
Paljud inimesed vaatavad pornot, sest see erutab neid. See tähendab, et neil tekib soov seksida.



Nii nagu ka muudes filmides, ei räägi pornograafia siiski tegelikust olukorrast, vaid näitab väljamõeldud stseene.



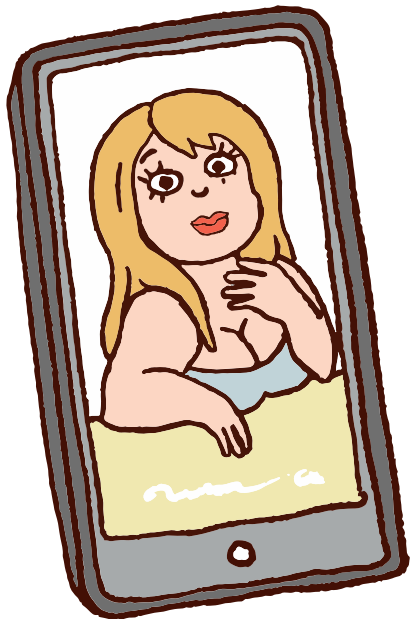
Porno ei ole dokumentaalfilm tõelisest seksist. Porno kaudu ei saa õppida, kuidas seks peaks olema, sest igaüks peab erinevaid asju ilusaks. Filmis näidatud inimesed kujutavad seda, mis on kirjas stsenaariumis, mitte seda, mida nad ise soovivad.



Reaalses elus teeksid paljud asjad, mida pornodes näidatakse, teisele inimesele haiget, hirmutaksid või alandaksid teda. Kui paarid vaatavad selliseid filme, peaksid nad rääkima omavahel sellest, kas ja mis neile meeldib ja mis mitte.

Kas ma võin saata endast alastipilte?

Mõned inimesed saadavad alastipilte või -filme teistele inimestele ja isegi lastele. Seda nimetatakse sekstinguks.



Kui sa saad midagi sellist oma mobiiltelefonile, peaksid sellest rääkima usaldusväärse inimesega. Lastelele ja noortelele pornograafiliste piltide ja videote saatmine on nimelt keelatud ja isegi karistatav.

Sageli näevad lapsed sealjuures asju, mis tekitavad neis vastikust, hirmutavad neid ja mida nad ei taha näha. Mõnes riigis on keelatud saata üksteisele alastipilte.

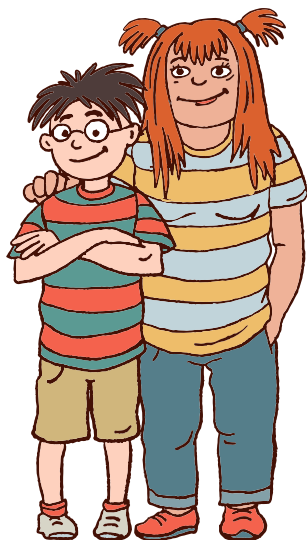


Lastel on samuti keelatud saata alastipilte endast ja sa ei tohiks seda kunagi teha, isegi kui keegi sind palub või ähvardab. Sellisel juhul peaksid kindlasti abi otsima.

Miks on mõned lapsed minu suhtes õelad?

Iga laps otsib puberteedieas sõpru - et mängida, rääkida ja koos aega veeta. Lõppude lõpuks on see aeg, mil paljude laste jaoks muutuvad sõprussuhted võib-olla sama tähtsaks kui perekond.

Ei ole ebatavaline, et mõned lapsed jäetakse uute sõprussuhete otsimisel kõrvale. See võib toimuda sõnadega või füüsiliselt, näiteks tõukamisega. Kumbki ei ole lubatud.



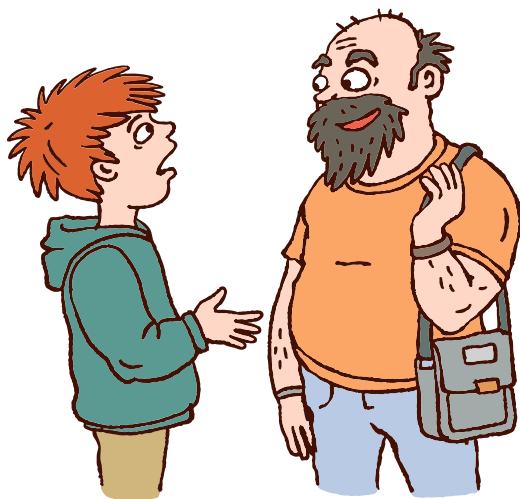
On erinevaid põhjusi, miks mõned lapsed seda teevad. Võib-olla tunnevad nad end tähtsamana, sest nad on tegelikult ise ebakindlad või nad tahavad teistele sel viisil muljet avaldada ja ei mõtle sellele, et nad teevad kellelegi haiget.



