



TAS/TĀ ESMU ES!

Mans ķermenis, manas emocijas

TAS/TĀ ESMU ES!

Mans ķermenis, manas emocijas

Seksuālā izglītība ar vecumam atbilstošiem un uz faktiem balstītiem materiāliem ir vienkārša!

Ilustrācijas: Natascha Schwarz



levads

Savs ķermenis bērnus un jauniešus interesē jau no mazotnes. Kā tas darbojas? Un vai citiem ir tāpat? Kā bērni nonāk vēderā? Un kā viņi no tā izkļūst? Šādus un līdzīgus jautājumus bērni uzdod katru dienu, un dažreiz ir grūti atrast piemērotas atbildes. Sekmīgi un droši pavadīt bērnus pieaugšanas laikā, tostarp seksuālās izglītības jomā, nav viegls uzdevums, jo nav daudz vecāku, kas ir iemācījušies runāt par tādām tēmām kā ķermenis, mīlestība, seksualitāte un identitāte.

Šajā grāmatā dažas tēmas tiek tematizētas un pasniegtas bērniem piemērotā veidā. Tajā bērni var uzzināt atbildes, piemēram, uz tādiem jautājumiem kā „Vai ir meiteņu un zēnu krāsas?” un „Kā rodas bērni?”. Grāmata ir papildināta ar jautrām ilustrācijām, kas padara to īpaši interesantu bērniem neatkarīgi no tā, vai viņi atbildes uz jautājumiem atklāj paši vai kopā ar sev tuvu cilvēku.



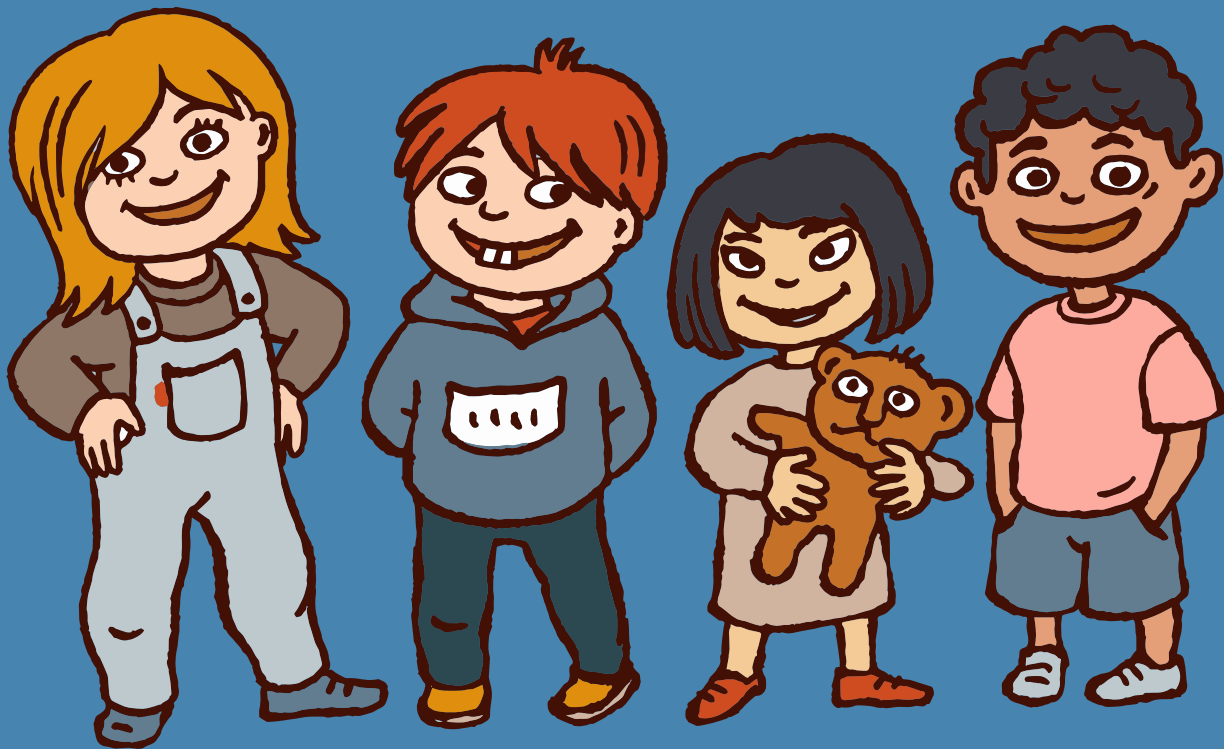
**Vai ir meiteņu
un zēnu krāsas?**

Jans grib uzvilkt rozā T-kreklu.
Viņam tas ļoti patīk.

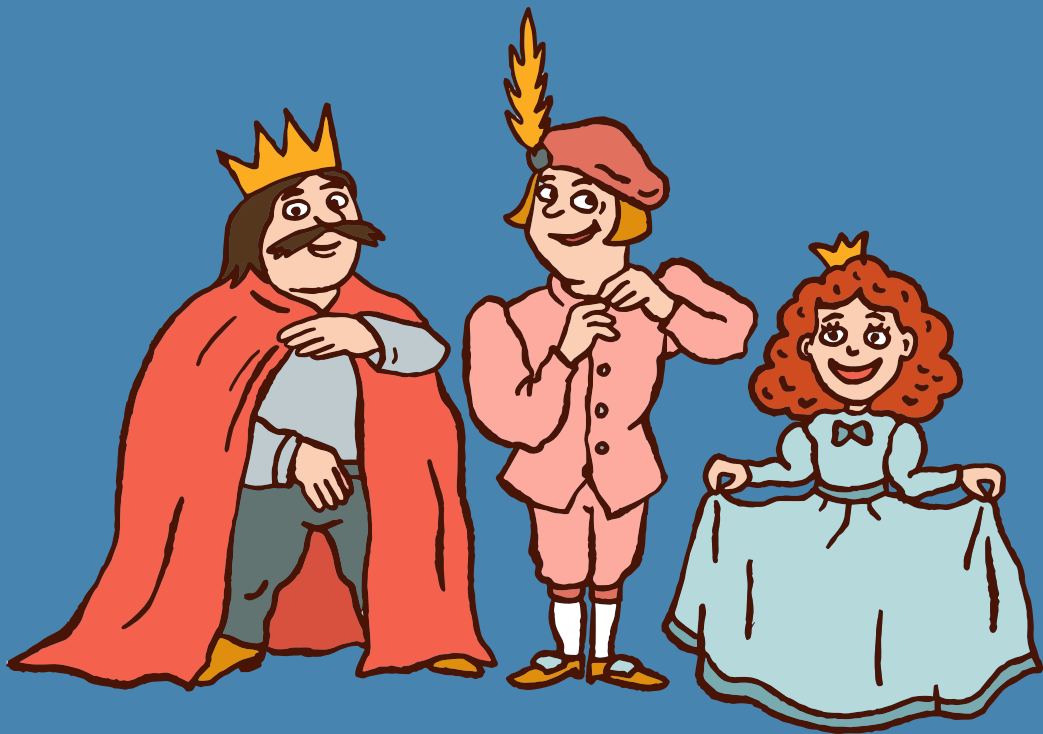


Bet daži bērni saka, ka rozā krāsa ir
piemērota tikai meitenēm. Vai tā tiešām ir?





Nē. Visas krāsas ir piemērotas visiem bērniem.



Agrāk sarkanā krāsa bija karaļa krāsa,
rozā - prinča un zilā - princeses krāsa.

Mūsdienās tas tā vairs nav.
Visas krāsas ir piemērotas
visiem cilvēkiem un tas
mūsu pasauli padara
brīnišķīgi krāsainu.





**Kurš nosaka to,
kā es drikstu spēlēties?**



Leila skatās, kā zēni spēlē futbolu.
Viņa grib spēlēt kopā ar viņiem.



Diārs labāk gribētu cept
lielu dubļu kūku. Vai zēni un
meitenes drīkst spēlēties, kā
viņi grib?



Bet protams! Tu izvēlies to, kas
tev sagādā prieku. Ne visām
meitenēm patīk lelles un ne
visiem zēniem patīk futbols.



Cilvēkiem ir dažādas stiprās puses un katram kaut kas cits padodas labi. Tas ir lieliski, ja katrs var darīt to, kas viņam sagādā prieku.



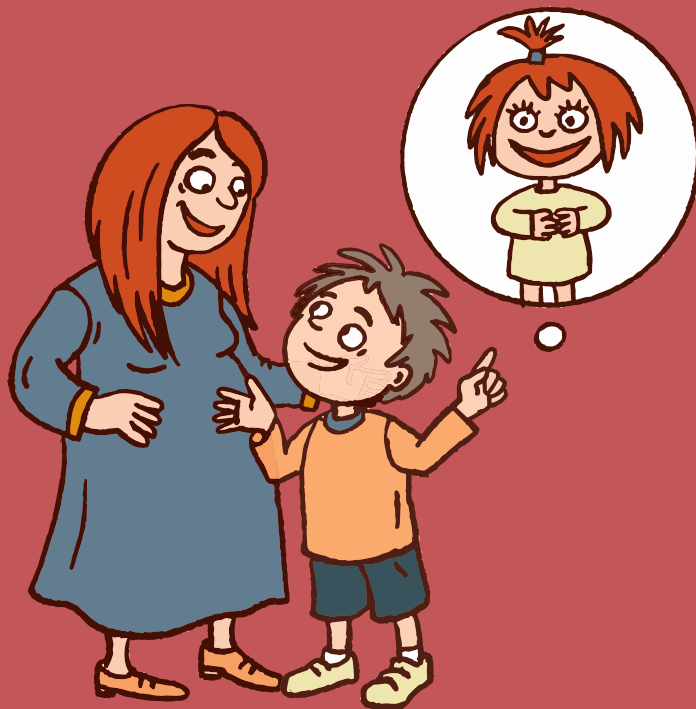
Un kad tu izaugsi, tu varēsi
izvēlēties, par ko tu vēlies kļūt.
Leila jau zina, ka viņa vēlas
kļūt par futbolisti, un Diārs,
protams, kļūs par šefpavāru.



