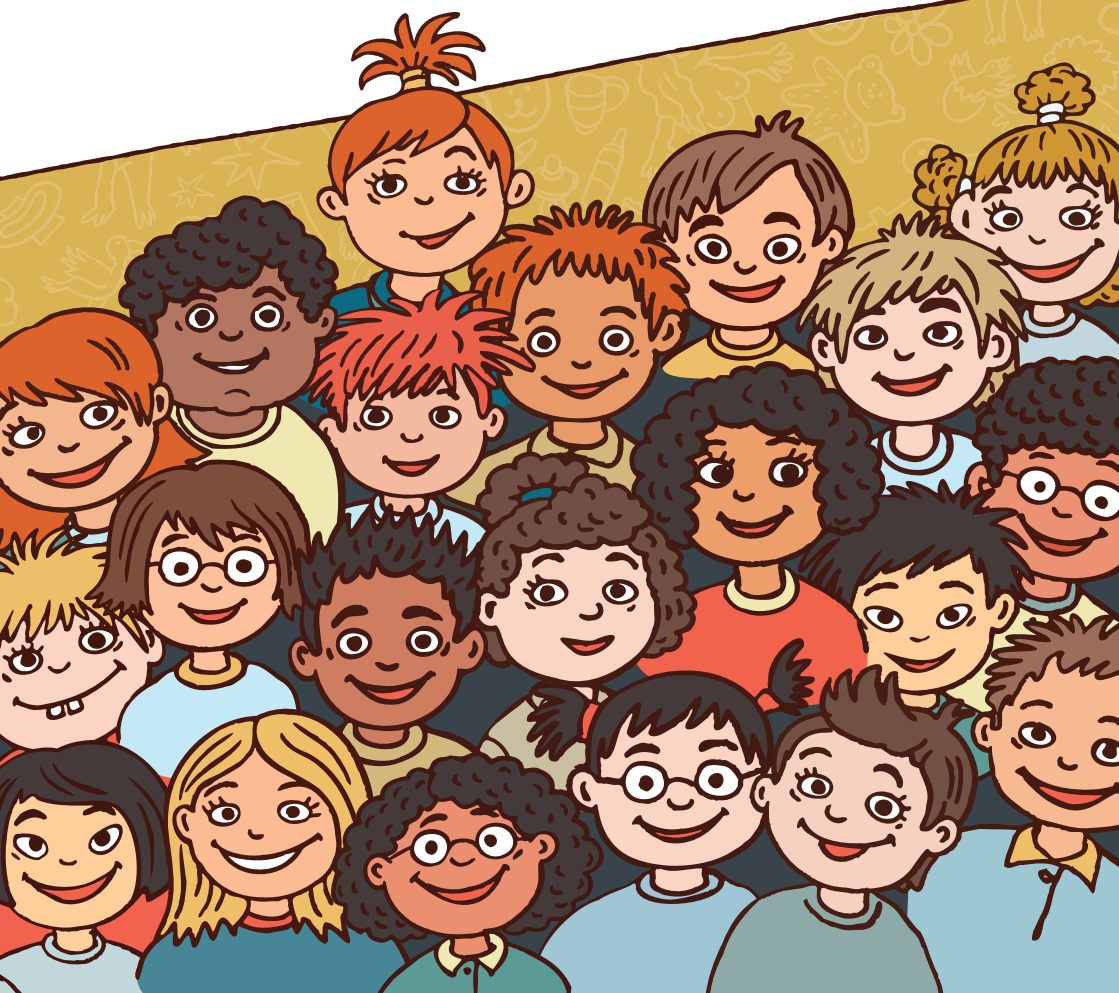


7+

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



Ievads

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 izklūst? 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.

Saturs

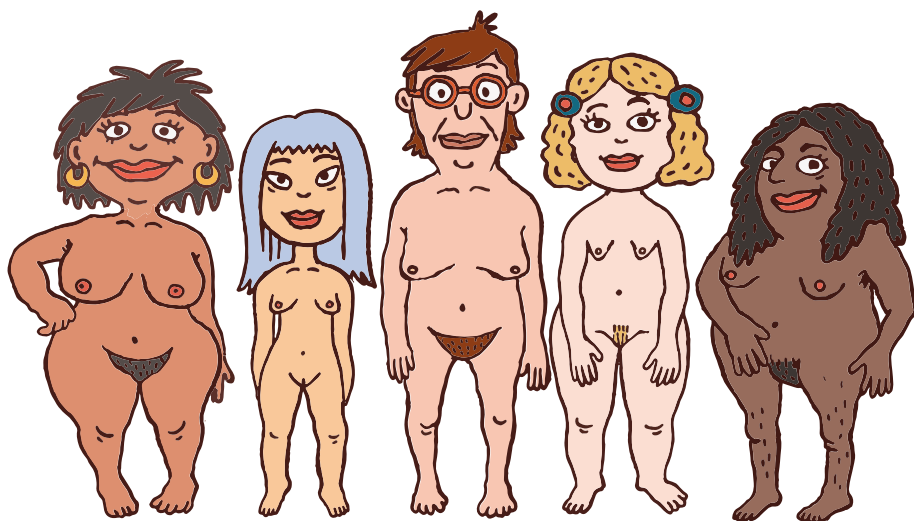
Kā izskatās sievietes tur, lejā?	6
Kā izskatās vīrieši tur, lejā?	10
Kas mainās, kad meitene kļūst par sievieti?	12
Kas mainās, kad zēns kļūst par vīrieti?	16
Kāpēc sievietēm no vagīnas izdalās asinis?	20
Kā bērni izkļūst no vēdera?	22
Kā rodas bērni?	26
Vai ir labi un slikti noslēpumi?	30
Vai meitenes var iemīlēties meitenēs un zēni - zēnos?	32
Vai visas ģimenes ir vienādas?	34
Vai ir arī ugunsdzēsējas un bērnudārza audzinātāji.	38
Vai man kā zēnam var būt sajūta, ka es esmu meitene?	42
Tavs ķermenis pieder tev! Vai tu to zini?	44
Ko nozīmē kādā iemīlēties?	48

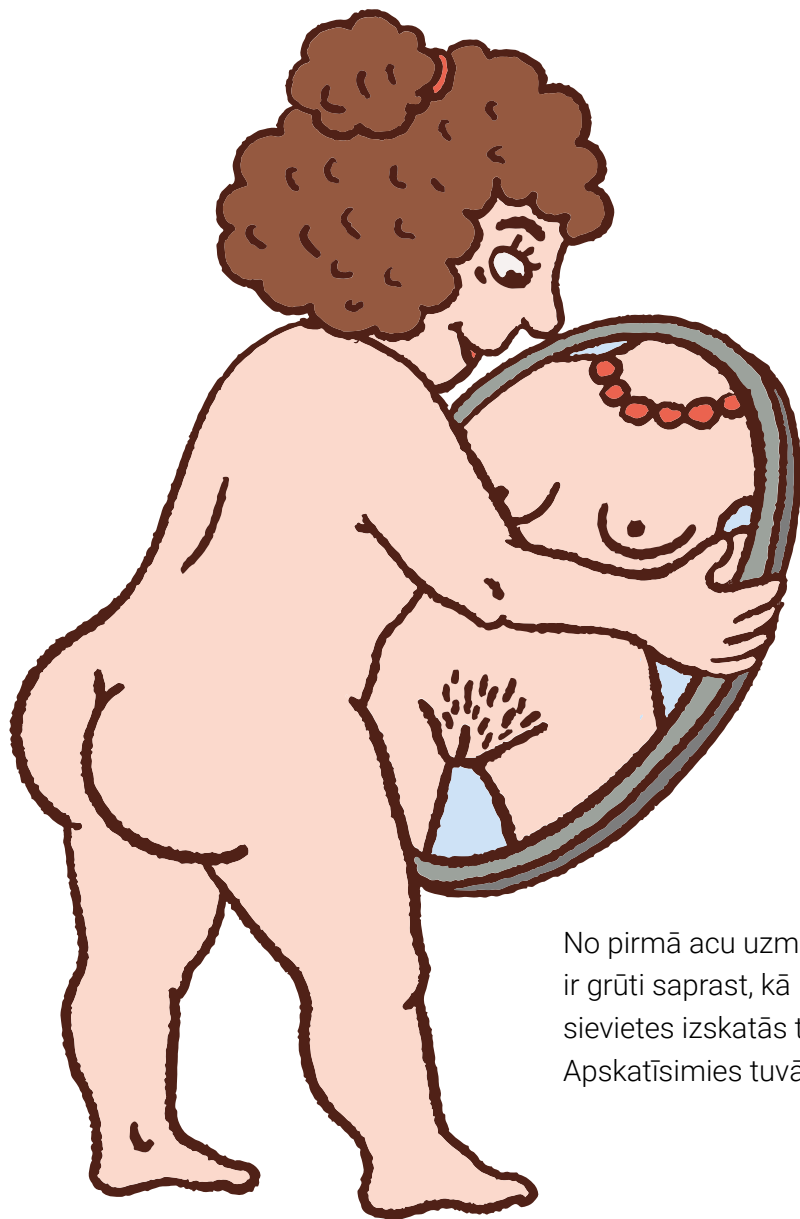
Kā izskatās sievietes tur, lejā?