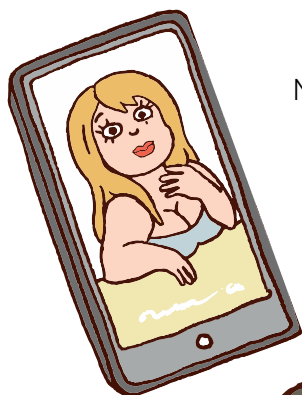
Kui midagi sellist juhtub sinuga, võib see teha haiget ja sind kurvastada. Sul ei pruugi enam olla tuju koolis käia või sa isegi kardad sinna minna. Sa võid igal juhul paluda abi täiskasvanud inimeselt. Võib-olla õpetajalt või oma vanematelt. Sest ühtegi last ei tohi tõrjuda, isegi kui ta erineb enamikust teistest lastest. Abi võid küsida ka abitelefoni.

Kas internetituttav võib mulle külla tulla?

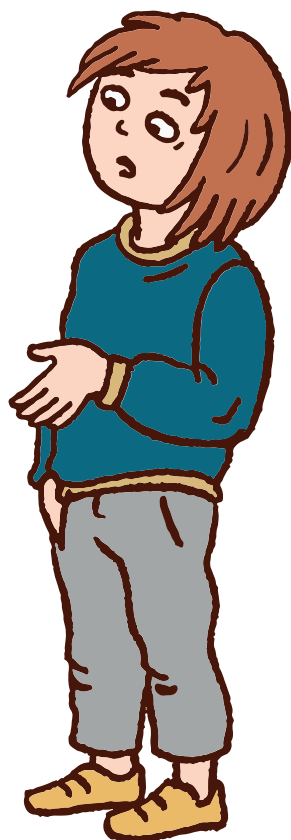
Internetis saadakse kiiresti tuttavaks uute inimestega. Mõned on hästi toredad, teised võivad kirjutada naljakaid asju. Kuid võib juhtuda, et inimesed ei olegi tegelikult need, kellenä nad internetis esinevad.



Näiteks võib keegi öelda, et ta on sinu vanune, kuigi tegelikult on ta täiskasvanu. Ta võib isegi kasutada foto enda asemel kellegi teise võltsitud profiilipilti. Mõned täiskasvanud või noored püüavad sel viisil võita laste usaldust.

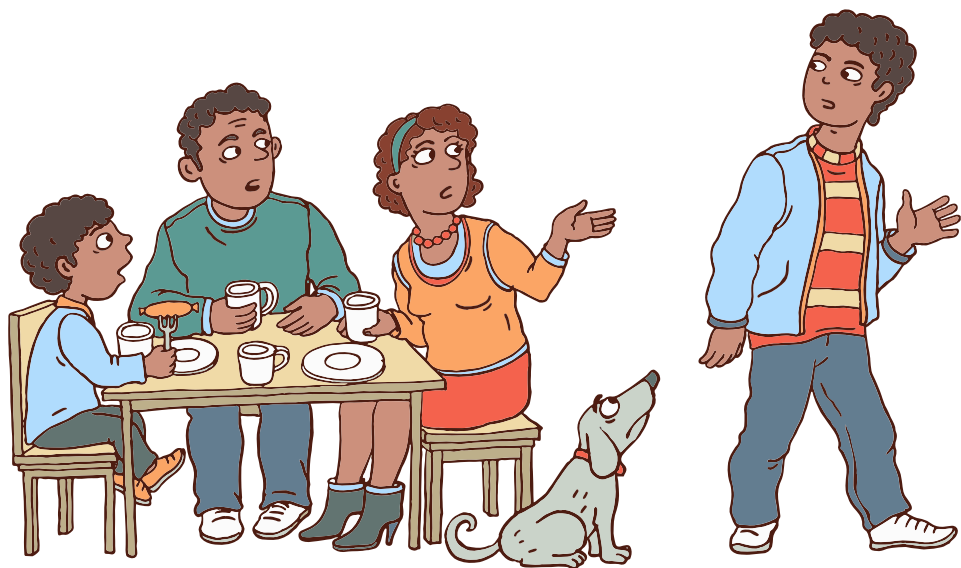


Niipea, kui inimene soovib sinust pilte, küsib sinu aadressi või tahab sinuga kohtuda, peaksid olema ettevaatlik ja rääkima sellest kellegagi.