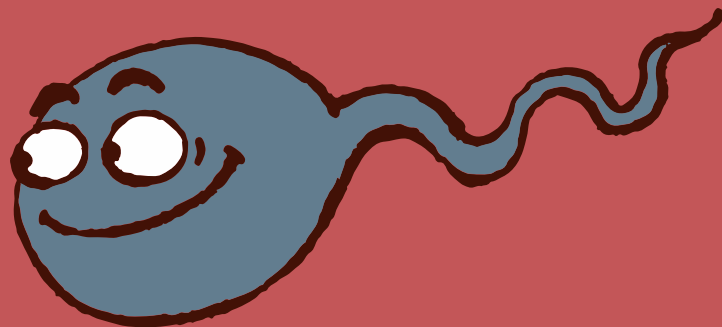
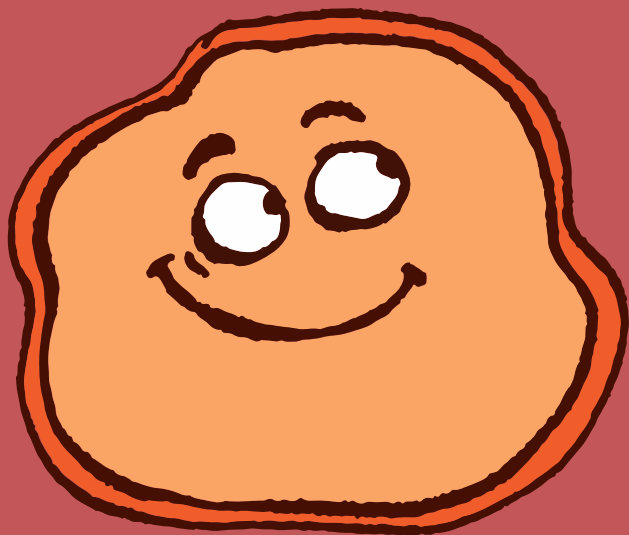


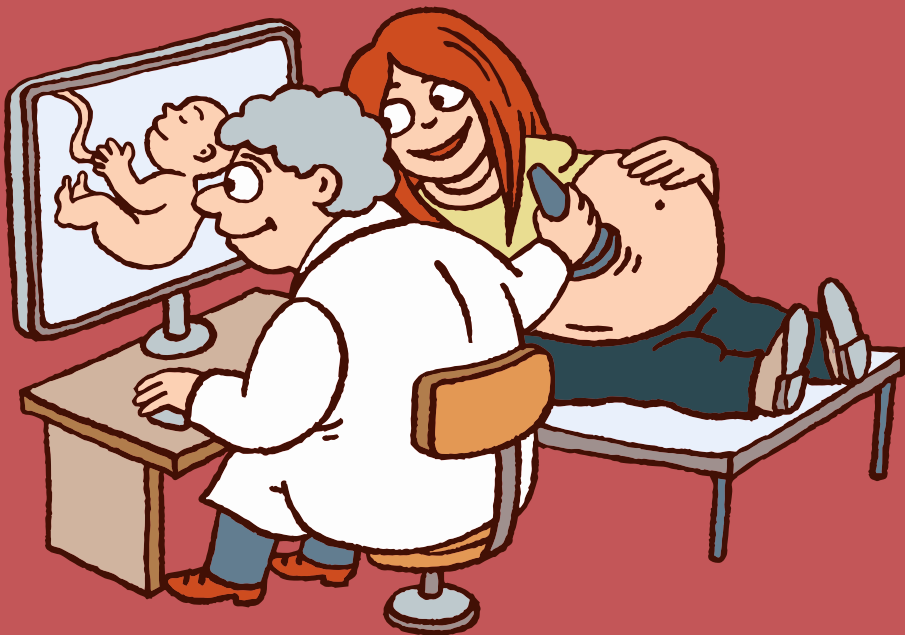
**Kas izvēlas
bērna dzimumu?**

Diāra mamma ir stāvoklī.
Diāram ir jāpalīdz
mammai un tētim
izvēlēties bērna vārds.
Viņš gribētu māsu. Bet
mamma saka, ka bērna
dzimumu nevar izvēlēties.
Vai tā ir?



Tā ir. Bērna dzimums tiek noteikts
pašā grūtniecības sākumā, kad
satiekas olšūna un spermatozoīds.

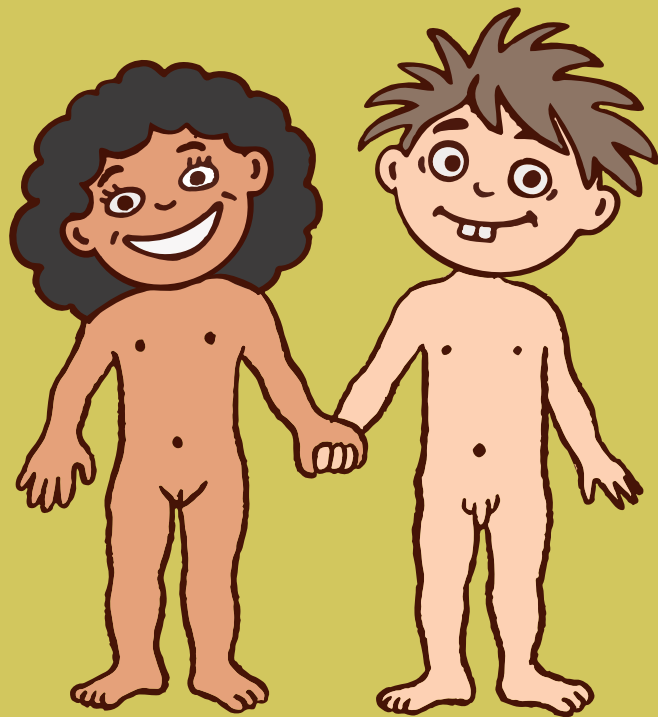




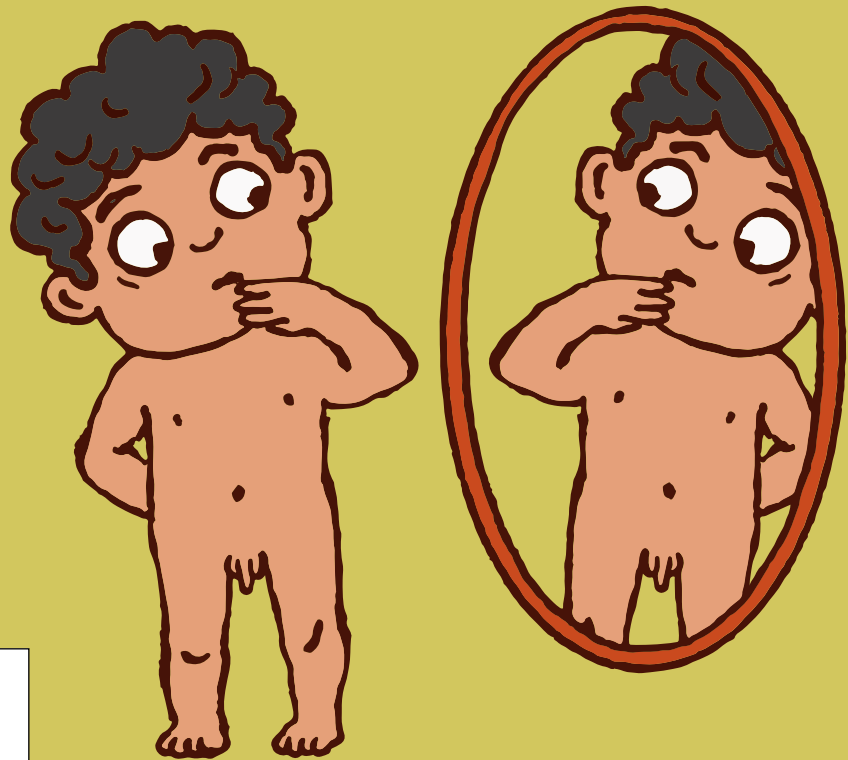
Dažreiz jau grūtniecības laikā var uzzināt, vai vēderā aug meitene vai zēns. Ārsts vai ārste ar ultraskaņas iekārtu var ieskatīties vēderā un pat uzņemt fotogrāfiju.