Daudzas sievietes izskatās šādi.

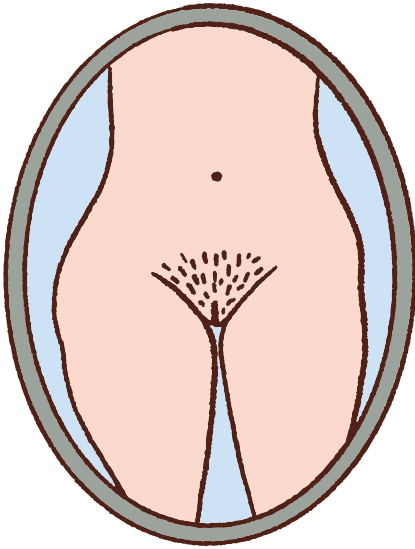


Arī tā izskatās daudzas sievietes. Tikai bez apģērba. Sievietes izskatās ļoti dažādi. Dažas ir lielas, dažas mazas, resnas, tievas, ar lielām vai mazām krūtīm, ar apmatojumu vai bez.



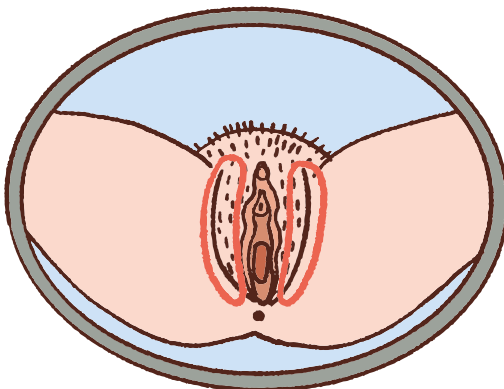
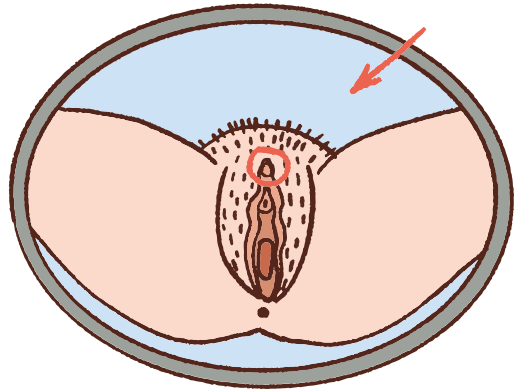


No pirmā acu uzmetiena
ir grūti saprast, kā
sievietes izskatās tur, lejā.
Apskatīsimies tuvāk.

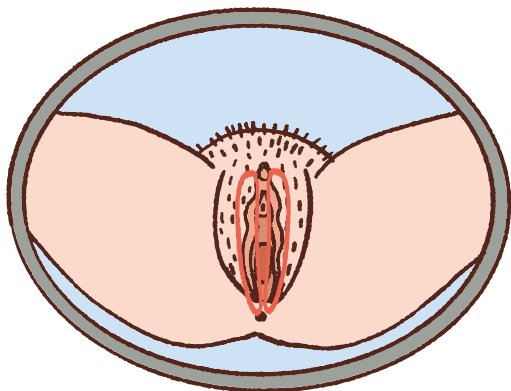


Kaunuma paugurs ir neliels pauguriņš virs vulvas. To veido mīksti audi ar augstu tauku līmeni. Pēc pubertātes kaunuma pauguru klāj apmatojums.

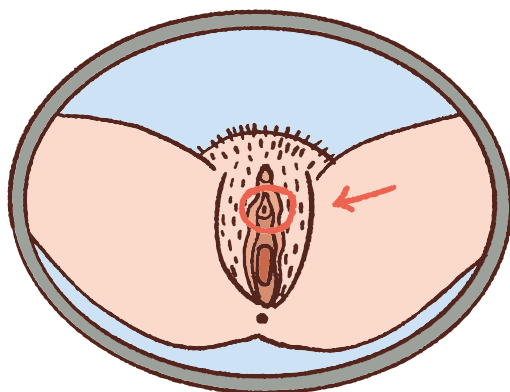
Klitors: ir redzams tikai šī orgāna gals, jo tas sniedzas tālu ķermenī un sastāv no daudz asinsvadiem un nerviem. Šī orgāna gals ir ļoti jutīga ķermeņa daļa.



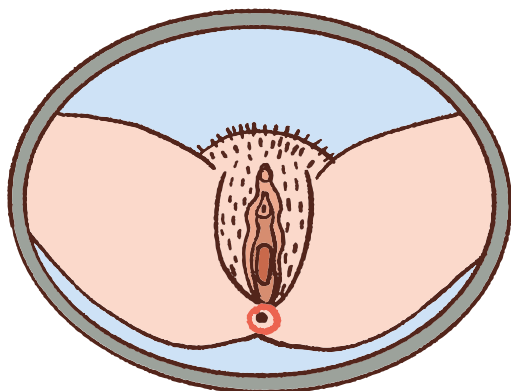
Lielās kaunuma lūpas ir ar apmatojumu pārklātas mīkstas ādas krokas.



Iekšējās kaunuma lūpas
atrodas starp ārējām
kaunuma lūpām.



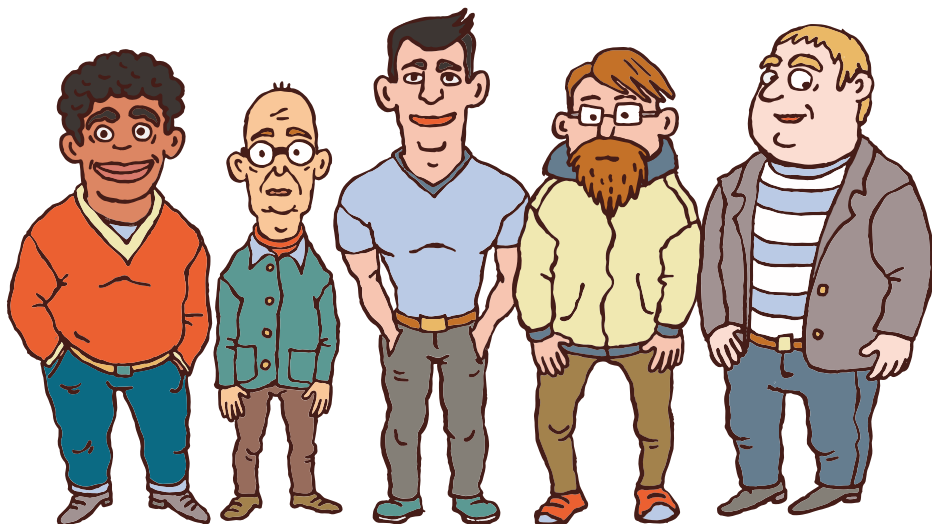
Urīna izvadkanāls: tā ir neliela
atvere, pa kuru čurā.



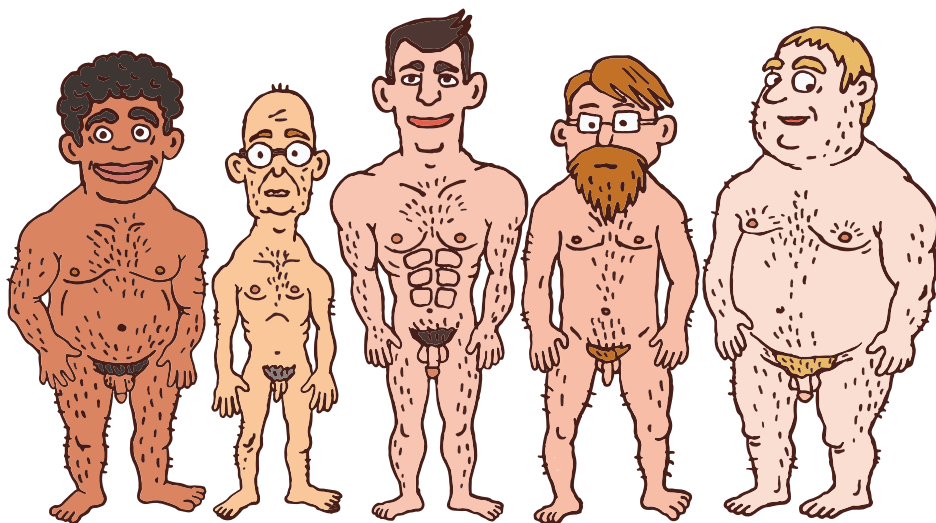
Ānuss: pa šo atveri tiek
izvadīti izkārnījumi.

