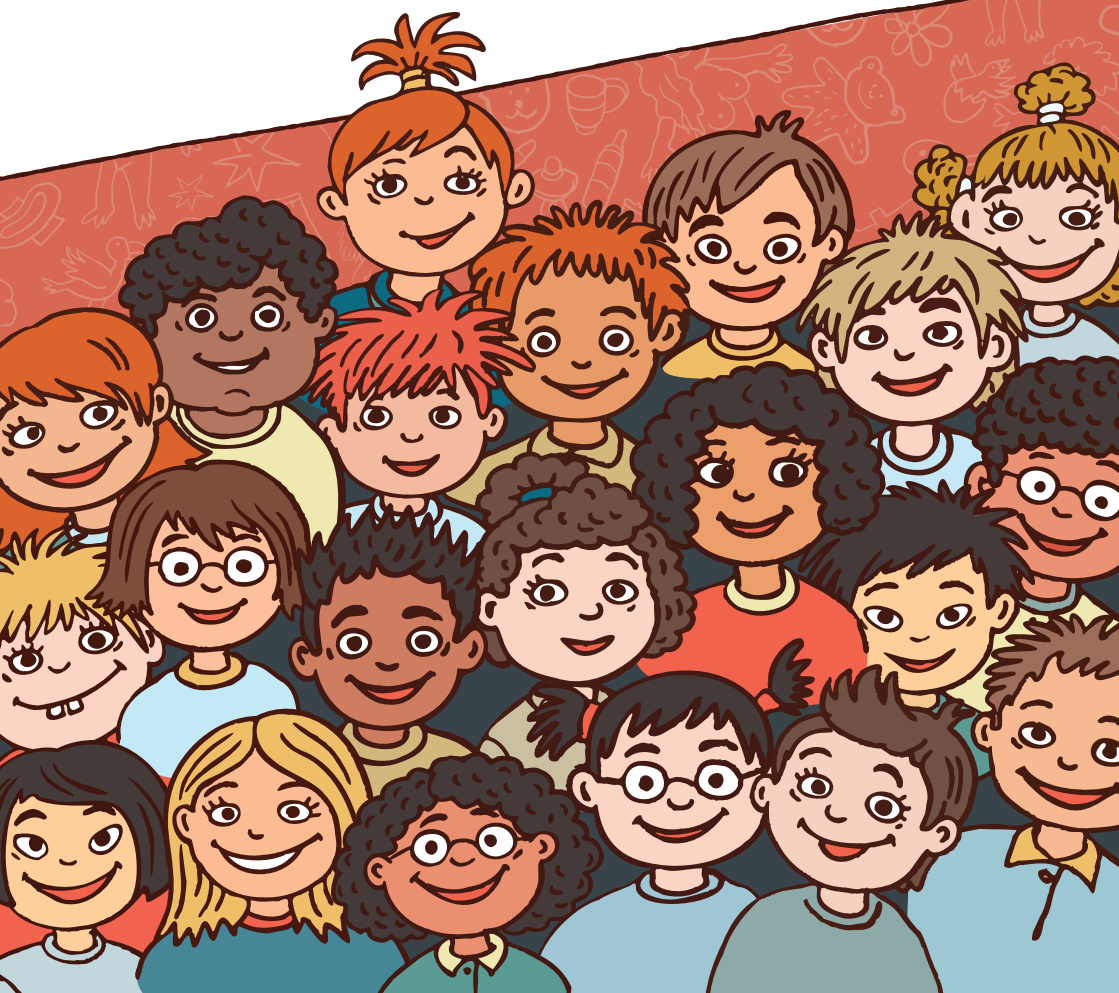


10+

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.

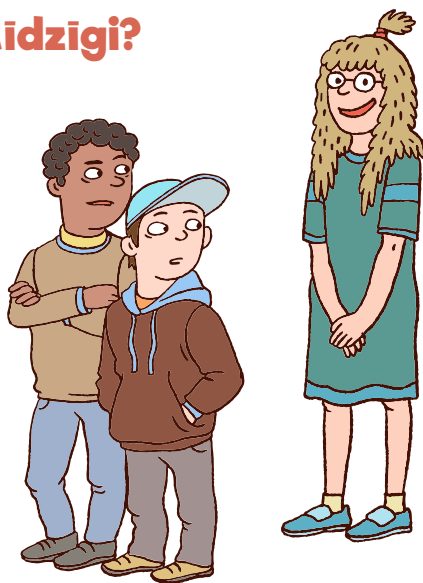
Šajā grāmatā dažas tēmas tiek tematizētas un pasniegtas bērniem piemērotā veidā. Tajā bērni var uzzināt atbildes, piemēram, uz tādiem jautājumiem kā „Vai ir meiteņu un zēnu krāsas?” un „Kā rodas bērni?”. Grāmata ir papildināta ar jautrām ilustrācijām, kas padara to īpaši interesantu bērniem neatkarīgi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

Saturs

Vai mūsu sabiedrībā pret visiem cilvēkiem izturas vienlīdzīgi?	6
Kas notiek ar manu ķermeni pieaugstot?	8
Kāpēc es smaržoju tik jocīgi?	10
Kur aug apmatojums?	11
Kā izpaužas meiteņu pubertāte?	13
Kas ir menstruācijas?	15
Kā pareizi mazgāt vulvu?	17
Kā izpaužas zēnu pubertāte?	18
Meitenēm ir mēnešreizes, bet kā ir zēniem?	19
Kā pareizi mazgāt dzimumlocekli?	20
Vai visi ķermeņi mainās vienādi?	21
Kāpēc pieaugušie nodarbojas ar seksu?	22
Kas ir pornogrāfija?	23
Vai es drīkstu sūtīt savas kailfotogrāfijas?	25
Kāpēc daži bērni pret mani izturās rupji?	27
Vai paziņa no interneta drīkst mani apciemot?	29
Kāpēc attiecības ar vecākiem kļūst arvien sarežģītākas?	31
Kāpēc es strīdos ar draugiem vai draudzenēm?	33
Vai es drīkstu glāstīt savu vulvu vai dzimumlocekli?	34
Vai tas ir normāli, ka es vēlos vannas istabā būt viens(-a) pats(-i)?	35
Vai man ir jāskūpst mans draugs/mana draudzene, ar kuru esmu kopā?	36
Kāpēc man kņudina vēderā, kad es domāju par kādu konkrētu personu?	37
Kas ir "iznākšana no skapja"?	39
Ko nozīmē vārds "kvīrs"?	41

Vai mūsu sabiedrībā pret visiem cilvēkiem izturas vienlīdzīgi?

Daži cilvēki neuzdrošinās pateikt citiem, ko viņi patiešām mīl. Viņi baidās, ka citiem cilvēkiem tas nepatiks un viņi viņus apvainos, terorizēs vai diskriminēs.



Dažreiz vīrieši apsmej sievietes un uzskata, ka viņas nevar strādāt noteiktās profesijās.



Vai arī sievietes uzskata, ka vīrieši nevar strādāt ar maziem bērniem.



