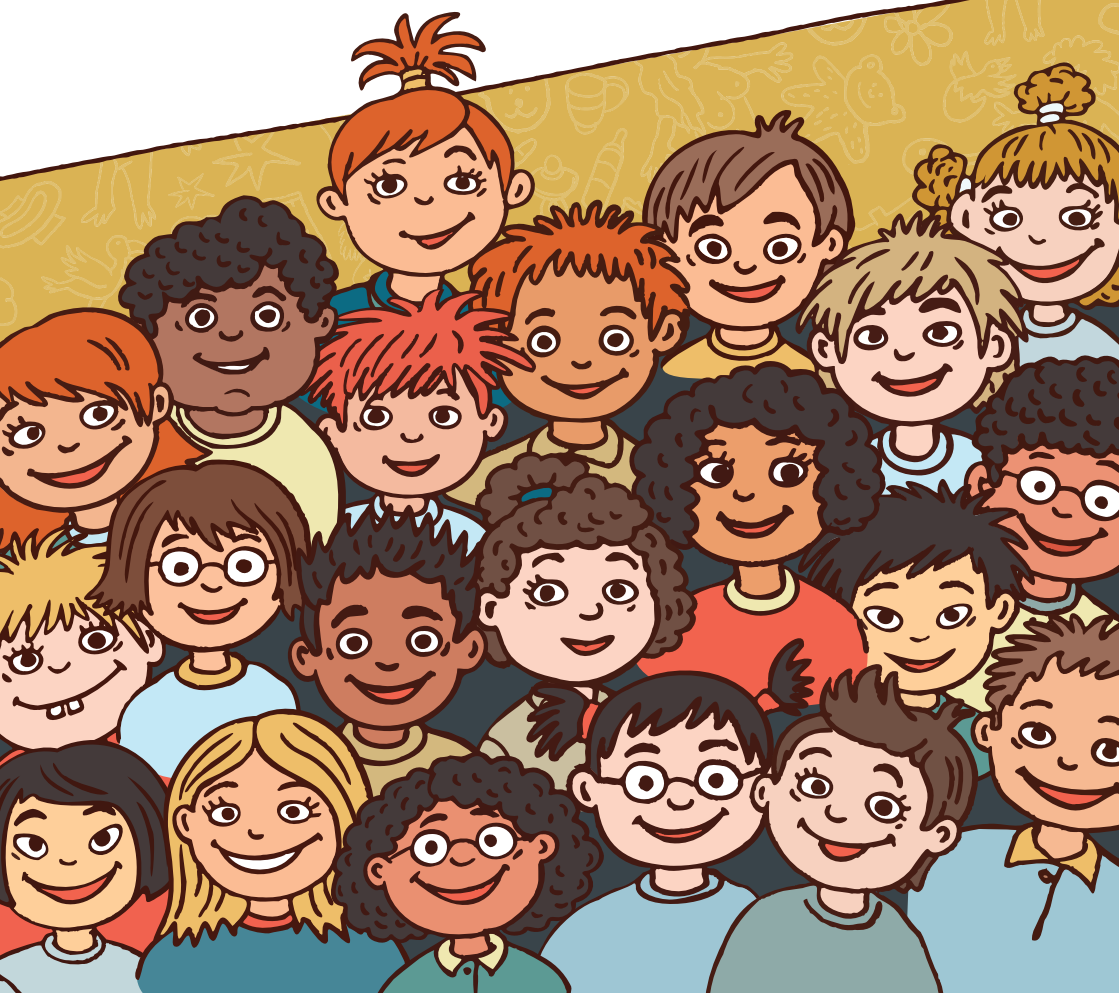


7+

TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje



TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje

Edukacja seksualna ułatwiona dzięki materiałom
dostosowanym do wieku i opartym na faktach!

Ilustracje: Natascha Schwarz



Wstęp

Własne ciało jest źródłem fascynacji dzieci i młodzieży od najmłodszych lat. Jak to działa? A czy tak samo jest u innych? Jak dzieci dostają się do łona matki? I jak się z nich wydostają? Dzieci codziennie zadają takie pytania, a czasem trudno jest znaleźć na nie właściwą odpowiedź. Dobre i bezpieczne towarzyszenie dzieciom w ich drodze ku dorosłości, także w dziedzinie wychowania seksualnego, nie jest łatwym zadaniem. Bardzo niewielu dorosłych nauczyło się rozmawiać na takie tematy, jak ciało, miłość, seksualność i tożsamość.

Ta książka traktuje o kilku dziedzinach i przedstawia je w sposób przyjazny dla dziecka. Do odkrycia są takie pytania, jak: „Czy są kolory dziewczęce i kolory chłopięce?” lub „Jak powstają dzieci?”. Wesołe ilustracje, animacje i nagrania audio wzbogacają książkę i sprawiają, że jest ona szczególnie interesująca dla dzieci — niezależnie od tego, czy odkrywają pytania samodzielnie, czy z opiekunem.

Spis treści

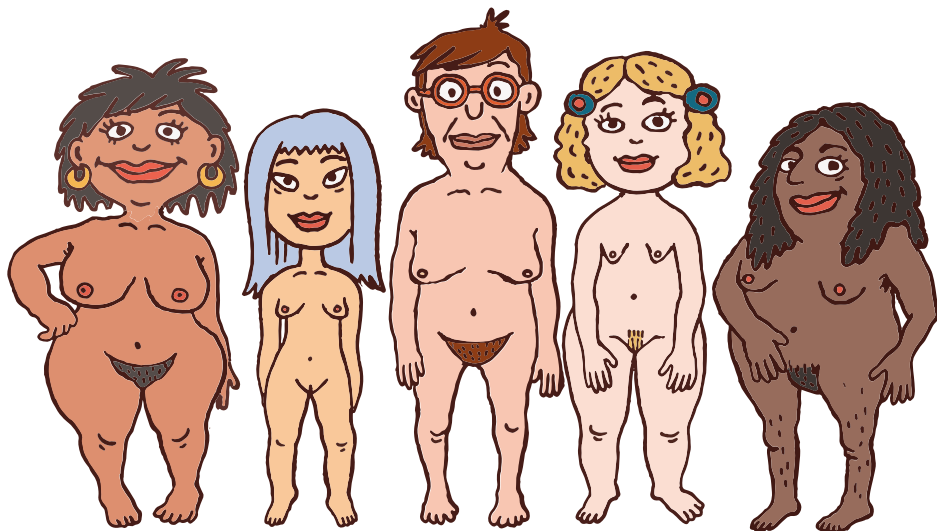
Jak wyglądają kobiety na dole?	6
Jak wyglądają mężczyźni na dole?	10
Co zmienia się, gdy dziewczynka staje się kobietą?	12
Co zmienia się, gdy chłopiec staje się mężczyzną?	16
Dlaczego kobiety krwawią z pochwy?	20
W jaki sposób niemowlęta wychodzą z łona matki?	22
Jak powstają dzieci?	26
Czy istnieją dobre i złe tajemnice?	30
Czy dziewczynki mogą zakochiwać się w dziewczynkach, a chłopcy w chłopcach?	32
Czy wszystkie rodziny są takie same?	34
Czy kobieta może zostać strażakiem a mężczyzna nauczycielem w przedszkolu?	38
Czy będąc chłopcem, mogę czuć, że jestem dziewczynką?	42
Twoje ciało należy do Ciebie! Czy wiesz o tym?	44
Co to znaczy być w kimś zakochanym?	48

