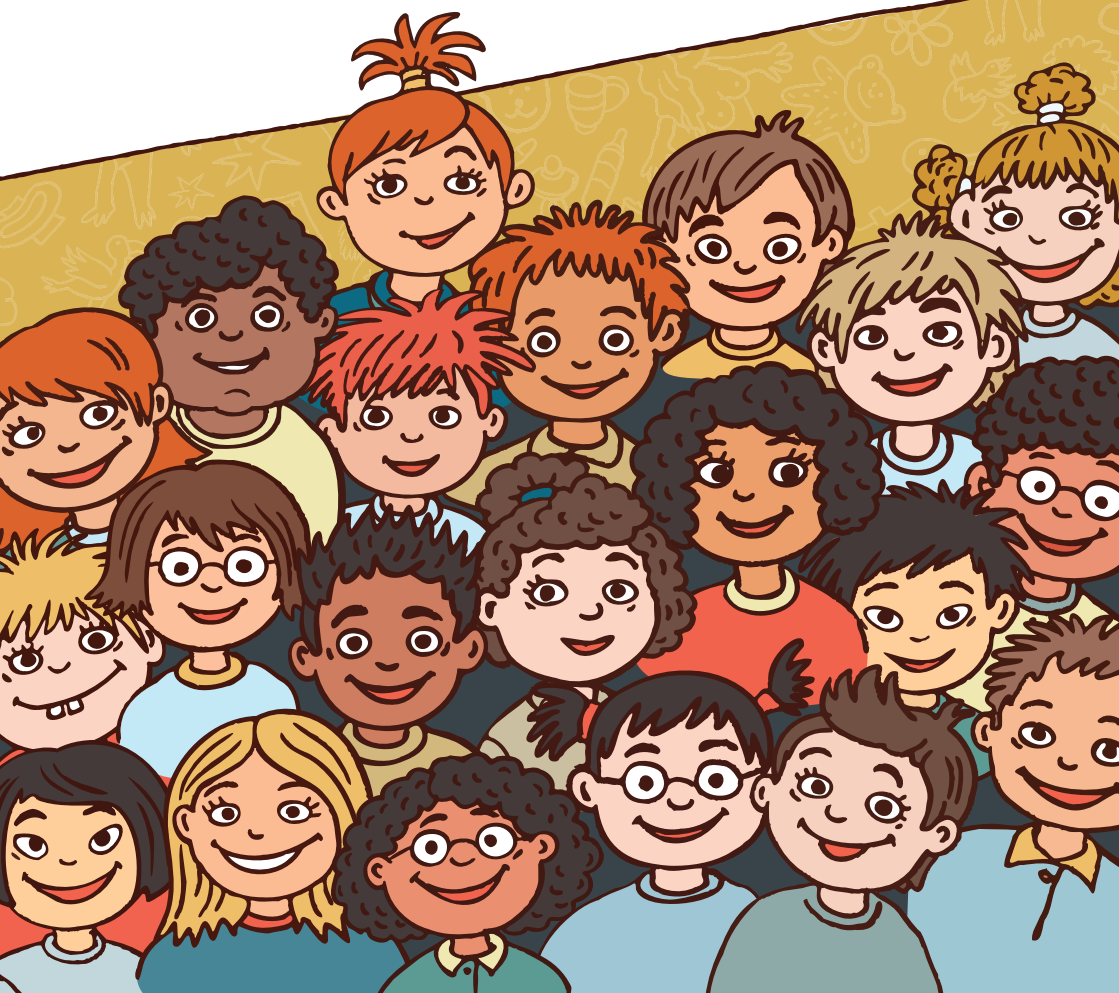


7+

TAI ESU AŠ!

Mano kūnas, mano emocijas



TAI ESU AŠ!

Mano kūnas, mano emocijos

Užsiimti lytiniu švietimu gali būti lengva, jei naudojama amžių atitinkanti ir faktais pagrįsta medžiaga!

Iliustracijos: Natascha Schwarz



Ivadas

Nuo pat mažens vaikai ir jaunimas žavisi savo kūnu. Kaip jis veikia? O ar pas kitus viskas yra tas pats? Kaip kūdikiai patenka į pilvą? Ir kaip jie iš ten išeina? Tokius ir panašius klausimus vaikai užduoda kasdien, tačiau kartais sunku sugalvoti tinkamą atsakymą. Nelengva užduotis gerai ir saugiai palydėti vaikus į paauglystę, taip pat ir seksualinio švietimo srityje. Tai lėmė faktas, kad tik nedidelė dalis suaugusiųjų išmoko kalbėti tokiomis temomis kaip kūnas, meilė, seksualumas ir tapatybė.

Šioje knygoje kai kurios sritys tematizuotos ir pateikiamos taip, kad būtų aiškos vaikams. Yra tokių klausimų, kaip „Ar yra mergaičių ir berniukų spalvų?“ arba „Iš kur atsiranda vaikai?“ Linksmos iliustracijos, animacijos ir garso įrašai praturtina knygą ir daro ją ypač įdomią vaikams – nesvarbu, ar jie klausimus atranda patys, ar su jiemis artimu žmogumi.

Turinys

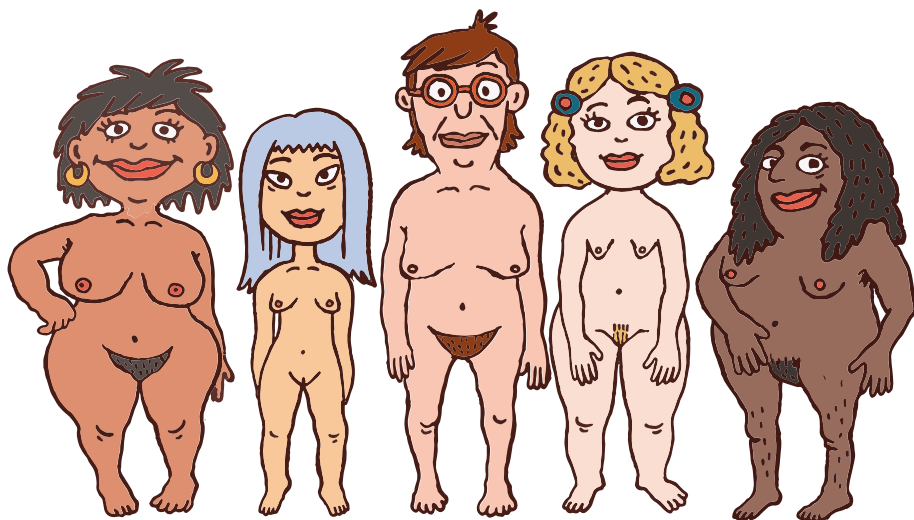
Kaip atrodo moterų apatinė dalis?	6
Kaip atrodo vyrų apatinė dalis?.....	10
Kas pasikeičia, kai mergaitė tampa moterimi?.....	12
Kas pasikeičia, kai berniukas tampa vyru?.....	16
Kodėl moterys kraujuoja iš makšties?.....	20
Kaip kūdikiai išeina iš pilvo?	22
Iš kur atsiranda vaikai?	26
Ar yra gerų ir blogų paslapčių?.....	30
Ar gali mergaitės įsimylėti mergaites, o berniukai – berniukus?.....	32
Ar visos šeimos vienodos?	34
Ar yra moterų gaisrininkų ir vyrų darželio auklėtojų?.....	38
Ar aš, būdamas berniuku, galiu jausti, kad esu mergaitė?	42
Tavo kūnas priklauso tau! Ar tai žinai?	44
Ką reiškia įsimylėti?	48

Kaip atrodo moterų apatinė dalis?

Taip atrodo dauguma moterų.

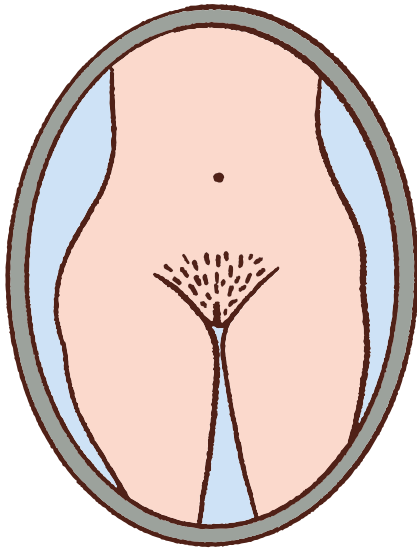


Taip atrodo daugelis moterų. Tik be drabužių. Moterys atrodo labai skirtingai. Vienos aukštos, kitos žemos, storos, liesos, didelėmis ar mažomis krūtimis, su plaukais arba be jų...