Tie visi ir diskriminācijas veidi. Cilvēki tiek diskriminēti arī izcelsmes, ādas krāsas un reliģijas dēļ, kā arī ja viņiem nav tik daudz naudas kā citiem. Ja kāds diskriminē tevi vai tu novēro, ka tiek diskriminēts kāds cits, ir svarīgi to kādam pastāstīt un lūgt palīdzību pieaugušajiem.



Kas notiek ar manu ķermeni pieaugstot?

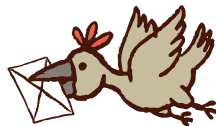


Attīstoties no bērna par pieaugušo, ķermenis ļoti mainās. Dažas izmaiņas var redzēt, jo ķermenis mainās ārēji. Citas izmaiņas notiek iekšēji un tāpēc tu tās iespējams nepamani.

Visas šīs izmaiņas sākas pubertātes laikā.

Tavas smadzenes dod starta signālu ķermenim
veicināt hormonu, kas ir organisma vēstneši, ražošanu.

Hormonus vari iztēloties kā mazas vēstules, ko smadzenes nosūta
dažādiem orgāniem, lai tiem tādējādi norādītu, kas jādara.



Tad hormoni izraisa visas redzamās un neredzamās ķermeņa
izmaiņas, piemēram, saistībā ar ķermeņa apmatojumu vai balss
maiņu. Visiem bērniem sākas pubertāte, taču ne visiem tā ir vienā
un tajā pašā vecumā. Katram ķermenim ir savs laika grafiks, taču
beigās visi sasniedz mērķi.

Kāpēc es smaržoju tik jocīgi?

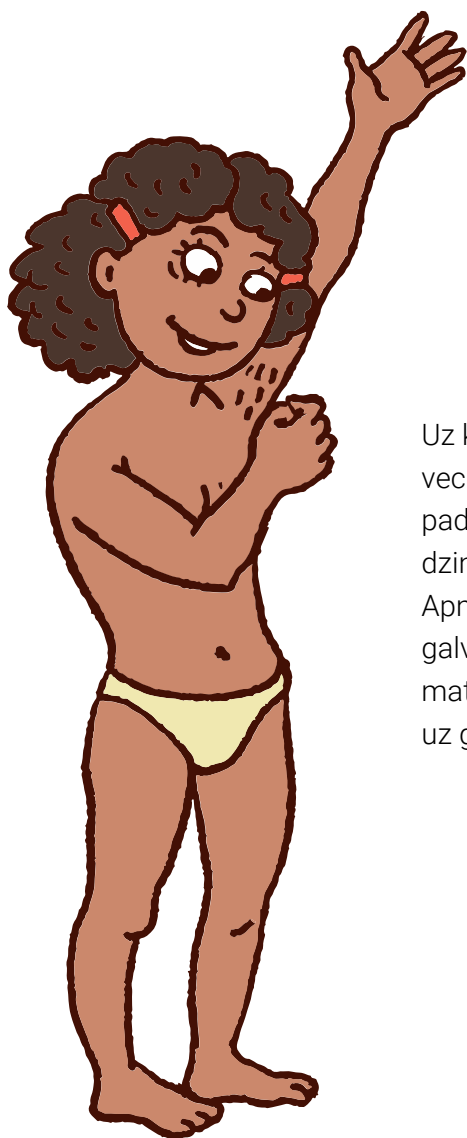


Pubertātes laikā rodas dažādi hormoni, kas ķermenī izraisa visas iespējamās izmaiņas. Tas maina, piemēram, arī ādas izskatu vai svīšanas veidu.

Daudzi sāk svīst vairāk un tas izraisa izteiktāku ķermeņa aromātu. Turklāt āda kļūst arī taukaināka un tāpēc daudziem šajā laikā izmetas pumpas. Tāpēc ir svarīgi pievērst uzmanību ķermeņa higiēnai un regulāri kopt ķermeni un sejas ādu.



Kur aug apmatojums?



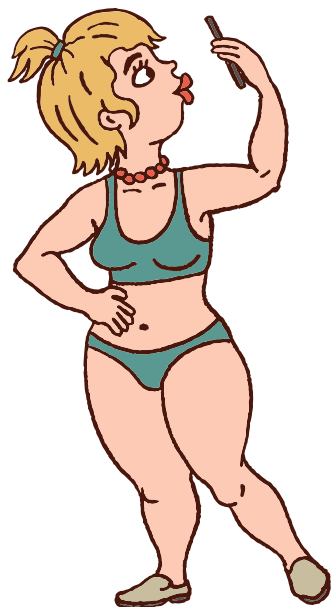
Uz kājām plāni matiņi aug jau bērna vecumā. Vēlāk rodas apmatojums padusēs un pie vulvas vai ap dzimumlocekli un sēklinieka maisiņu. Apmatojums neaug kā mati uz galvas, tas paliek īss, un bieži vien šie mati ir lokaināki un cietāki nekā mati uz galvas.

Apmatojums var augt arī daudzās citās vietās, piemēram, uz krūtīm, uz sejas un uz muguras. Ne visi vīrieši šajās vietās ir apmatojums. Dažām sievietēm šeit ir redzams apmatojums.

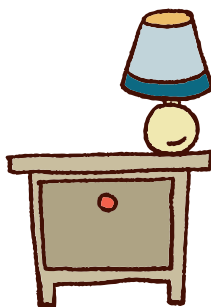


Dažiem cilvēkiem ir ļoti izteikts apmatojums, citiem - gandrīz nemaz. Tas, galvenokārt, ir atkarīgs no hormoniem un arī no matu krāsas. Daži cilvēki skuj šīs vietas, citi - nē. To katrs var izvēlēties.

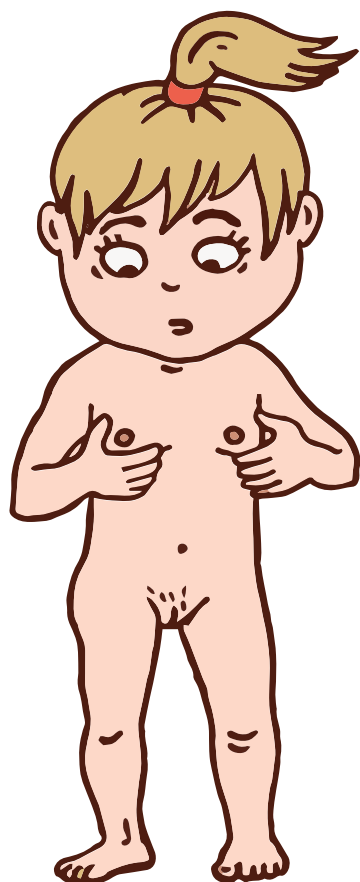
Kā izpaužas meiteņu pubertāte?



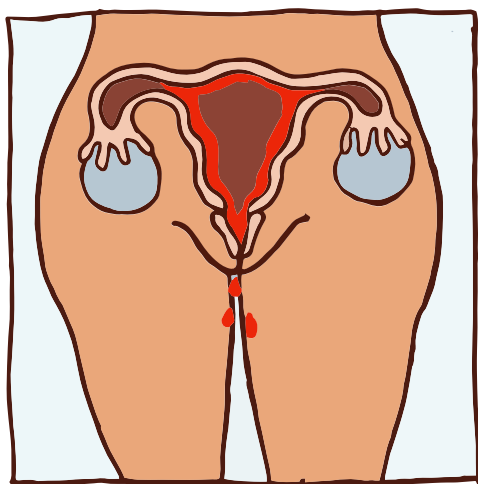
Lielākajai daļai meiteņu par fiziskajām pārmaiņām pubertātes laikā ir atbildīgi hormoni estrogēns un gestagēns, kas rodas olnīcās.