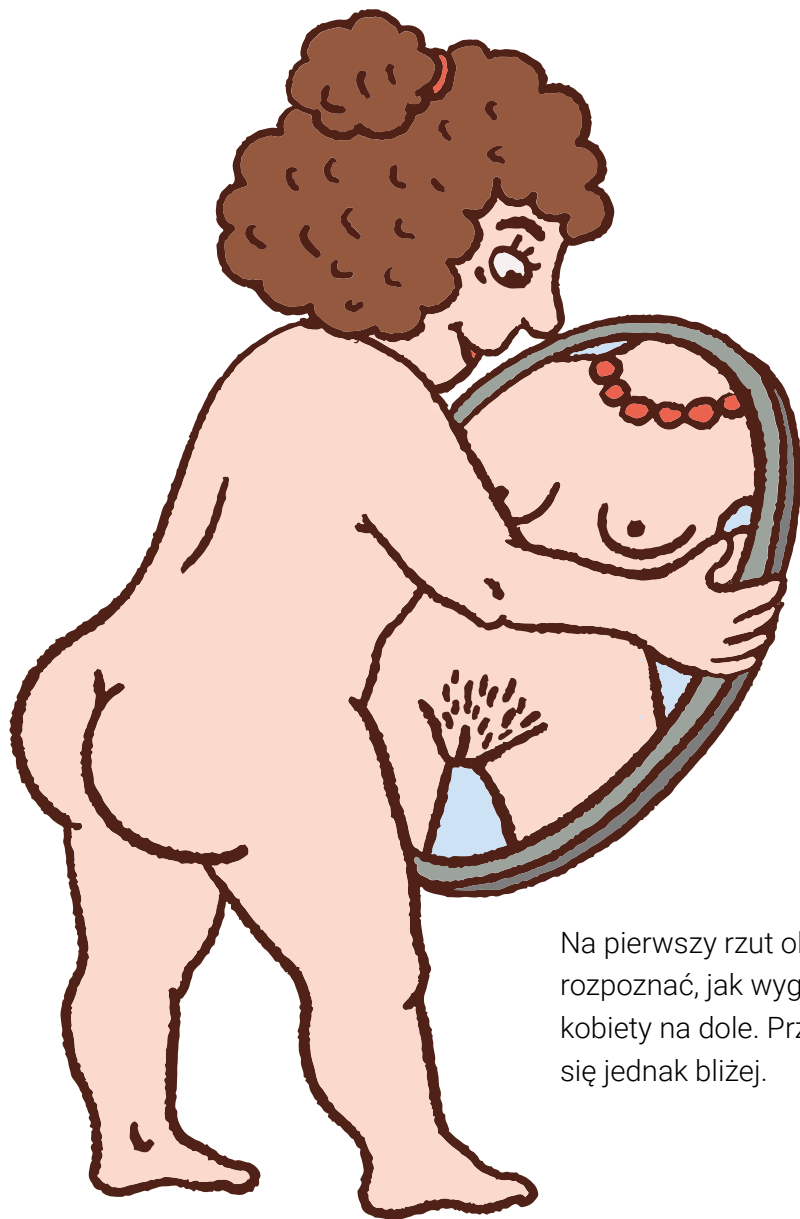
Jak wyglądają kobiety na dole?

Tak wygląda wiele kobiet.

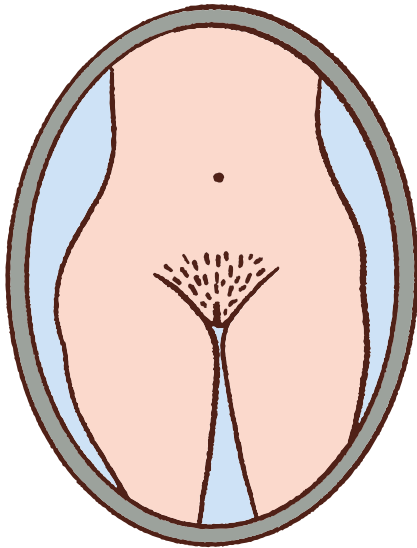


Tak też wygląda wiele kobiet, tylko bez ubrania. Kobiety wyglądają bardzo różnie. Niektóre są wysokie, inne niskie, grube, szczupłe, z dużymi lub małymi piersiami, owłosione lub nieowłosione...



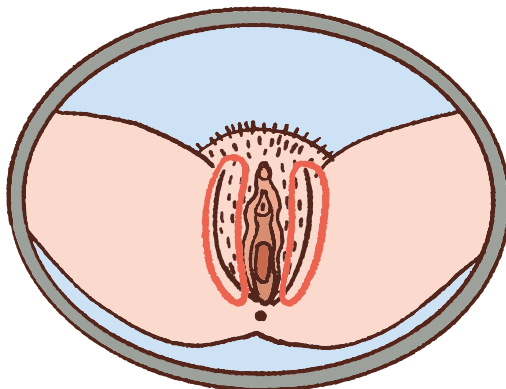
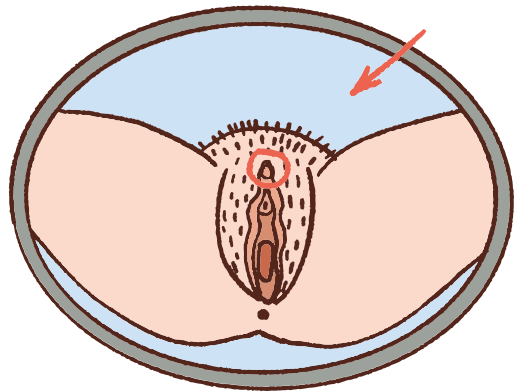


Na pierwszy rzut oka trudno
rozpoznać, jak wyglądają
kobiety na dole. Przyjrzyjmy
się jednak bliżej.

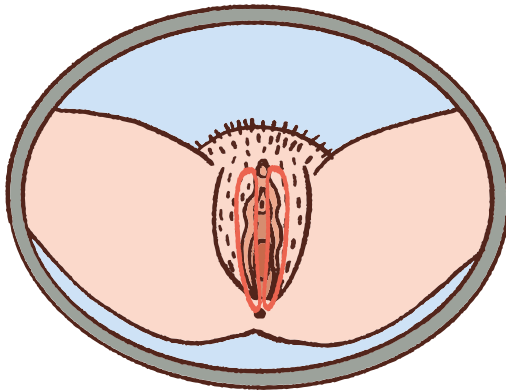


Wzgórek łonowy to niewielki kopczyk znajdujący się nad wulwą. Składa się on z miękkiej, tłuszczowej tkanki. Nazywamy go także wzgórkem Wenery (Venus) bogini piękna i miłości. Po okresie dojrzewania wzgórek łonowy pokrywa się włosami.

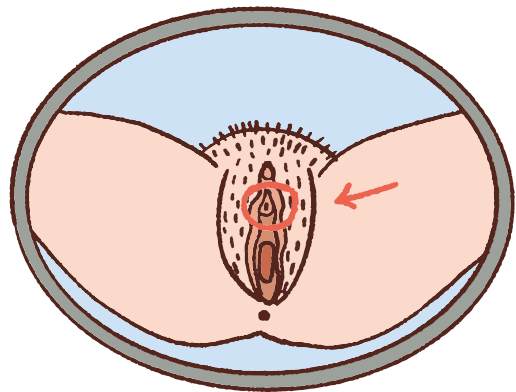
Łechtaczka: Widoczny jest tylko czubek tego organu, sięga on daleko w głąb ciała i jest pełen naczyń krwionośnych i nerwów. To sprawia, że łechtaczka jest bardzo czułą częścią ciała.



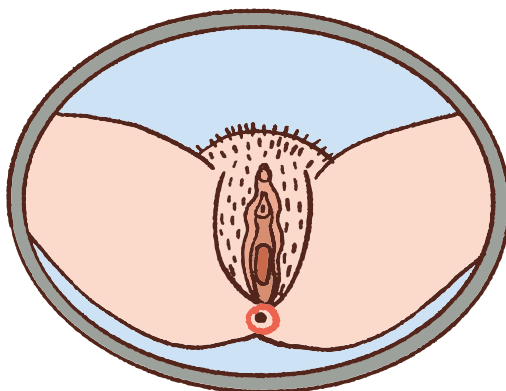
Zewnętrzne wargi sromowe są miękkimi fałdami skóry pokrytymi włoskami.



