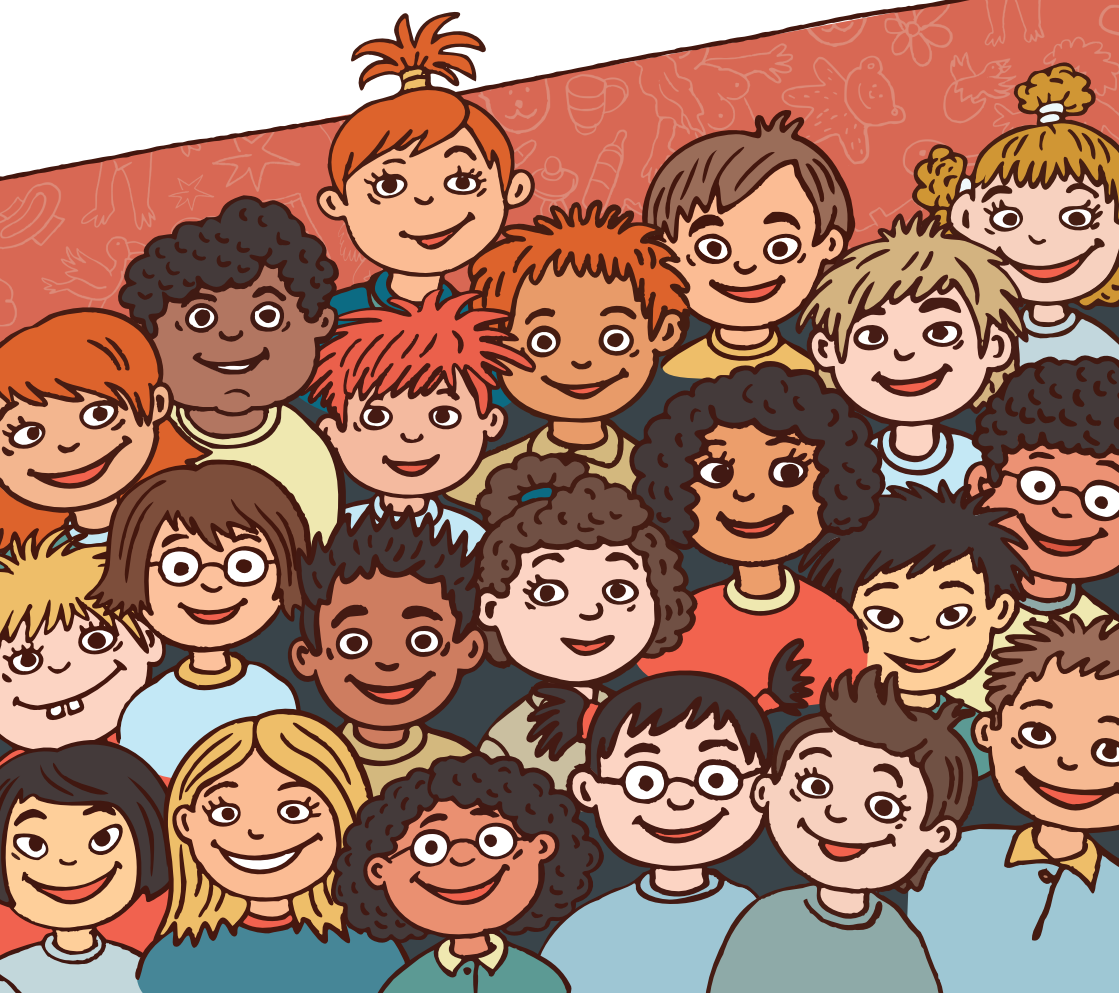


10+

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 yra 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.

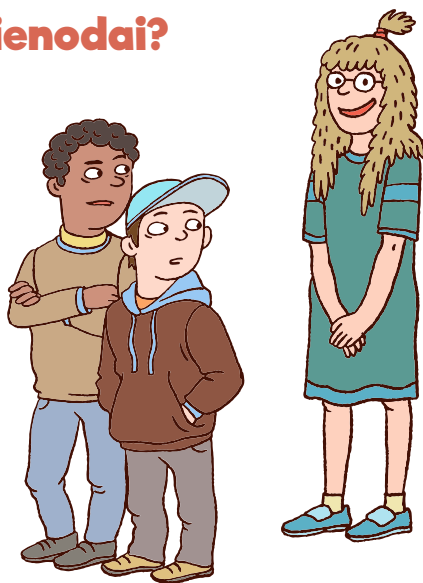
Šioje knygoje kai kurios sritys tematizuotos ir pateikiamos taip, kad būtų aiškios vaikams. Galima rasti tokių klausimų, kaip „Ar yra mergaičių ir berniukų spalvų?“ arba „Iš kur atsiranda vaikai?“ Linksmos iliustracijos, animacijos ir garso įrašai praturtina knygą ir daro ją ypač įdomią vaikams – nesvarbu,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

Turinys

Ar mūsų visuomenėje su visais žmonėmis elgiamasi vienodai?	6
Kas atsitiks su mano kūnu, kai užaugsiu?	8
Kodėl aš taip keistai kvepiu?	10
Kur auga plaukai?	11
Kaip mergaitėms pasireiškia lytinis brendimas?	13
O kas dėl mėnesinių?	15
Kaip teisingai plauti vulvą?	17
Kaip berniukams pasireiškia lytinis brendimas?	18
Mergaitėms prasideda mėnesinės, o berniukams?	19
Kaip teisingai nuplauti varpą?	20
Ar visi kūnai keičiasi vienodai?	21
Kodėl suaugusieji mylisi?	22
Kas yra pornografija?	23
Ar galiu siųsti savo nuogo kūno nuotraukas?	25
Kodėl kai kurie vaikai blogai elgiasi su animimi?	27
Ar gali mane aplankyti asmuo, su kuriuo susipažinau internetu?	29
Kodėl tėvai vis labiau tave vargina?	31
Kodėl aš ginčijuosi su draugais ir draugėmis?	33
Ar galiu paglostyti savo vulvą ar varpą?	34
Ar gerai, jeigu noriu būti vienas vonioje?	35
Ar privalau bučiuoti savo vaikiną / merginą?	36
Kodėl mano pilvas dilgčioja, kai galvoju apie tam tikrą žmogų?	37
Kas yra „coming out“ (liet. tapatybės atsiskleidimas)?	39
Ką reiškia žodis „kvyras“?	41

Ar mūsų visuomenėje su visais žmonėmis elgiamasi vienodai?

Kai kurie žmonės bijo pasakyti kitiems, ką jie iš tikrųjų myli. Jie bijo, kad kitiems žmonėms tai nepatiks ir šie juos įžeis, tyčiosis ar diskriminuos.



Kartais vyrai šaiposi iš moterų ir mano, kad jos nemoka dirbti tam tikro darbo.