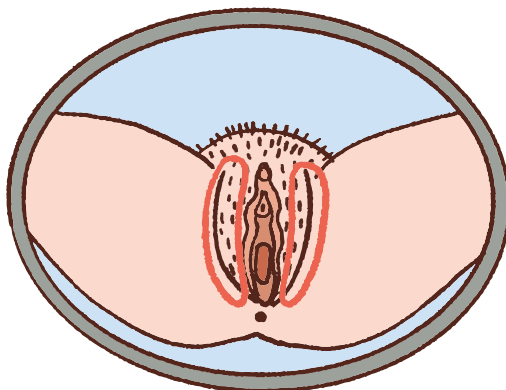
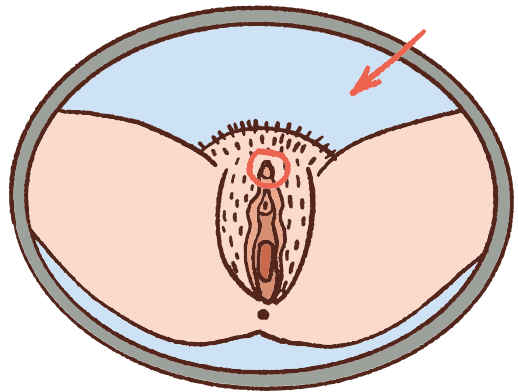


Iš pirmo žvilgsnio sunku
pamatyti, kaip atrodo
moters apatinė dalis. Bet
pažiūrėkime atidžiau.

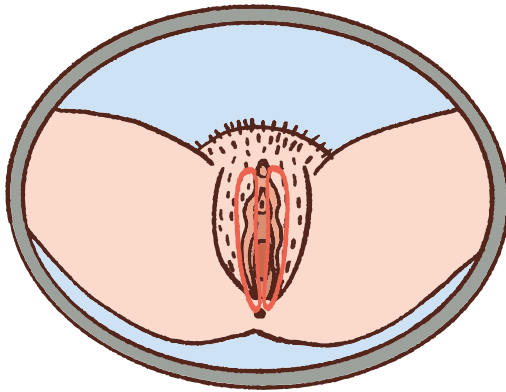


Veneros kalnelis – tai nedidelis kalnelis virš vulvos. Jį sudaro minkštas riebalinis audinys. Pavadinimas kilęs nuo romėnų meilės deivės Veneros. Po lytinio brendimo ant Veneros kalnelio pradeda augti plaukai.

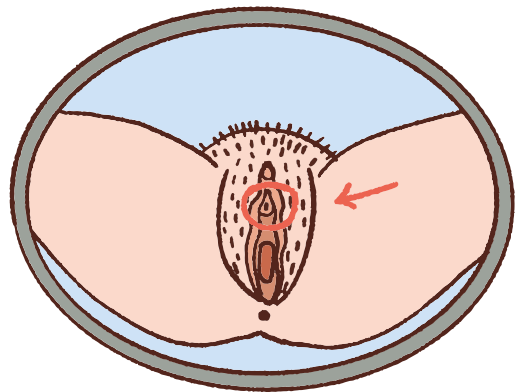
Klitoris: matosi tik šio organo viršūnė. Jis pereina giliau į kūną ir yra pilnas kraujagyslių bei nervų. Jo galiukas yra kutenimui jautri kūno dalis, dar vadinama varpute.



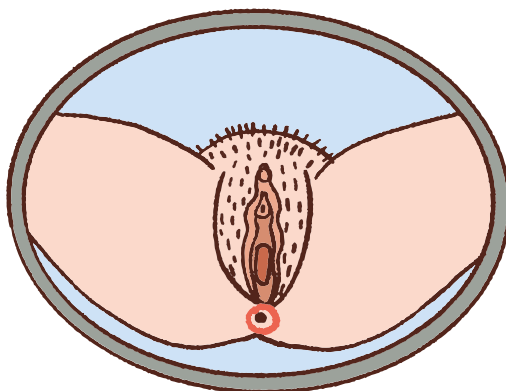
Išorinės vulvos lūpos – minkštos odos raukšlės, apaugusios plaukais.



Vidinės vulvos lūpos yra tarp išorinių vulvos lūpų.



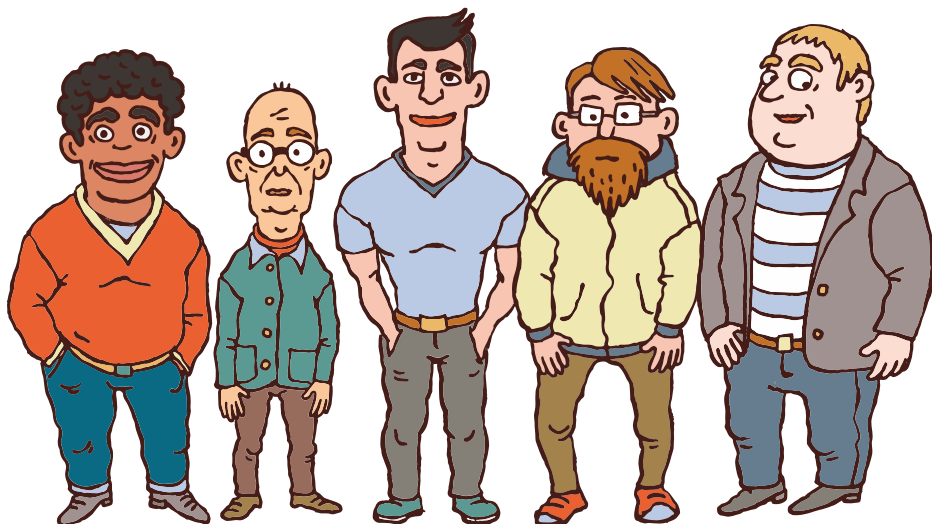
Šlaplė – tai maža anga, pro kurią vyksta šlapinimas.



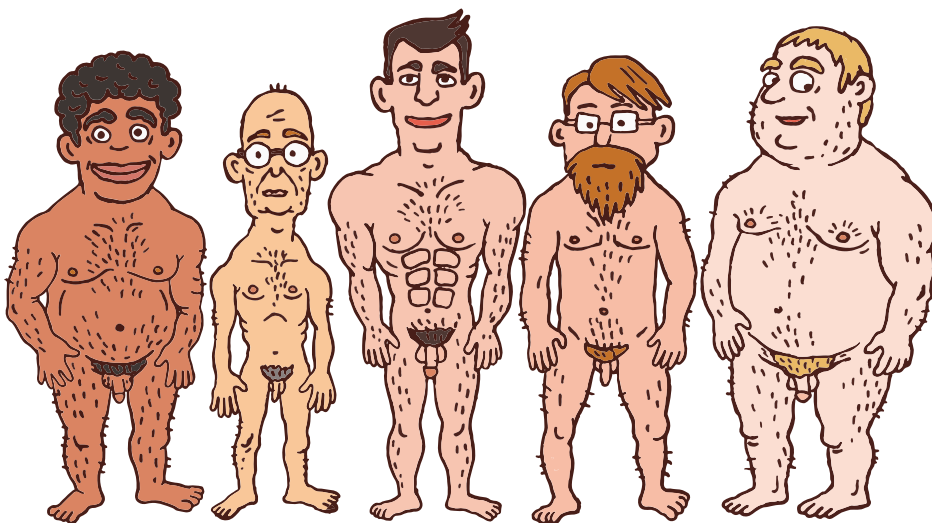
Išangė: per šią angą išsiskiria išmatos.

Kaip atrodo vyrų apatinė dalis?

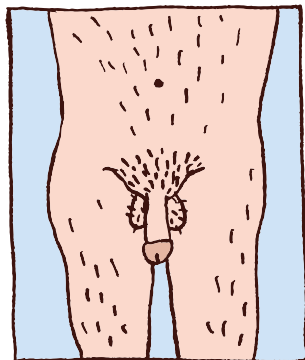
Taip atrodo daugelis vyrų.



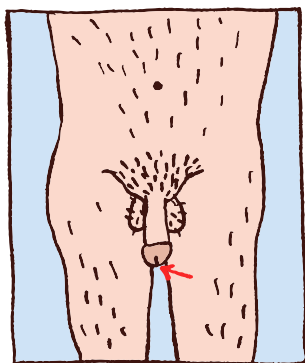
Taip atrodo daugelis vyrų. Tik be drabužių. Vyrų atrodo labai skirtingai. Kai kurie aukšti, kiti žemi, stori, ploni, turi labai daug plaukų arba beveik visai be jų.