Wargi sromowe wewnętrzne znajdują się pomiędzy wargami sromowymi zewnętrznymi.



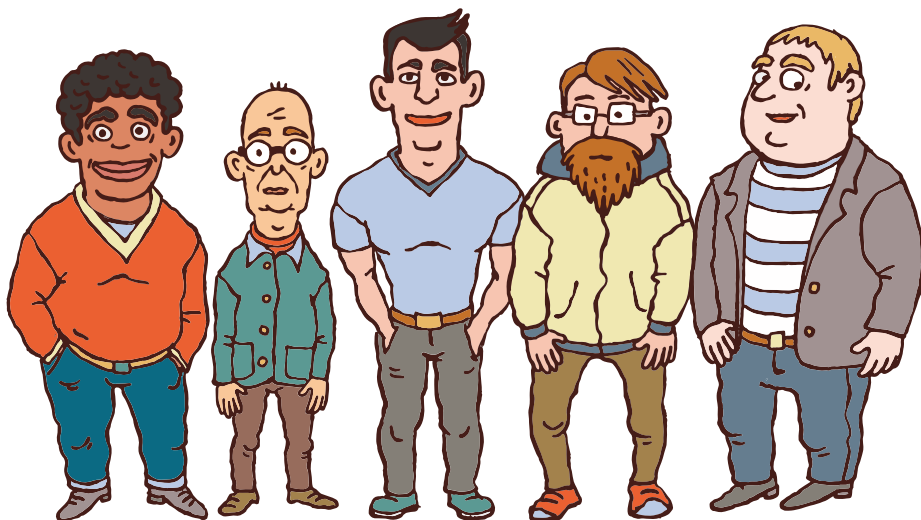
Cewka moczowa: Jest to mały otwór, przez który sikasz.



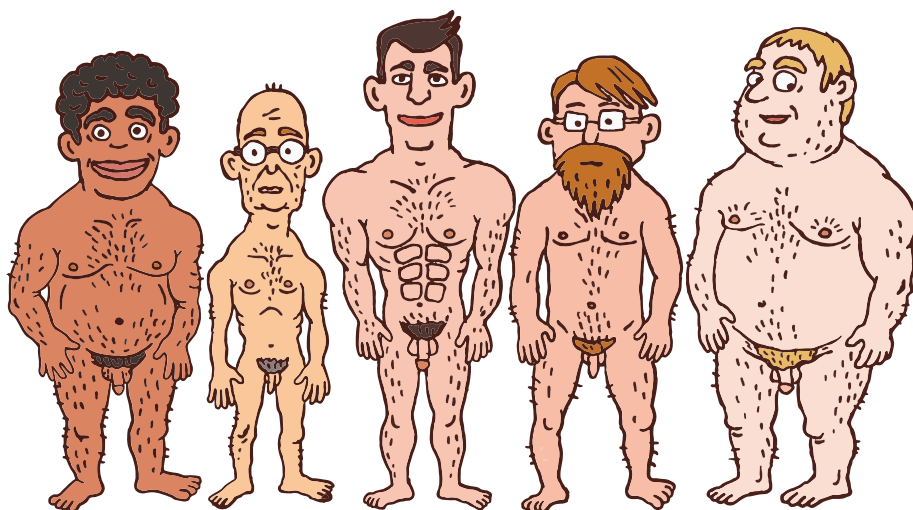
Odbyt: przez ten otwór wydalana jest kupa.

Jak wyglądają mężczyźni na dole?

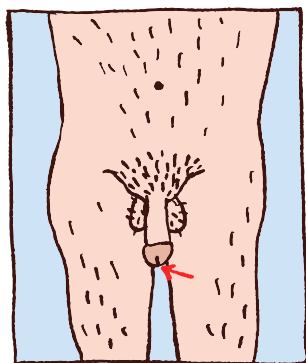
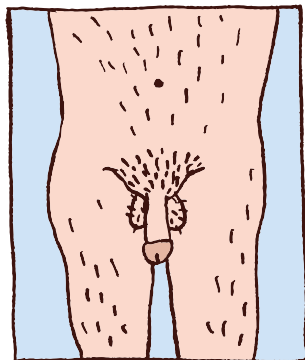
Tak wygląda wielu mężczyzn.



Tak też wygląda wielu mężczyzn, tylko bez ubrania. Mężczyźni wyglądają bardzo różnie. Niektórzy są wysocy, niektórzy są niscy, grubi, chudzi, bardzo owłosieni lub prawie w ogóle nie owłosieni...

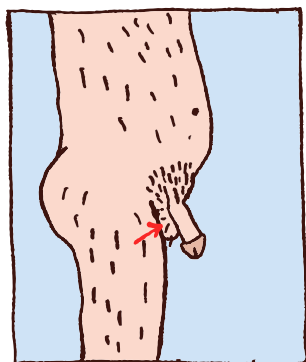
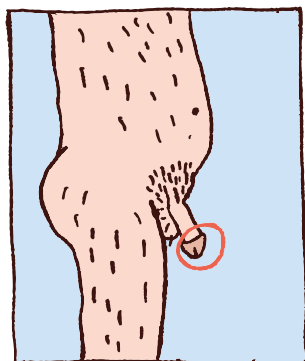


Penis znajduje się mniej więcej w połowie w jamie brzusznej, a w połowie na zewnątrz. Przez większość czasu penis jest miękki. Ale jest w nim wiele małych żyłek, które mogą wypełnić się krwią. Dzieje się tak, gdy jest się podnieconym. Oznacza to, że odczuwasz przyjemne doznania, które sprawiają, że penis staje się sztywniejszy i większy.



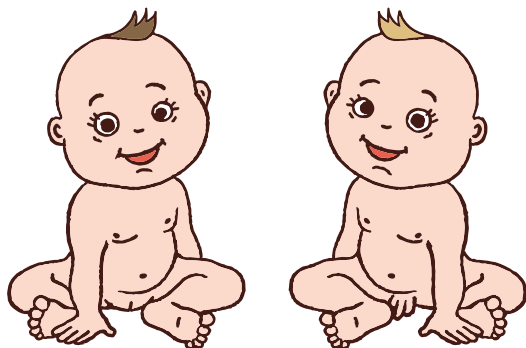
Z tego otworu się sika. Tędy też wydostaje się nasienie.

Okrągły czubek penisa nazywany jest żołądźmi. Żołądź jest pokryty rozciągliwą skórą zwaną napletkiem. Niektóre penisy mają usunięty napletek, co oznacza, że są obrzezane.



Jądra leżą w worku skórnyim zwanym moszną. Są to dwie jajowate struktury, które są bardzo wrażliwe na uderzenia. To właśnie tam produkowane są plemniki.

Co zmienia się, gdy dziewczynka staje się kobietą?

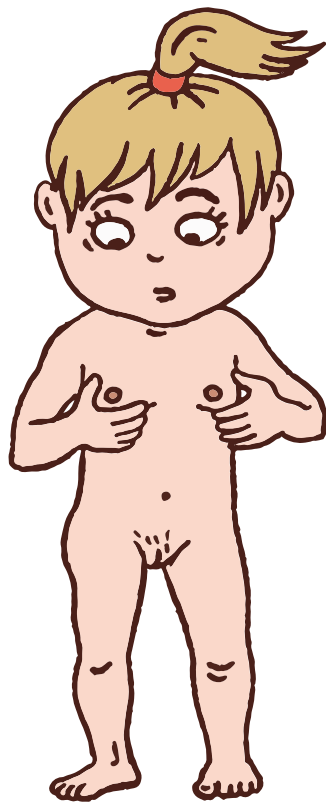


Zaraz po urodzeniu dziewczynki i chłopcy są do siebie bardzo podobni. Jedyna różnica polega na tym, czy mają penisa, czy wulwę. W przypadku niektórych dzieci nie jest to do końca jasne.