Arba moterys mano, kad vyrai nemoka elgtis su mažais vaikais.



Visa tai – diskriminacijos formos. Žmonės taip pat gali būti diskriminuojami dėl kilmės, odos spalvos ir religijos arba dėl to, kad neturi tiek daug pinigų, kiek kiti. Jei pats patiri patyčias arba pastebi, kad kažkas yra diskriminuojamas, svarbu apie tai pasakyti kitiems ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.



Kas atsitiks su mano kūnu, kai užaugsiu?

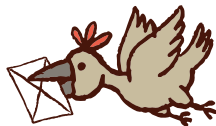


Tavo kūnas labai keičiasi – nuo buvimo vaiku iki suaugusiojo. Kai kuriuos pokyčius gali pastebėti, nes kūnas keičiasi iš išorės. Kiti pokyčiai vyksta viduje, todėl gali jų nepastebėti.

Visi šie pokyčiai prasideda lytinio brendimo metu.

Tavo smegenys suteikia kūnui startą padidinti hormonų, kurie yra organizmo mediatoriai, gamybą.

Gali įsivaizduoti hormonus kaip mažus laiškėlius, kuriuos tavo smegenys siunčia įvairiems organams, kad šie žinotų, ką daryti.



Tuomet hormonai sukelia visus matomus ir nematomus kūno pokyčius, kaip antai, kūno plaukuotumas ar balso pokyčiai. Visi vaikai išgyvena lytinį brendimą, bet ne visi vienodo amžiaus.

Kiekvienas kūnas turi savo veiksmų planą, bet galiausiai visi pasiekia tikslą.

Kodėl aš taip keistai kvepiu?



Lytinio brendimo metu gaminama daug įvairių hormonų, kurie sukelia įvairiausius pokyčius mūsų organizme. Tai taip pat keičia odos struktūrą arba veikia prakaitavimą.

Suaktyvėja prakaitavimas, o tai sukelia stipresnį kūno kvapą. Oda taip pat tampa riebesnė ir daugeliui iš mūsų šiuo metu atsiranda spuogų. Todėl dabar svarbu daugiau dėmesio skirti asmens higienai, reguliariai plauti kūną ir veidą.



Kur auga plaukai?



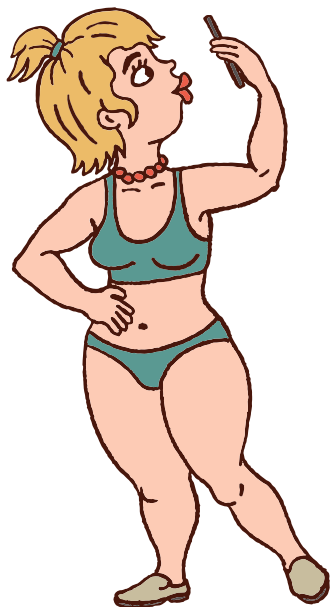
Ant kojų pradeda augti maži plaukeliai dar vaikystėje. Vėliau plaukai auga ir pažastyse, ant vulvos arba aplink varpą ir kapšelj. Tačiau jie neauga taip, kaip plaukai ant galvos – jie būna trumpi, dažnai yra garbanoti ir šiurkštesni nei plaukai ant galvos.

Plaukai gali augti ir daugelyje kitų vietų, pavyzdžiui, ant krūtinės, veido ir nugaros. Tačiau ne visi vyrai visose šiose vietose turi plaukų. Bet, pavyzdžiui, yra moterų, turinčių šiose vietose akivaizdžiai matomų plaukų.

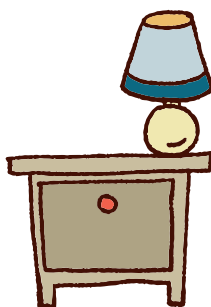


Pas kai kuriuos žmones auga daug plaukų, o kiti jų beveik neturi. Tai dažniausiai priklauso nuo hormonų ir plaukų spalvos. Kai kurie žmonės skutasi šias vietas, kiti – ne. Apie tai kiekvienas gali nuspręsti pats.

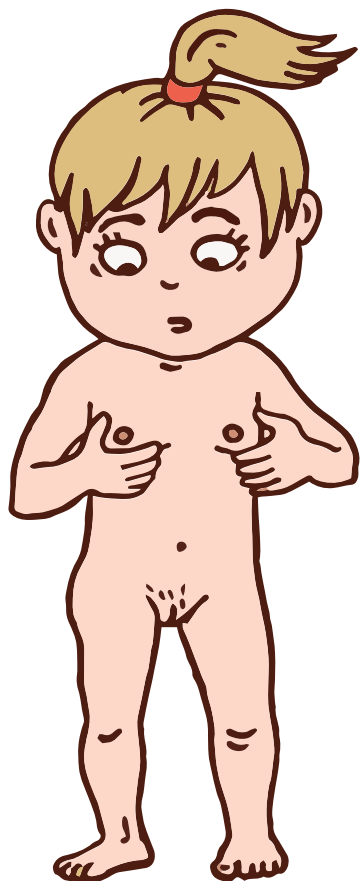
Kaip mergaitėms pasireiškia lytinis brendimas?



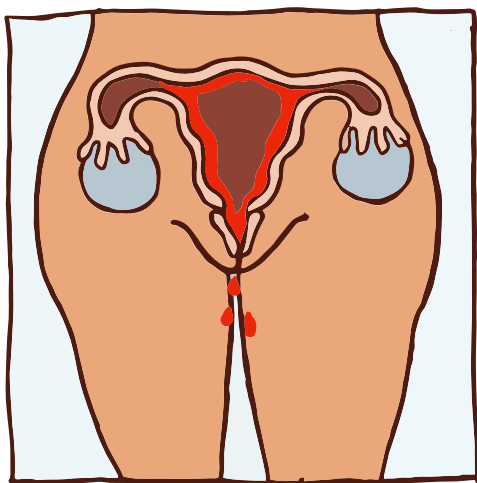
Daugumos mergaičių kiaušidėse gaminami hormonai estrogenas ir gestagenas, atsakingi už fizinius pokyčius lytinio brendimo metu.



Pradedą augti plaukai pažastyse ir ant vulvos. Figūra tampa moteriškesnė: pradeda augti krūties, platėja klubai, išryškėja juosmuo.



Gali būti, kad sritis aplink spenelius taps jautresnė ir speneliai ims retkarčiais „niežėti“. Taip pat gali būti, kad viena krūtis pradės augti anksčiau nei kita. Tai visiškai normalu.