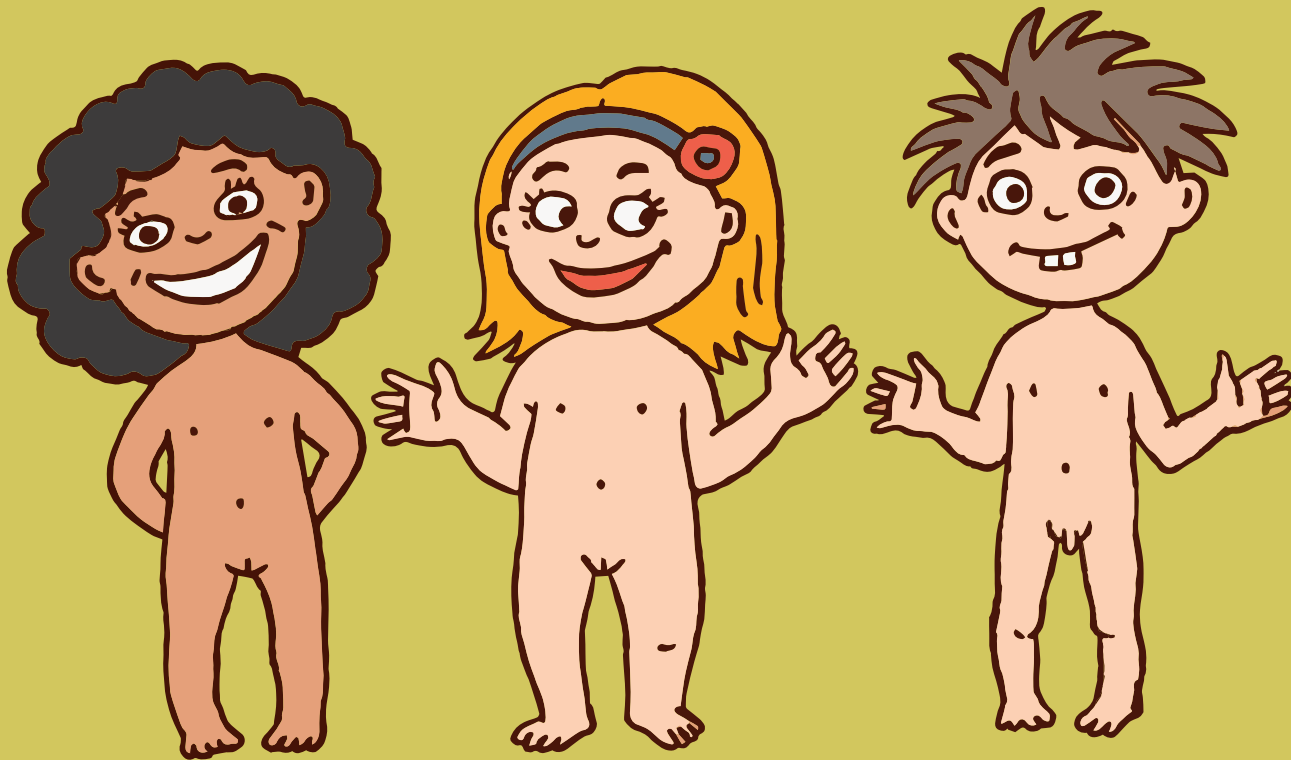
Taču dažreiz to nevar noteikt
tik precīzi. Tad vecākiem ir
jāgaida, līdz bērns piedzimst.
Tikai tad viņi var zināt, kādu
vārdu dot.



**Kāda ir atšķirība
starp zēniem un meitenēm?**



Jans skatās spogulī:
viņam ir divas kājas un
divas rokas, deguns,
mute un naba.

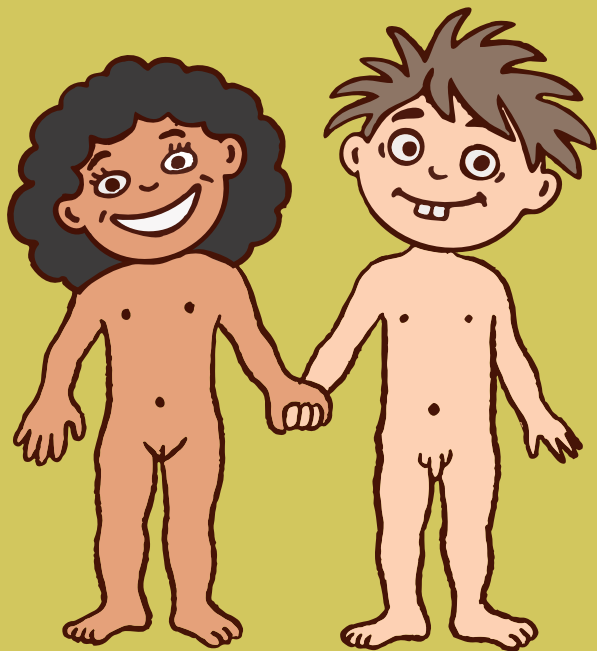


Tas attiecas arī uz Diāru. Un arī uz Leilu un Anju.

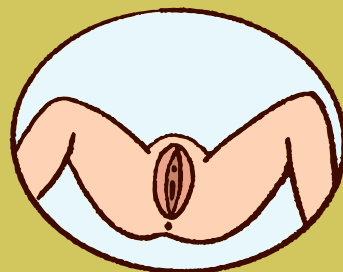
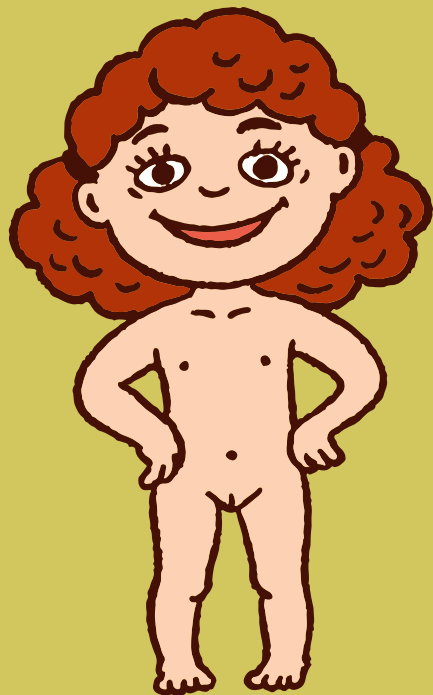


Jans domā. Salīdzinot kājas un rokas, degunu, muti un nabu starp zēniem un meitenēm nav nekādas atšķirības. Tad kur tā ir?

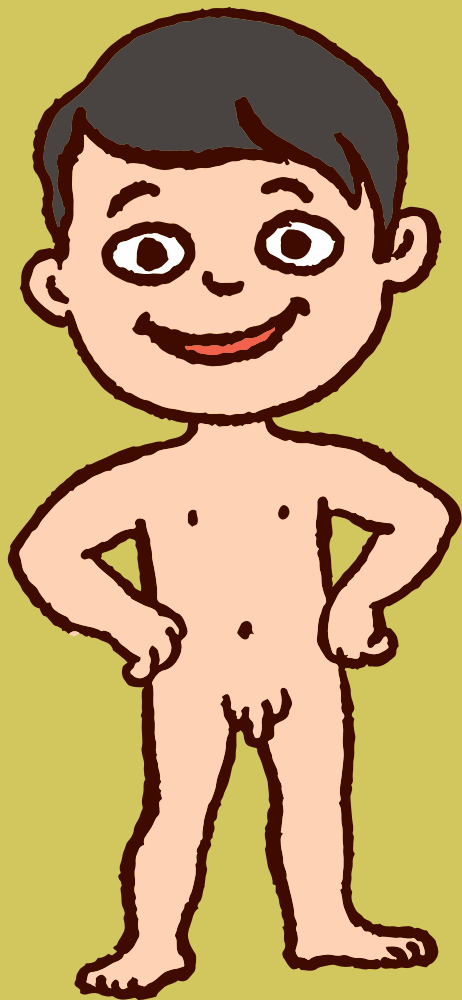
Atšķirību starp meitenēm
un zēniem var redzēt tikai
tad, kad viņi ir kaili.



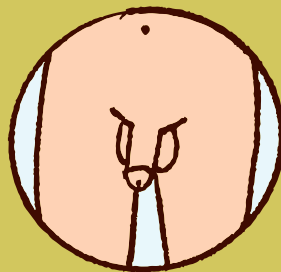
Lai gan no aizmugures viņi visi
izskatās vienādi, no priekšpusēs
zēni un meitenes ir atšķirīgi.

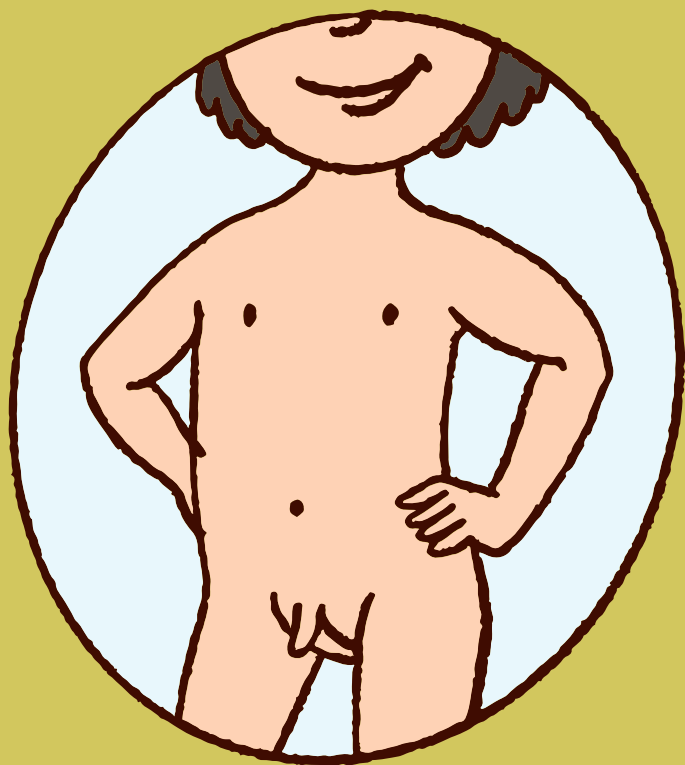


Meitenēm starp kājām ir paugurs ar ādas krokām un divām mazām atverēm. To sauc par vulvu. Tajā ir viena neliela atvere, pa kuru meitenes čurā. Tieši zem tās ir vēl viena atvere. Šo atveri sauc par vagīnu. Ja meitene vēlāk vēlas bērnu, pa to bērns ierodas pasaulē.