Sāk augt padušu un kaunuma apmatojums. Figūra kļūst sievišķīgāka: sākt augt krūtis, gurni kļūst platāki un viduklis - izteiksmīgāks.



Krūšu gali var kļūt jutīgāki un dažreiz “niezēt”. Ir arī iespējams, ka viena krūts sāk augt ātrāk nekā otra. Tas ir pilnīgi normāli.

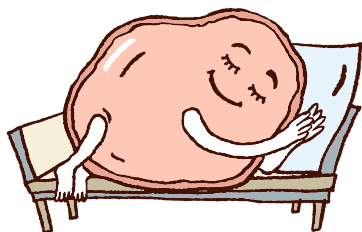


Tu to neredzi, bet šajā laikā notiek arī olšūnu nobriešana, kas sākas olnīcās. No šī brīža meitene var kļūst stāvoklī vai par to arī saka, ka ir iestājusies dzimumgatavība. Tas nozīmē: viņai var piedzimt bērns, ja viņa nodarbojas ar seksu ar zēnu. Šī izmaiņa kļūst redzama pirmās menstruācijas laikā.

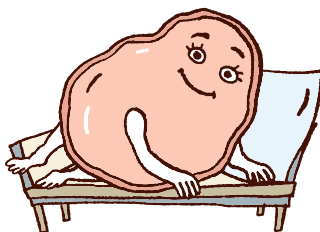
Kas ir menstruācijas?



Pirmās menstruācijas meitenēm parasti ir vecumā starp 11 un 15 gadiem. Dažām ātrāk, citām - vēlāk.



Dažas meitenes novēro, ka pirms pirmās asiņošanas no vagīnas izplūst pienaini balts šķidrums - kā "priekšvētnesis". Tas notiek tāpēc, ka vēderā vienmēr ir bijušas olnīcas ar tūkstošiem olšūnu. Šīs olšūnas atrodas sava veida ziemas miegā, līdz meitene sasniedz pubertāti.

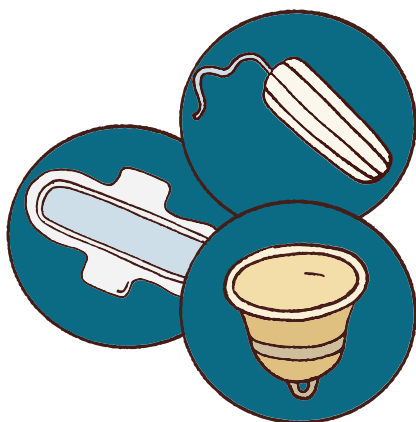


Tad hormoni rūpējas par to, ka olšūnas kļūst aktīvas. Hormoni, tā teikt, pamodina olšūnas vienu pēc otras. Sākumā ovulācija ir neregulāra. Mēnešreizes jeb asiņošana kļūst regulāras pēc vidēji 6-24 mēnešiem.

500

Nākamajos gadu desmitos sievietes asiņo dažas dienas katru mēnesi - izņemot grūtniecības laikā. Tā kā sievietēm menstruācijas ir vidēji līdz 50 gadu vecumam, tas nozīmē, ka asiņošana notiek apmēram 500 reizes dzīvē.

Lai menstruāciju laikā uztvertu asinis, var izmantot ieliktnīšus vai paketes, ko ievieto apakšbiksēs, vai arī tamponus vai piltuves, kas asinis uztver jau vagīnā.



Kā pareizi mazgāt vulvu?

Vulvas mazgāšanai (kur ādas krokās var sakrāties segma, kas ir dzeltenīga/balta tauku masa) ir nepieciešams tikai tīrs ūdens un mazgāšanās drāna. Kas vēlas, var izmantot ziepes ar neitrālu pH līmeni. Intīmie losjoni un izsmidzināmie līdzekļi nav nepieciešami un ir pat rada apdraudējumu veselībai, jo tie var izjaukt vagīnas klimatu un tad vulva un vagīna var sākt niezēt.

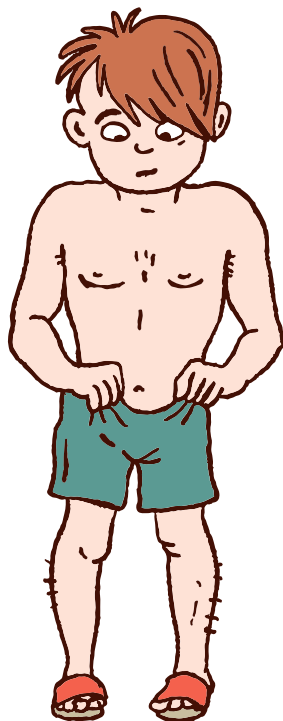


Kā izpaužas zēnu pubertāte?

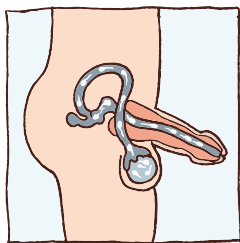


Lielākajai daļai zēnu sēkliniekos veidojas hormons testosterons. Redzama fiziska izmaiņa ir pastiprināta ķermeņa apmatojuma veidošanās. Sāk augt bārda, un arī padusēs un uz sēkliniekiem veidojas apmatojums. Figūra kļūst vīrišķīgāka, pleci kļūst platāki. Dzirdama izmaiņa ir balss lūzums.

Savukārt neredzama ir spermatozoīdu veidošanās organismā. Tā notiek sēkliniekos un nozīmē, ka zēns, nodarbojoties ar seksu ar meiteni, var radīt bērnus. Šī izmaiņa kļūst redzama, kad pirmo reizi notiek ejakulācija.

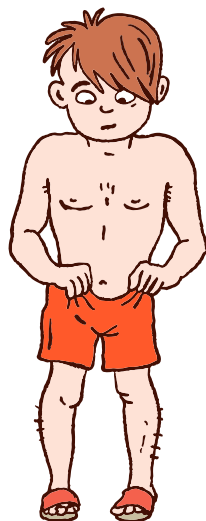
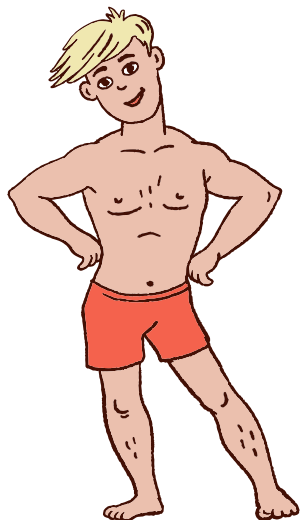


Meitenēm ir mēnešreizes, bet kā ir zēniem?