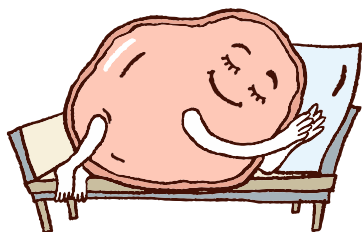


Nematomai vyksta kiaušialąsčių brendimas, kuris prasideda kiaušidėse. Nuo šio momento mergaitė gali pastoti. Taip pat sakoma, kad ji dabar yra „lytiškai subrendusi“. Tai reiškia, kad ji gali susilaukti kūdikio, jei lytiškai santykiaus su berniuku. Šis pokytis išryškėja, kai prasideda pirmosios menstruacijos.

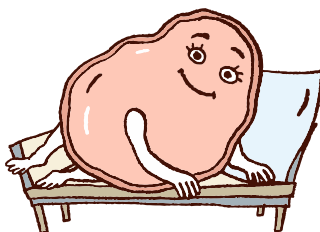
O kas dėl mėnesinių?



Daugumai mergaičių pirmosios mėnesinės prasideda 11–15 metų amžiaus. Vienoms anksčiau, kitoms vėliau.



Kaip pirmojo kraujavimo „pranašą“, kai kurios mergaitės pastebi baltas išskyras. Tai pieno baltumo skystis, kuris pašalinamas iš makšties. Taip yra todėl, kad pilve visada buvo kiaušidės su tūkstančiais kiaušialąsčių. Kol mergeitei prasideda lytinis brendimas, šios kiaušialąstės miega savotišku žiemos miegu.

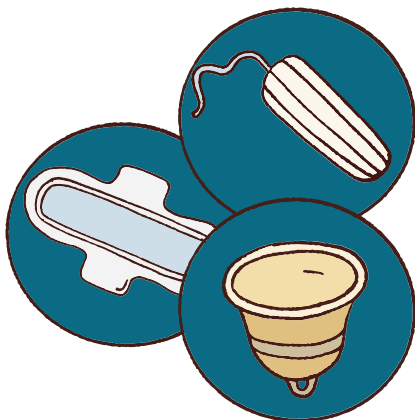


Paskui hormonai (mediatoriai) rūpinasi, kad kiaušialąstės taptų aktyvios. Hormonai pažadina kiaušialąstes, vieną po kitos. Iš pradžių ovuliacija būna nereguliari, o menstruacijos (kraujavimo pavadinimas) tampa reguliarios, vidutiniškai po 6-24 mėn.

500

Keletą ateinančių dešimtmečių moteris kraujuos po keletą dienų kiekvieną mėnesį, išskyrus tuos atvejus, kai bus nėščia. Kadangi moterims menstruacijos vyksta vidutiniškai iki maždaug 50 metų, jos per gyvenimą kraujuoja apie 500 kartų.

Norint surinkti kraują menstruacijų metu, galima panaudoti siauresnius arba platesnius į kelnautes dedamus higieninius įklotus arba tamponus ir menstruacines kraują makštyje surenkančias taureles.



Kaip teisingai plauti vulvą?

Vulvai išvalyti (odos raukšlėse gali kauptis smegma – gelsva / balta medžiaga, sudaryta iš riebalų) pakanka švaraus vandens ir prausimosi servetėlės. Galima naudoti ir neutralaus pH muilą. Intymios higienos losjonai ir purškalai nereikalingi bei kenkia sveikatai, nes gali pakeisti makšties mikroflorą, ir tada vulvą ir makštį pradės niežėti.

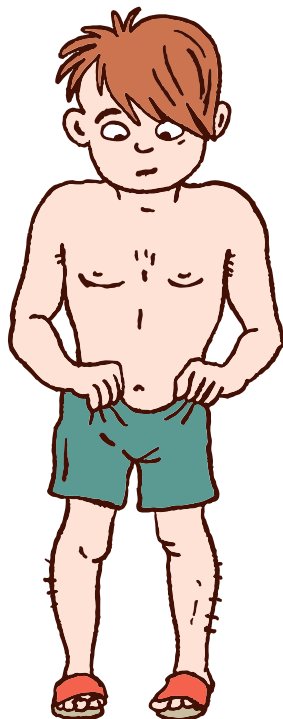


Kaip berniukams pasireiškia lytinis brendimas?

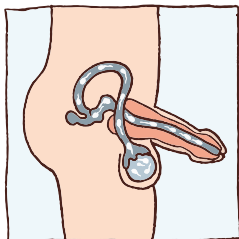


Daugumos berniukų sėklidėse gaminasi hormonas testosteronas. Vienas iš matomų fizinių pokyčių – padidėjęs kūno plaukų augimas. Pradedą augti barzdos plaukai. Pažastyse ir ant kapšelio taip pat pradeda augti plaukai. Be to, figūra tampa vyriškesnė, pavyzdžiui, plėtėja pečiai. Girdimas pokytis yra lūžtantis balsas.

O spermatozoidų gamyba, priešingai, organizme vyksta nepastebimai. Tai vyksta sėklidėse ir reiškia, kad nuo šiol berniukas, jeigu turi lytinių santykių su mergaite, gali turėti vaikų. Šis pokytis tampa matomas, kai pirmą kartą įvyksta ejakuliacija.



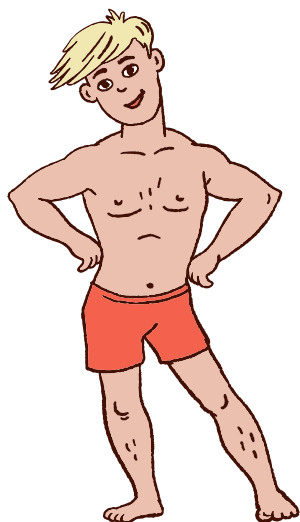
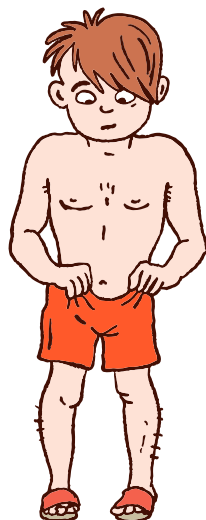
Mergaitėms prasideda mėnesinės, o berniukams?



Kai berniukams prasideda lytinis brendimas, sėklidės pradeda gaminti spermatozoidus. Tai vyksta nepertraukiamai iki pat gyvenimo pabaigos. Spermatozoidai saugomi prielipyje. Kai šie „sandėliai“ būna pilni, iš varpos išeina milijonai spermatozoidų, sumaišytų su skysčiu (tai dar

vadinama ejakuliacija arba sėklos išmetimu). Skysčio kiekis užpildytų maždaug vieną valgomąjį šaukštą.

Paprastai ejakuliacija pirmą kartą įvyksta 11–15 metų amžiaus. Tai dažnai nutinka nesąmoningai naktį, kai berniukas miega. Tada kalbama apie „šlapius“ sapnus. Arba tai atsitinka, kai masturbuoja.