Ale w okresie dojrzewania, ciało zaczyna się bardzo zmieniać. To może być dość dziwne uczucie!

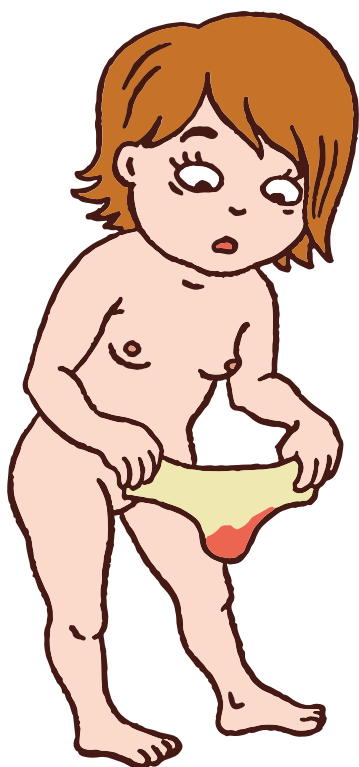
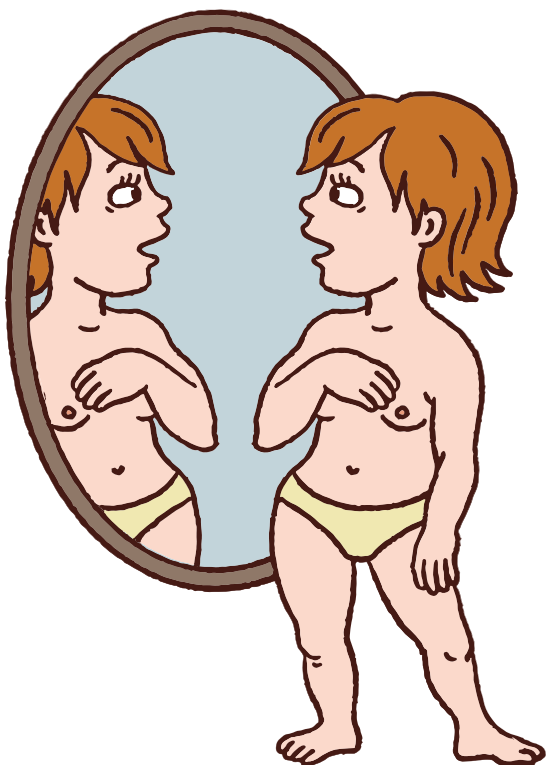


Po pierwsze, u większości dziewczynek piersi zaczynają rosnąć. U niektórych powiększają się one w wieku 8 lat, u innych w wieku 13 lat lub nawet później.



Zaczynają też rosnąć włosy na ciele. Najpierw na rękach i nogach, na wulwie, a później pod pachami.

Kształt całego ciała
zmienia się powoli. U
wielu dziewcząt biodra
stają się szersze.



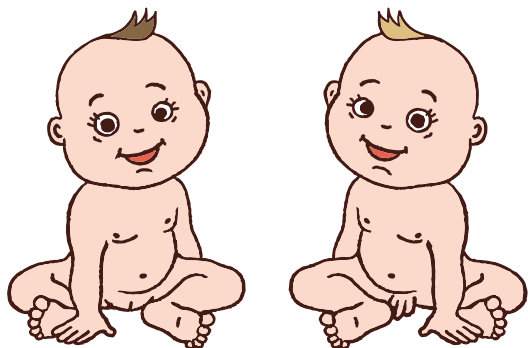
W tym czasie u dziewczynek pojawia
się również pierwsza miesiączka –
czyli krwawienie z pochwy. Często
najpierw objawia się białym, śliskim
śluzem z pochwy. Może minąć kilka lat,
zanim miesiączka stanie się naprawdę
regularna. Potem przychodzi raz w
miesiącu.



Ale głowa jest również placem budowy w okresie dojrzewania. Nowe rzeczy stają się interesujące, a to, co podobało ci się wczoraj, staje się dziecinadą. To ekscytujący czas. To trochę tak, jakby wejść do gabinetu luster jako dziewczynka i wyjść z niego jako kobieta.

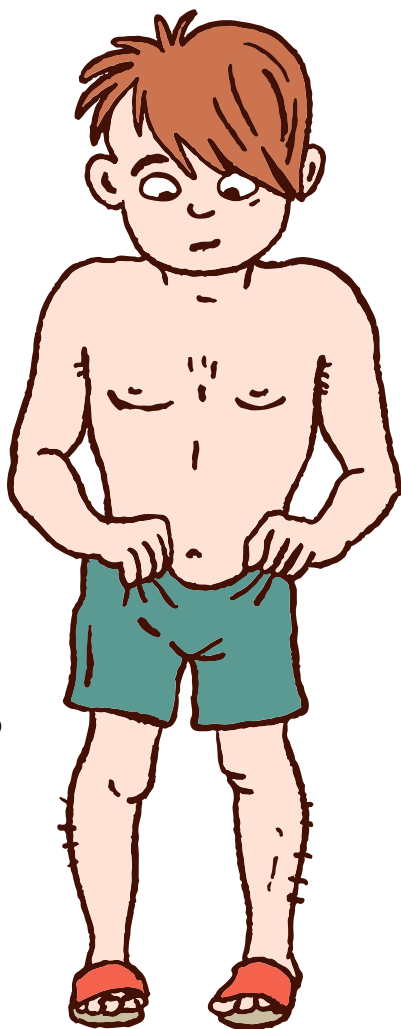


Co zmienia się, gdy chłopiec staje się mężczyzną?

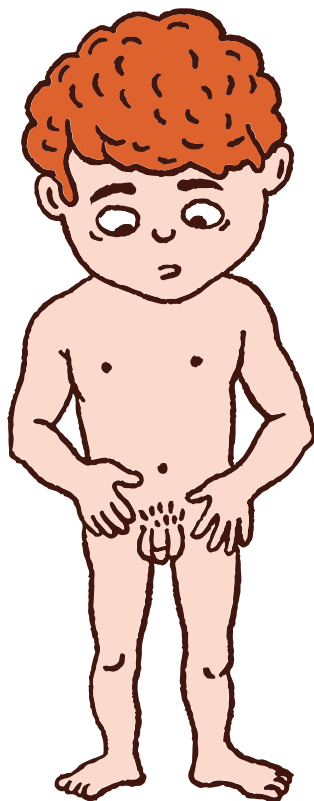


Zaraz po urodzeniu, dziewczynki i chłopcy są do siebie bardzo podobni. Jedyna różnica polega na tym, czy mają penisa, czy wulwę. W przypadku niektórych niemowląt nie jest to do końca jasne.

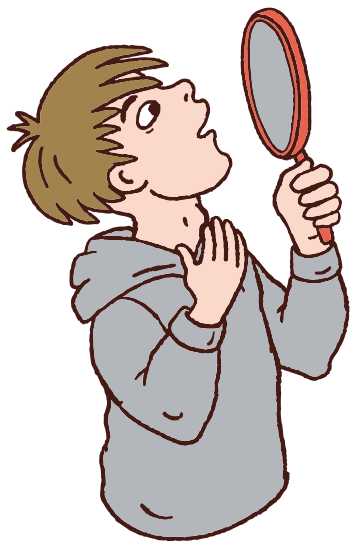
Ale w okresie dojrzewania, ciało zaczyna się bardzo zmieniać. To może być dość dziwne uczucie.



U niektórych dzieci najpierw powiększają się penis i jądra. Wokół penisa zaczynają rosnąć włosy.



Ciało rośnie coraz bardziej, a ramiona stają się coraz szersze. Włosy rosną także pod pachami, a u niektórych osób także na twarzy.



Na krtani wyrasta jabłko Adama – nie, nie prawdziwe jabłko oczywiście, ale wybrzuszenie na szyi.