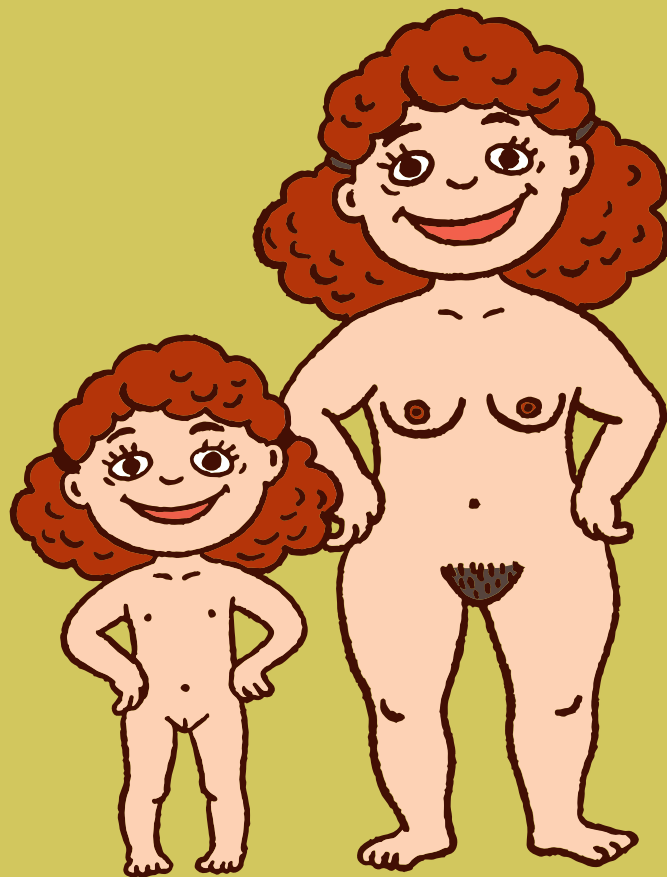
Zēniem tā nav. Zēniem starp
kājām ir dzimumloceklis. Uz tā ir
neliela atvere, pa kuru zēni čurā.
Zem dzimumlocekļa ir neliels
maisiņš. Tas ir sēklinieka maisiņš.





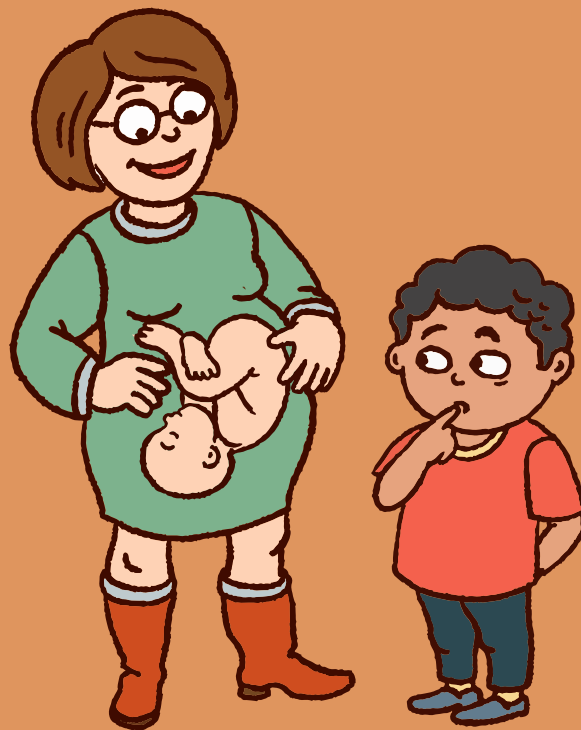
Taču ir arī tādi bērni,
kas mazliet ir gan kā
meitenes, gan kā zēni.
Tie ir interseksuāli bērni.

Meitenes mainās, kad viņas kļūst par sievietēm. Sievietes un vīriešus parasti var atšķirt arī tad, kad viņi ir apgērbti. Lielākajai daļai sieviešu aug krūtis un mainās ķermeņa forma. Viņām rodas apmatojums ap vulvu, padusēs un uz kājām.





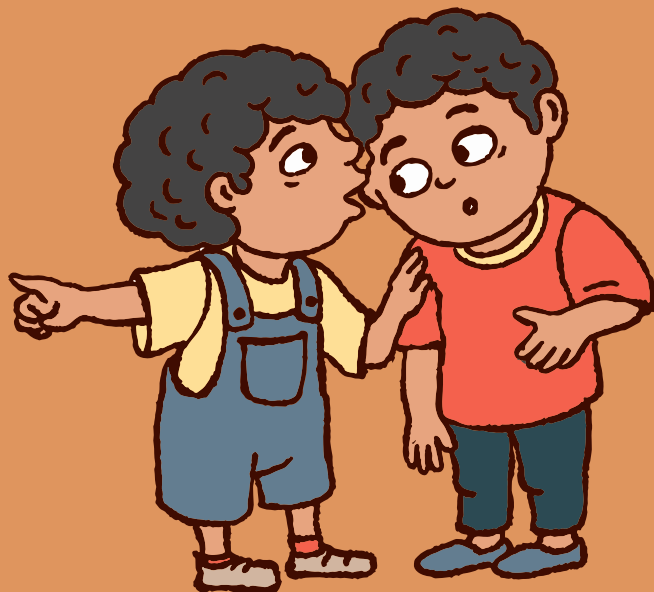
Arī zēni mainās, kad viņi
kļūst par vīriešiem. Lielākajai
daļai rodas apmatojums.
Viņiem rodas apmatojums
ap dzimumlocekli, uz kājām
un rokām, padusēs, kā arī uz
sejas. Dažiem ir bārda.



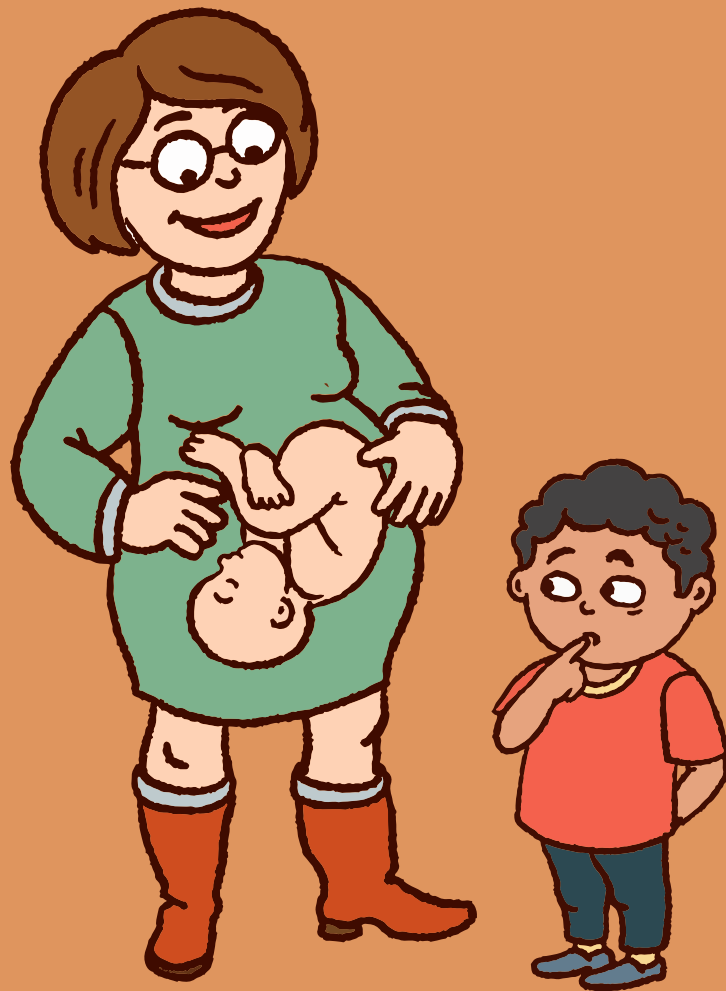
**Kā bērni
nonāk vēderā?**

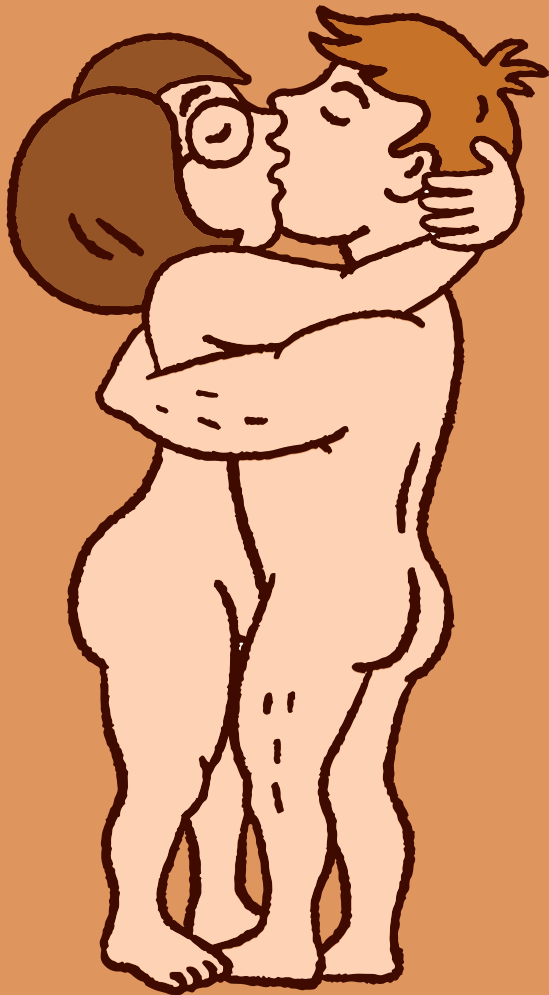


Jana kaimiņienes vēders ir pavisam apaļš. Jana brālis viņam izstāstīja, ka kaimiņienes vēderā aug mazulis.