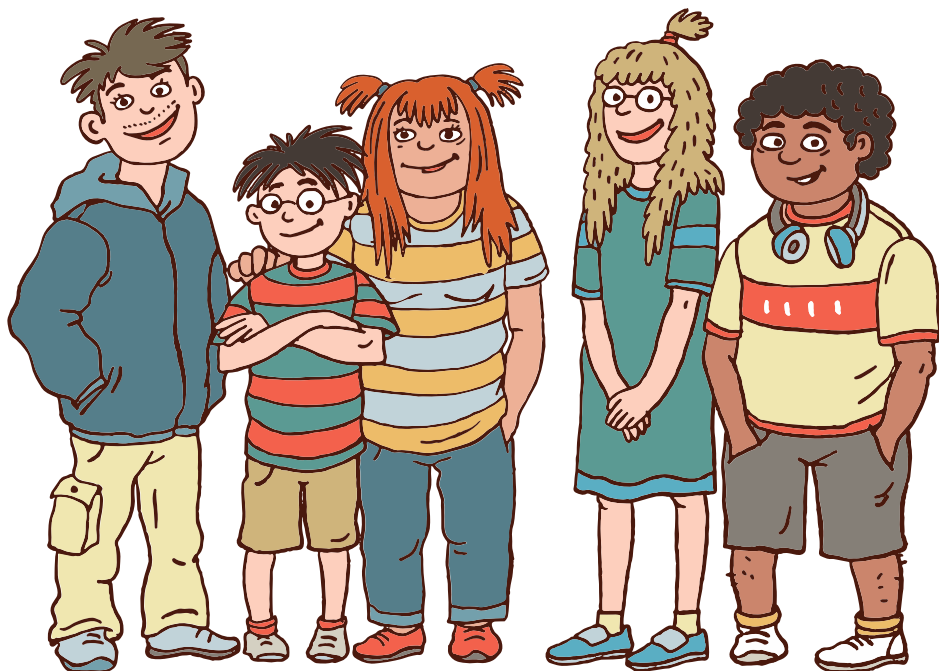
Balsvas skystis vadinamas sperma. Kiekvieno berniuko spermos kiekis, kvapas ir spalva skiriasi. Nuo pirmos ejakuliacijos berniukas laikomas lytiškai subrendusiu, o tai reiškia, kad sekso metu gali būti pradėtas vaikas.

Kaip teisingai nuplauti varpą?

Apyvarpė turi būti atitraukta atgal, o varpos galvutė nuvaloma ranka ir švari vandeniu. Jei yra skausmas traukiant atgal, tai gali būti apyvarpės susiaurėjimo požymis. Turėtum tai aptarti su savo tėvais.



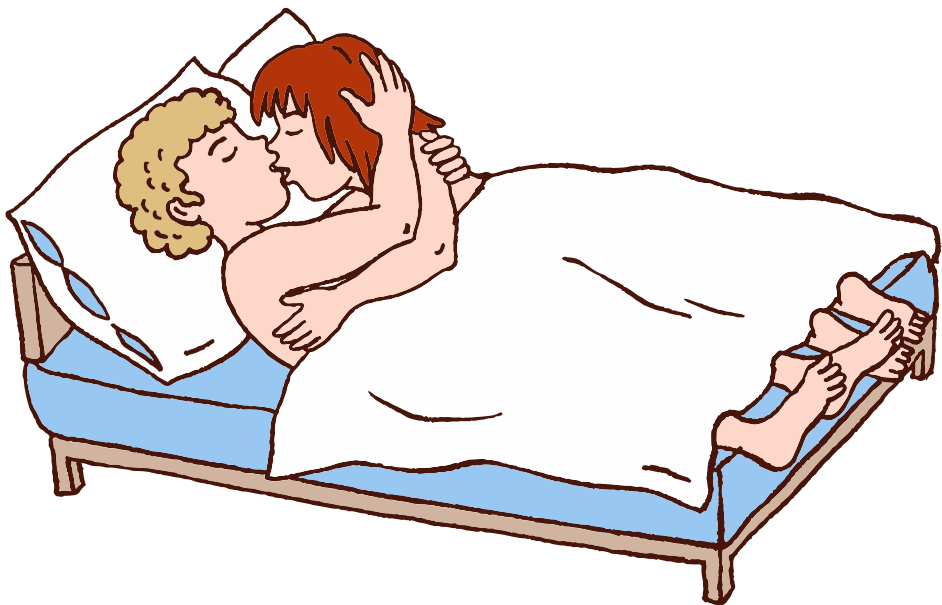
Ar visi kūnai keičiasi vienodai?



Ne visų žmonių kūnai keičiasi taip, kaip mes tikimės. Kai kurie pokyčiai gali įvykti vėliau, o kitų gali visai nebūti arba pasikeisti kitaip, nei tikėtasi. Kiekvienas kūnas yra unikalus, taip pat ir lytinio brendimo metu vykstantys pokyčiai.

Kodėl suaugusieji mylisi?

Daugelis suaugusiųjų ar vyresnio amžiaus paauglių mylisi, nes jiems gera ir taip jie jaučiasi artimesni vienas kitam, kuria ryšį su savo partneriu / partnere. Tačiau sekso metu galima pastoti, taip gali gimti vaikas.



Kas yra pornografija?

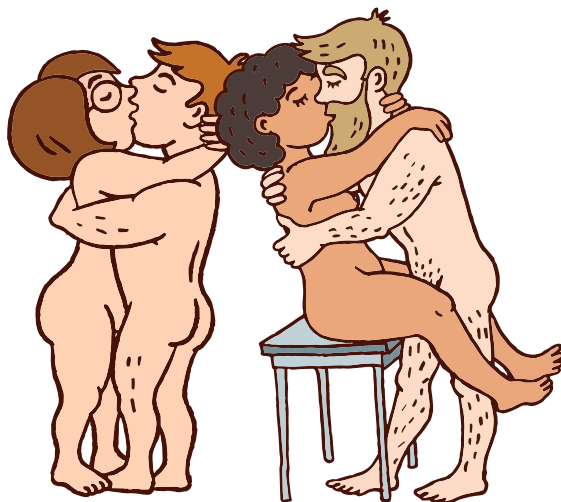


Pornografija, arba sutrumpintai „porno“ – tai suaugusiųjų sukurtas filmas suaugusiems, kuriame vaizduojamas lytinis aktas, t. y. seksas. Sekso metu labai aiškiai rodomi lytiniai organai (vulva, varpa, krūtys, sėdmenys).