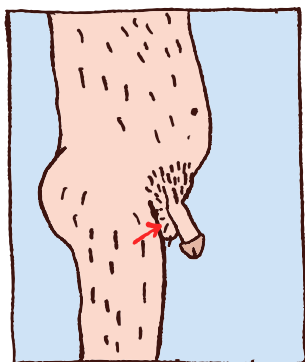
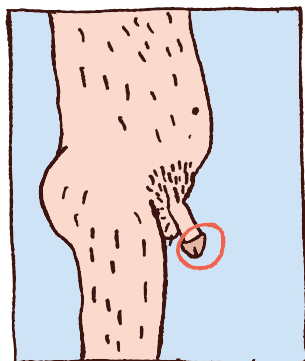
Maždaug pusė varpos yra pilve, o pusė – išorėje. Dažniausiai varpa yra minkšta. Tačiau joje yra daug mažų venų, kurios gali užsipildyti krauju. Taip nutinka, kai vaikinai susijaudinęs. Tai reiškia, kad jis patiria malonius jausmus, dėl kurių jo varpa tampa kietesnė ir didesnė.



Iš šios angos vyksta šlapinimasis. Iš čia išsiskiria ir sperma.

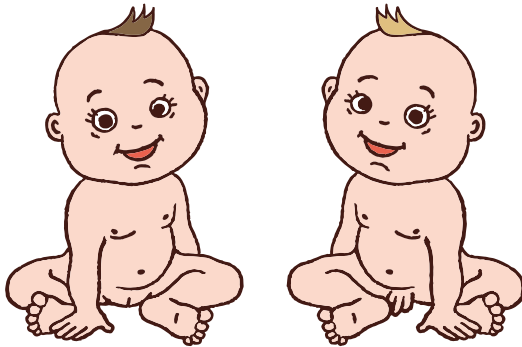


Suapvalintas varpos galas vadinamas galvute. Galvutę dengia tampri oda, vadinama apyvarpe. Kai kurioms varpoms buvo pašalinta apyvarpė, tai reiškia, kad jie buvo apipjaustyti.



Sėklidės yra odos maišelyje, vadinamame kapšeliu. Tai du kiaušinio formos dariniai, kurie yra labai jautrūs smūgiams. Čia gaminami spermatozoidai.

Kas pasikeičia, kai mergaitė tampa moterimi?

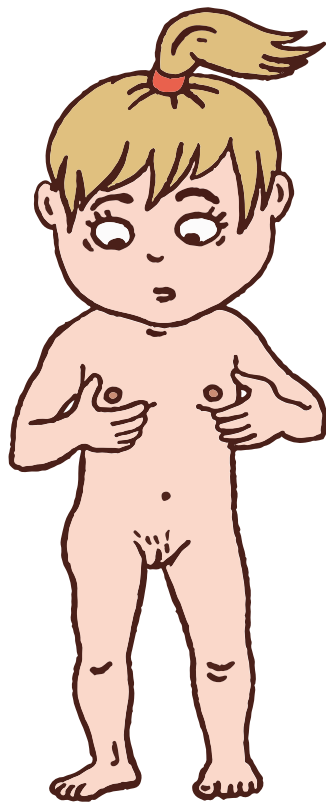


Iškart po gimimo mergaitės ir berniukai yra labai panašūs. Vienintelis skirtumas – ar jie turi varpą ar vulvą. Apie kai kuriuos kūdikius neįmanoma vienareikšmiškai to pasakyti.

Tačiau lytinio brendimo metu kūnas pradeda labai keistis. Gali kilti keisti jausmai!

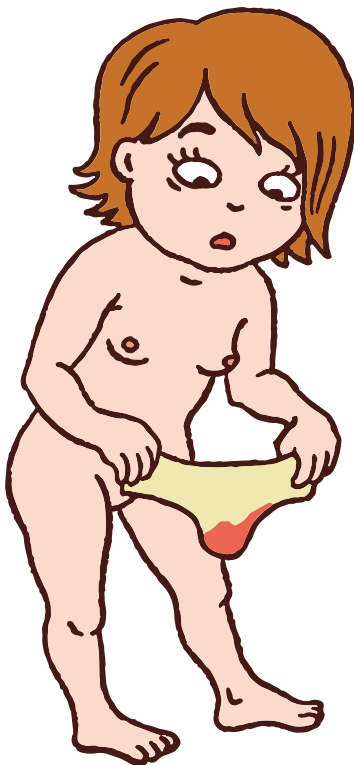
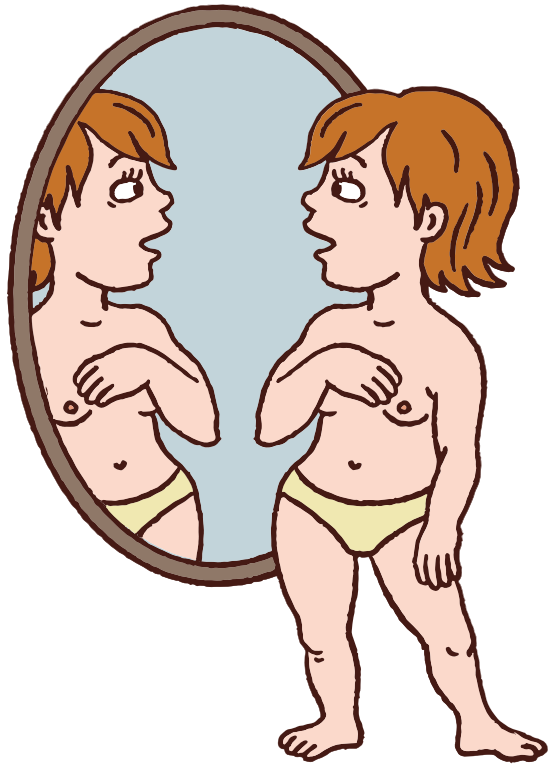


Pirmiausia pradeda augti mergaičių krūtys.
Vienoms jos išauga 8 metų, kitoms 13
metų ir vėliau.



Pradeda augti ir kūno plaukai. Iš pradžių
ant rankų ir kojų, vulvos, vėliau ir
pažastyse.

Visos kūno formos
lėtai keičiasi. Daugeliui
merginių plėtėja klubai.



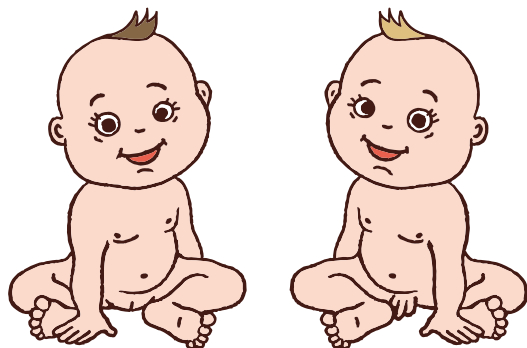
Mergaitėms šiuo laikotarpiu prasideda ir
pirmosios mėnesinės – tai kraujavimas
iš makšties. Jos dažnai praneša apie
save baltomis, slidžiomis gleivėmis iš
makšties. Gali praeiti keleri metai, kol
mėnesinės taps reguliarios. Tada jos
būna kartą per mėnesį.



Lytinio brendimo metu keičiasi ir mąstysena. Pradeda dominti nauji dalykai, o tai, kas patiko vakar, gali atrodyti tarsi vaikų žaidimas. Tai jaudinantis laikas. Panašiai kaip vaikystėje – tarsi mergaitė įeina į veidrodinį labirintą, o iš jo išeina jau kaip moteris.

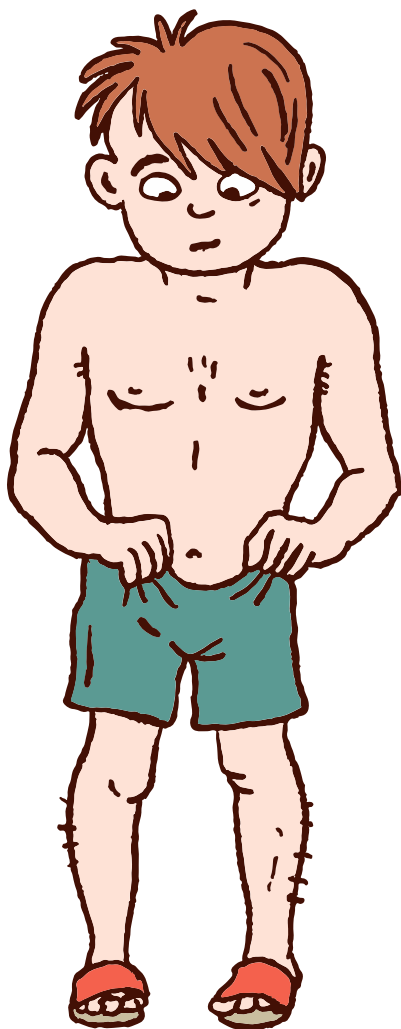


Kas pasikeičia, kai bērniukas tampa vīru?