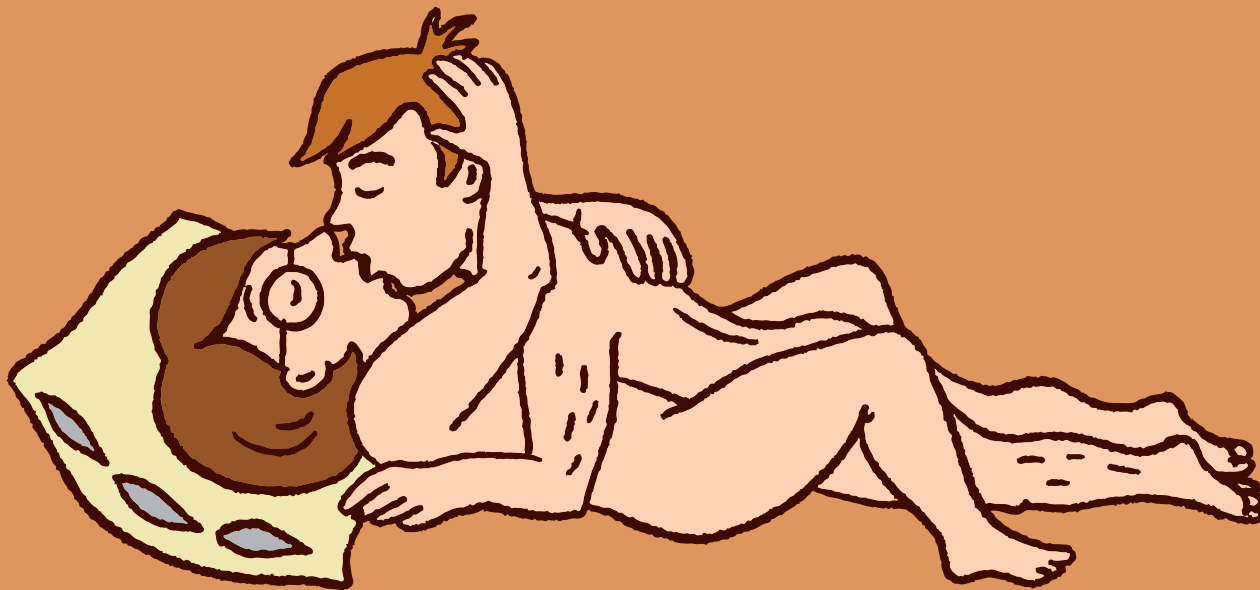
Jans ir ziņkārīgs. Ja
vēderā aug bērns, kā
gan viņš tur nokļūva?





Lielākā daļa bērnu rodas šādi:
kad vīrietis un sieviete viens
otru ļoti mīl, viņi skūpstās,
viens otram pieglaužas,
dažreiz arī kaili.

Vistuvākā pieglaušanās ir tad, kad dzimumloceklis iekļūst vagīnā. Tad var rasties bērns. Tas aug sievietes vēderā arvien lielāks un lielāks un pēc apmēram deviņiem mēnešiem tas nāk pasaulē.



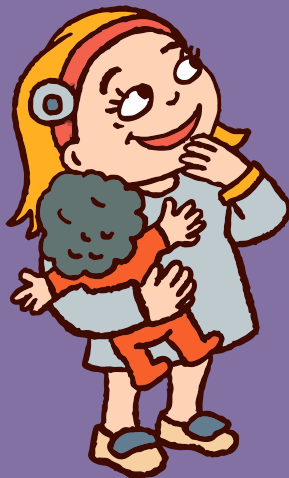


Jans nespēj noticēt, ka arī viņš
kādreiz bija tik mazs. Taču viņam
patīk, ka viņš ir radies no tēta un
mamma.

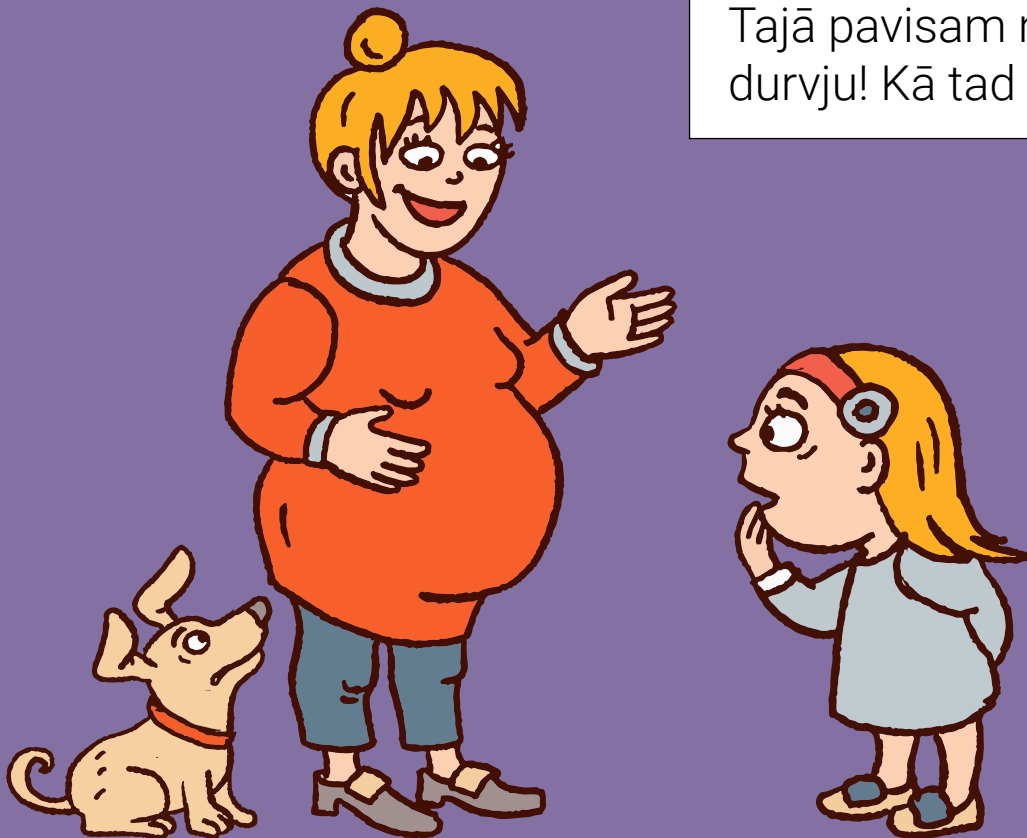


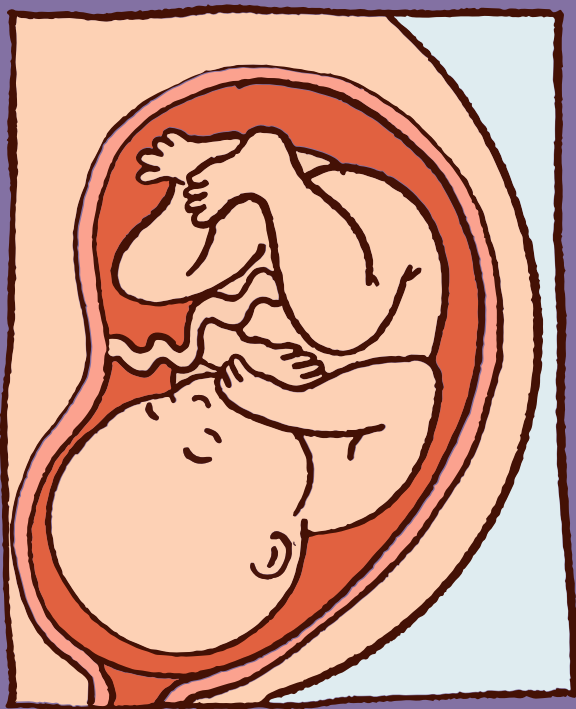
**Kā bērni izklūst
no vēdera?**

Anjas mamma ir stāvoklī. To var atpazīt pēc tā, ka viņas vēders kļūst arvien lielāks. Anjas mamma saka, ka mazulis drīz ieradīsies pasaulē.



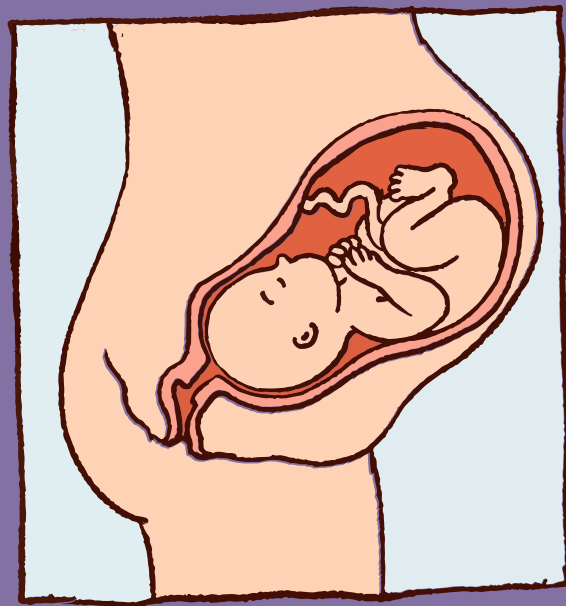
Anja kārtīgi aplūkoja vēderu.
Tajā pavisam noteikti nav
durvju! Kā tad bērns tiks ārā?



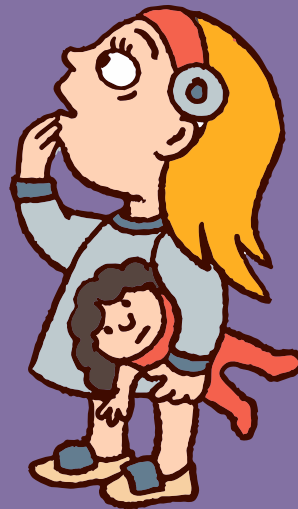


Bērnš aug dzemdē, mammaš
vēderā. Tur ir patīkami un
droši, un pa nabassaiti bērnš
saņem barību.