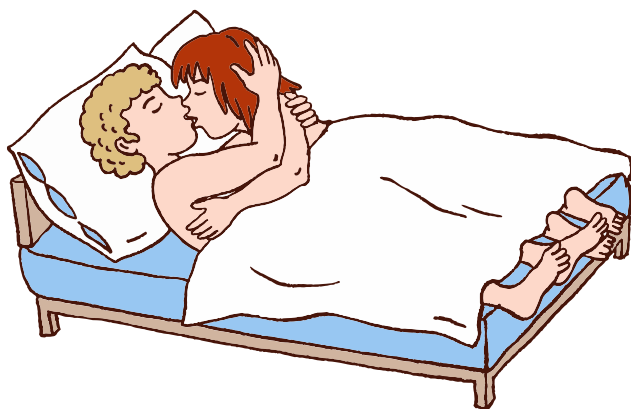
Daugelis žmonių žiūri pornografiją, nes tai juos jaudina. Tai reiškia, kad jie nusiteikę seksui.



Kaip ir kituose filmuose, pornografijoje kalbama ne apie realią situaciją, juose rodomos išgalvotos scenos.



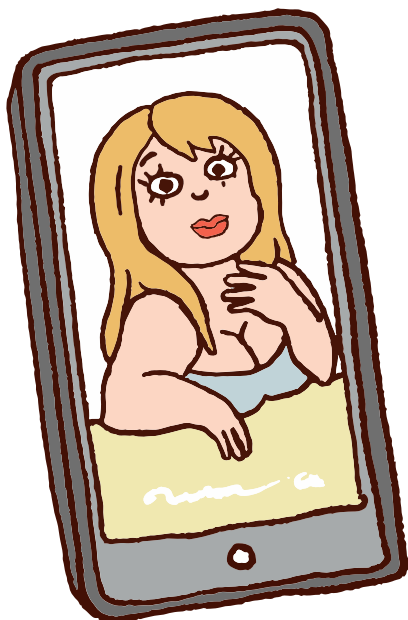
Pornografija nėra tikro sekso dokumentavimas. Pornografija nemoko, koks turėtų būti seksas, nes žmonėms patinka skirtingi dalykai. Filme rodomi žmonės parodo tai, kas parašyta scenarijuje, o ne tai, ką jie nori daryti.



Realiame gyvenime daugelis dalykų, kurie rodomi pornofilmuose, gali sukelti skausmą kitam asmeniui, išgąsdinti ar pažeminti jį. Žiūrėdamos tokius filmus poros turėtų pasikalbėti, kas joms patinka ir kas nepatinka.

Ar galiu siųsti savo nuogo kūno nuotraukas?

Kai kurie žmonės siunčia savo nuogo kūno nuotraukas ar filmus kitiems žmonėms ir net vaikams. Tai vadinama sekstingu.



Jei gausi ką nors panašaus į savo mobilųjį telefoną, turėtum pasikalbėti su žmogumi, kuriuo pasitiki. Neleidžiama ir net baudžiama siųsti pornografines nuotraukas ir vaizdo įrašus vaikams ir jaunimui.

Vaikai dažnai mato dalykus, kurie jiems yra bjaurūs, juos gąsdina ir kurių jie net nenori matyti. Kai kuriose šalyse draudžiama siųsti vienas kitam nuogo kūno nuotraukas.

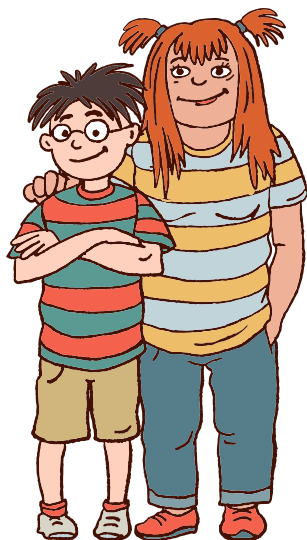


Vaikams taip pat draudžiama siųsti savo nuogo kūno nuotraukas. Todėl tu niekada neturėtum to daryti, net jei kas nors tavęs prašo arba grasina. Tokiais atvejais būtinai reikėtų kreiptis pagalbos.

Kodėl kai kurie vaikai blogai elgiasi su manimi?

Lytinio brendimo metu kiekvienas vaikas ieško draugų ir draugų, su kuriais galėtų žaisti, kalbėtis ir leisti laiką kartu. Kalbama apie tokį laiką, kai daugeliui vaikų draugystė gali būti tokia pat svarbi kaip ir šeima.

Neretai atsitinka, kad ieškant naujų draugysčių atstumiami kiti vaikai. Tai gali būti išreikšta žodžiais arba fiziškai, pavyzdžiui, stumiant. Abu variantai yra nepriimtini.



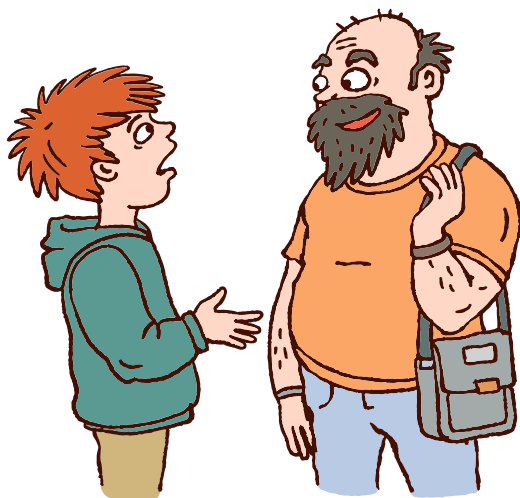
Yra įvairių priežasčių, kodėl kai kurie vaikai taip daro. Galbūt jie jaučiasi svarbesni, nes iš tikrųjų nepasitiki savimi, o gal nori padaryti įspūdį kitiems ir nepagalvoja, kad savo veiksmais įžeidžia kitą.



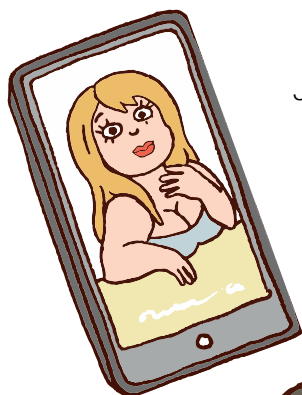
Taip nutikus tau, gali jaustis įskaudintas ir nuliūdintas. Tada nebenori arba net bijai eiti į mokyklą. Bet kuriuo atveju tu gali paprašyti suaugusiojo pagalbos. Galbūt mokytojų ar savo tėvų. Nes nė vienas vaikas neturėtų būti atstumtas, net jei jis skiriasi nuo kitų vaikų. Taip pat gali kreiptis telefonu į pagalbos tarnybą.

Ar mane gali aplankyti asmuo, su kuriuo susipažinau internetu?