Kui soovite kohtuda kellegagi internetist, võta alati sõber kaasa, räägi sellest oma vanematele või saada oma aktuaalne asukoht nutitelefoni abil sõbrale.

Miks muutuvad vanemad üha tüütumaks?

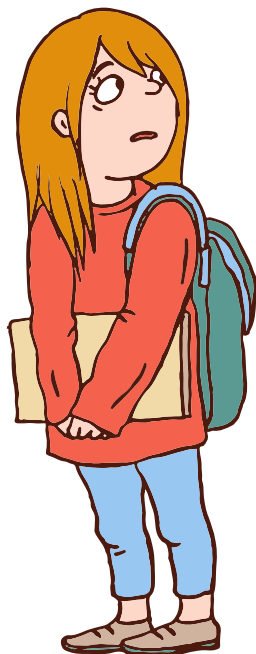


Pikka aega oli perekond sinu jaoks tõenäoliselt kõige tähtsam. Puberteedieas tulevad esile uued huvid - sõbrad, sport või võib-olla midagi muud. Ka sinu vanemad peavad sellega kõigepealt harjuma.



Samuti võib olla, et sul on tunne, et nad ei mõista sind enam või isegi, et sa ei mõista enam iseennast. Enamik inimesi tunneb seda murdeas. See võib olla stressirohke, sest sa vaidled nüüd rohkem oma vanemate ja õdede-vendadega või tunned end üksi.

Sinu ajus toimub praegu palju asju. Seal üleval näeb praegu natuke välja nagu ehitusplatsil ja paljud asjad muutuvad justnagu päevapealt. Isegi vanemad ei suuda sellega alati sammu pidada. Aga nad tõenäoliselt pingutavad kõvasti, nagu ka sina. Kui sa ei saa sel ajal oma vanematega üldse läbi, on hea, kui sul on keegi teine, keda sa võid usaldada.



Miks ma tülitsen oma sõprade või sõbrannadega?



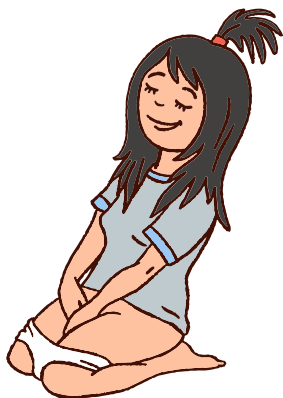
Tunded ja suhted muutuvad murdeas sageli kiiresti. Ühel hetkel võid olla täis rõõmu ja järgmisel hetkel lõpmata kurb. See võib olla suunatud teatud olukordadele või teatud isikule.

Ka teised sinu vanused tunnevad sageli nii. See võib olla valus ja võib tunduda, et see kestab igavesti. Kuid enamasti vaibuvad sellised tunded suhteliselt kiiresti.

Sõbrad võivad jälle leppida ja tekitavad uued sõprussuhted. Ärga muretsege, seda juhtub mõnikord enamusega inimestest ja sa oled hea sellisena, nagu sa oled.

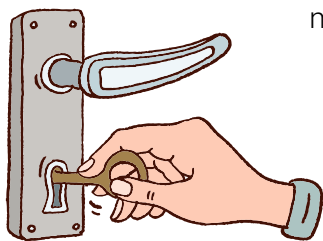


Kas ma võin oma vulvat või peenist silitada?