To również powoduje zmianę głosu i jego łamanie. Przez chwilę głos zabawnie podskakuje, ale z czasem staje się głębszy i brzmi jak głos dorosłego.

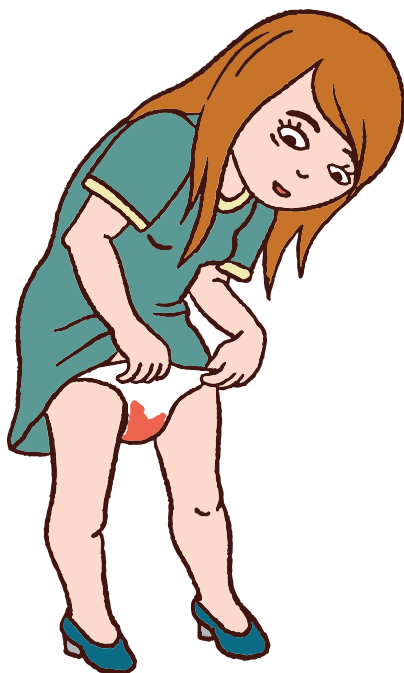


Mniej więcej w tym czasie wielu chłopców doświadcza również swojego pierwszego wytrysku. Oznacza to, że plemniki wydostają się z penisa w jakimś płynie. Płyn ten nazywany jest nasieniem lub spermą.



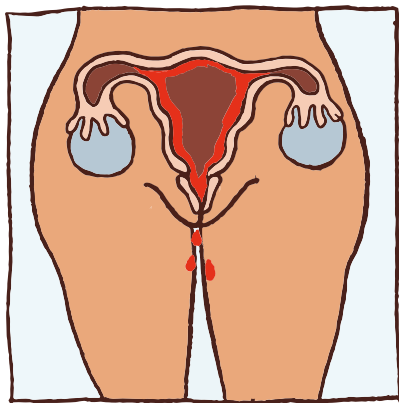
Ale głowa jest również placem budowy w okresie dojrzewania. Nowe rzeczy stają się interesujące, a to, co podobało ci się wczoraj, staje się dziecinadą. To ekscytujący czas. To trochę tak, jakby wejść do gabinetu luster jako chłopiec i wyjść z niego jako mężczyzna.

Dlaczego kobiety krwawią z pochwy?

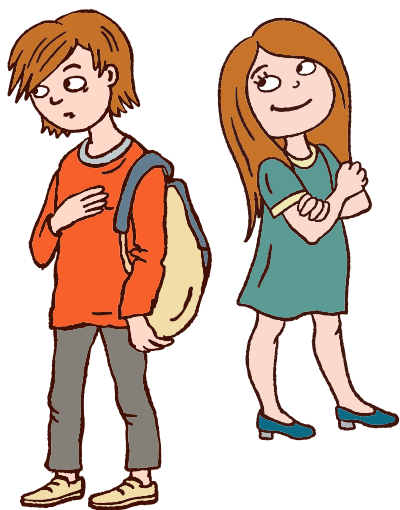
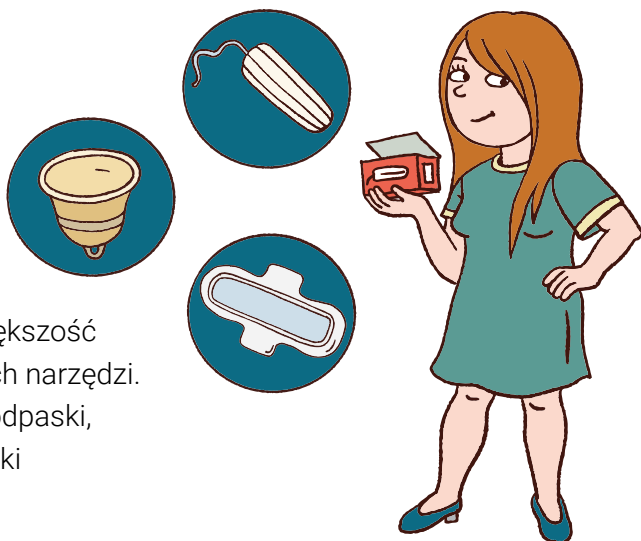


Czy słyszałeś kiedyś, że kobiety krwawią z pochwy? Brzmi dziwnie? Ale to całkowita prawda i zupełnie normalne! Nazywa się to menstruacją i dorosłe kobiety mają okres raz w miesiącu.

Dzieje się tak, ponieważ w macicy przygotowywane jest „gniazdo” dla dziecka. Ale jeśli dziecko nie rozwinie się, tzn. jeśli jajo w macicy nie zostanie zapłodnione, to gniazdo zostaje zmieszane z krwią i opuszcza ciało przez pochwę. Ponieważ gniazdo musi być zawsze świeże, buduje się nowe i cała sytuacja powtarza się co miesiąc.

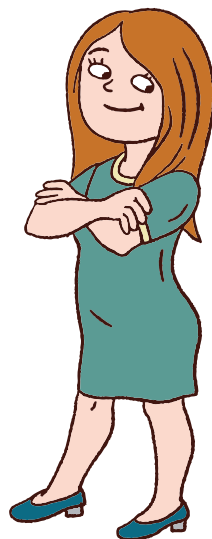


Aby zebrać krew, większość kobiet używa różnych narzędzi. Są to na przykład podpaski, tampony lub kubeczki menstruacyjne.



Niektóre kobiety mają obfite krwawienie, inne bardzo lekkie. Niektóre prawie nie zauważają miesiączki, podczas gdy inne czują się niekomfortowo i mogą odczuwać bóle brzucha lub głowy.

Pierwsza miesiączka nazywana jest menarche. Jest to bardzo szczególny moment w rozwoju kobiety. Oznacza również, że od tej chwili twoje ciało jest gotowe do donoszenia ciąży. Nazywa się to dojrzałością płciową.



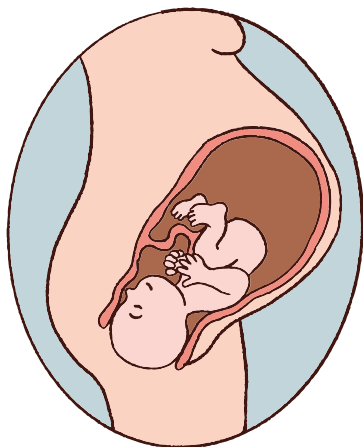
W jaki sposób niemowlęta wychodzą z łona matki?



Być może już wiesz, że niemowlęta rosną w brzuskach matek przez 9 miesięcy. Mówi się wtedy, że kobieta jest w ciąży i można to poznać po jej okrągłym brzuchu.

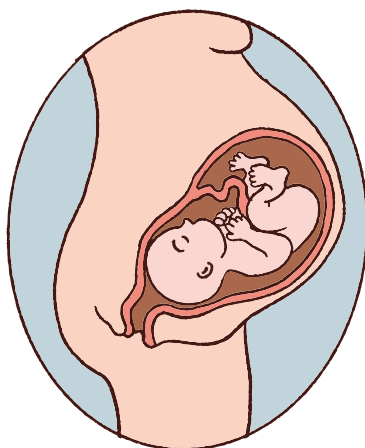
I tu nagle niemowlę jest w wózku. Ale jak ono się wydostało?





Niemowlę rozwija się w łonie matki, w jej brzuchu. Jest tam wygodnie i bezpiecznie. Otrzymuje pokarm i tlen poprzez pewien rodzaj sznura, pępowinę. Macica jest połączona z pochwą matki. Przez to niemowlę wychodzi z łona matki.

Kiedy dochodzi do porodu, pochwa zaczyna się otwierać bardzo powoli, aby zrobić miejsce dla niemowlęcia. Matka dostaje bóle porodowe i wie, że niemowlę jest gotowe do przyjścia na świat.