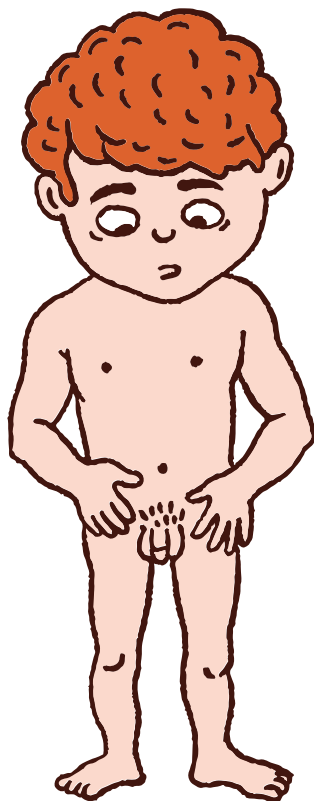


Iškart po gimimo meitenītes ir bērniuki būs ļoti līdzīgi. Vienīgais atšķirums – ar to, vai ir dzimumorgāni. Pasāk, kurius tie ir viennozīmīgi.

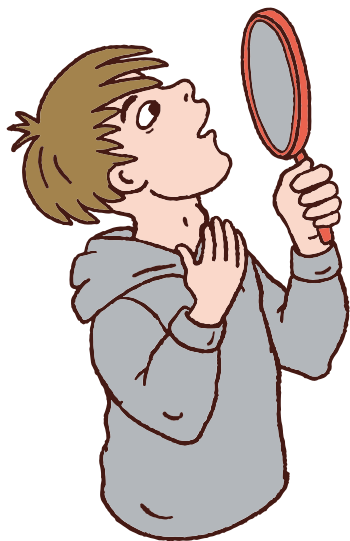
Tāpat dzimumbrieduma gada beigās kļūst ļoti interesanti. Gali uzplūst ļoti interesanti jautājumi.



Pas kai kuriuos vaikus pirmiausia padidėja varpa ir sėklidės. Aplink varpą pradeda augti plaukai.



Kūnas vis labiau auga, pečiai tampa platesni. Plaukai auga ir pažastyse, o kai kuriais atvejais net ant veido.



Gerklose auga Adomo obuolys – ne, žinoma, ne tikras obuolys, o tiesiog iškilimas ant kaklo.



Dėl to pasikeičia ir balsas, o paskui vyksta balso lūžimas. Kurį laiką balsas juokingai šokinėja aukštyn žemyn, bet laikui bėgant tampa gilesnis ir skamba jau kaip suaugusio žmogaus.



Maždaug šiuo metu daugelis berniukų patiria pirmą sėklos išmetimą, vadinamą ejakuliacija. Tai reiškia, kad spermatozoidai iš varpos išeina skysčio pavidale. Šis skystis vadinamas sperma.



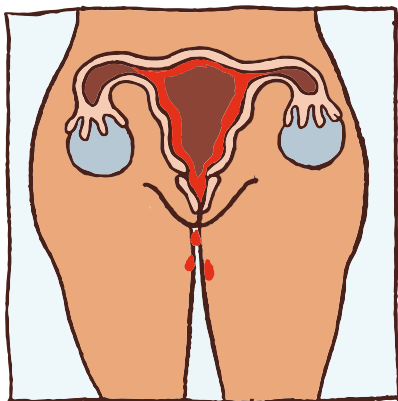
Lytinio brendimo metu keičiasi ir mąstysena. Sudomina nauji dalykai, o tai, kas patiko vakar, atrodo tarsi vaikų žaidimas. Tai – jaudinantis laikas. Panašiai kaip vaikystėje – berniukas tarsi įeina į veidrodinį labirintą ir išeina iš jo jau kaip vyras.

Kodėl moterys kraujuoja iš makšties?

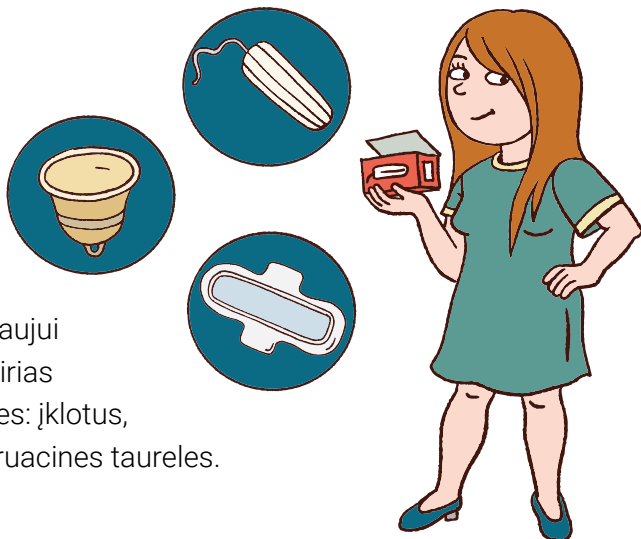


Ar kada nors girdėjai, kad moterys kraujuoja iš makšties? Tai tikra tiesa ir yra visiškai normalu! Tai vadinama mėnesinėmis. Suaugusioms moterims mėnesinės būna kartą per mėnesį.

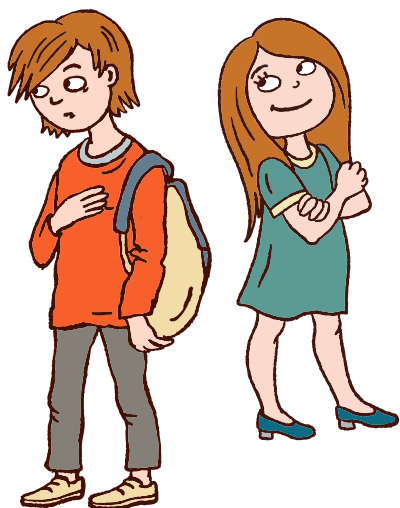
Taip nutinka todėl, kad kūdikiui gimdoje ruošiamas „lizdas“. Tačiau jei kūdikis neatsiranda, t. y. jei kiaušialąstė nėra apvaisinta gimdoje, šis „lizdas“ susimaišo su šiek tiek kraujo ir palieka kūną per makštį. Kadangi „lizdas“ visada turi būti šviežias, kuriamas naujas ir viskas kas mėnesį kartojasi.



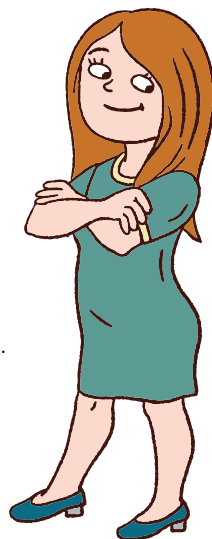
Dauguma moterų kraujui
sulaikyti naudoja įvairias
pagalbines priemones: įklotus,
tamponus ar menstruacines taureles.



Vienoms moterims kraujavimas
būna stiprus, kitoms – gana
silpnas. Vienos menstruacijų beveik
nepastebi, o kitos šiuo laikotarpiu
jaučiasi blogai, gali skaudėti pilvą ar
galvą.



Pirmosios mėnesinės taip pat
vadinamos menarche. Tai labai
ypatingas tapsmo moterimi momentas.
Tai taip pat reiškia, kad nuo šiol tavo
kūnas yra pasirengęs išnešioti vaiką.
Tai vadinama lytiniu brendimu.



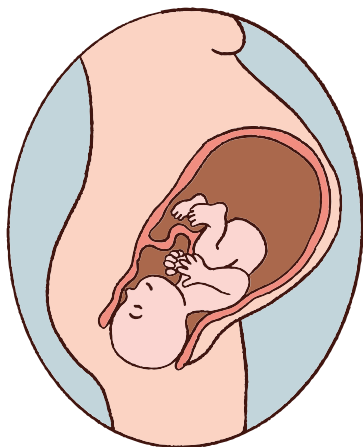
Kaip kūdikiai išeina iš pilvo?



Galbūt jau žinai, kad kūdikiai mamos pilve auga 9 mėnesius. Tada sakoma, kad moteris yra nėščia ir visi ją atpažįsta iš didelio apvalaus pilvo.