Kā izskatās vīrieši tur, lejā?

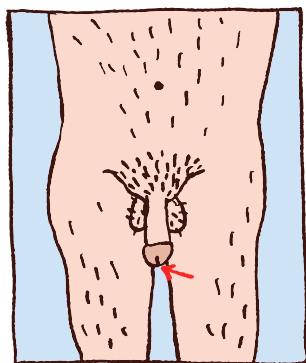
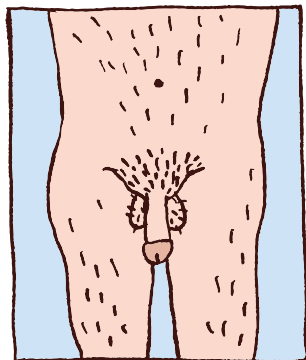
Daudzi vīrieši izskatās tā.



Arī tā izskatās daudzi vīrieši. Tikai bez apģērba. Vīrieši izskatās ļoti dažādi. Daži ir lieli, daži mazi, resni, tievi, ar izteiktu apmatojumu vai gandrīz bez tā...

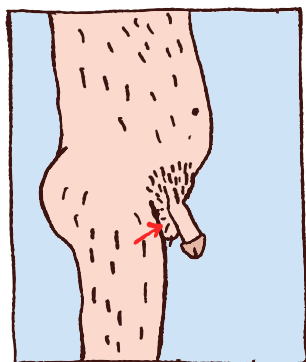
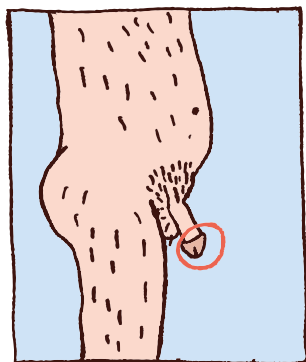


Apmēram puse dzimumlocekļa atrodas vēderā un puse - ārpusē. Parasti dzimumloceklis ir mīksts. Taču tajā ir daudz mazu asinsvadu, kas var piepildīties ar asinīm. Tas notiek uzbudinājuma laikā. Tas nozīmē, ka rodas patīkamas sajūtas, un dzimumloceklis kļūst stingrāks un lielāks.



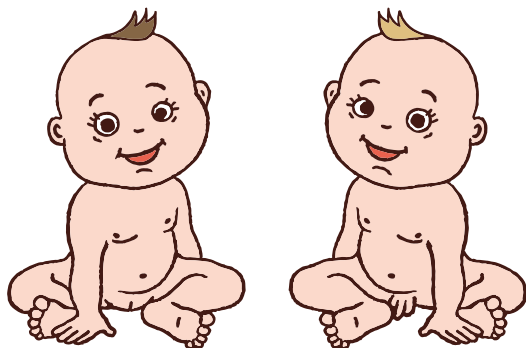
Pa šo atveri čurā. Pa to izplūst arī sperma.

Dzimumlocekļa apaļo galu sauc par galviņu. Galviņu sedz elastīga āda, tā sauktā priekšādiņa. Dažreiz šī priekšādiņa tiek noņemta. To sauc par apgraizīšanu.



Sēklinieki atrodas ādas maisiņā, ko sauc arī par sēklinieka maisiņu. Tie ir divi olas formas veidojumi, kas ir ļoti jutīgi pret triecieniem. Tajos tiek ražotas spermatozoīdu šūnas.

Kas mainās, kad meitene kļūst par sievieti?

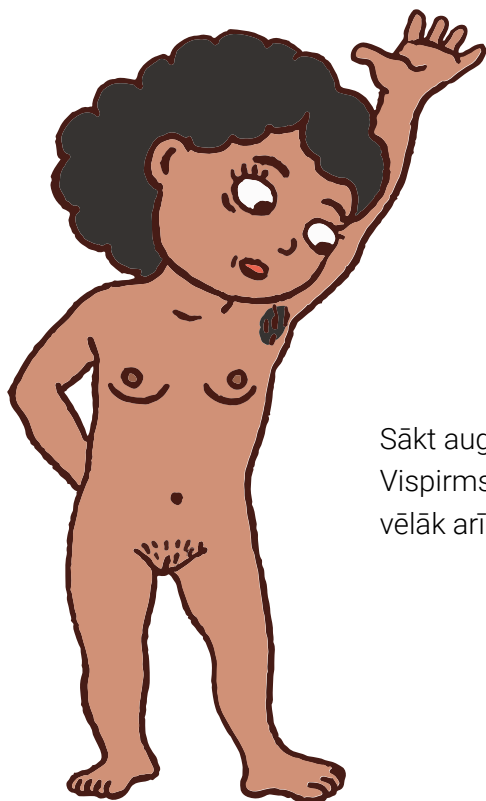
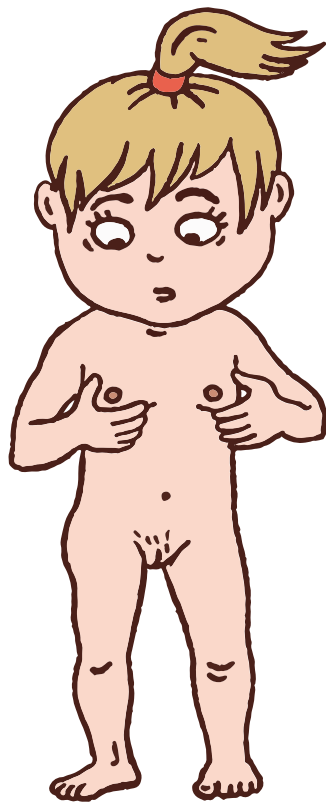


Tikko pēc piedzimšanas meitenes un zēni ir ļoti līdzīgi. Vienīgā atšķirība ir tā, vai viņiem ir dzimumloceklis vai vulva. Dažiem bērniem tas nav pilnīgi skaidri nosakāms.

Bet pubertātē ķermenis sāk strauji mainīties. Tas var izraisīt diezgan neparastas sajūtas!

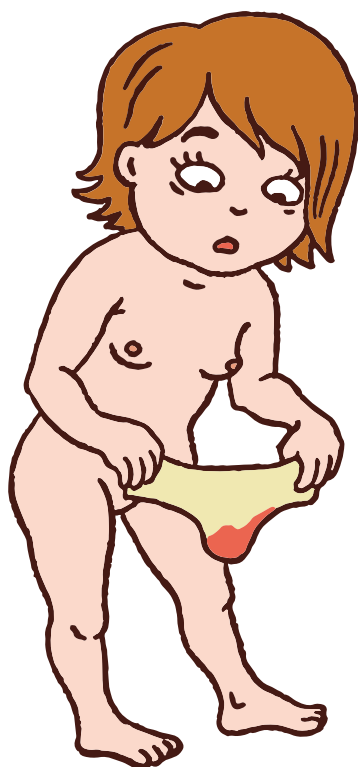
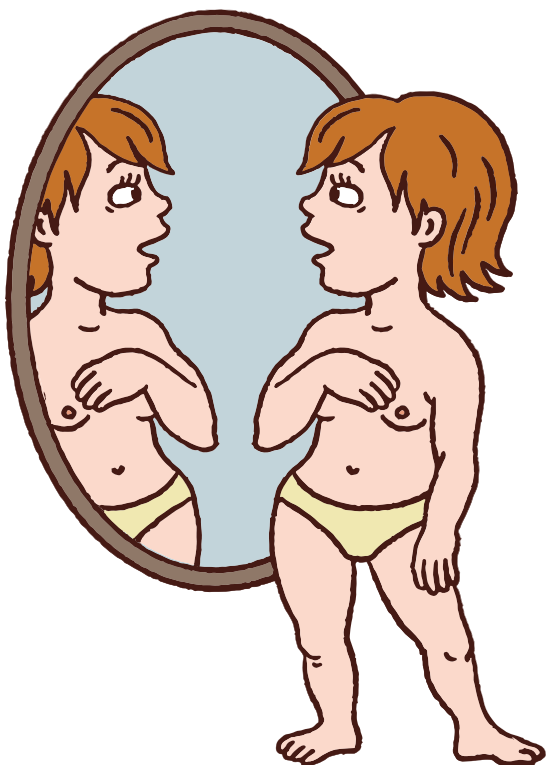


Vispirms meitenēm sākt augt krūtis.
Dažām tās sāk kļūt lielākas jau 8 gadu
vecumā, citām 13 gadu vecumā vai arī
vēlāk.



Sākt augt arī ķermeņa apmatojums.
Vispirms uz rokām un kājām, vulvas,
vēlāk arī padusēs.

Lēnām mainās visa ķermeņa forma. Daudzām meitenēm gurni kļūst platāki.