Kad zēniem sākas pubertāte, tad sēklinieki sāk ražot spermatozoīdus. Tas notiek nepārtraukti līdz dzīves beigām. Spermatozoīdi tiek uzglabāti sēklinieku piedēklī. Kad šī "glabātuve" ir pilna, tad miljoniem ar šķidrumu sajauktu spermatozoīdu izplūst no dzimumlocekļa (to sauc par ejakulāciju). Daudzums atbilst apmēram vienas ēdamkarotes tilpumam.

Pirmoreiz tas parasti notiek vecumā starp 11 un 15 gadiem. Bieži tas notiek nepazināti naktī, miega laikā. Tos sauc par "slapjajiem sapņiem". Vai arī tas notiek tad, kad tu pašapmierinies.



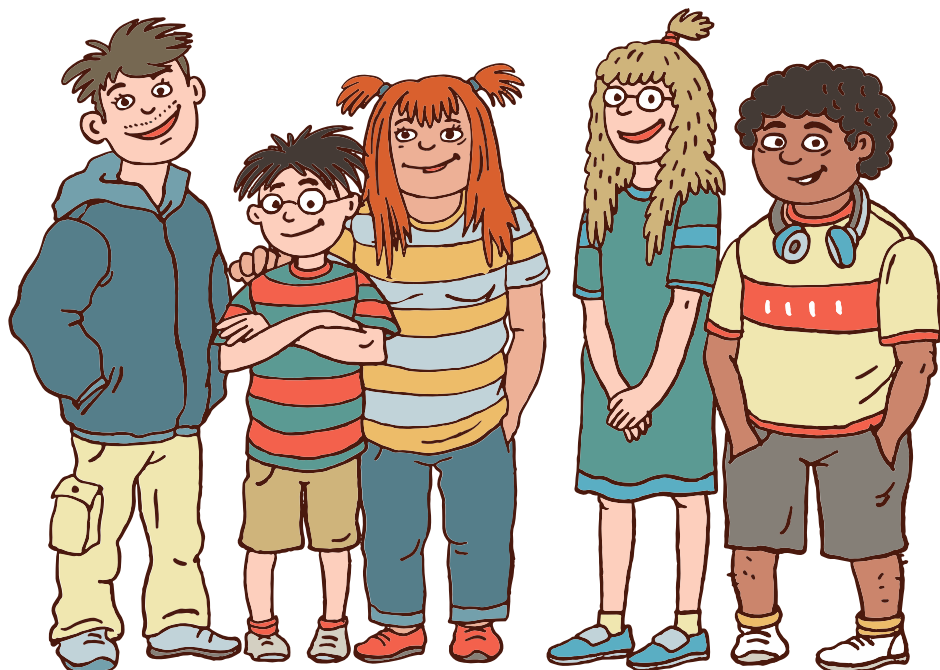
Bālgano šķidrumu sauc par spermu un katram zēnam atšķiras tās daudzums, aromāts un krāsa. Pirmās ejakulācijas brīdī iestājas zēnu dzimumgaavība, tas nozīmē, ka tad, nodarbojoties ar seksu, viņi var radīt bērnus.

Kā pareizi mazgāt dzimumlocekli?

Priekšādiņa ir jāpavelk atpakaļ un locekļa galviņa ir jānomazgā ar roku un tīru ūdeni. Ja priekšādiņas atvilkšana izraisa sāpes, tas var liecināt par priekšādiņas sašaurinājumu. To tev vajadzētu pastāstīt saviem vecākiem.



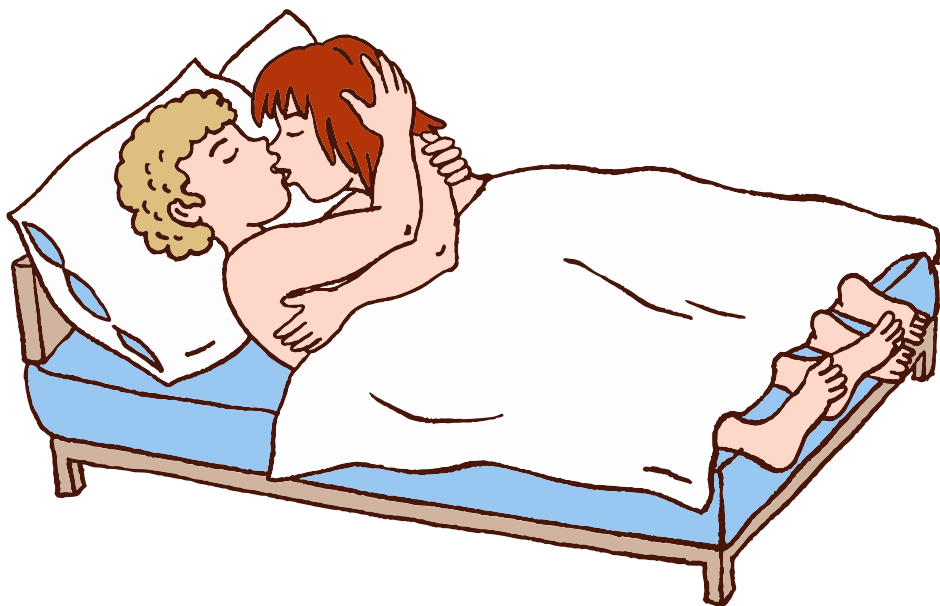
Vai visi ķermeņi mainās vienādi?



Ne katra cilvēka ķermenis mainās tā, kā gaidīts. Dažas izmaiņas var notikt vēlāk, citas var nenotikt vispār vai arī tās var izrādīties citādākas, nekā gaidīts. Katrs ķermenis ir unikāls, un tas attiecas arī uz pārmaiņām pubertātes laikā.

Kāpēc pieaugušie nodarbojas ar seksu?

Daudzi pieaugušie un vecāki jaunieši nodarbojas ar seksu, jo tas viņiem izraisa patīkamas sajūtas un tā viņi jūtas tuvi un vienoti ar savu partneri. Nodarbojoties ar seksu, ir iespējams kļūt stāvoklī un dzemdēt bērnu.



Kas ir pornogrāfija?

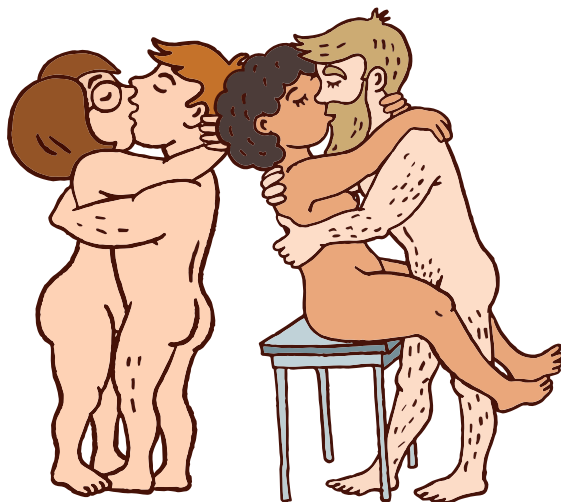


Pornogrāfija ir filmas, kurās piedalās pieaugušie, un kuras ir paredzētas pieaugušajiem. Tajās tiek attēlotas dzimumattiecības jeb sekss. Kamēr cilvēki tajās nodarbojas ar seksu, ļoti skaidri tiek parādīti viņu dzimumorgāni (vulvas, dzimumlocekļi, krūtis, dibeni).