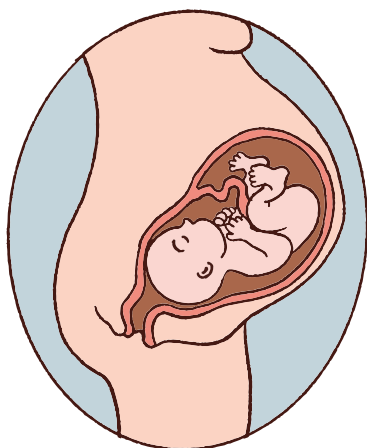
Tada staiga kūdikis jau vežimėlyje. Bet kaip taip nutiko?





Kūdikis auga gimdoje, mamos pilve. Ten patogiu ir saugu. Jis gauna maistą ir deguonį per tam tikrą virvutę, vadinamą virkštele. Gimda sujungta su motinos makštimi. Per makštį kūdikis išlenda iš pilvo.

Kai prasideda gimdymas, makštis pradeda lėtai atsiverti, kad atsirastų kelias kūdikiui. Motina pradeda jausti sąrėmius ir tokiu būdu žino, kad kūdikis pasirengęs gimti.



Makštis labai elastinga ir tampri, todėl kūdikis lėtai slysta į šį pasaulį. Dauguma kūdikių per paskutinį mėnesį apsisuka galva į apačią. Taip lengviau išlįsti iš pilvuko. Iš makšties pirmiausia pasirodo galva. Po to išlenda pečiai ir likęs kūnas.

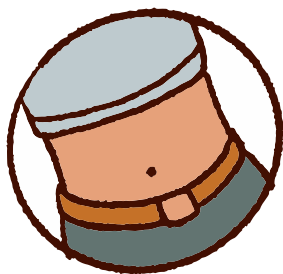
Kartais viskas vyksta ne taip sklandžiai. Pavyzdžiui, kūdikis nepasisuka galva žemyn. Tokiu atveju gydytojai ir gydytojos turi motinai padėti. Jos pilve jie padaro nedidelį pjūvį, per kurį gimsta kūdikis.



Gydytojams išėmus kūdikį iš gimdos, pjūvis vėl susiuvamas. Mama gauna narkozę ir to nejaučia. Tada sakoma, kad kūdikis gimė per cezario pjūvį.



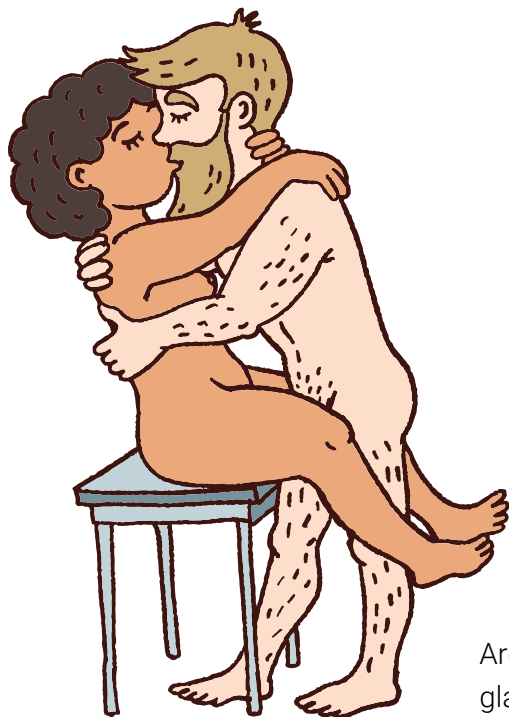
Po gimimo mama ir kūdikis vis dar sujungti virkštele. Dabar ji nutraukiama, kūdikis pradeda kvėpuoti pats ir yra maitinamas iš mamos krūtų. Prasideda gyvenimas jau ne mamos pilve.



Tačiau kaip ir kiekvienas žmogus, tu turi priminimą apie laiką, praleistą mamos pilve – tai tavo bamba!

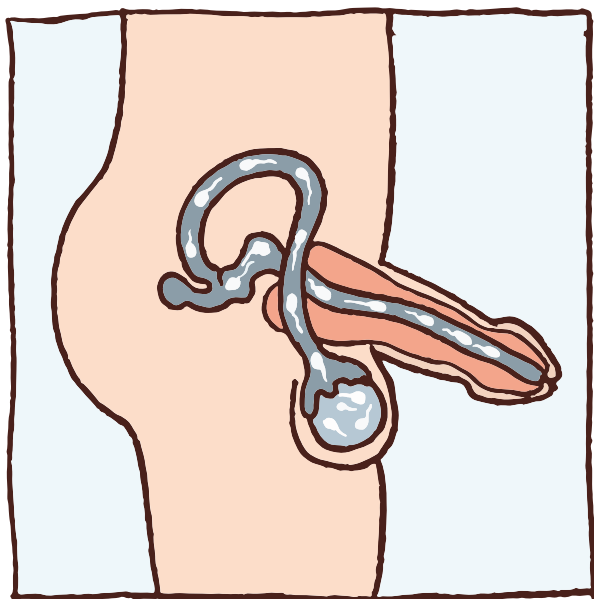
Iš kur atsiranda vaikai?

Kai vyras ir moteris labai myli vienas kitą, jie visą laiką nori būti kartu. Jie nori liesti vienas kitą, bučiuotis ir glamonėtis.

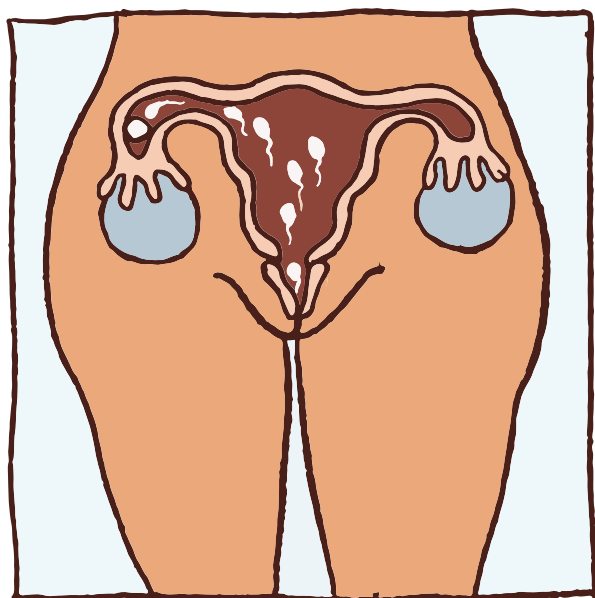


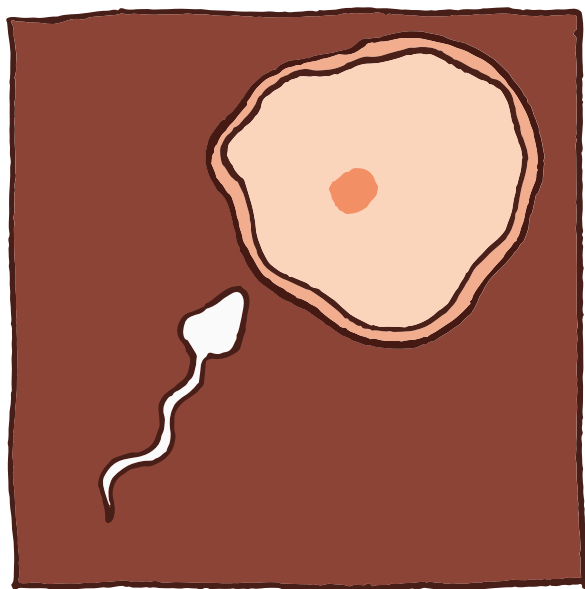
Arčiausiai žmogus gali glamonėtis, kai jis yra nuogas. Tada vyro varpa sustangrėja, o moters makštis pasidaro drėgna. Jeigu jie abu nori, gali mylėtis. Veiksmas vyksta taip, kad makštis priima varpą. Tai dar vadinama seksu.

Vyro sėklidės
yra užpildytos
spermatozoidais.



Iš varpos jie patenka į makštį.





Kai spermatozoidai
susitinka su
kiaušialąste, gali
atsirasti kūdikis.

Jis pradeda augti gimdoje ir yra pasirengęs
gimti maždaug po devynių mėnesių.





Kartais moteris nepastoja, net kai labai to nori. Tada tėvai gali prašyti gydytojų pagalbos. Kai kūdikis gimsta tokiu būdu, tai vadinama dirbtiniu apvaisinimu. Bet žiūrint į kūdikį nesimato, kokių būdu jis atsirado.