Pochwa jest bardzo elastyczna i rozciągliwa. Dzięki temu niemowlę może powoli wysuwać się na zewnątrz. Większość niemowląt w ciągu ostatniego miesiąca odwraca się główką w dół. W ten sposób łatwiej jest wydostać się z brzuszka. Główka jest pierwszą rzeczą, która wychodzi z pochwy. Następnie ramiona i cała reszta.

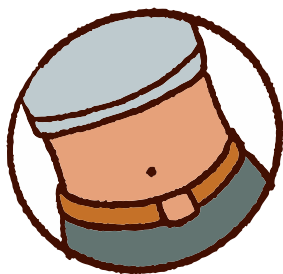
Czasami to nie działa tak dobrze. Na przykład, niemowlę nie obraca się głową w dół. Wtedy, w niektórych przypadkach, lekarze muszą pomóc matce. Wykonują małe nacięcie w jej brzuchu, przez które niemowlę przychodzi na świat.



Po wyjęciu przez lekarzy niemowlęcia z brzucha, nacięcie jest zaszywane. Matka otrzymuje znieczulenie i nie czuje bólu. Mówi się wtedy, że niemowlę urodziło się przez cesarskie cięcie.



Bezpośrednio po porodzie matka i niemowlę są jeszcze połączeni pępowiną. Teraz jest to przecięte, a niemowlę zaczyna oddychać samodzielnie i dostaje pokarm z piersi mamy. Zaczyna się życie poza brzuszkiem mamusi.



Ale jak każdy człowiek, masz pamiątkę z pobytu w brzuszku mamy – swój pępek!

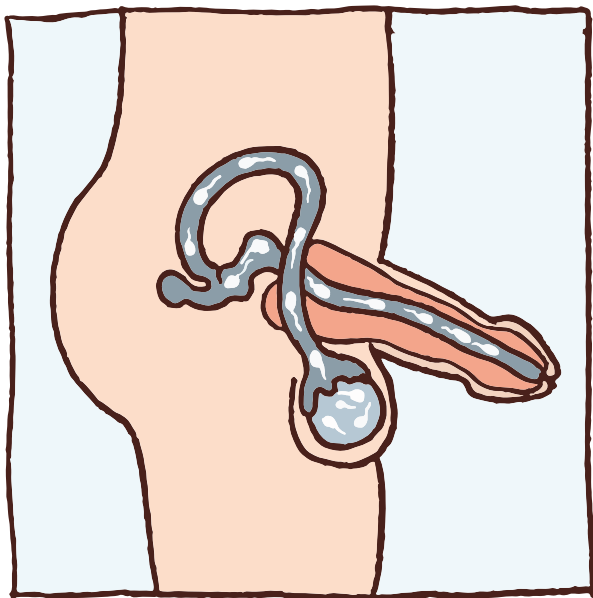
Jak powstają dzieci?

Kiedy mężczyzna i kobieta bardzo się kochają, chcą być razem przez cały czas. Chcą się dotykać, całować i przytulać.

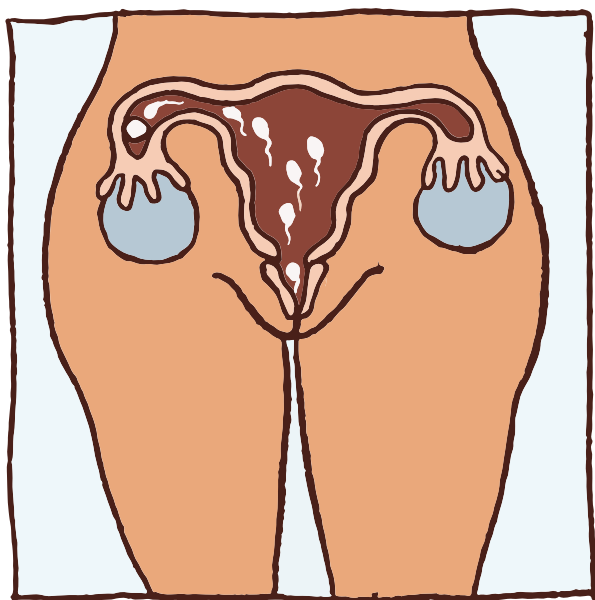


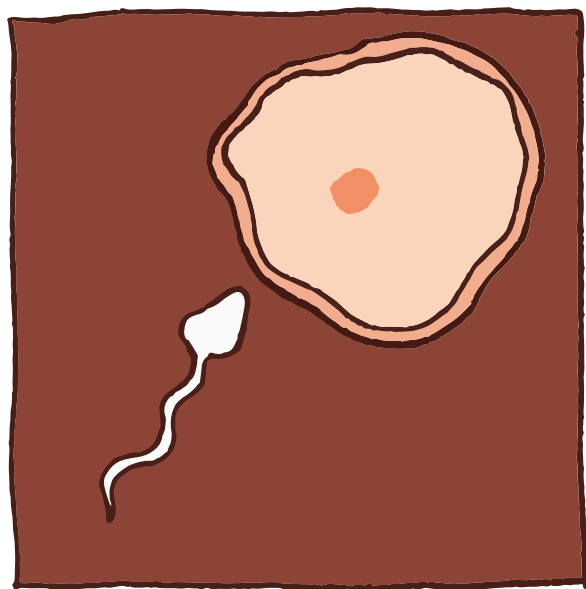
Najbliżej możesz się przytulać nago. Wtedy penis mężczyzny staje się twardy, a pochwa kobiety mokra. Jeśli oboje mają na to ochotę, mogą się kochać. Działa to w ten sposób, że pochwa przyjmuje penisa. Nazywa się to również uprawianiem seksu.

Jądra mężczyzny
są wypełnione
plemnikiemami.



Wychodzą one z penisa do pochwy.





Kiedy plemniki spotkają się z komórką jajową, może począć się dziecko.

Zaczyna rosnąć w łonie matki i jest gotowe do przyjścia na świat po około dziewięciu miesiącach.





Zdarza się, że kobieta nie zachodzi w ciążę, nawet jeśli bardzo tego chce. Wtedy dorośli mogą zwrócić się o pomoc do lekarzy. Kiedy dziecko jest tworzone w ten sposób, nazywa się to sztucznym zapłodnieniem. Nie można stwierdzić, patrząc na dziecko, w jaki sposób zostało stworzone.

Czy istnieją dobre i złe tajemnice?

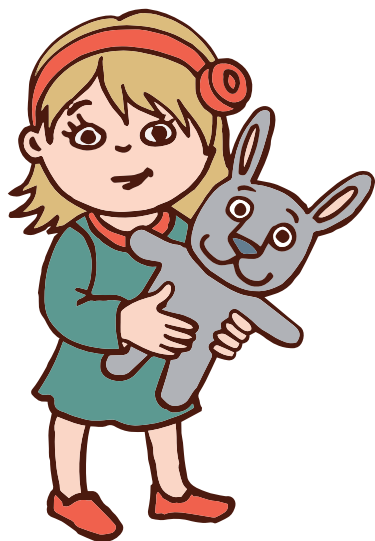
Tak, istnieją. Nie wszystkie tajemnice są takie same. Często bardzo łatwo można rozpoznać dobre tajemnice, ponieważ są one przyjemne i wywołują łaskotanie w żołądku.



Prawdopodobnie ty też masz dobre tajemnice, tylko twoje lub z którymi się z kimś dzielisz. Na przykład, tajne miejsce, w którym chowasz czekoladę przed swoją młodszą siostrą.