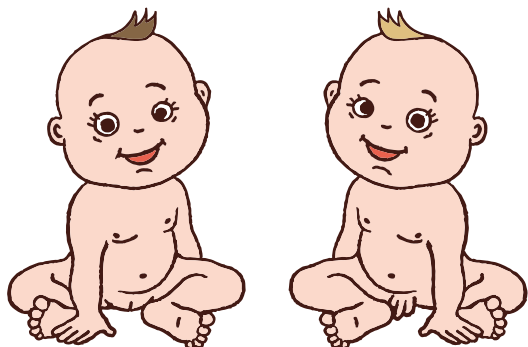
Šajā laikā meitenēm ir arī pirmās menstruācijas - tā ir asiņošana no vagīnas. Par menstruāciju tuvošanos bieži liecina baltu gļotu izdalīšanās no vagīnas. Var paiet vairāki gadi, līdz mēnešreizes kļūst regulāras. Tad tās ir vienreiz mēnesī.



Pubertātes laikā izmaiņas ir novērojamas arī galvā. Rodas jaunas intereses, un tas, kas vēl vakar patika, nu šķiet bērnišķīgi. Tas ir aizraujošs laiks. To var salīdzināt ar spoguļu labirintu, kurā ieiet meitene, bet iznāk sieviete.

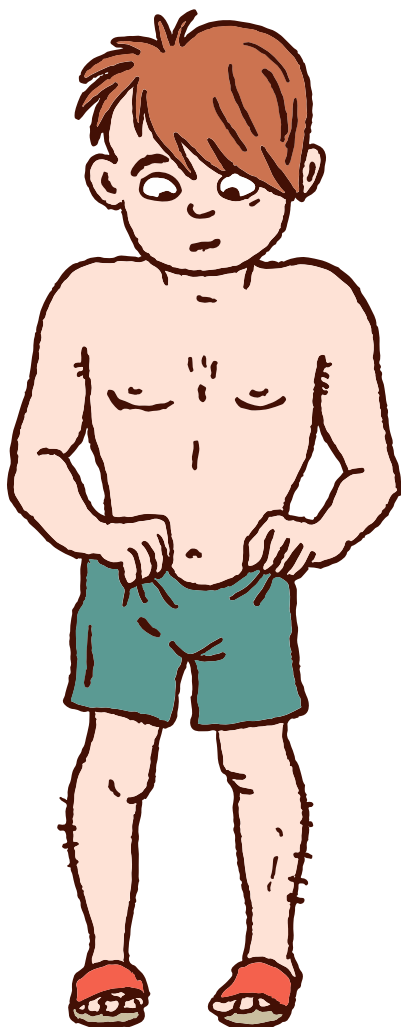


Kas mainās, kad zēns kļūst par vīrieti?

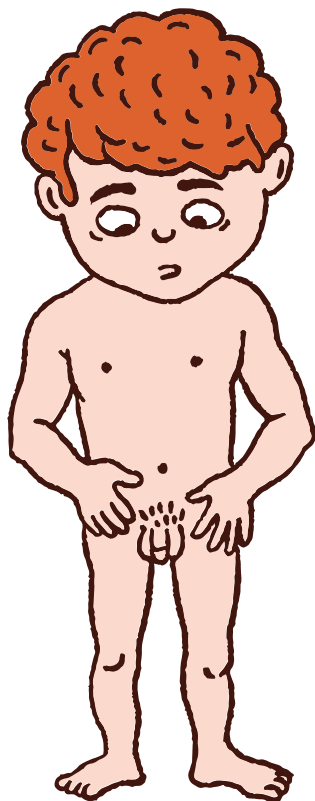


Tikko pēc piedzimšanas meitenes un zēni ir ļoti līdzīgi. Vienīgā atšķirība ir tā, vai viņiem ir dzimumloceklis vai vulva. Dažiem bērniem tas nav pilnīgi skaidri nosakāms.

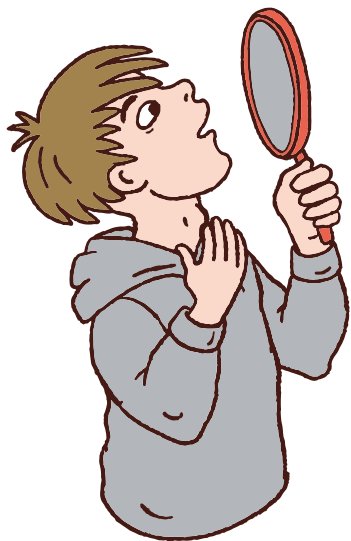
Bet pubertātē ķermenis sāk strauji mainīties. Tas var izraisīt neparastas sajūtas.



Dažiem bērniem vispirms kļūst
lielāks dzimumloceklis un sēklinieki. Ap
dzimumlocekli sāk augt apmatojums.



Ķermenis aug arvien vairāk un pleci kļūst
platāki. Apmatojums aug arī padusēs un
dažiem - arī uz sejas.



Uz balsenes aug ādamābols. Tas, protams, nav īsts ābols, bet gan izvirzījums uz kakla.



Tas arī maina balsi un izraisa tās lūzumu.

Kādu laiku balss smieklīgi lēkā uz augšu un uz leju, bet ar laiku tā kļūst zemāka un tad tā izklausās kā pieauguša cilvēka balss.



Apmēram šajā laikā daudzi zēni piedzīvo pirmo ejakulāciju. Tas nozīmē, ka no dzimumlocekļa izdalās šķidrums ar spermatozoīdiem. Šo šķidrumu sauc par spermu.



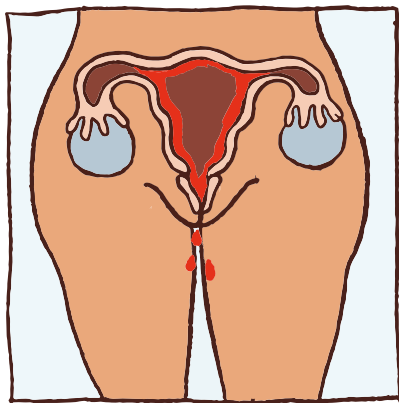
Pubertātes laikā izmaiņas ir novērojamas arī galvā. Rodas jaunas intereses, un tas, kas vēl vakar patika, nu šķiet bērnišķīgi. Tas ir aizraujošs laiks. To var salīdzināt ar spoguļu labirintu, kurā ieiet zēns, bet iznāk vīrietis.

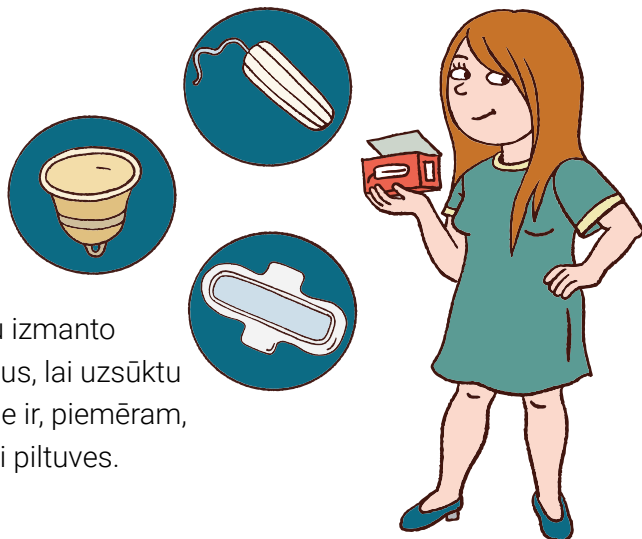
Kāpēc sievietēm no vaginas izdalās asinis?



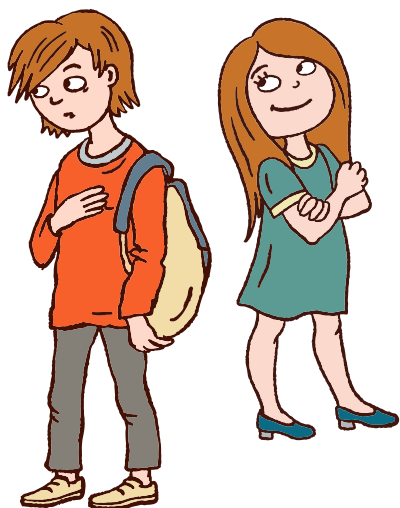
Vai tu jau dzirdēji, ka sievietēm no vagīnas izdaloties asinis? Tā tas tiešām ir, un tas ir pilnīgi normāli! Tās ir menstruācijas. Pieaugušām sievietēm menstruācijas ir vienreiz mēnesī.

Tas notiek tāpēc, ka dzemdē tiek gatavota “ligzdiņa” bērnam. Ja bērns nav radies, t.i., ja olšūna dzemdē nav apaugļota, tad šī ligzdiņa, kas ir sajaukusies ar asinīm, caur vagīnu tiek izvadīta no ķermeņa. Tas atkārtojas katru mēnesi, jo ligzdiņai vienmēr ir jābūt svaigai.