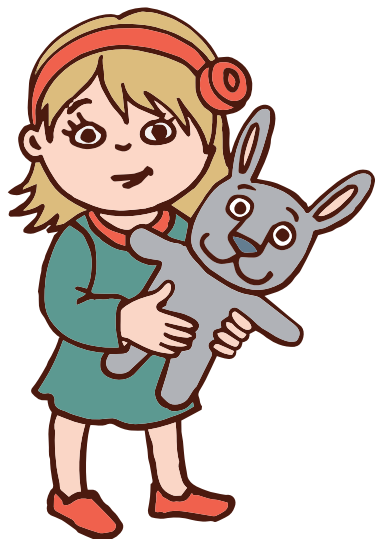
Ar yra gerų ir blogų paslapčių?

Taip, yra. Ne visos paslaptys vienodos. Geras paslaptis dažnai galima labai lengvai atpažinti – jos suteikia malonių jausmų ir ilgčiojimą pilve.



Tikriausiai ir tu turi gerų paslapčių, kurios priklauso tik tau arba kuriomis daliniesi su kuo nors kitu. Pavyzdžiui, turi slaptavietę, kur slepi šokoladą nuo mažosios sesutės.

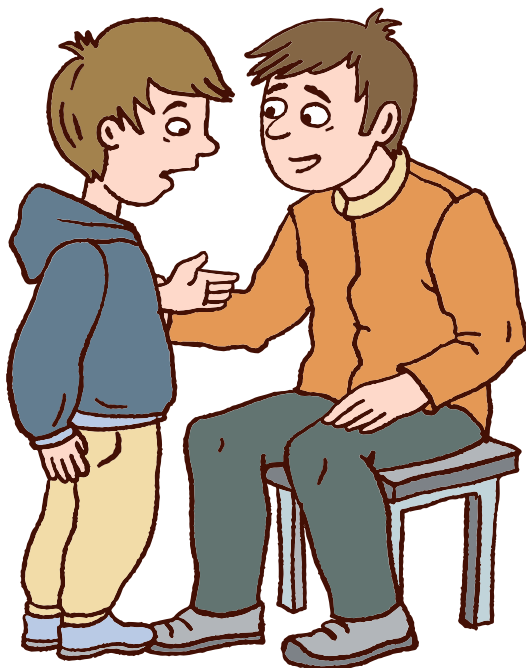
Arba gimtadienio dovana, kurią jūs kartu su tėčiu išrinkote mamai. Kartais geras paslaptis labai sunku išsaugoti.





Blogos paslaptys guli širdyje kaip didelis šaltas akmuo. Kartais sunku pasidalyti bloga paslaptimi su kitais, nes bijai arba manai, kad kiti apie tave blogai pagalvos.

Tačiau lengviausias būdas atsikratyti akmens širdyje – kam nors šią paslaptį atskleisti. Geriausia suaugusiajam, kuriuo pasitiki. Pavyzdžiui, savo tėvams, giminaičiams, mokytojai arba mokytojai. Tai ypač svarbu ir nelaikoma skundimu. Juk dažniausiai blogos paslaptys neturėtų likti paslaptimis!

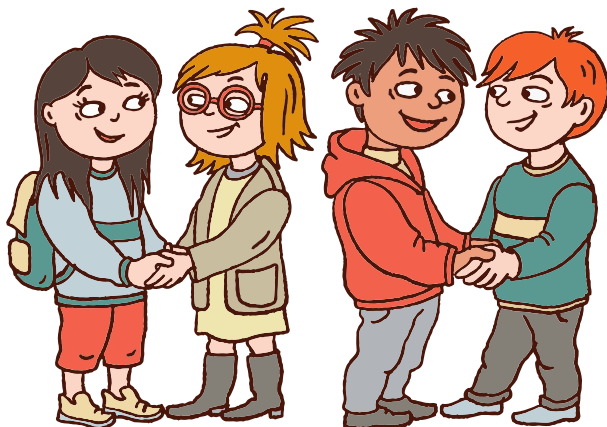


Ar gali mergaitės įsimylėti mergaites, o berniukai – berniukus?

Taip, žinoma! Ne visi žmonės įsimyli priešingos lyties atstovą.

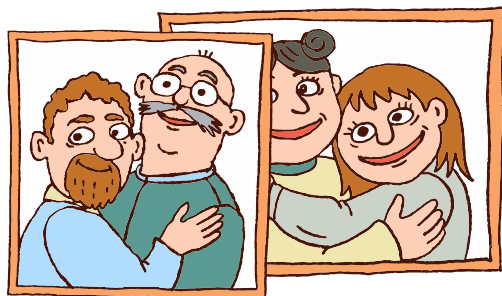
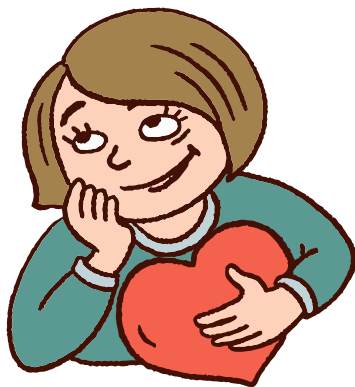


Mergaitės gali įsimylėti mergaites, o berniukai – berniukus. Kai kurie žmonės įsimyli abiejų lyčių atstovus. O kai kurie žmonės visai neįsimyli. Visa tai yra normalu!



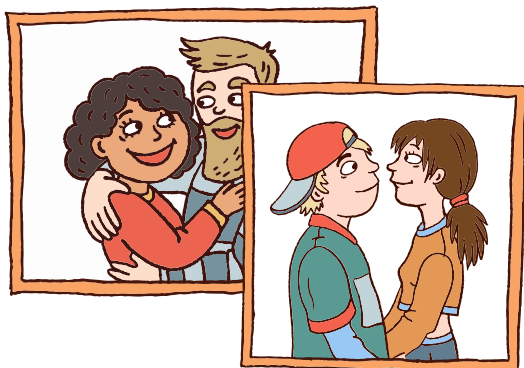


Neįmanoma pasirinkti žmogaus, kurį tu nori įsimylėti. Tai kažkas, ką tiesiog jauti. Pavyzdžiui, kai nuolat galvoji apie tą žmogų ir pažiūrėjus į jį, jauti drugelius pilve.

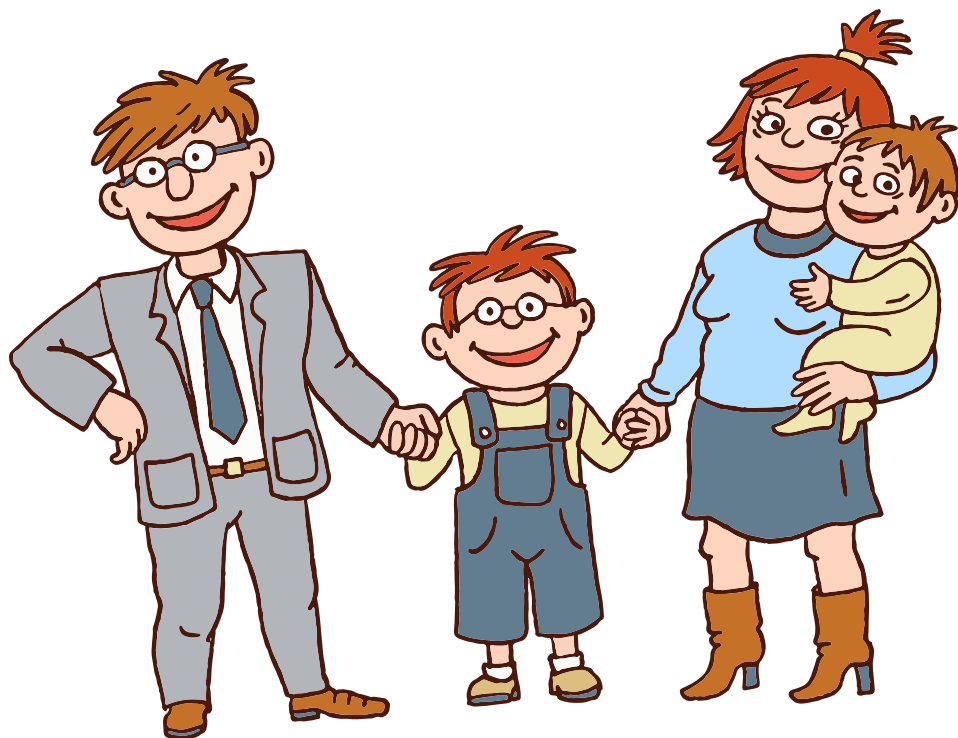


Žmonės, kurie įsimyli tos pačios lyties atstovus, yra homoseksualūs. „Homo“ reiškia „toks pat“. Kai dvi moterys yra pora, jos vadinamos lesbietėmis. Kai du vyrai yra pora, jie vadinami gėjais.