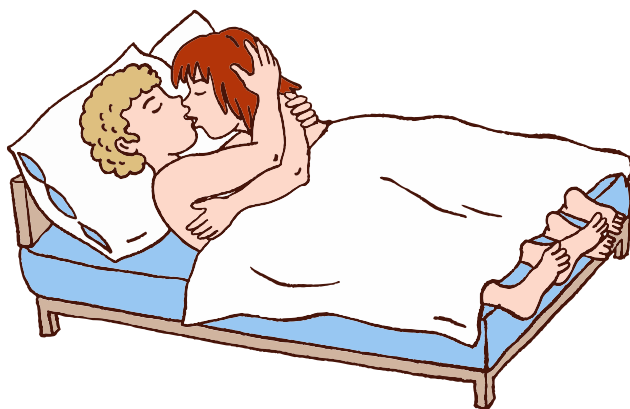
Daudzi cilvēki skatās pornogrāfiskas filmas, jo tās viņus uzbudina. Tas nozīmē, ka viņiem tad gribas nodarboties ar seksu.



Tāpat kā citās filmās, arī pornogrāfiskās filmās netiek attēlota patiesa situācija, tajās tiek rādīts izdomāts sižets.



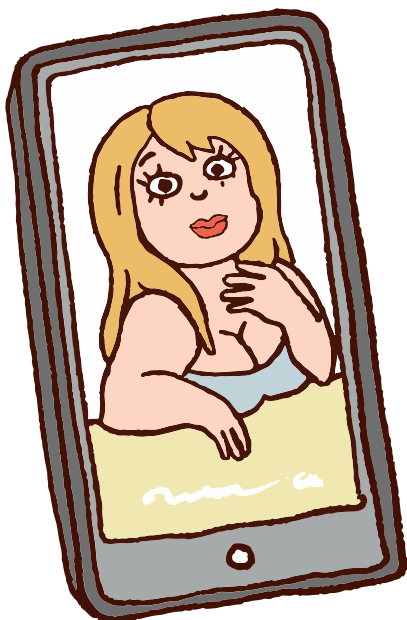
Pornogrāfija nav īsta seksa dokumentācija. No pornogrāfiskām filmām nevar mācīties par seksu, jo cilvēkiem patīk dažādas lietas. Filmās redzamie cilvēki dara to, kas ir rakstīts scenārijā, nevis to, ko viņi vēlas.



Dzīvē daudzas lietas, kas ir redzamas pornogrāfiskās filmās, otram personai izraistītu sāpes, iebiedētu vai pazemotu. Ja pāri skatās šādas filmas, viņiem ir jārunā par to, vai un kas viņiem patīk un kas nē.

Vai es drikstu sūtīt savas kailfotogrāfijas?

Daži cilvēki citām personām un pat bērniem sūta kailfotogrāfijas vai filmas. To sauc par sekstingu.



Ja tu kaut ko tādu saņem savā telefonā, tev par to vajadzētu runāt ar kādu uzticības personu. Sūtīt pornogrāfiskas bildes un video bērniem un jauniešiem nav atļauts un tas ir pat sodāms.

Tajās bērni bieži redz lietas, kas viņiem šķiet pretīgas, izraisa bailes un kuras viņi nemaz negrib redzēt. Dažās valstīs ir aizliegts nosūtīt kailfotogrāfijas.

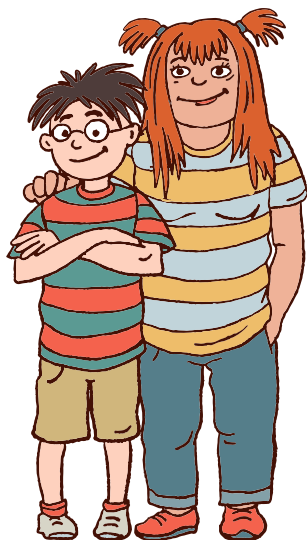


Tāpat ir arī aizliegts, ka bērni sūta savas kailfotogrāfijas. Nekad to nedari, pat ja kāds tev to lūdz vai tev draud. Tādos gadījumos tev obligāti ir jālūdz palīdzība.

Kāpēc daži bērni pret mani izturās rupji?

Ikviens bērns pubertātes laikā meklē draugus un draudzenes - lai spēlētos, runātu un pavadītu laiku kopā. Pubertāte ir laiks, kurā daudziem bērniem draudzība ir, iespējams, tikpat svarīga kā ģimene.

Nereti, meklējot jaunas draudzības, citi bērni tiek izslēgti. Tas var notikt gan ar vārdiem, gan fiziski, piemēram, pagrūžot. To nedrīkst darīt.



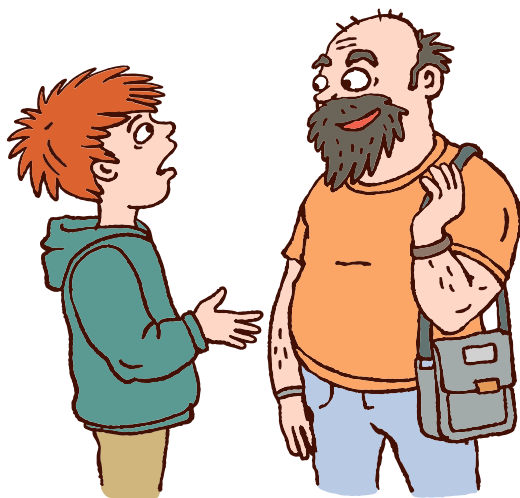
Tam, kāpēc daži bērni
kaut ko tādu dara,
ir dažādi iemesli.
Iespējams, viņi tādējādi
jūtas svarīgāki, jo
patiesībā ir ļoti nedroši.
Vai arī viņi cenšas atstāt
iespaidu uz kādu citu un
nepadomā par to, ka viņi
tādējādi kādam nodara
pāri.



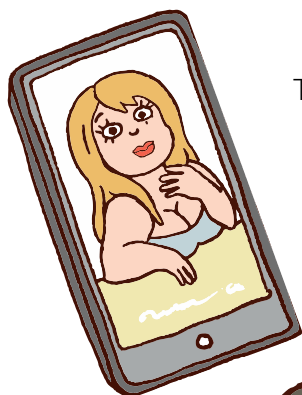
Ja ar tevi kaut kas tāds notiek,
ir iespējams, ka tev sāp un tu
bēdājies. Varbūt tu vairs negribi
vai arī tev pat ir bail iet uz skolu.
Tu jebkurā gadījumā drīkst lūgt
palīdzību kādam pieaugušajam,
piemēram, kādam skolotājam
vai vecākiem. Nevienu bērnu
nedrīkst izslēgt, pat ja viņš
atšķiras no vairuma bērnu. Tu
vari saņemt palīdzību arī zvanot
uz palīdzības tālruni.

Vai paziņa no interneta drikst mani apciemot?