Lielākā daļa sieviešu izmanto dažādus palīg līdzekļus, lai uzsūktu vai uzkrātu asinis. Tie ir, piemēram, paketes, tamponi vai piltuves.



Dažām sievietēm asiņošana ir ļoti spēcīga, citām - ļoti vāja. Dažas sievietes teju nemana menstruācijas, bet citas to laikā jūtas slikti un, iespējams, piedzīvo vēdera sāpes vai galvas sāpes.

Pirmās menstruācijas sauc arī par menarhe. Tas ir ļoti īpašs brīdis sievietes attīstībā. Tas nozīmē, ka tagad tav ķermenis ir gatavs iznēsāt bērnu. To sauc par dzimumgatavību.



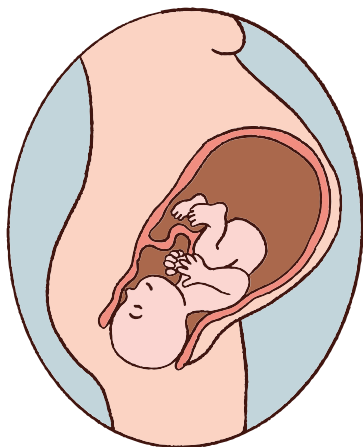
Kā bērni izklūst no vēdera?



Iespējams, tu jau zini, ka bērni 9 mēnešus aug mammas vēderā. Tad saka, ka sieviete ir stāvoklī un to var atpazīt pēc tā, ka sievietes vēders ir apaļš kā bumba.

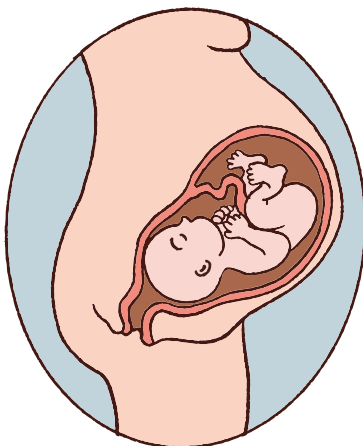
Tad, pēkšņi, bērns ir bērnu ratiņos. Bet kā viņš izkļuva ārā?





Bērns aug dzemdē, mammas vēderā. Tur ir patīkami un droši. Barību un skābeli bērns saņem pa nabassaiti. Dzemde ir savienot ar mātes vagīnu. Pa to bērns izkļūst no vēdera.

Kad sākas dzemdības, vagīna sāk lēnām atvērties, lai bērnam būtu vieta. Mātei sākas kontrakcijas un viņa zina, ka bērns ir gatavs nākt pasaulē.

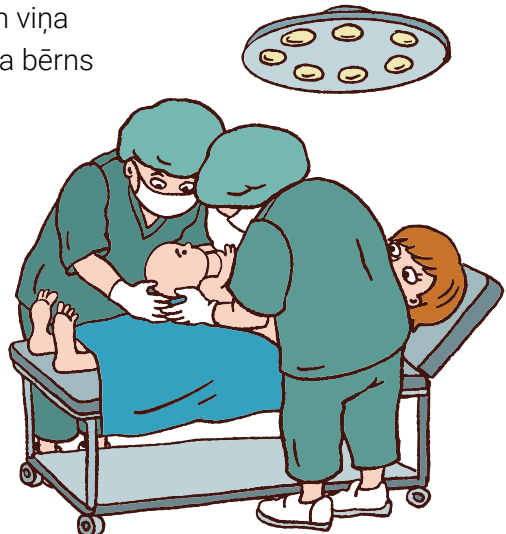


Vagīna ir ļoti elastīga. Mazulis pa to lēnām slīd ārā. Lielākā daļa bērnu pēdējā mēnesī pagriežas ar galvu uz leju. Tā ir vienkāršāk izkļūt no vēdera. Tas nozīmē, ka no vagīnas vispirms parādās galviņa. Tad seko pleci un pārējais ķermenis.

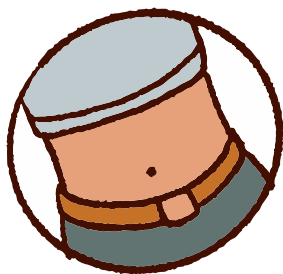
Dažreiz tas tik labi neizdodas. Piemēram, bērns nepagriežas ar galvu uz leju. Tad ārstiem ir jāpalīdz. Viņi sievietes vēderā veic nelielu iegriezumu, pa kuru bērns nāk pasaulē.



Pēc tam, kad ārsti bērnu ir izņēmuši no vēdera, griezuma vieta tiek aizšūta. Mātei tiek ievadīta anestēzija un viņa to nejūt. Šādā gadījumā saka, ka bērns piedzima ar ķeizargriezieni.



Uzreiz pēc bērna piedzimšanas māte un bērns vēl ir savienoti ar nabassaiti. Tā tiek pārgriezta, un bērns sāk elpot patstāvīgi un barību iegūst pie mammas krūts. Sākas dzīve ārpus mammas vēdera.



Kā ikvienam cilvēkam, arī tev kaut kas ir palicis par piemiņu par mammas vēderā pavadīto laiku - tava naba!

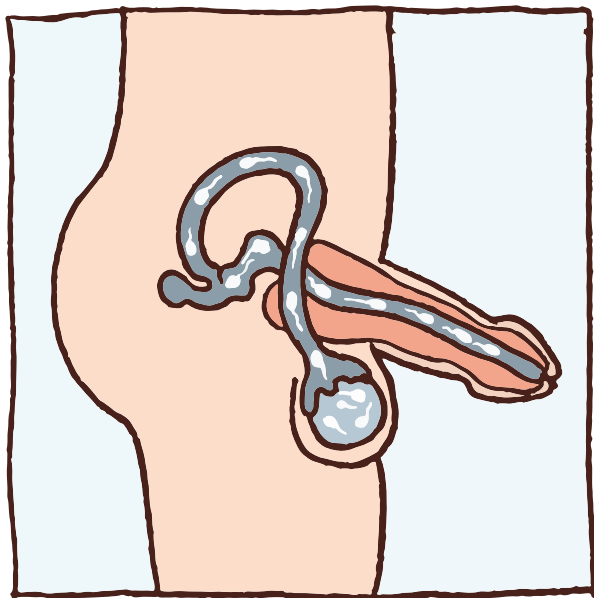
Kā rodas bērni?

Kad vīrietis un sieviete viens otru
joti mīl, viņi vēlas visu laiku būt kopā.
Viņi vēlas viens otram pieskarties,
skūpstīties, pieglausties.

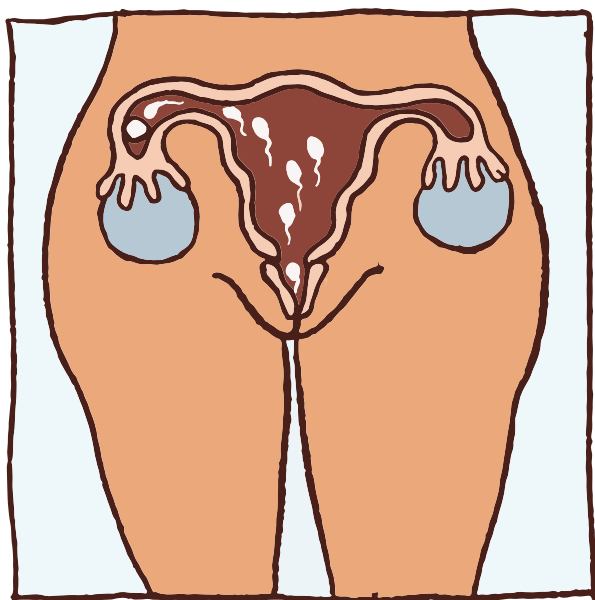


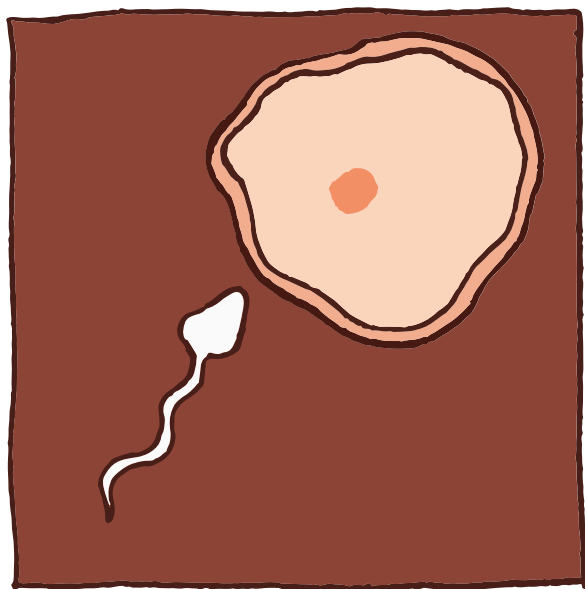
Vistuvāk pieglausties var tad,
kad pāris ir kails. Tad vīrieša
dzimumloceklis kļūst stingrs un
sievietes vagīna - mitra. Ja abiem
ir vēlēšanās, viņi var mīlēties. Tas
notiek tā, ka dzimumloceklis iekļūst
vagīnā. To sauc arī par seksu.