Žmonės, kurie įsimyli priešingos lyties atstovus, vadinami heteroseksualiais. „Hetero“ reiškia „skirtingas“.



Ar visos šeimos vienodos?



Šeimą dažniausiai sudaro mama, tėtis ir vaikai. Tačiau yra labai daug kitų būdų būti šeima.

Kai kurios poros nenori vaikų ir lieka dviese.
Kitos poros labai nori vaikų, bet negali jų turėti. Tada jie gali vaiką įsivaikinti. Tai reiškia, kad jie priima pas save vaiką, kuris neturi tėvų. Tuomet jie taip pat tampa šeima.



Kartais tėvai nebenori gyventi kartu ir išsiskiria. Tada vaikai gali gyventi su vienu iš jų arba su abiem.

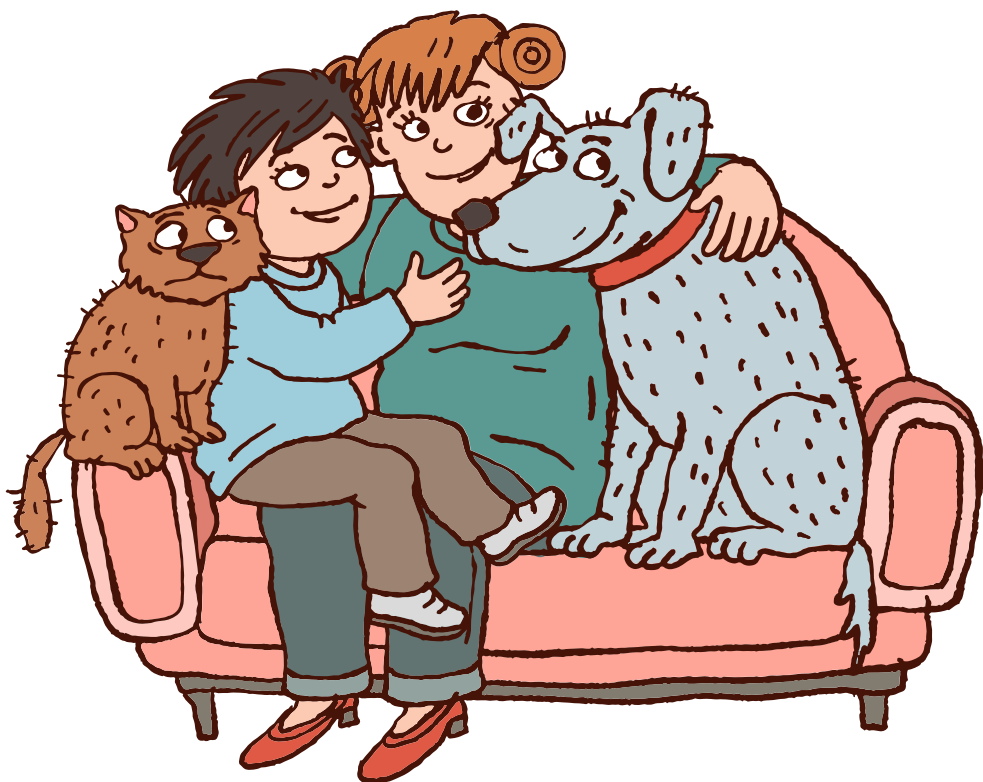




Kartais tėvai vėl įsimyli kažką kitą. Tada vaikai gali turėti naujų brolių ir seserų. Jie taip pat yra šeima.

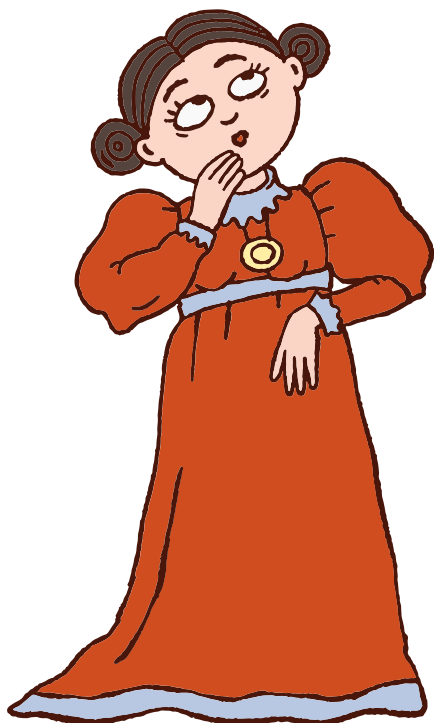
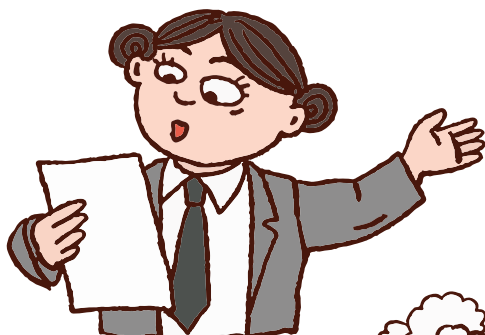
Kai kurie žmonės įsimyli tos pačios lyties atstovus. Jeigu jie turi ar įsivaikina vaikų – šie vaikai turi dvi mamas arba du tėčius. Jie taip pat yra šeima.





Yra daug kitų galimybių būti šeima. Svarbiausia, kad žmonės vienas kitam patiktų ir vienas kitą palaikytų. Nes šeimos tam ir yra skirtos.

Ar yra moterų gaisrininkų ir vyrų darželio auklėtojų?



Anksčiau viskas buvo labai aiškiai atskirta. Moteriai buvo labai sunku tapti gaisrininke, lakūne arba prezidente – net tada, kai ji to labai norėjo.

Taip vis dar yra daugelyje šalių. Pavyzdžiui, moterims draudžiama viešai kalbėti ar dirbti pagal tam tikras profesijas, o vyrams – prižiūrėti vaikus ar gaminti maistą.

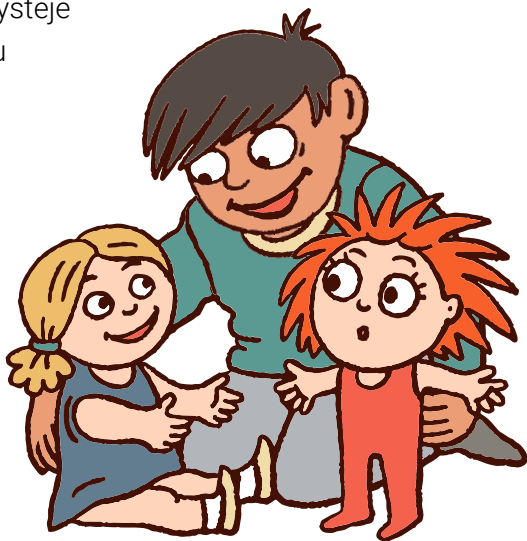




Taip buvo ir pas mus prieš kelis dešimtmečius. Tačiau viskas labai pasikeitė. Šiandien yra daug vyrų, kuriems patinka dirbti su vaikais, tvarkytis namuose. O moterys gali tapti prezidentėmis arba pilotuoti lėktuvus.



Šiandien tu gali žaisti taip, kaip nori –
o taip buvo ne visada! Jei vaikystėje
tau, berniukui, patinka žaisti su
lėlėmis – tu gali tai daryti.



O jeigu esi žaisti futbolą mėgstanti mergaitė,
tu lygiai taip pat esi laukiama futbolo klube
kaip ir berniukai. O pagal kokią profesiją
vėliau dirbsi, priklauso tik nuo tavo norų ir
tavo stipriųjų pusių!



Ar aš, būdamas berniuku, galiu jausti, kad esu mergaitė?