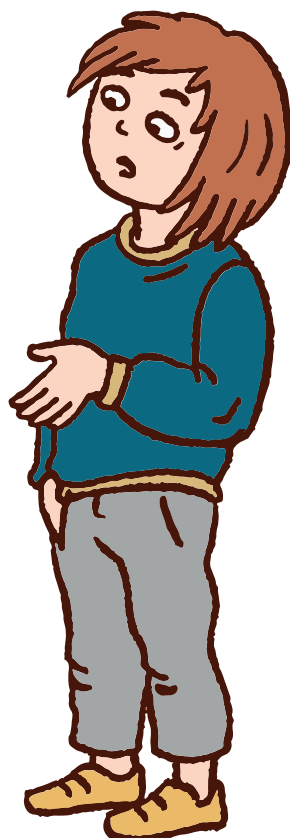
Internetu galima greitai susipažinti su naujais žmonėmis. Vieni yra labai mieli, kiti galbūt rašo keistus dalykus. Tačiau gali būti, kad realiame gyvenime žmonės ne tokie, kokie jie yra internete.



Pavyzdžiui, kažkas gali pasakyti, kad jis / ji yra tavo bendraamžis, nors iš tikrųjų jis / ji – suaugęs asmuo. Tas žmogus netgi gali naudoti netikrą profilio nuotrauką, kur pavaizduotas kitas asmuo. Kai kurie suaugusieji ar jaunuoliai tokiu būdu bando įgauti vaikų pasitikėjimą.

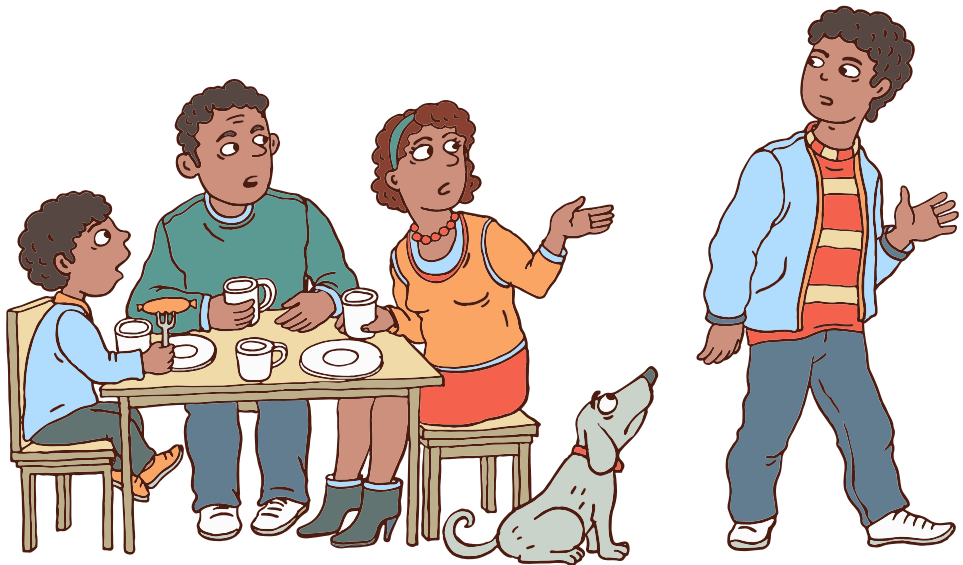


Jeigu žmogus prašo tavo nuotraukų, klausia tavo adreso ar nori su tavimi susitikti, turėtum būti atsargus ir su kuo nors apie tai pasikalbėti.



Jeigu nori susitikti su kuo nors iš interneto, visada eik kartu su draugu / drauge, pasakyk apie tai savo tėvams arba išmaniuoju telefonu pasidalyk su draugu / drauge savo buvimo vietą.

Kodėl tėvai vis labiau tave vargina?



Ilgą laiką šeima tau buvo bene svarbiausia gyvenime. Su lytiniu brendimu išryškėja nauji pomėgiai – draugai arba draugės, sportas ar kas kita. Tavo tėvai taip pat turės prie to priprasti.



Taip pat gali būti, kad tu jauti, jog jie tavęs nebesupranta arba net pats savęs nebesupranti. Lytinio brendimo metu dauguma žmonių taip jaučiasi. Tai gali varginti, nes dabar tu daugiau ginčijiesi su tėvais, broliais ir seserimis arba jautiesi vienišas.

Šiuo metu tavo smegenyse verda daugybė minčių. Tai truputį panašu į statybviетę, kurioje kiekvieną dieną keičiasi vaizdas. Ir tėvai ne visada gali tai iškęsti. Tačiau, lygiai kaip ir tu, jie tikriausiai stengiasi iš visų jėgų. Jeigu brendimo laikotarpiu nesutari su tėvais, būtų gerai rasti kitą artimą žmogų, kuriuo gali pasitikėti.



Kodėl aš ginčijuosi su draugais ir draugėmis?

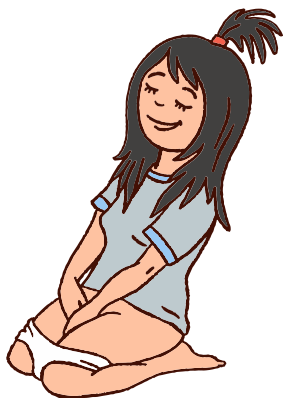


Jausmai ir santykiai lytinio brendimo metu dažnai greitai keičiasi. Gali būti, kad vienu momentu esi kupinas džiaugsmo, o kitą – labai liūdnas. Tokie jausmai gali būti nukreipti į konkrečias situacijas arba į konkretų asmenį.

Kiti tavo bendraamžiai dažnai jaučiasi taip pat. Tai gali būti skausminga ir atrodys, jog tai tęsis amžinai. Tačiau dažniausiai tokie jausmai gana greitai praeina. Draugai ir draugės gali susitaikyti arba užmegzti naujų draugysčių. Nesijaudink, tai kartais nutinka daugeliui žmonių ir tu esi toks, koks esi.

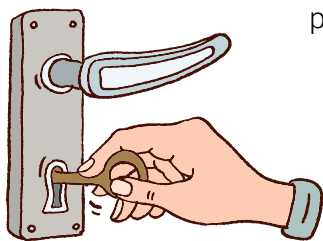


Ar galiu paglostyti savo vulvą ar varpą?

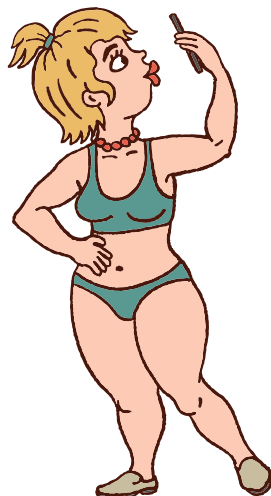
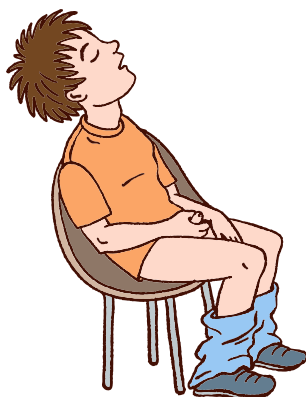


Tavo kūnas priklauso tau. Jei liečiant ir glostant vulvą ar varpą jauti, kad tau malonu, gali tai daryti ir vėl. Tai vadinama masturbacija.