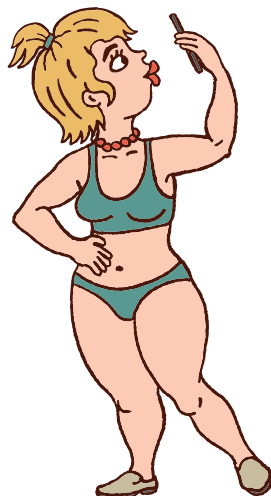
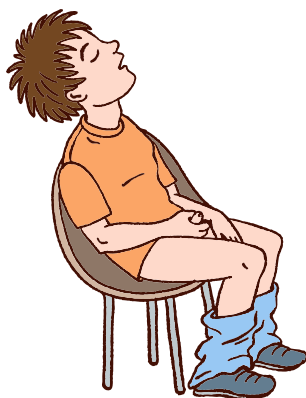


Sinu keha kuulub sulle. Kui vulva või peenise puudutamine ja silitamine on sulle meeldiv, võid seda ka teha. Seda nimetatakse ka eneserahuldamiseks.

Kõige parem on valida selleks vaikne ja privaatne koht. Võib-olla sinu oma toas. Või mine vannituppa, kus saad ukse lukku panna. Oluline on, et tunneksid end turvaliselt ja mugavalt, kui teed endale mõnu.



Nii õpid ka oma keha tundma ja see on igal juhul hea. Kui tunned oma keha hästi, tunned end selles mugavamalt ja oskad ka teistele öelda, mis sulle meeldib või ei meeldi.



Kas see on okei, et ma tahan vannitoas üksi olla?

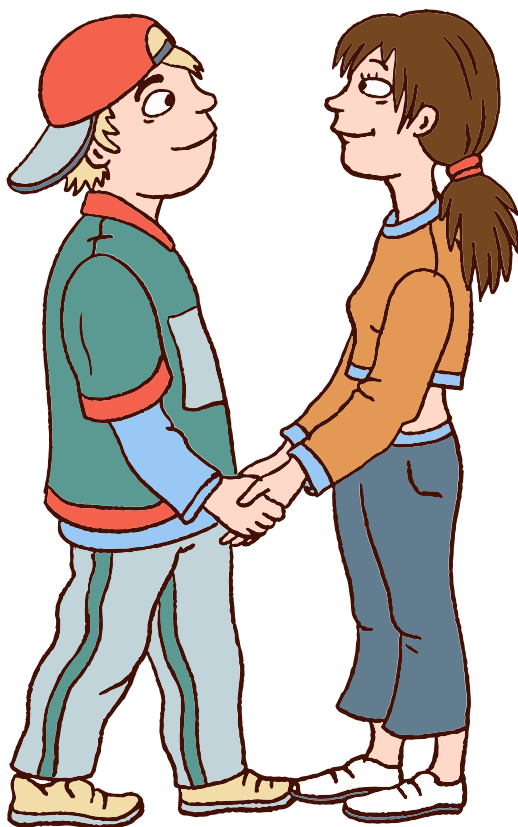
Sa oled nüüd selles vanuses, kus on täiesti normaalne, et tahad üksi vannitoas olla. Sinu pere peab sellega veel harjuma, kuid ka lastel ja teismelistel on õigus privaatsusele.



Räägi oma väikese õega ja selgita ka oma vanematele, et sa tahad mõnikord või alati üksi vannitoas olla. Võib-olla saate koos teha sildi, mis näitab, kas keegi võib tulla vannituppa või mitte.

Kas ma pean oma kindlat sõpra/ sõbrannat suudlema?

Ei, sa ei pea midagi tegema. Sa otsustad ise, mida sa tahad. Ja see kehtib ka teiste kohta. Seega on oluline, et ka sina austaksid oma sõbra soove ja ei vihastaks, kui su sõber ei taha mingit asja teha. Võib-olla leiate muid lahendusi ja hoiate suudlemise asemel kõigepealt käest kinni.