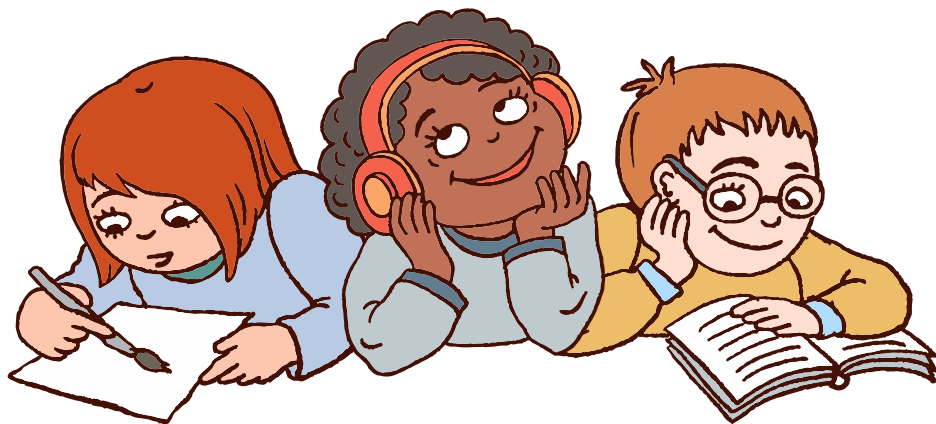


Kartais mergaitė gimsta su išoriškais berniuko lytiniais organais. Dažnai tik laikui bėgant vaikas ir šeima suvokia, kad jis jaučiasi kitaip. Berniuko kūnas nesijaučia gerai. Toks vaikas vadinamas transseksualia mergaite.



Taip būna ir mergaitēms. Kai kurios turi mergaitēs kūnā ir jaučiasi kaip berniukas. Toks vaikas vadinamas transseksualiū berniuku.

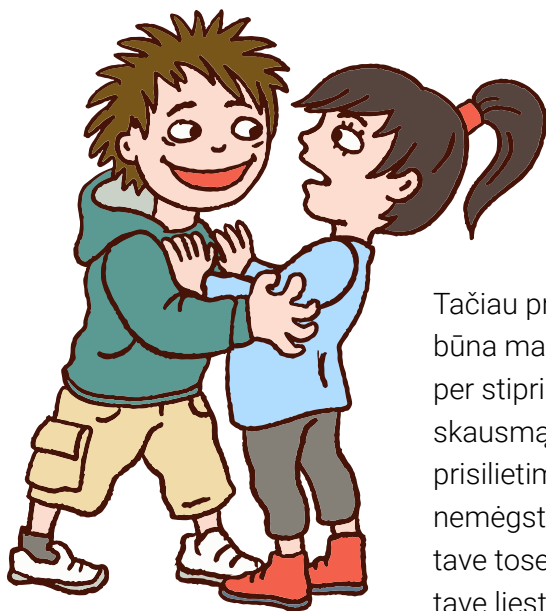
Tavo kūnas priklauso tau! Ar tai žinai?



Tavo kūnas - labai ypatingas. Kojomis tu gali šokinėti, rankomis piešti, ausimis klausytis muzikos, nosimi užuosti kvapnų šokoladinį pyragą, burna dainuoti ir akimis skaityti knygas.



O tavo oda taip pat moka kažką labai ypatingo. Savo oda tu gali jausti. Labai malonu jausti žmogaus, kuris tau patinka, kūną. Pavyzdžiui, kai kas nors tave apkabina arba žaismingai kutena. Arba kai tu laikai savo geriausios draugės arba geriausio draugo ranką.



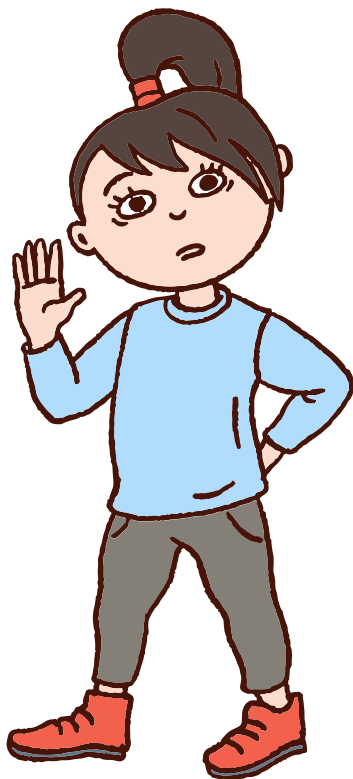
Tačiau prisilietimai ne visada būna malonūs. Jei kas nors tave per stipriai griebia, tai gali sukelti skausmą. Nemalonūs gali būti prisilietimai ir žmogaus, kurio nemėgsti. Arba kai kas nors paliečia tave tose vietose, kur nenori, kad tave liestų.



Kartais kažkas vieną dieną yra malonu, o kitą dieną jau ne. Jei vakar pabučiavai ką nors, o šiandien jo bučiuoti nenori, tai yra normalu. Niekas negali tavęs reikalauti padaryti tai dar kartą.



Tik tu sprendi, kam leidžiama prie tavęs prisiliesti. Jei tu ko nors nenori, tu gali tai aiškiai ir tiksliai pasakyti. Pavyzdžiui, tu gali pasakyti: „Ne! Aš nenoriu, kad tu mane liestum!“ Tą gali tai pasakyti net ir žmogui, kuris tau patinka ir kurį tu myli.



Jeigu tokiu atveju žmogus nekreipia į tavo žodžius dėmesio, būtinai turėtum papasakoti apie tai suaugusiajam ir paklausti jo patarimo. Galbūt tavo mamos ar mokytojo. Tavo kūnas priklauso tau ir tik tu sprendi, kam leidžiama tave liesti.

Ką reiškia įsimylėti?

Mums, žmonėms, reikalingi kiti žmonės. Mes gyvename kartu kaimuose ir miestuose, kartu einame į mokyklą ir žaidžiame parke. Mes turime draugų ir draugių. Tai žmonės, su kuriais mums patinka būti kartu.



Su draugais ir draugėmis tu gali žaisti, kartu juoktis, dalintis paslaptimis arba tiesiog tyliai pasėdėti.



Kartais draugai ir draugės ginčijasi. Tačiau po ginčo jie vėl susitaiko.





Panašiai yra ir šeimoje. Šeimos mėgsta būti kartu, nors kartais kyla ginčų. Šeimos nariai mėgsta glamonėtis, apsikabinti ir pasibučiuoti. Vienas kitam sako, kad myli ir džiaugiasi matydami vienas kitą.



Kai ką nors įsimyli, tu džiaugiesi jį matydamas. Norisi visą laiką žiūrėti į žmogų ir būti šalia jo. Galbūt kartais tu būsi labai drovus arba pajusi, kad viskas, ką sakai, skamba keistai. Gali būti, kad jaudinsies šalia to žmogaus, išrausi, prakaituos rankos.



Kai du žmonės įsimyli vienas kitą, jie visą laiką nori būti kartu. Jie laikosi už rankų, glamonėjasi ir apsikabina. Jie tiesiog džiaugiasi, kai mylimas žmogus šalia.



Gali atsitikti taip, kad kažkas tave įsimyli, bet tu nesi to žmogaus įsimylėjęs. Gerai, jeigu nepaisant to, tu sugebi elgtis su tuo žmogumi draugiškai. Nes tai sąžininga.





Bet gali atsitikti taip, kad tu įsimylėsi žmogų, kuris neįsimylėjęs tavęs. Tai gali sukelti skausmą. Bet laimei, dažniausiai laikui bėgant tu įsimylėsi ką nors kitą. Ir jeigu pasiseks, tas žmogus taip pat tave mylės. O jeigu ne, galbūt pasiseks kitą kartą.

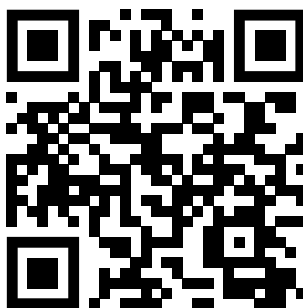


Mobilioji programėlė vaikams

Mūsų mobiliojoje programėlėje vaikai žaismingu ir jų amžių atitinkančių būdu atranda svarbias temas, susijusias su kūnu, emocijomis ir pagarba.

Vadovas tėvams

Mūsų vadove tėvams rasite patikimos informacijos apie savo vaiko emocinę ir seksualinę raidą. Pokalbių pavyzdžiai ir patarimai padės laisviau reaguoti į vaiko klausimus ir integruoti šias temas į savo kasdienį gyvenimą.



sexedu.eduskills.plus

TAI ESU AŠ!

Mano kūnas, mano emocijos

Partneriai



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



Visas turinys, ypač tekstai, paveikslėliai ir grafika, yra saugomi autorių teisių. Jei aiškiai nenurodyta kitaip, autorių teisės priklauso „sexedu.eduskills.plus“ ir licencijuojamos pagal „Creative Commons“ priskyrimas - Nekomercinis - Platinimas tomis pačiomis sąlygomis 4.0 Tarptautinė licencija“. Jiems gali būti taikomos licencijos sąlygos.