Geriausia, jeigu tam pasirinksi ramią ir privačią vietą. Galbūt savo kambaryje. Arba gali eiti į vonios kambarį, kur gali užrakinti duris. Svarbu, kad teikdamas sau malonius jausmus jaustumėsi saugiai ir patogiai.



Tokiu būdu tu taip pat gali susipažinti su savo kūnu ir tai sveikintina. Jeigu gerai pažįsti savo kūną, gali jaustis geriau ir pasakyti kitiems, kas tau patinka ar nepatinka.



Ar gerai, jeigu noriu būti vienas vonioje?

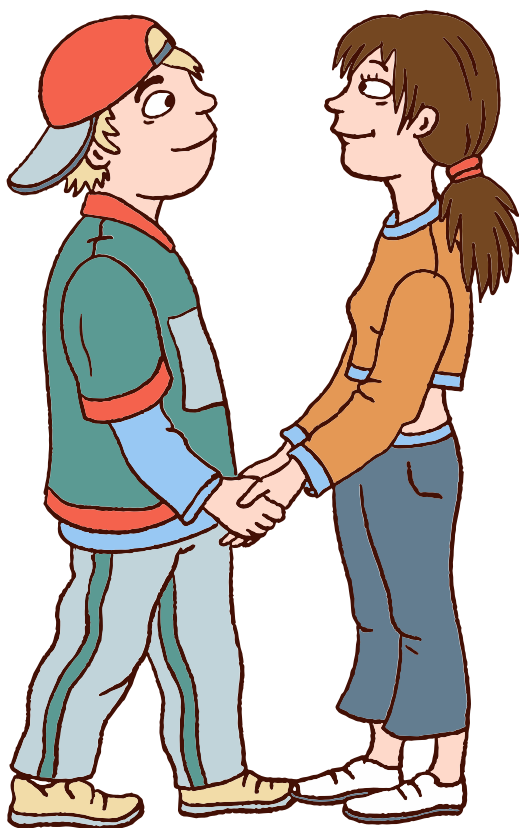
Dabar esi tokiam amžiuje, kai visiškai normalu norėti būti vienam vonios kambaryje. Tavo šeimai gali tekti prie to priprasti, tačiau vaikai ir jaunuoliai taip pat turi teisę į asmeninę erdvę.



Pasikalbėk su savo mažąja sesute, taip pat paaiškink savo tėvams, kad kartais (arba visada) nori būti vonioje vienas. Galbūt kartu galite padaryti lentelę, reiškiančią, kad kažkas gali arba negali įeiti į vonios kambarį.

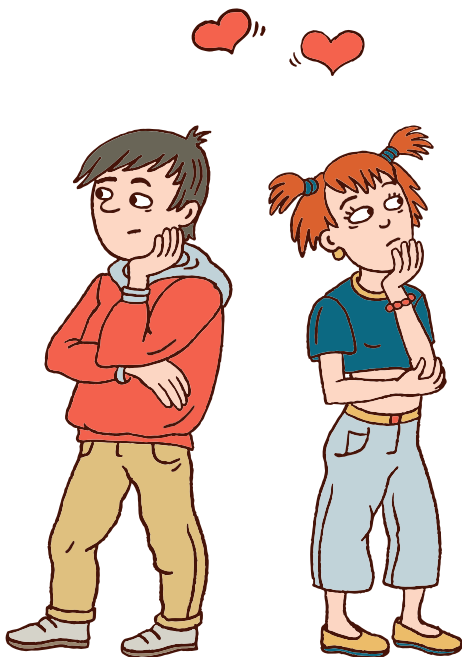
Ar privalau bučiuoti savo vaikiną / merginą?

Ne, tu nieko neprivalai daryti. Tu pats sprendi, ko tu nori. Tai galioja ir kitiems. Taigi svarbu, kad ir tu gerbtum savo draugo / draugės norus ir nepyktum, jeigu jis arba ji ko nors nenori daryti. Galbūt galite rasti kitų sprendimų ir vietoj bučinių tiesiog susikibti už rankų.

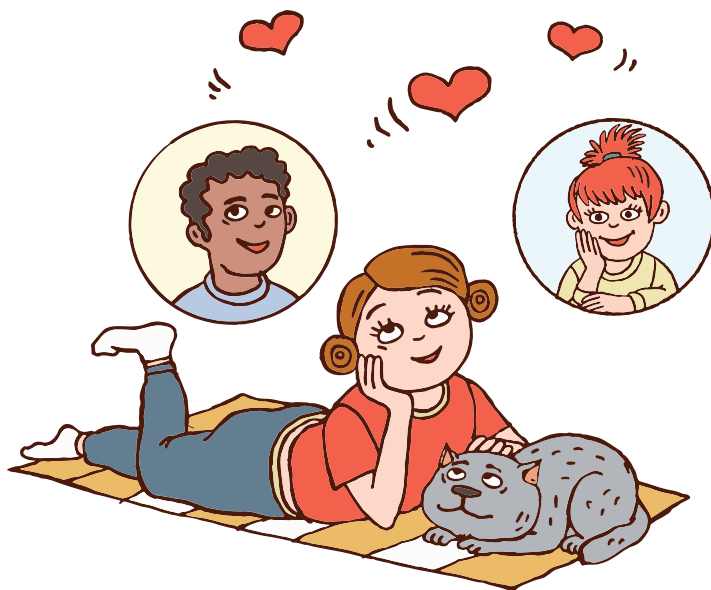


Kodėl mano pilvas dilgčioja, kai galvoju apie tam tikrą žmogų?

Lytinio brendimo metu jausmai būna ypač stiprūs ir dažnai labai greitai keičiasi. Tai susiję su tuo, kad tavo kūne išsiskiria daug hormonų (mediatorių). Kadangi šie hormonai suaktyvėja įsimylėjus, gali būti, kad tu stipriai įsimylėsi ir pats / pati nustebsi.