Vīrieša sēklinieki
ir piepildīti ar
spermatozoīdu
šūnām.



Tās no dzimumlocekļa iekļūst vagīnā.





Kad spermatozoīds
saskaras ar olšūnu,
var rasties bērns.

Tas sāk augt dzemdē un pēc apmēram deviņiem
mēnešiem ir gatavs nākt pasaulē.





Dažreiz sieviete nekļūst grūta, pat ja viņa to ļoti vēlas. Tad var lūgt palīdzību ārstiem. Ja bērns rodas šādā veidā, to sauc par mākslīgo apaugļošanu. Skatoties uz bērnu, nav iespējams noteikt, kā viņš ir radies.

Vai ir labi un slikti noslēpumi?

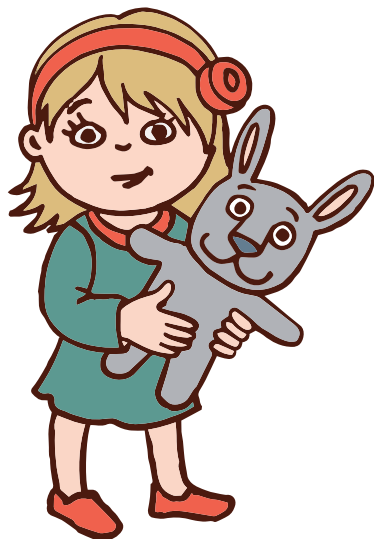
Jā, tā ir. Ne visi noslēpumi ir vienādi. Labos noslēpumus tu vari atpazīt pēc tā, ka tie rada patīkamu sajūtu un kņudina vēderā.



Droši vien arī tev ir labi noslēpumi, par kuriem zini tikai tu vai kuri tev ar kādu ir kopīgi. Piemēram, slepenā vieta, kur tu paslēp šokolādi no savas mazās māšas.



Vai dzimšanas dienas dāvana, kuru to kopā ar tēti izvēlējies mammai. Dažreiz ir ļoti grūti paturēt labus noslēpumus pie sevis.

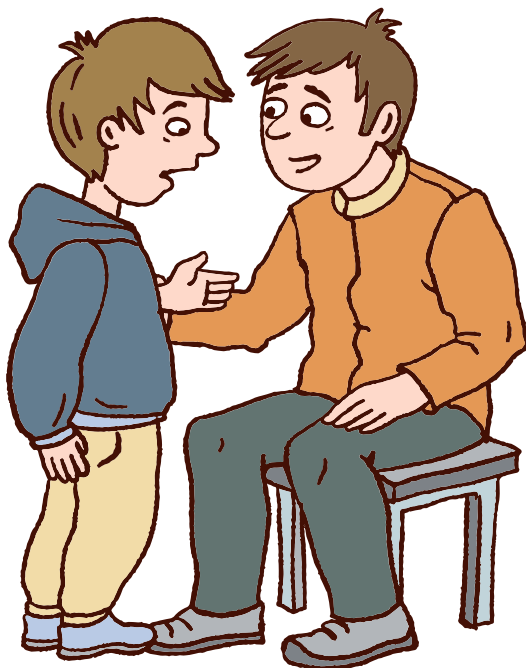




Slikti noslēpumi vēderā rada smagu sajūtu kā liels, auksts akmens. Dažreiz ir grūti pastāstīt kādam sliktu noslēpumu, jo tev ir bail vai tev šķiet, ka citi par tevi domās slikti.

Bet no akmens vēderā tur visātrāk atbrīvosies, ja tu šo noslēpumu kādam pastāstīsi.

Labākajā gadījumā kādam pieaugušajam, kuram tu uzticies, piemēram, vecākiem, radniekiem, skolotājam vai skolotājai. Tas ir svarīgi un tā netiek uzskatīta par nosodīšanu, jo sliktajiem noslēpumiem parasti nemaz nebūtu jābūt noslēpumiem!

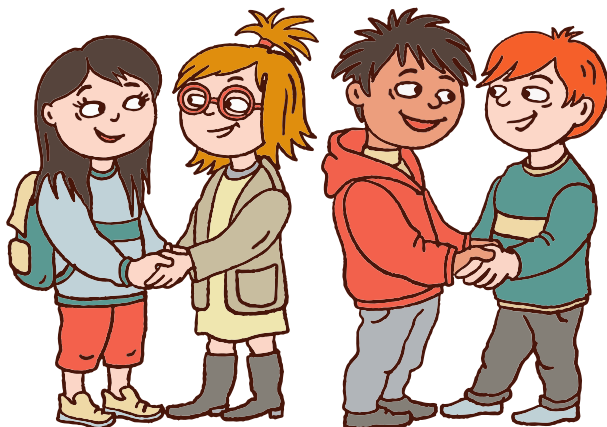


Vai meitenes var iemīlēt meitenēs un zēni - zēnos?

Jā, protams! Ne visi cilvēki iemīlas pretējā dzimuma cilvēkā.

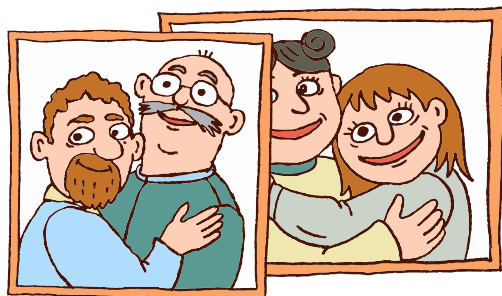
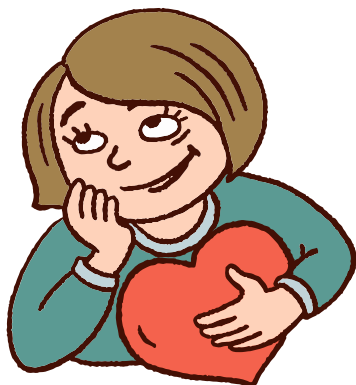


Meitenes var iemīlēt meitenēs un zēni - zēnos. Daži cilvēki iemīlas abu dzimumu cilvēkos. Un daži cilvēki neiemīlas nemaz. Tas viss ir normāli.



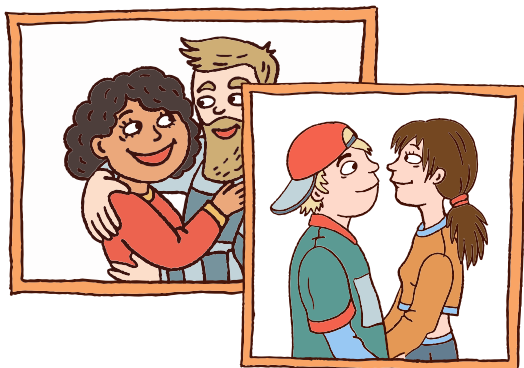


Cilvēku, kurā iemīlēties, nevar izvēlēties. Tas ir kaut kas, ko vienkārši jūt. Tad, piemēram, par šo personu visu laiku domā un paskatoties uz šo personu, vēderā jūt tauriņus.

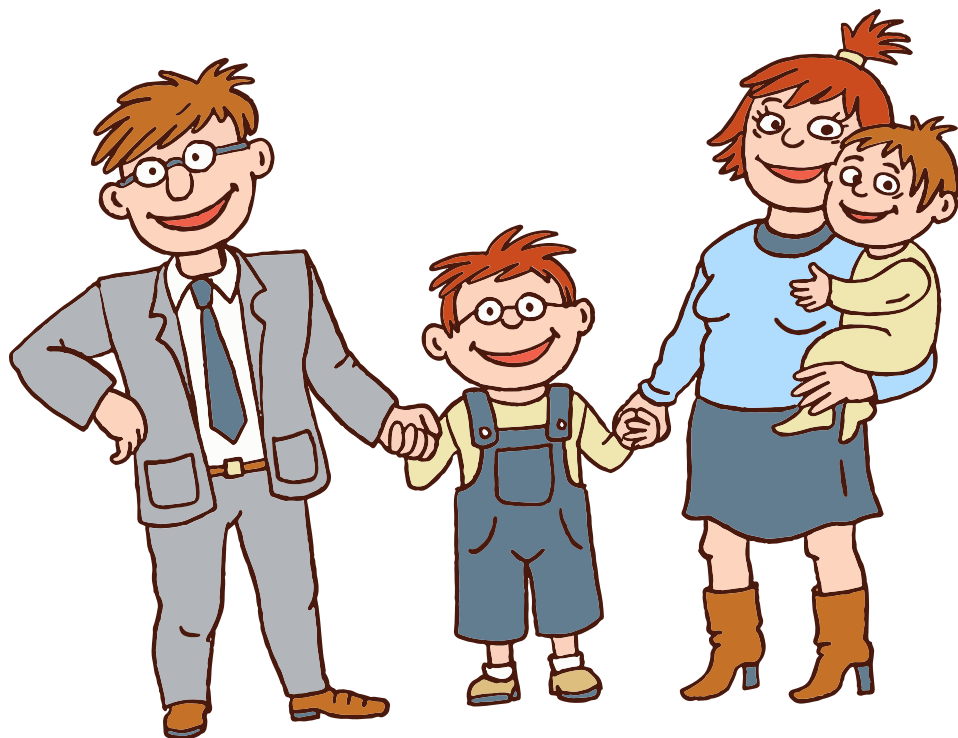


Cilvēki, kas iemīlas sava dzimuma cilvēkos, ir homoseksuāli. "Homo" nozīmē "tas pats". Ja divas sievietes ir pāris, viņas ir lesbietes. Ja divi vīrieši ir pāris, viņi ir geji.