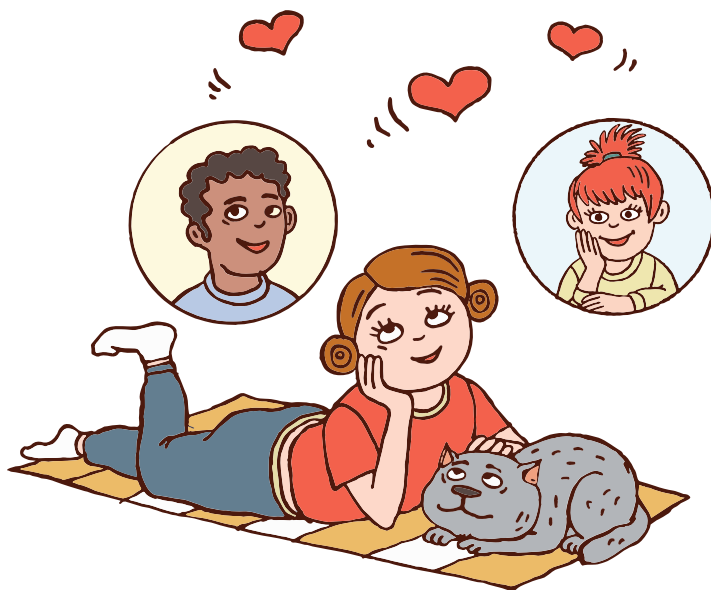


Miks mu kõhus kiheleb, kui ma mõtlen ühele teatud inimesele?

Murdeas on tunded eriti tugevad ja muutuvad sageli väga kiiresti. See on tingitud asjaolust, et teie organismis vabaneb palju hormoone (sõnumitoojaid). Kuna need hormoonid mängivad armumisel olulist rolli, võib juhtuda, et oled äkki väga armunud ja see üllatab ka sind ennast.



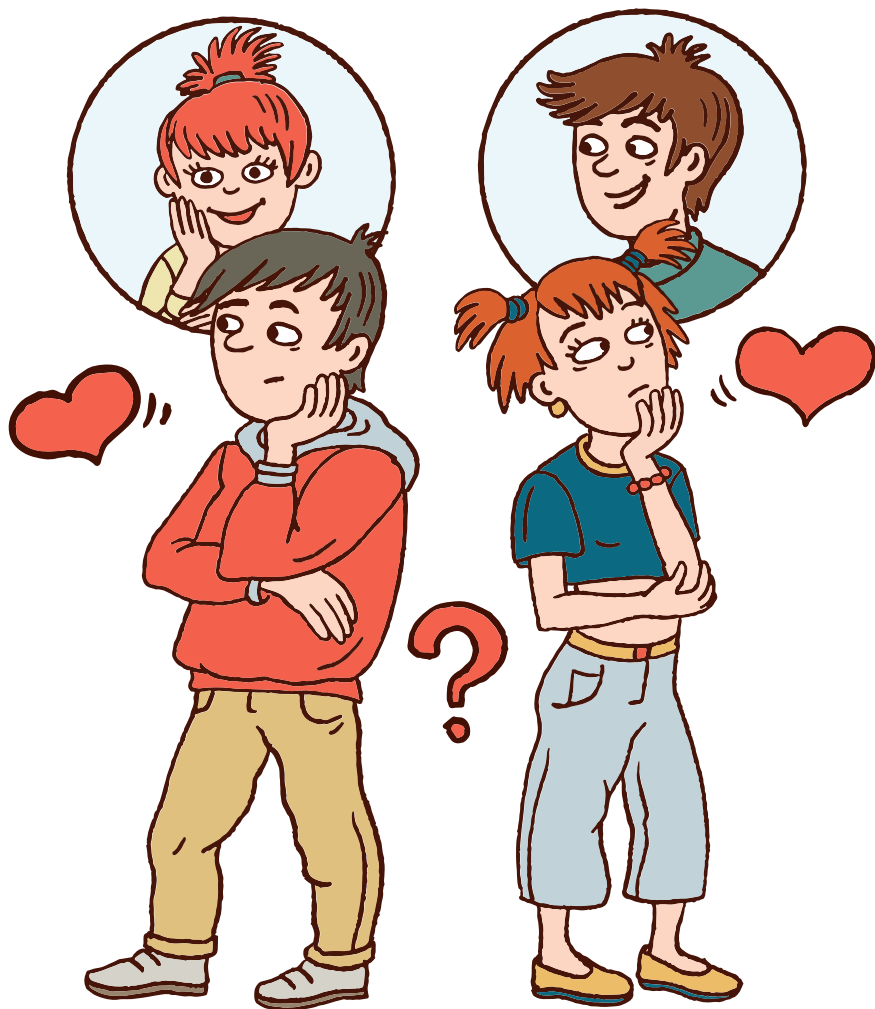
Samuti võib juhtuda, et sulle meeldib äkitselt väga keegi, kes sulle varem üldse ei meeldinud. Või oled sellesse inimesesse isegi armunud. Võib-olla mõistad, et oled korraga armunud mitmesse inimesesse. Ja võib olla ka nii, et tüdruk armub tüdrukusse või poiss poissi.