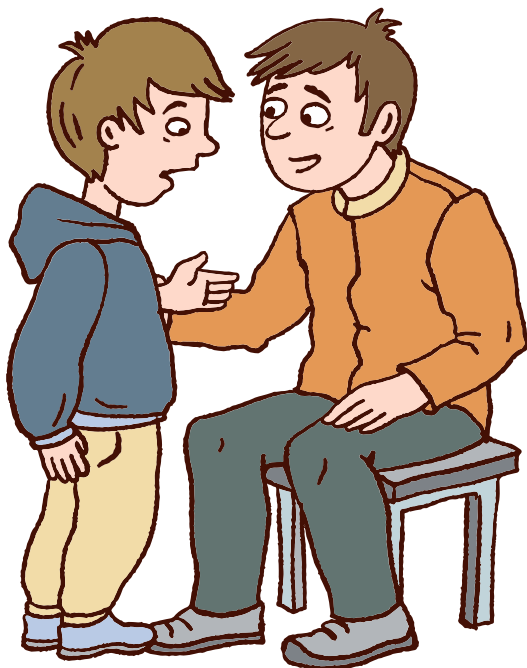
Albo prezent urodzinowy, który wybrałeś dla mamy razem z tatą. Czasami naprawdę trudno jest zachować dobre tajemnice tylko dla siebie.





Złe tajemnice ciążą ci jak kamień w żołądku. Czasami trudno jest podzielić się z innymi przykrą tajemnicą, ponieważ boisz się, że inni będą o tobie źle myśleć.

Ale najprostszym sposobem na pozbycie się kamienia z żołądka jest powierzyć komuś tę tajemnicę. Najlepiej powiedzieć o tym osobie dorosłej, której ufasz. Na przykład, twoim rodzicom, krewnym, nauczycielom. Jest to ważne i nie jest to uważane za zdradę. Tak naprawdę złe tajemnice nie powinny być w ogóle tajemnicami!



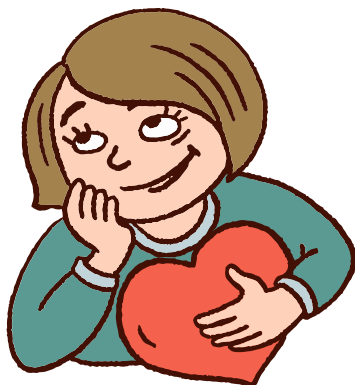
Czy dziewczynki mogą zakochiwać się w dziewczynkach, a chłopcy w chłopcach?

Tak, jasne, mogą! Nie wszyscy ludzie zakochują się w kimś płci przeciwnej.

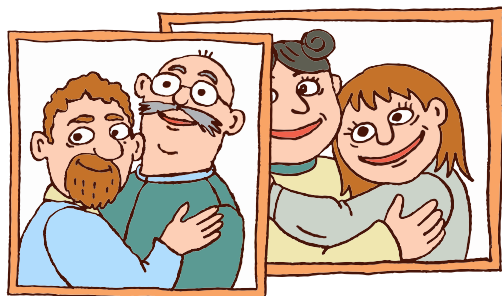


Dziewczyny mogą zakochiwać się w dziewczynach, a chłopcy w chłopakach. Niektórzy ludzie zakochują się w osobach obu płci. A niektórzy ludzie w ogóle się nie zakochują. Wszystko to jest w porządku!



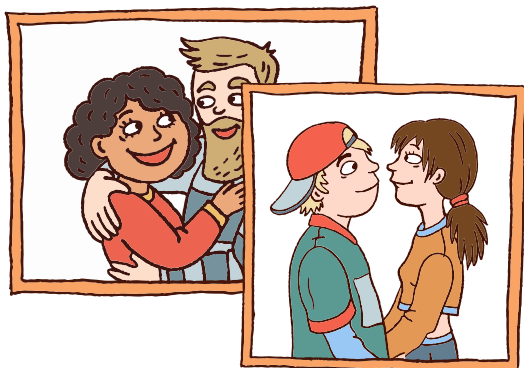


Bo nie możesz wybrać, w kim chcesz się zakochać. To coś, co po prostu nagle poczujesz. Na przykład, że nie możesz przestać myśleć o tej osobie i że dostajesz motyli w brzuchu, kiedy na nią patrzysz.

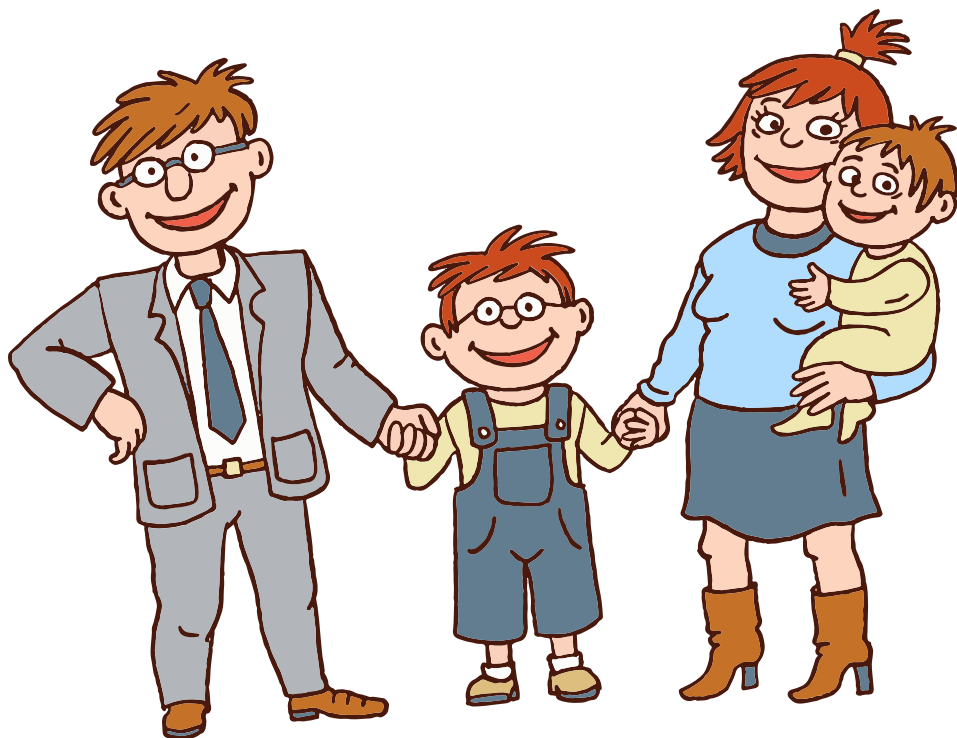


Ludzie, którzy zakochują się w osobach tej samej płci, są homoseksualistami. „Homo” tłumaczy się jako „taki sam”. Kiedy dwie kobiety są parą, nazywa się je lesbijkami. Kiedy dwóch mężczyzn jest parą, są gejami.

Ludzie, którzy zakochują się w osobach płci przeciwnej, nazywani są heteroseksualnymi. „Hetero” tłumaczy się jako „inny”.



Czy wszystkie rodziny są takie same?



Rodziny często składają się z mamy, taty i dzieci.
Ale jest wiele innych sposobów na bycie rodziną.

Niektóre pary nie chcą mieć dzieci i pozostają we dwoje. Inne pary bardzo chcą mieć dzieci, ale nie mogą ich mieć. Mogą wtedy adoptować dziecko, to znaczy przysiąść dziecko, które nie ma rodziców. Są wtedy również rodziną.



Zdarza się, że rodzice nie chcą już mieszkać razem i się rozchodzą. Wtedy dzieci mogą mieszkać z jednym z nich lub z obojgiem.