Cilvēki, kas iemīlas otra dzimuma cilvēkos, ir heteroseksuāli. "Hetero" nozīmē "cits".



Vai visas ģimenes ir vienādas?



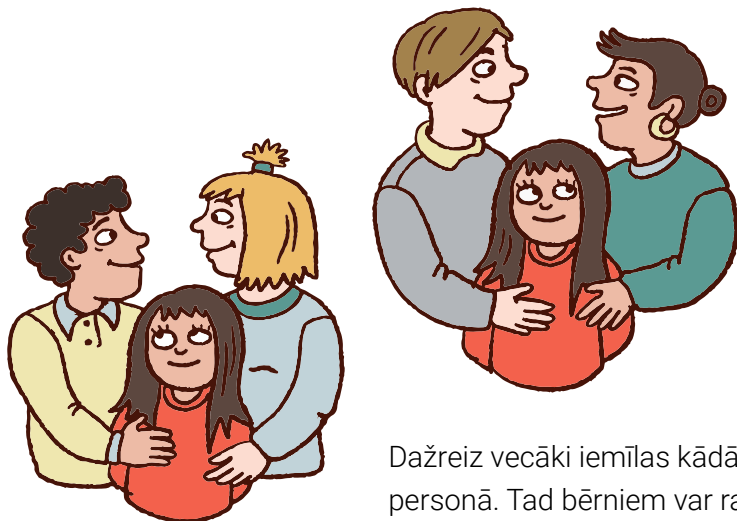
Ģimēni bieži vien veido mamma, tētis un bērni.
Bet ir vēl daudz citu ģimenes modeļu.

Daži pāri nevēlas bērnus un paliek divatā. Citi pāri ļoti vēlas bērnus, bet nevar tos radīt. Tad viņi var adoptēt bērnu. Tas nozīmē, ka viņi pie sevis uzņem bērnu, kam nav vecāku. Arī tās ir ģimenes.



Dažreiz vecāki vairs negrib dzīvot kopā un izšķiras. Tad bērni var dzīvot pie viena vai abiem vecākiem.

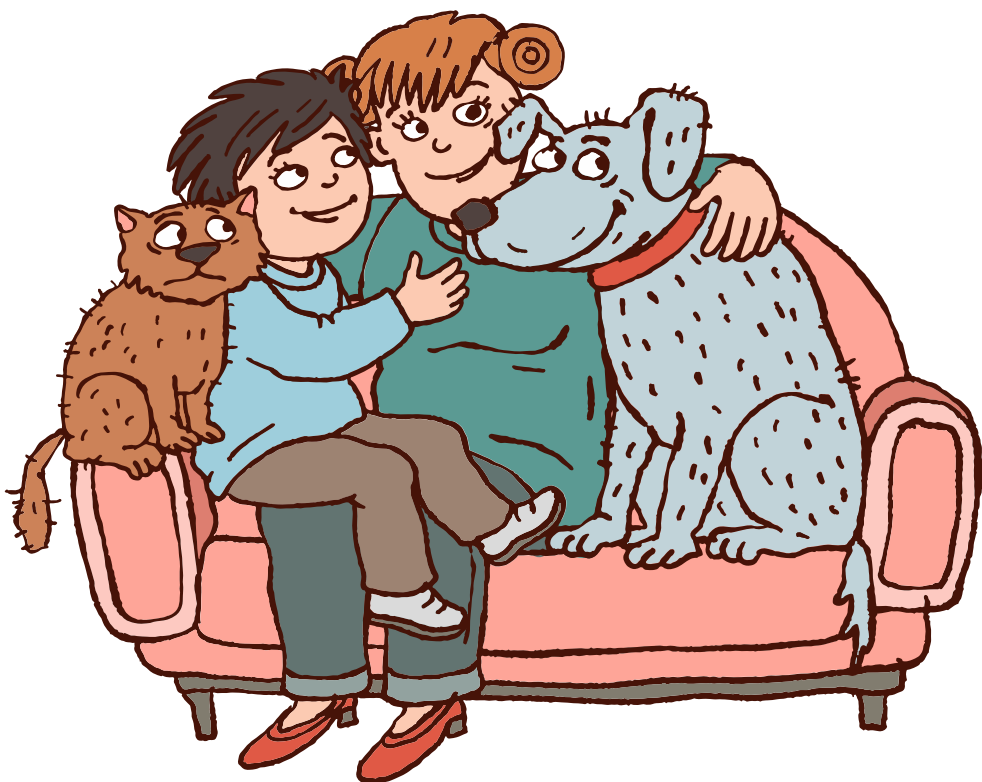




Dažreiz vecāki iemīlas kādā citā personā. Tad bērniem var rasties jauni brāļi un māsas. Arī tās ir ģimenes.

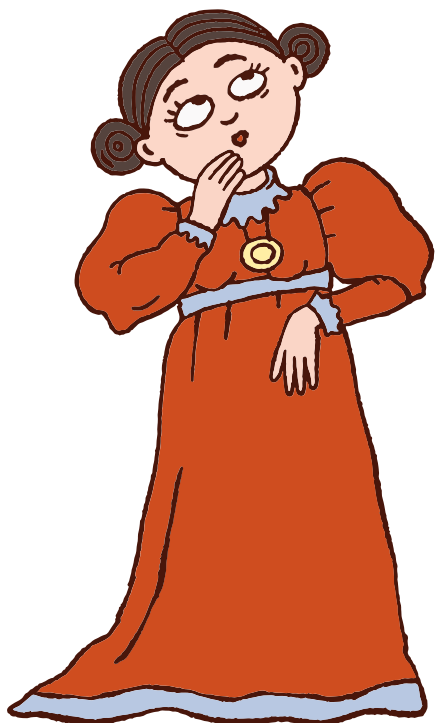
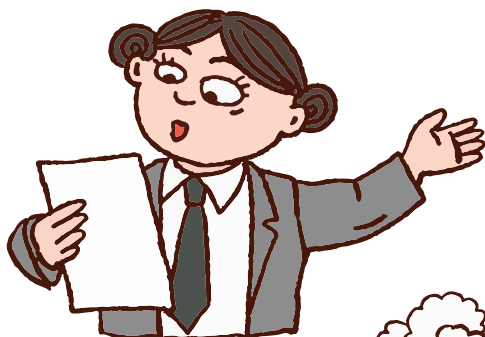
Daži cilvēki iemīlas sava dzimuma cilvēkos. Ja viņiem piedzimst bērni vai viņi adoptē bērnus, tad šiem bērniem ir divas mammas vai divi tēti. Arī tās ir ģimenes.





Ir vēl daudz citu ģimenes modeļu. Svarīgākais ir tas, ka visi viens otram patīk un sniedz savstarpēju atbalstu. Jo tieši tas ir ģimenes uzdevums.

Vai ir arī ugunsdzēsējas un bērnu dārza audzinātāji.



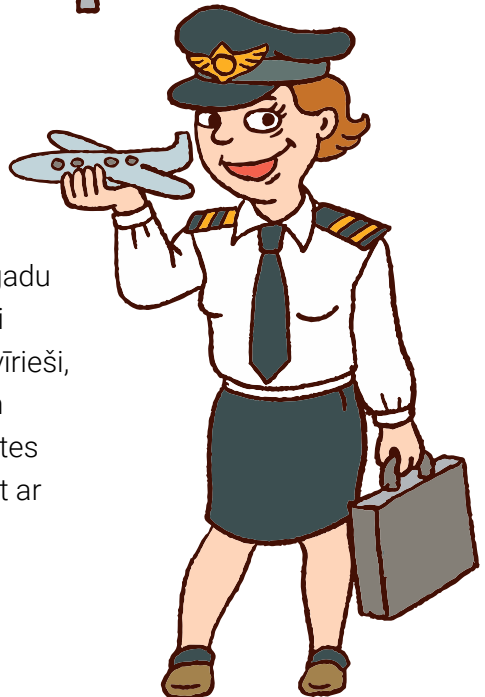
Agrāk tas bija ļoti skaidri nodalīts. Sieviete bija ļoti grūti kļūt par ugunsdzēsēju, piloti vai kancleri - pat tad, ja viņa to ļoti vēlējās.