Sa ei pea kellelegi rääkima, kas või kellesse sa oled armunud. See võib jääda sinu saladuseks. Aga kui sa tahad sellest kellegagi rääkida, siis võid pöörduda inimese poole, kellega tunned end mugavalt.



Mis on “coming out”?



Me ei saa ise valida, kellesse me armume.
See lihtsalt juhtub ja äkki oleme armunud.



Paljud inimesed armuvad kellessegi teisest soost, mõned armuvad ka samast soost inimestesse. Seda hetke, mil keegi saab teadlikuks, et ta tunneb tõmmet samast soost inimese vastu, nimetatakse nimetusega “Coming In” või ka sisemiseks “kapist välja tulemiseks”.

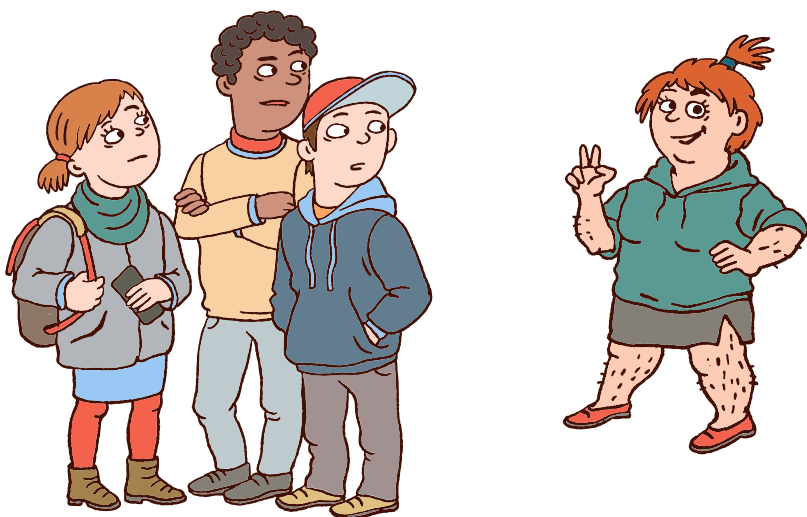
Inimesed, kes avastavad, et nad tunnevad tõmmet teise sugupoole vastu, ei pea seda tavaliselt väga palju seletama. Need, kes avastavad, et nad ei vasta tüüpilisele kujutluspildile mehe ja naise armastusest, tunnevad sageli vajadust rääkida sellest oma perele või usaldusisikutele. Seda nimetatakse (väliseks) “kapist väljatulemiseks”.



Mida tähendab sõna “queer”?



Terminit “queer” kasutatakse inimeste kohta, kes tunnevad või armastavad teisiti, kui tundub tüüpiline. See hõlmab homoseksuaalseid inimesi, trans-, inter- ja veel paljusid teisi inimesi. Mõeldud on ka inimesi, kelle välimus ja/või käitumine ei vasta tavapärastele rollimudelitele.



“Queer” võiks tõlkida kui põiki või pigem kaldu, diagonaalselt. Termin pärineb inglise keelest. Keegi, kes on “queer”, ei tundu sobivat meie “sirgesse” ühiskonnapilti.



Queer-inimesi on olnud alati. Neid võib leida igas ühiskonnas, igal ajastul ja kindlasti ka sinu naabruses. Kuulsate queer-inimeste hulka kuuluvad näiteks kunstnik Frida Kahlo, multitalent Leonardo da Vinci, maalikunstnik ja luuletaja Michelangelo, tennisist Martina Navratilova, ettevõtja Tim Cook, kirjanik Virginia Woolf, helilooja Peter Tšaikovski, rokkstaar David Bowie ja näitleja Kristen Stewart.

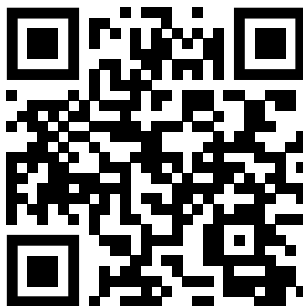


Mobiilirakendus lastele

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.