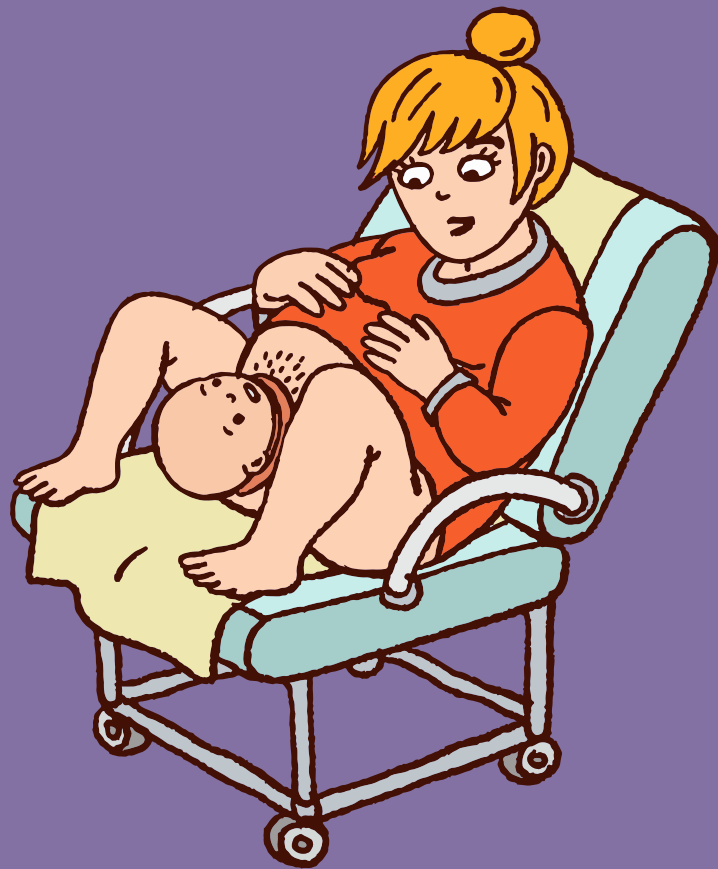
Dzemde ir savienota ar kanālu,
kas beidzas ar atveri starp
mammās kājām. Šo atveri sauc
par vagīnu.



Pēc apmēram 9 mēnešiem
mazulis ir pietiekami liels, lai
nāktu pasaulē. Māte zina, kad
tas notiks, jo sākas kontrakcijas.

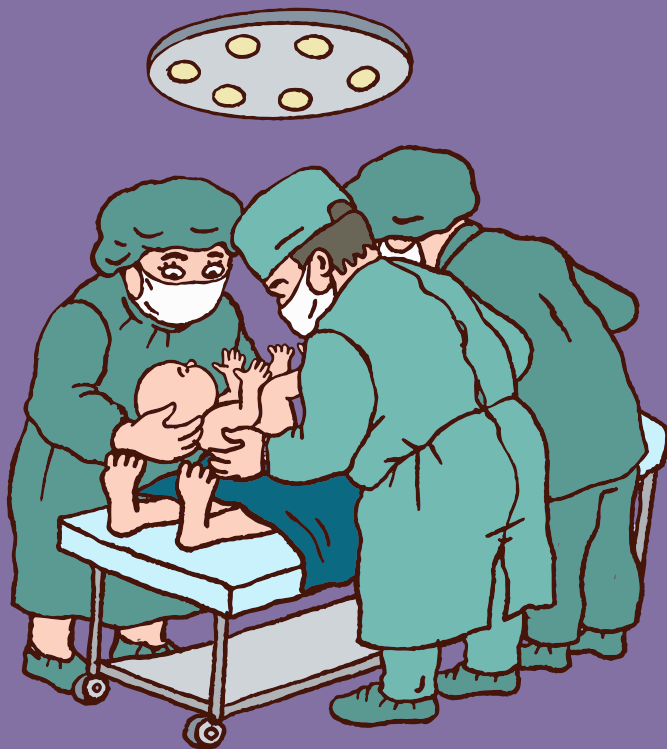


Bērns ar galvu uz
priekšu virzās pa kanālu
un nāk pasaulē caur
vagīnu.

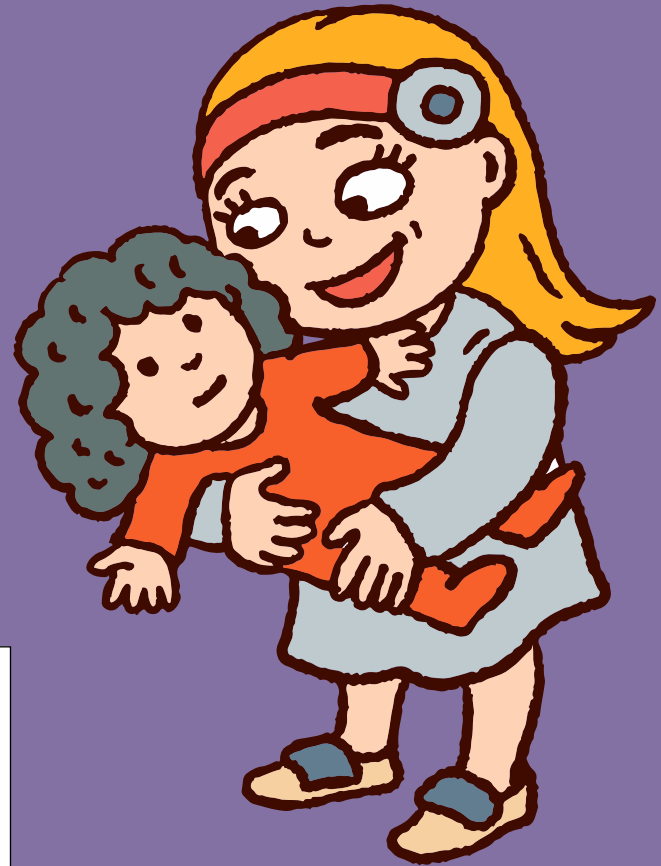


Dažreiz tas neizdodas,
piemēram, ja mazulis
nepagriežas ar galvu uz
leju. Tad mātei palīdz ārsti.

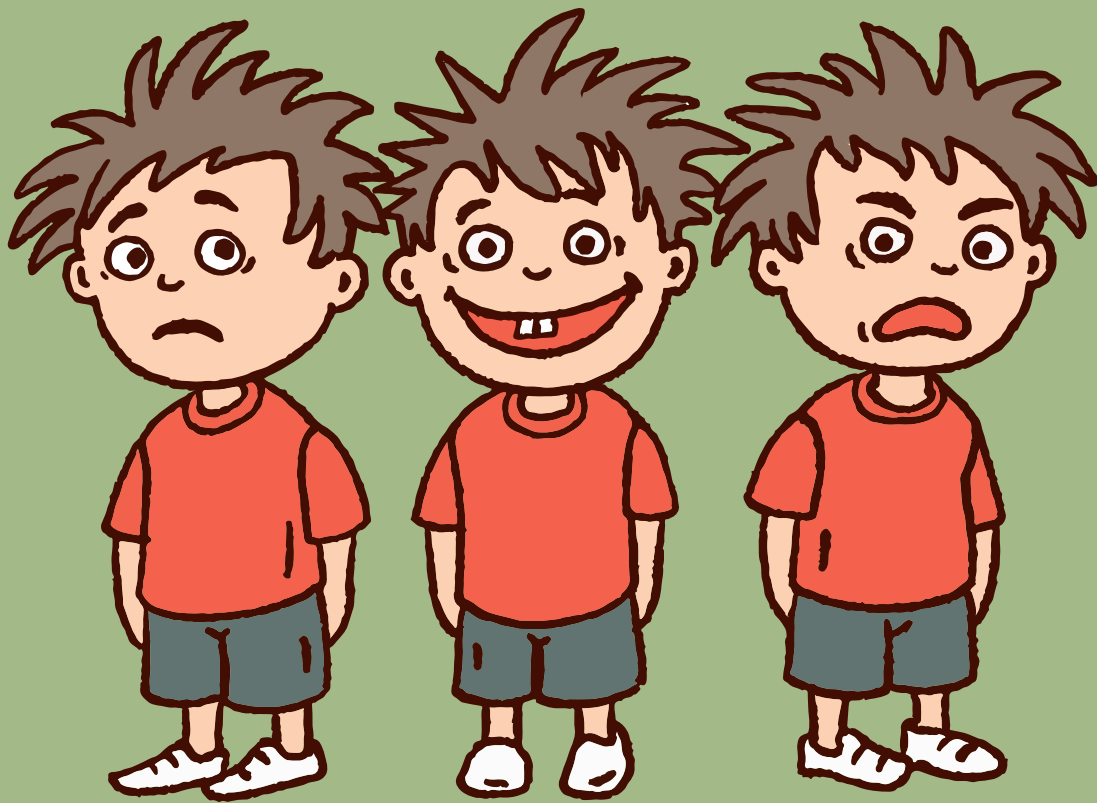




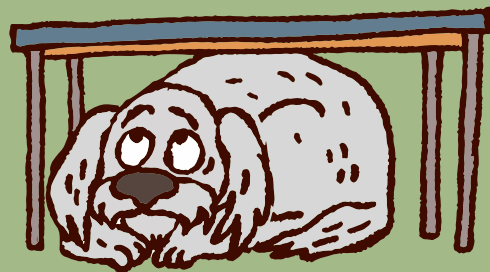
Viņi veic nelielu griezumu
vēderā, pa kuru bērns
nākt. Mātei tiek ievadīta
anestēzija, lai viņa nejustu
griezumu. Pēc tam to sašuj.
To sauc par ķeizargriezienu.