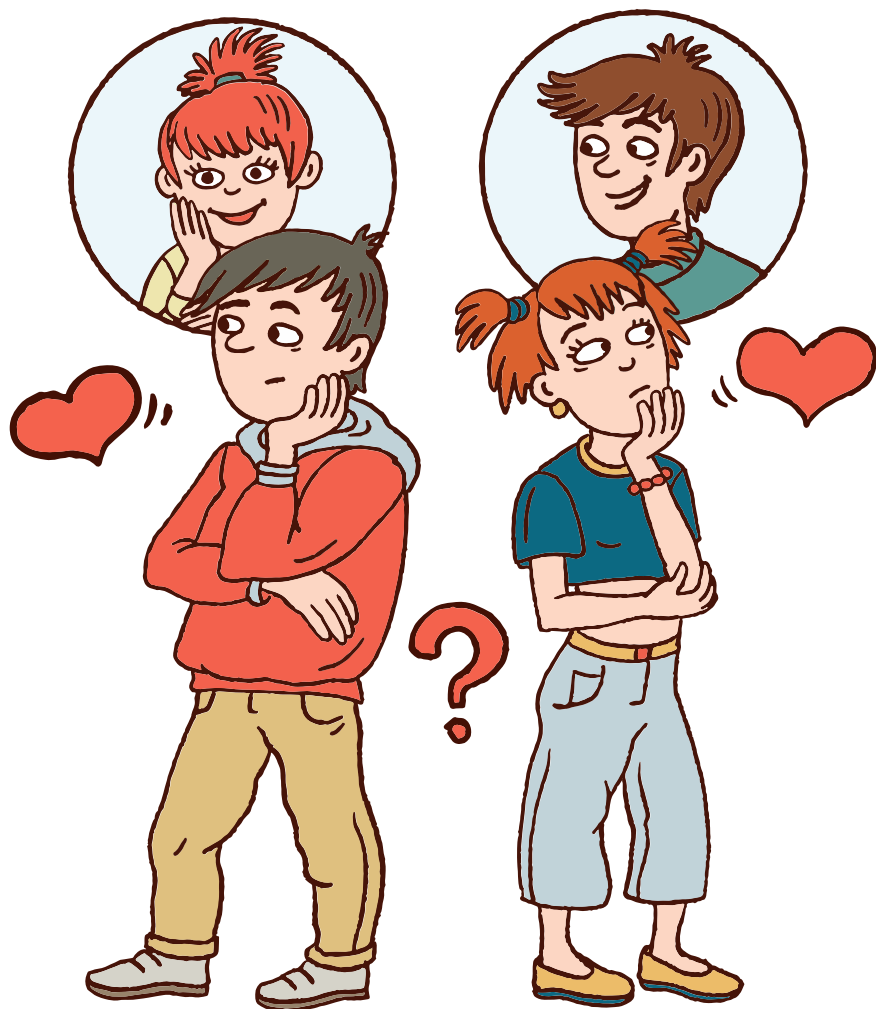
Taip pat gali atsitikti, kad staiga tau ims labai stipriai patikti žmogus, kuris anksčiau visai nepatiko. Arba net įsimylėsi šį žmogų. Galbūt pastebėjai, kad gali įsimylėti kelis žmones vienu metu. Gali atsitikti taip, kad mergaitė įsimylės mergaitę, o berniukas – berniuką.



Tu neprivalai niekam sakyti, ar esi ką nors įsimylėjęs / įsimylėjusi, arba ką esi įsimylėjęs / įsimylėjusi – tai gali likti tik tavo paslaptimi. Tačiau, jei nori su kuo nors apie tai pasikalbėti, gali kreiptis į artimą asmenį.



Kas yra „coming out“ (liet. tapatybės atsiskleidimas)?



Mes negalime pasirinkti, ką įsimylėti. Taip tiesiog nutinka ir staiga mes įsimyliame.



Dauguma žmonių įsimyli priešingos lyties atstovus, tačiau kai kurie įsimyli tos pačios lyties atstovus. Momentas, kai kas nors suvokia, kad jį traukia tos pačios lyties atstovas, vadinamas tapatybės atsiskleidimu.

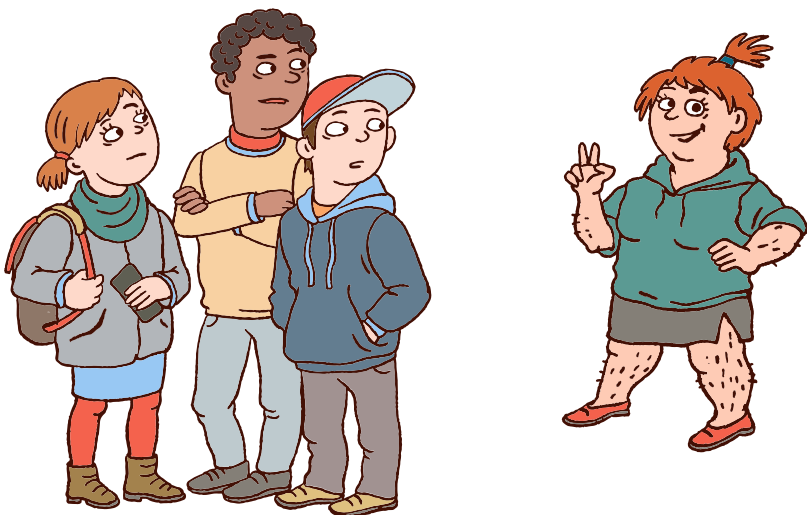
Žmonės, kurie supranta, kad juos traukia priešinga lytis, dažniausiai neturi to aiškinti. O tie, kurie mano, kad jie neatitinka tipiško vyro ir moters meilės modelio, dažnu atveju jaučia poreikį pasakyti apie tai šeimai arba artimiesiems žmonėms. Tai vadinama (išoriniu) „Coming out“.



Ką reiškia žodis „kvyras“?



Terminas „kvyras“ vartojamas kalbant apie žmones, kurie jaučiasi kitaip arba myli kitaip, nei laikoma įprasta. Tai yra homoseksualūs žmonės, translyčiai, transseksualai ir daugelis kitų. Prie jų taip pat priskiriami žmonės, kurių išvaizda ir (arba) elgesys neatitinka įprastų visuomenės normų.



„Kvyras“ gali būti išverstas kaip skersinis arba, dar geriau, kaip įstrižas. Terminas yra kilęs iš anglų kalbos žodžio „queer“. Tai yra kažkas keistas ir netelpantis į įprastus visuomenės rėmus.



Visada buvo kvyrų. Juos galima rasti kiekvienoje visuomenėje, kiekvienoje epochoje ir tikrai taip pat kažkur šalia. Garsūs kvyrų yra, pavyzdžiui, menininkė Frida Kalo, talentingasis Leonardas da Vinčis, dailininkas ir poetas Mikelandželas, tenisininkė Martina Navratilova, verslininkas Timas Kukas, rašytoja Virdžinija Vulf, kompozitorius Piotras Čaikovskis, roko žvaigždė Davidas Bowie arba aktorė Kristen Stewart.

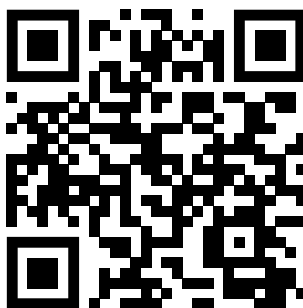


Mobilioji programėlė vaikams

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 - Nekomeracinis - Platinimas tomis pačiomis sąlygomis 4.0 Tarptautinė licencija. Jiems gali būti taikomos licencijos sąlygos.