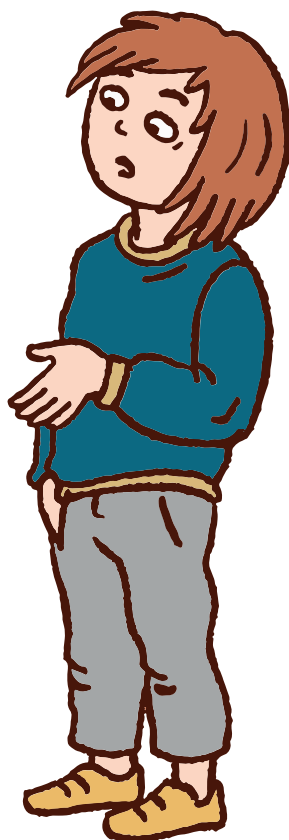
Internetā var ātri iepazīt jaunus cilvēkus, Daži ir ļoti jauki, bet citi raksta jocīgas lietas. Var būt arī tā, ka patiesībā šie cilvēki nav tie, par kuriem viņi uzdodas internetā.



Piemēram, kāds var teikt, ka ir tādā pašā vecumā kā tu, lai gan patiesībā tā ir pieaugusi persona. Šī persona var arī izmantot svešu profila bildi, kurā ir redzams kāds cits. Daži pieaugušie vai jaunieši tā mēģina iegūt bērnu uzticību.

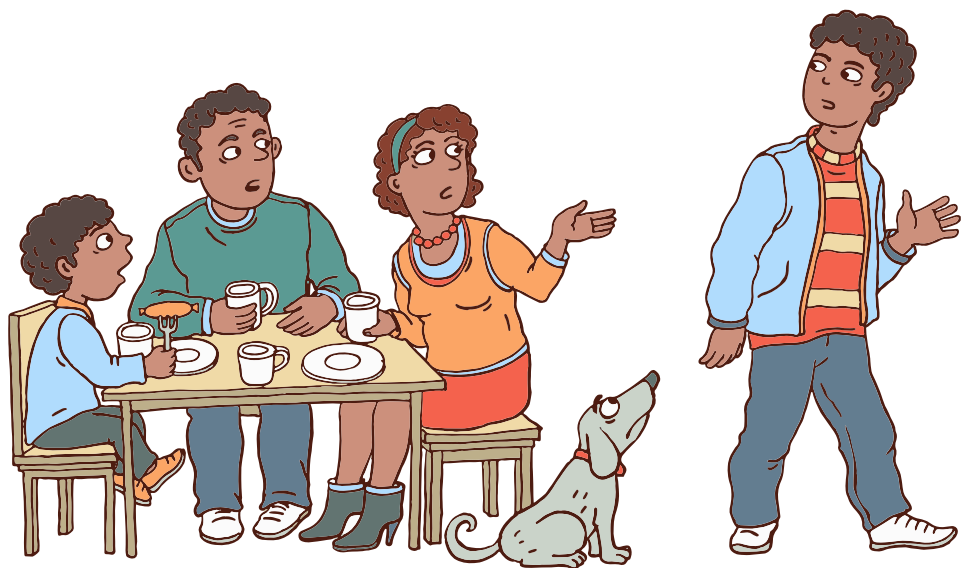


Tiklīdz kāds vēlas, ka tu sūti savas bildes, vai prasa tavu adresi vai arī grib tevi satikt, tev ir jāuzmanās un tas kādam jāpastāsta.



Ja tu gribi satikties ar internetā iepazītu personu, vienmēr ņem līdzi draugu vai draudzeni, pastāsti par to saviem vecākiem vai arī kopīgo savu atrašanās vietu viedtālrunī ar savu draugu vai draudzeni.

Kāpēc attiecības ar vecākiem kļūst arvien sarežģītākas?

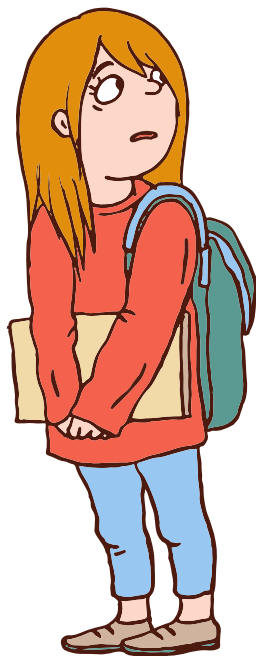


Ilgu laiku ģimene tev droši vien bija vissvarīgākā. Līdz ar pubertāti priekšplānā nokļūst jaunas intereses - draugi, sports, varbūt arī kaut kas cits. Vecākiem pie tā ir jāpierod.



Iespējams, tev ir sajūta, ka viņi tevi vairs nesaprot vai arī, ka tu nesaproti sevi. Pubertātē tā ir gandrīz visiem. Tas var būt grūti, jo tu vairāk strīdies ar vecākiem, māsām un brāļiem vai arī jūties vientuļi.

Tavā galvā šobrīd notiek ļoti daudz kas. Tur izskatās nedaudz kā būvlaukumā, kur katru dienu kaut kas mainās. Vecāki ne vienmēr spēj tikt līdzī visām izmaiņām, lai gan viņi, tāpat kā tu, visticamāk, ļoti cenšas. Ja tu šajā laikā vispār nespēj saprasties ar vecākiem, ir labi, ja tev ir kāda cita uzticības persona.



Kāpēc es stridos ar draugiem vai draudzenēm?

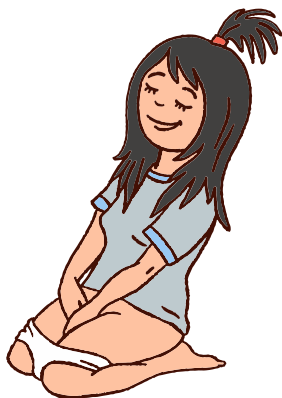


Pubertātes laikā jūtas un attiecības bieži vien strauji mainās. Tāpēc var būt, ka vienā brīdī tu priecājies, bet citā - ļoti bēdājies. Šīs emocijas var būt vērstas uz konkrētām situācijām vai konkrētu personu.

Arī citi tavā vecumā bieži vien tā jūtas. Tas var būt sāpīgi un var šķist mūžīgi, bet lielākoties šādas sajūtas diezgan ātri pāriet. Draugi var salabt vai tiek nodibinātas jaunas draudzības. Neuztraucies, tas dažkārt gadās lielākajai daļai cilvēku un ar tevi viss ir kārtībā.

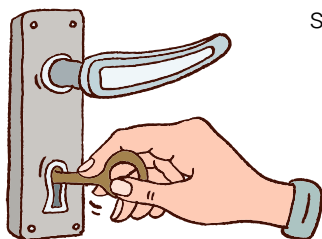


Vai es drikstu glāstīt savu vulvu vai dzimumlocekli?