Daudzās valstīs tas joprojām tā ir. Tur sievietes
nedrīkst, piemēram, sniegt publiskas runas
vai strādāt noteiktās profesijās, bet vīrieši
nerūpējas par bērniem un negatavo ēst.

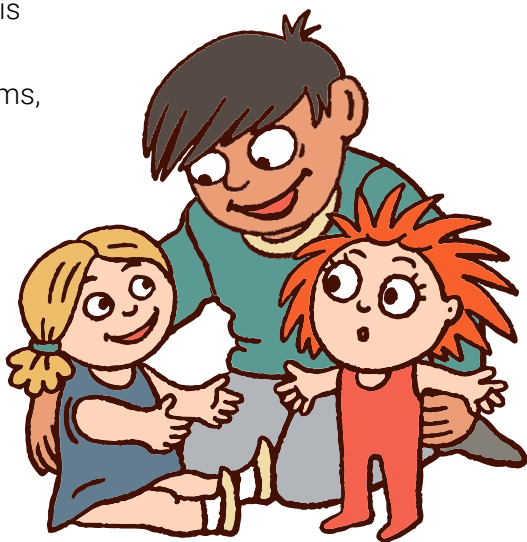




Arī pie mums pirms vairākiem gadu desmitiem tā bija, taču tas ir ļoti mainījies. Mūsdienās ir daudzi vīrieši, kas labprāt darbojas ar bērniem un veic mājas darbus. Un sievietes var kļūt par prezidentēm un lidot ar lidmašīnām.



Un mūsdienās tu var spēlēties,
kā vien tu vēlies. Tas tā nav bijis
vienmēr! Ja tu kā zēns labprāt
spēlējies ar lellēm, tu to, protams,
drīksti darīt.



Un ja tu kā meitene labprāt spēlē futbolu,
tu esi tikpat ļoti gaidīta futbola komandā kā
zēni. Un tas, kāda vēlāk būs tava profesija,
ir atkarīgs tikai no tavām vēlmēm un
stiprajām pusēm.



**Vai man kā zēnam var būt sajūta,
ka es esmu meitene?**

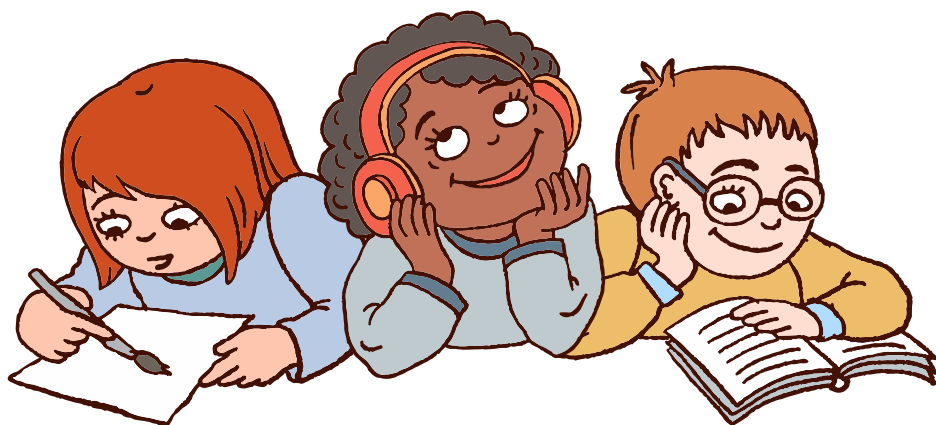


Dažreiz ir tā, ka meitene piedzimst zēna ķermenī. Bieži bērns un ģimene tikai ar laiku pamana, ka bērns jūtas citādi. Zēna ķermenis šķiet neatbilstošs. Tādu bērnu sauc par trans meiteni.



Tas ir iespējams arī otrādi. Dažreiz bērniem ir meitenes ķermenis, bet viņi jūtas kā zēni. Tādus bērnus sauc par trans zēniem.

Tavs ķermenis pieder tev! Vai tu to zini?



Tavs ķermenis ir kaut kas ļoti īpašs. Ar savām kājām tu vari lēkāt, ar rokām - zīmēt, ar ausīm - klausīties mūziku, ar degunu - saost smaržīgo šokolādes kūku, ar muti - dziedāt un ar acīm - lasīt grāmatas.



Un arī tava āda ir kaut kas ļoti īpašs. Ar ādu tu jūti. Ir ļoti patīkami sajust sev tīkama cilvēka ķermeni. Piemēram, kad kāds tevi apskauj vai rotaļīgi kutina. Vai kad tu sadodies rokās ar savu labāko draudzeni vai draugu.



Taču pieskārieni ne vienmēr ir patīkami. Ja kāds tevi satver pārāk stipri, tas var sāpēt. Nepatīkami var būt arī tad, ja tev pieskaras kāds cilvēks, kas tev nepatīk. Vai arī tad, ja tev kāds pieskaras vietās, kurās tu negribi, ka tev pieskaras.



Dažreiz kaut kas vienu dienu ir patīkami, bet citā dienā - vairs nē. Ja tu vakar kādu nobučoji, bet šodien to vairs negribi, tad tas ir normāli. Neviens tev nevar pieprasīt to atkārtot.



Tu izvēlies, kurš tev drīkst pieskarties.
Ja tu kaut ko nevēlies, tu to vari skaidri
teikt. Tu, piemēram, vari teikt: "Nē! Es
negribu, ka tu man pieskaries!". To tu
vari teikt arī cilvēkam, kas tev patīk vai
kuru tu mīli.



Ja kāds to neņem vērā,
tevis tas obligāti ir jāizstāsta
kādam pieaugušajam un
jālūdz padoms. Piemēram,
mammai vai skolotājam.
Tavs ķermenis pieder tev
un tu izvēlies, kas tev drīkst
pieskarties.

Ko nozīmē kādā iemilēties?

Mums, cilvēkiem, ir nepieciešami citi cilvēki. Mēs dzīvojam kopā ciemos un pilsētās, kopā ejam uz skolu un kopā spēlējamies parkā. Mums ir draugi un draudzenes. Tie ir cilvēki, ar kuriem mums it īpaši patīk būt kopā.



Ar draugiem un
draudzenēm tu vari
spēlēties, smieties,
dalīties noslēpumos vai
vienkārši pavadīt kopā
laiku klusumā.



Dažreiz draugi un draudzenes
strīdas. Bet pēc strīda viņi
atkal salīgst mieru.





Arī ģimenē ir līdžīgi. Ģimenes labprāt pavada laiku kopā, lai gan dažreiz gadās arī strīdi. Ģimenes locekļi labprāt apskaujas un dod bučas, viens otram saka, ka mīl, un priecājas satikties.



Kad tu kādā iemīlies, tu priecāties redzēt šo cilvēku. Tu gribi visu laiku uz viņu skatīties un būt tuvumā. Iespējams, tu pēkšņi ļoti kautrējies vai tev ir sajūta, ka viss, ko tu saki, izklausās ļoti jocīgi. Iespējams, tu šīs personas tuvumā satraucies, sarksti vai tev svīst rokas.



Kad divi cilvēki viens otrā ir iemīļējušies, viņi vēlas visu laiku būt kopā. Viņi sadodas rokās, pieglaužas viens otram un apskaujas. Viņi vienkārši ir laimīgi, kad otrs ir blakus.



Var gadīties, ka kāds tevī iemīlas, bet tu neiemīlies šajā personā. Šādā gadījumā ir labi tomēr izturēties draudzīgi, jo tas ir korekti.





Var arī gadīties, ka tu iemīlies kādā cilvēkā, kas nav iemīlējies tevī. Tas var sāpēt. Bet par laimi parasti pēc kāda laika cilvēki iemīlas kādā citā. Un, ja nedaudz paveicas, tad iemīlēšanās ir abpusēja. Un ja nē, tad varbūt nākamreiz.

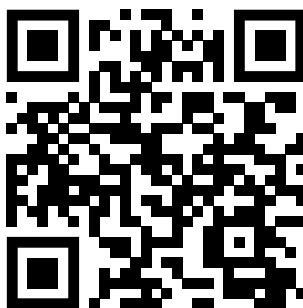


Lietotne bērniem

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



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.