Anjai vēl ir nedaudz jāpaciešas,
līdz viņa kļūs par lielo māsu,
taču viņa noteikti var tam jau
gatavoties.



Emociju karuselis

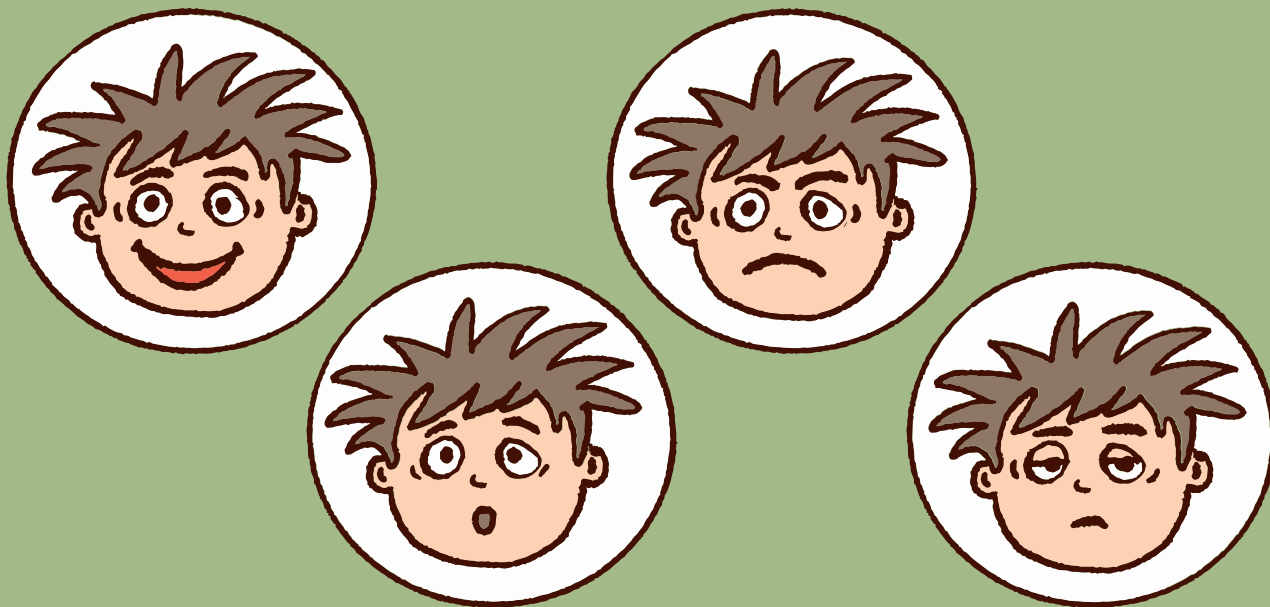


Diārs sēž rotaļu laukumā un vēro
notiekošo. Viņš dzird, kā Jans raud.
Viņš redz, ka suns ir paslēpies zem
sola. Lieli bērni skaļi smejas.





Tik daudz dažādu emociju vienā
laukumā! Kā lai tās saprot?



Emocijas ir mūsu ķermeņa valoda. Lielākā daļa cilvēku jau pēc mūsu sejas izteiksmes saprot, kā mēs jūtamies.

Kad mēs esam priecīgi, mēs daudz smejamies vai
smaidām. Dažādas lietas var sagādāt prieku. Bērni rotaļu
laukumā smejas, jo viņi ir priecīgi, ka var spēlēties kopā.

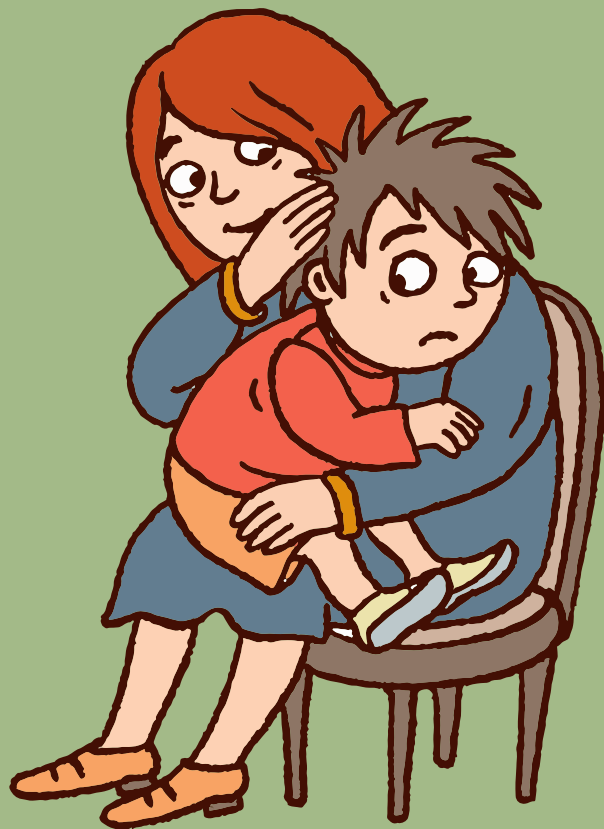


Kad mēs esam bēdīgi, mūsu
seja ir nopietna. Kad mēs
esam ļoti bēdīgi, mēs varbūt
arī raudam. Jans ir bēdīgs,
jo viņa mīļā mīkstā mantiņa
iekrita peļķē.



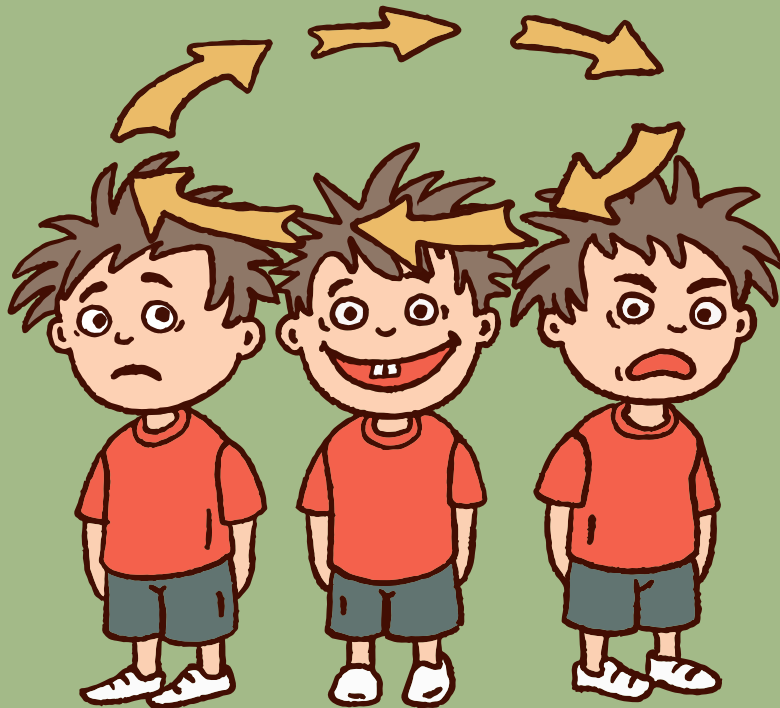


Dažreiz mums ir bail. Tad daži
vēlas paslēpties, kā to darīja
suns zem sola. Vai arī tu
pieglaudies pie kāda, kas tev
patīk un bailes uzreiz pāriet.



Kad esam dusmīgi, mūsu
seja izskatās saspringta, un
dažreiz mums nākas kliegt.
Suns kļūst dusmīgs, kad
viņam atņem kaulu. Leila
kļūst dusmīga, kad viņu
velk aiz matiem. Un kas
sodusmo tevi?





Dažreiz mēs jūtam vairākas emocijas
vienlaicīgi. Tad tas ir kā karuselī.



Dažas emocijas ir patīkamas,
bet citas nē. Dažreiz mēs
negribam justies tā, kā mēs
jūtamies. Taču katrā no
mums ir visas šīs emocijas.
Un tas ir labi.



**Vai tas ir normāli, ka es dažreiz
nevēlos, ka mani bučo?**



Leila samīļo savu runci
Asteriksu. Viņai viņš ļoti
patīk. Viņa kažoks ir mīksts
un patīkams. Viņa jūtas labi,
viņam pieskaroties, un viņai
ļoti patīk, kad runcis murrā.

Bet dažreiz tā nav. Dažreiz Asterikss negrib, ka viņam pieskaras, un kad Leila viņu ņem klēpī, viņš skrāpē. Tas Leilai nemaz nešķiet patīkami. Dažreiz tas pat ir sāpīgi.

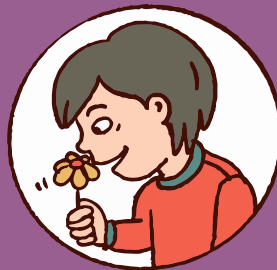




Leila brīnās, kā viņas runcis dažreiz var būt tik mīļš un dažreiz - tik nejauks. Viņa padomā un saprot, ka arī viņai dažreiz negribas, ka kāds viņai pieskaras. Vai tas ir normāli?