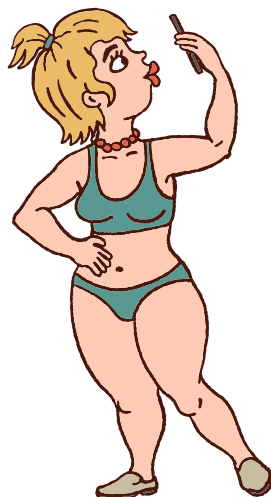
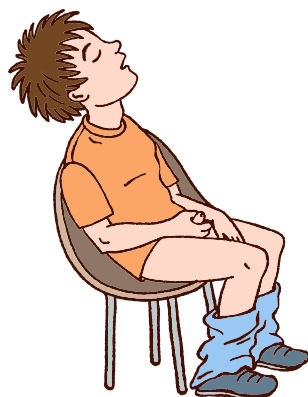


Tavs ķermenis pieder tev. Ja tev ir patīkami sev pieskarties vai glāstīt vulvu vai dzimumlocekli, tu to drīksti darīt. To sauc arī par pašapmierināšanos.

Tam vislabāk ir izvēlēties mierīgu un privātu vietu. Piemēram, tu vari iet uz savu istabu vai vannas istabu, kur tu vari aizslēgt durvis. Ir svarīgi, ka tu jūties droši un labi, kad tu sev sagādā patīkamas sajūtas.



Tā tu iepazīsti savu ķermeni, un tas noteikti ir labi. Jo tas, kurš labi pazīst savu ķermeni, tas savā ķermenī jūtas labāk un var arī pateikt citiem, kas viņam patīk vai nepatīk.



Vai tas ir normāli, ka es vēlos vannas istabā būt viens(-a) pats(-i)?

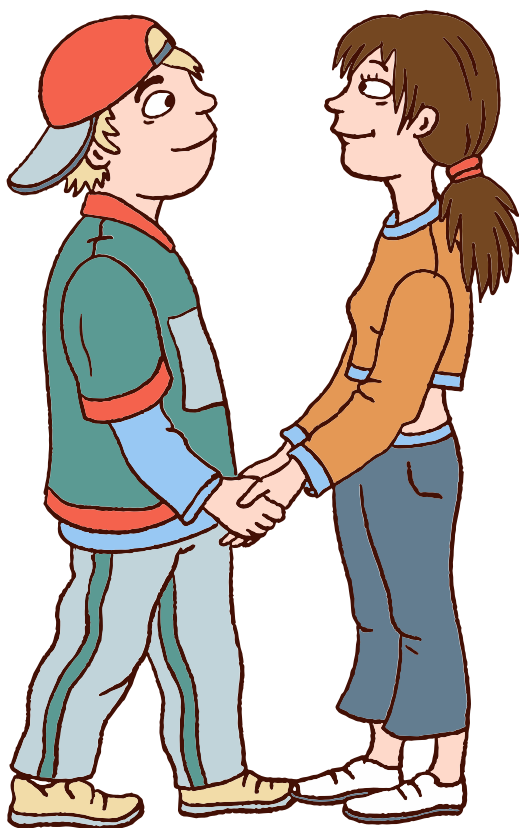
Tu tagad esi tādā vecumā, kurā ir pilnīgi normāli vēlēties būt vienam(-ai) vannas istabā. Iespējams, tavai ģimenei pie tā ir jāpierod, taču arī bērniem un jauniešiem ir tiesības uz privātumu.



Runā ar savu mazo māsu un izskaidro arī saviem vecākiem, ka tu tagad vannas istabā dažreiz vai arī vienmēr vēlies būt viens(-a). Varbūt jūs kopā varam izveidot zīmi, kas norāda, vai kāds drīkst ienākt vannas istabā vai nē.

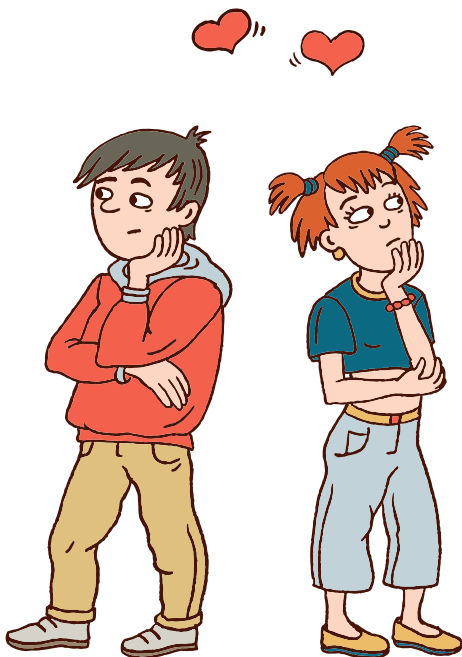
Vai man ir jāskūpstas mans draugs/mana draudzene, ar kuru esmu kopā?

Nē, tev nekas nav obligāti jādara. Tu izvēlies, ko tu vēlies. Un tas attiecas arī uz citiem. Respektē sava drauga/savas draudzenes vēlmes un nedusmojies, ja viņš vai viņa kaut ko negrib darīt. Varbūt jūs varat atrast citus risinājumus un skūpstīšanās vietā vispirms sadoties rokās.

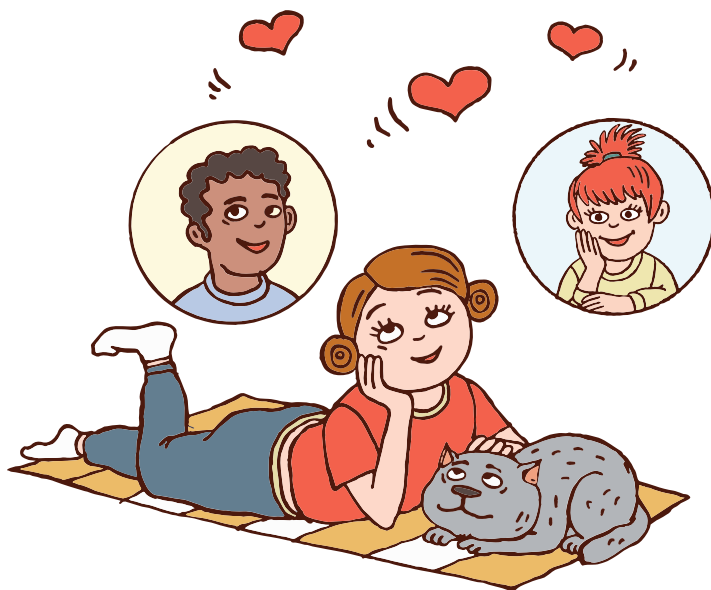


Kāpēc man kņudina vēderā, kad es domāju par kādu konkrētu personu?

Pubertātes laikā sajūtas ir īpaši spēcīgas un bieži vien ļoti ātri mainās. Tas ir saistīts ar to, ka organismā tiek izdalīts liels daudzums hormonu. Tā kā šiem hormoniem ir liela nozīme iemīlēšanās procesā, tu vari pēkšņi spēcīgi iemīlēties un arī pats būt par to pārsteigts.