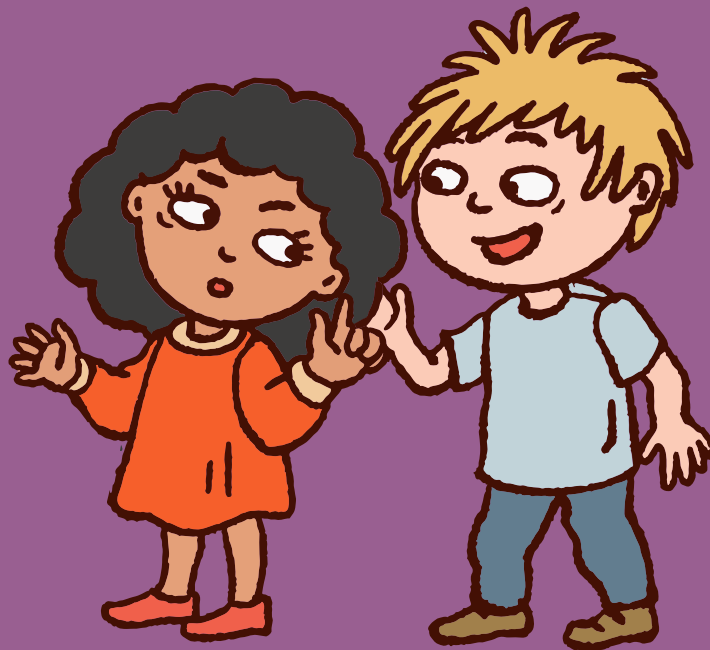


Protams! Mums ir dažādi maņu orgāni. Ar acīm mēs redzam, ar ausīm - dzirdam, ar mēli - izjūtam garšu, ar degunu - sajūtam smaržu un ar ādu - jūtam. Tāpat kā Asterikss.



Dažas lietas ir ļoti patīkamas.
Piemēram, kaķa mīkstais
kažoks. Vai mammas buča.
Atvēsinošs vējš karstā vasaras
dienā. Vai kāda tev tīkama
cilvēka apskāviens.





Bet sajūtas ir atkarīgas arī no mūsu
emocijām. Dažreiz mums negribas,
ka kāds pieskaras.

Ja mums kāds cilvēks
nepatīk, mēs parasti arī
negribam, ka šis cilvēks
dod buču vai apskauj. Un
tas ir pilnīgi normāli.





Vislabāk ir otrai personai skaidri
pateikt, ka tu kaut ko nevēlies.

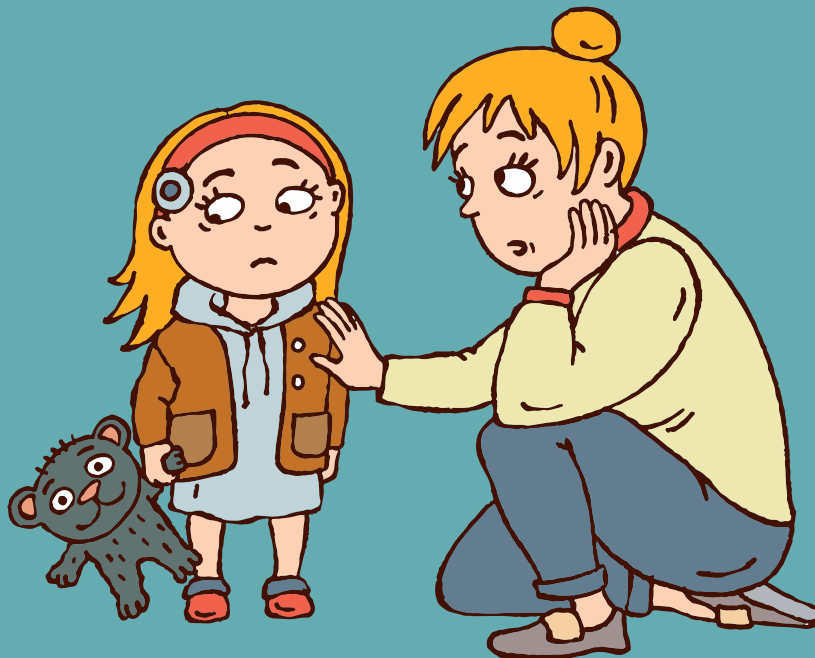


Runcis Asterikss to
izrāda, kustinot asti.
Tas nozīmē, ka viņš
vairs nevēlas, ka viņam
pieskaras. Leila to zina
un liek viņu mierā.





„Nē“ nozimē nē!



Anja parasti labprāt iet uz bērnudārzu,
taču pēdējās dienās viņa nemaz negrib
uz turieni iet. Viņas mamma ir izbrīnīta.



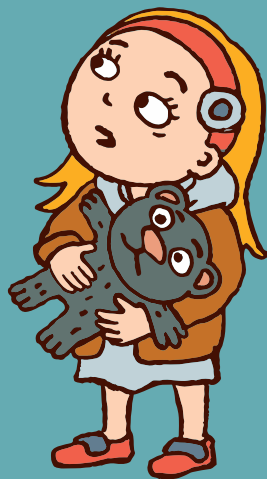
Anja viņai izstāsta, ka
viena meitene viņu
bieži grūsta. Anja
gribētu, lai viņai būtu
superspējas, kas viņai
ļautu meiteni apturēt.



Tādas kā viņas sunim Balu. Kad viņa ar Balu iet pastaigāties, ceļā viņi dažreiz satiek suņus, kas viņam nepatīk. Tad viņš skaļi rūc un suņi liek viņu pmierā. Anja arī gribētu varēt rūkt.

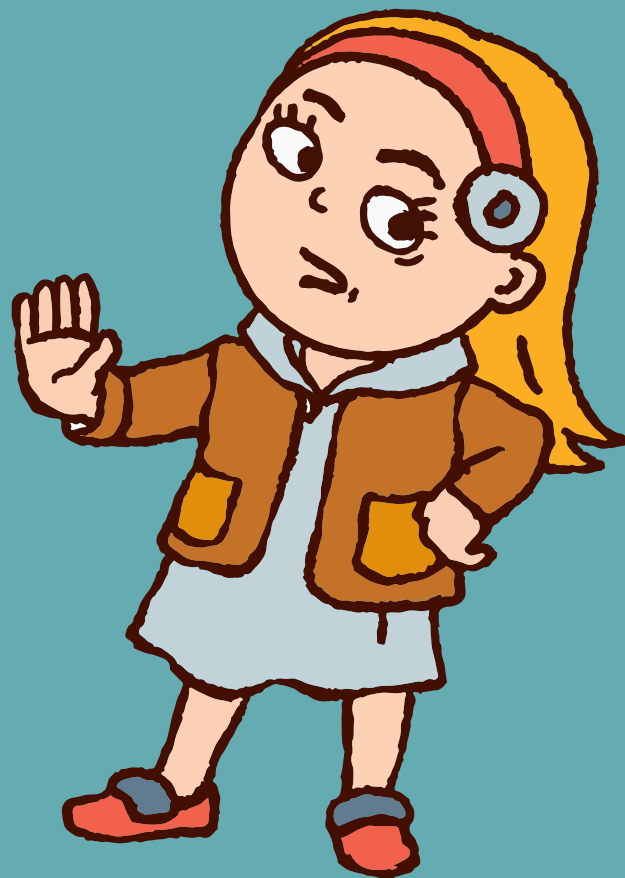
Vai kā kaimiņu kaķene. Viņa šņāc, kad
ierauga Balu, un viņš viņai iet apkārt ar lielu
līkumu. Ja vien Anja arī varētu tā šņākt!





Bet viņas mamma domā, ka viņai arī esot superspējas. Anja brīnās. Kas tās varētu būt par spējām?

Viņas superspējas ir pateikt
vārdu NĒ. Nevis klusu nē, bet
gan skaidru, skaļu nē. NĒ,
kuru dzird visi visapkārt.



Anja ir lepna, ka arī viņai ir superspējas. Viņa priecājas atkal iet uz bērnudārzu. Viņa cer, ka viņai nebūs jāizmanto savas superspējas, bet ja meitene viņu atkal grūstīs, viņa zinās, ko darīt.





Lietotne bērniem

Šeit bērni jautrā, rotaļīgā un vecumam atbilstošā veidā var atklāt svarīgas tēmas par ķermeni, emocijām un cieņu.



Rokasgrāmata vecākiem

Mūsu rokasgrāmatā atradīsiet uzticamu informāciju par sava bērna emocionālo un seksuālo attīstību. Idejas sarunām un padomi palīdzēs jums atbildēt uz bērna jautājumiem un iekļaut šīs tēmas arī ikdienā.

sexedu.eduskills.plus

TAS/TĀ ESMU ES!

Mans ķermenis, manas emocijas

Partneri

KuBiPro
Kultur- und Bildungsprojekte e.V.

Studio Gaus
media and education

pr-familia
Nordrhein-Westfalen

Fachstelle
selbstbewusst
Sexuelle Bildung & Prävention
von sexuellem Missbrauch

POŁSKIE STOWIARZYSZENIE PEDAGOGÓW I NAUCZYCIELKI
KLANZA
opole@kianza.org.pl

KgKJH
Kompetenzzentrum geschlechtergerechte
Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V.

INTER-KULTURO

M.E.W.C.A.T.

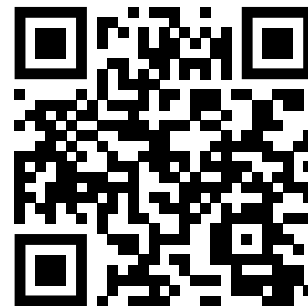
**Lyceum Teoretic
Nikolaus Lenau**

 **Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.



Viss saturs, jo īpaši teksti, attēli un grafikas, ir aizsargāts ar autortiesībām. Ja nav norādīts citādi, tad autortiesības ir sexedu.eduskills.plus un tās ir licencētas saskaņā ar „Creative Commons Attribution - Non-commercial” Izplatīšana ar tādiem pašiem nosacījumiem 4.0 Starptautiska licence. Uz tām var attiekties licences nosacījumi.



sexedu.eduskills.plus