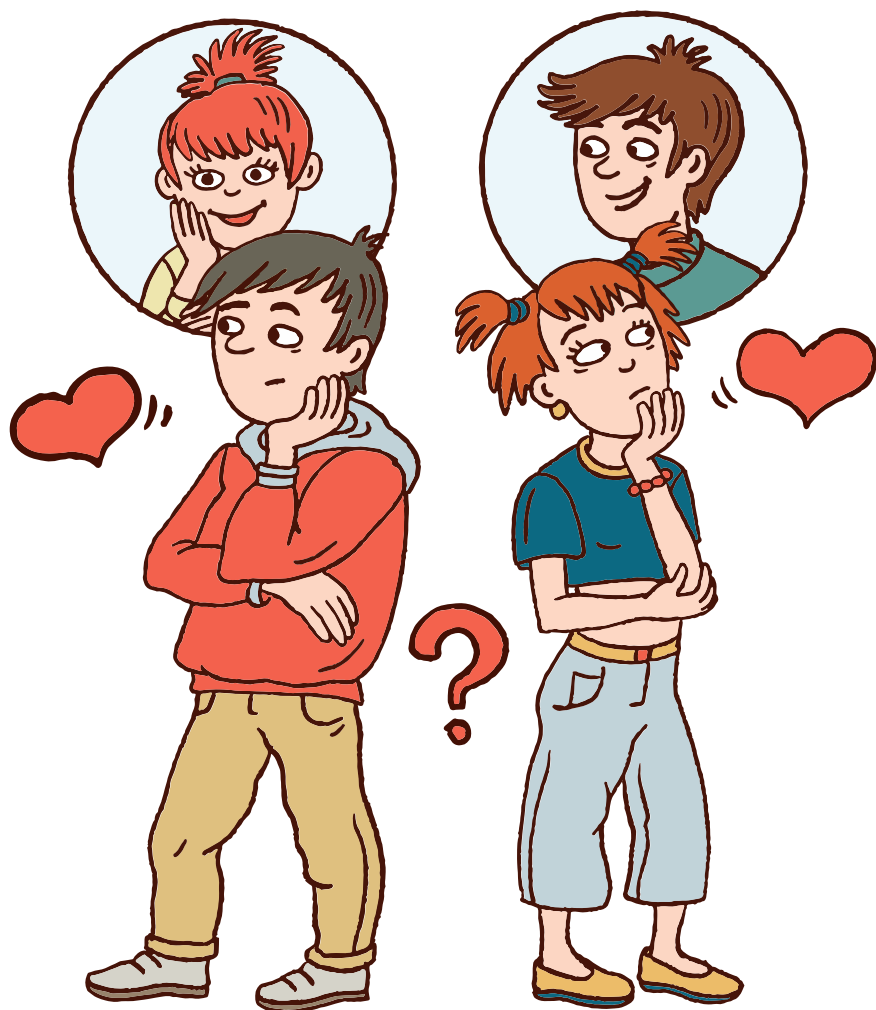
Var gadīties arī tā, ka tev pēkšņi ļoti patīk kāds cilvēks, kurš iepriekš tev nemaz nepatika. Vai arī tu pat esi iemīlējies šajā cilvēkā. Varbūt tu saproti, ka esi iemīlējies vairākos cilvēkos vienlaikus. Un var būt arī tā, ka meitene iemīlas meitenē vai zēns - zēnā.



Tev nevienam nav jāsaka, vai tu kādā esi
iemīlējies un kas ir šis cilvēks. Tas var būt
noslēpums. Ja tu ar kādu vēlies par to
runāt, tu vari vērsties pie kāda cilvēka,
ar kuru kopā tu jūties labi.



Kas ir “iznākšana no skapja”?



Mēs nevaram izvēlēties personu, kurā iemīlēties. Tas vienkārši notiek, un pēkšņi mēs esam iemīlējušies.



Daudzi iemīlas pretējā dzimuma cilvēkos, daži iemīlas sava dzimuma cilvēkos. Brīdi, kad persona apzinās, ka viņu piesaista savs dzimums, sauc par iekšējo “iznākšanu no skapja”.

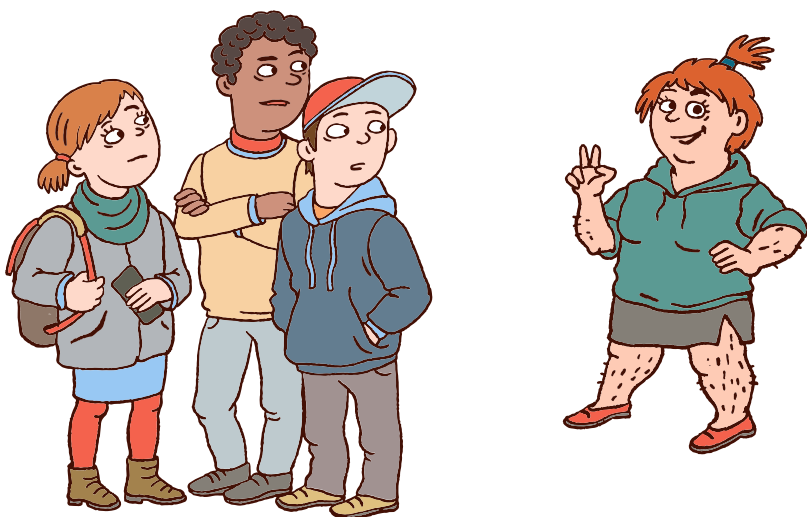
Cilvēkiem, kuri konstatē, ka viņus piesaista pretējais dzimums, parasti tas nav īpaši jāpaskaidro. Taču cilvēki, kuri konstatē, ka viņi neatbilst tipiskajam priekšstatam par sievietes un vīrieša mīlestību, bieži vien izjūt nepieciešamību par to pastāstīt ģimenei vai uzticības personām. To sauc par (ārēju) “iznākšanu no skapja”.



Ko nozīmē vārds “kvīrs”?



Apzīmējums “kvīrs” tiek izmantots attiecībā uz cilvēkiem, kas jūt vai mīl citādāk, nekā šķiet tipiski. Pie tiem ir pieskaitāmi homoseksuāli cilvēki, trans, inter un vēl daudzi citi. Arī cilvēki, kas ar savu izskatu un/vai uzvedību neatbilst ierastajām dzimumu lomām.



Vārdu "kvīrs" latviski varētu iztulkot kā "slīps" vai "diagonāls". Šis termins ir cēlies no angļu valodas vārda "queer". Cilvēks, kurš ir kvīrs, šķietami neatbilst sabiedrības tiešajam priekšstatam.



Kvīri ir bijuši vienmēr. Tie ir katrā sabiedrībā, katrā laikmetā un noteikti arī tavā apkārtnē. Slaveni kvīri ir, piemēram, māksliniece Frīda Kalo, daudzpusīgi talantīgais Leonardo da Vinči, gleznotājs un dzejnieks Mikelandželo, tenisiste Martina Navratilova, uzņēmējs Tims Kuks, rakstniece Virdžīnija Vulfa, komponists Pēteris Čaikovskis, rokzvaigzne Deivids Bovijs un aktrise Kristena Stjuarte.

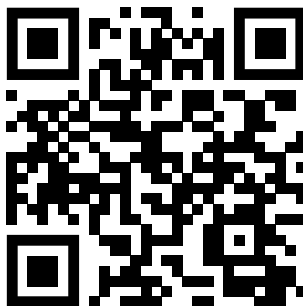


Lietotne bērniem

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.