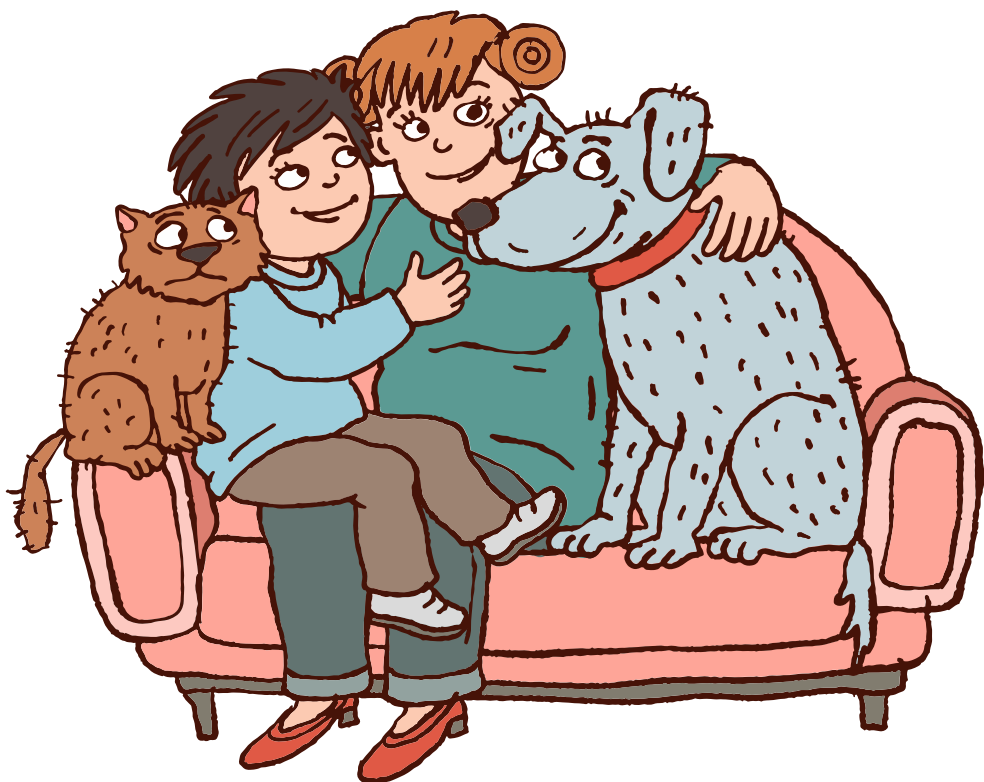




Czasami rodzice zakochują się ponownie w kimś nowym. Wtedy dzieci mogą mieć nowych braci i siostry. Są wtedy również rodziną.

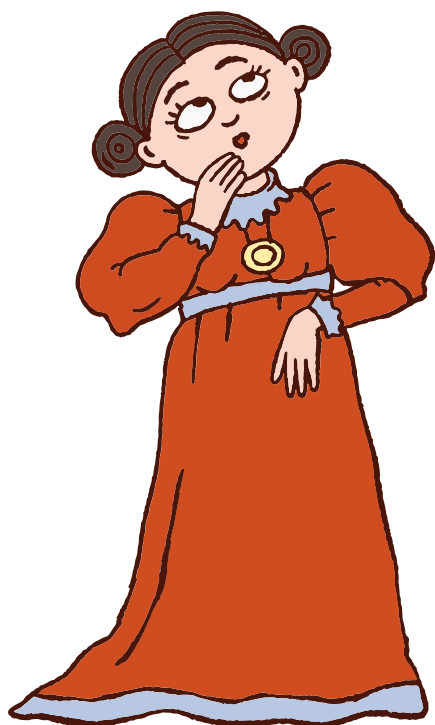
Niektórzy ludzie zakochują się w osobach tej samej płci. Kiedy mają dzieci lub je adoptują, dzieci te mają dwie mamusie lub dwóch tatusiów. Oni też są rodziną.





Jest wiele innych sposobów na bycie rodziną.
Najważniejsze jest to, że ludzie się lubią, szanują
i wspierają wzajemnie. Bo po to są rodziny.

Czy kobieta może zostać strażakiem a mężczyzna nauczycielem w przedszkolu?



W przeszłości istniał wyraźny podział. Kobiecie było bardzo trudno zostać strażakiem, pilotem czy premierem, nawet jeśli bardzo tego chciała.

W wielu krajach nadal tak jest. Na przykład, kobietom nie wolno przemawiać publicznie ani wykonywać niektórych zawodów, a mężczyźni nie zajmują się dziećmi ani nie gotują.

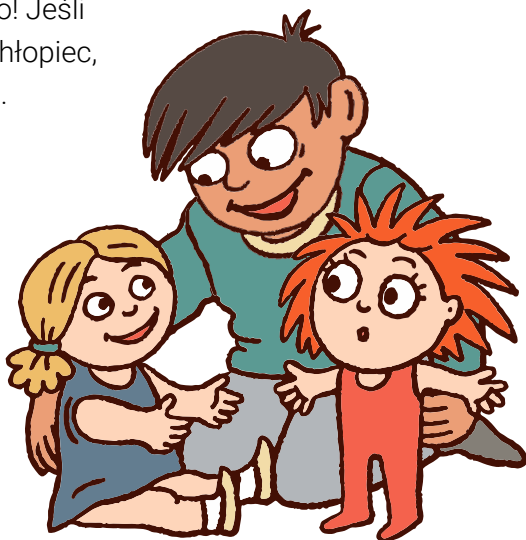




Tak było również u nas jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Ale to się bardzo zmieniło. Dzisiaj jest wielu mężczyzn, którzy lubią pracować z dziećmi i wykonywać zadania w domu na równych prawach z kobietami. A kobiety mogą zostać prezydentkami lub pilotować samoloty.



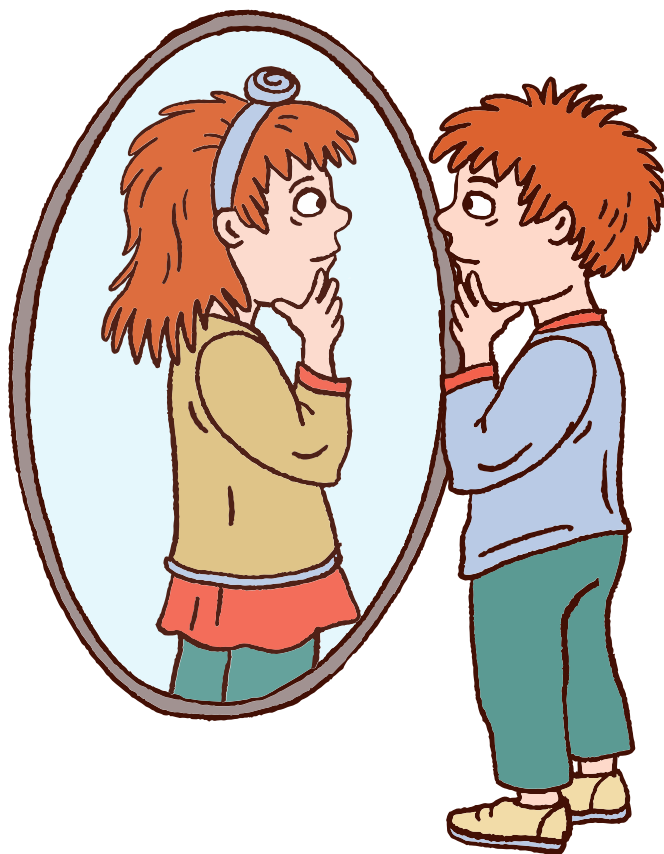
Ty też możesz się dziś bawić jak chcesz – a nie zawsze tak było! Jeśli lubisz bawić się lalkami jako chłopiec, to oczywiście możesz to robić.



A jeśli lubisz grać w piłkę nożną jako dziewczyna, jesteś tak samo mile widziana w klubie piłkarskim jak chłopcy. I w jakim zawodzie będziesz później pracować, zależy wyłącznie od twoich pragnień i twoich mocnych stron!



Czy będąc chłopcem, mogę czuć, że jestem dziewczynką?



Czasami dziewczynka rodzi się w ciele chłopca. Często dziecko i jego rodzina dopiero z czasem uświadamiają sobie, że czuje się inaczej. Jej chłopięce ciało nie czuje się prawidłowo. Takie dziecko nazywane jest trans-dziewczynką.



Jest to możliwe również w przypadku dziewczynek.
Niektóre mają ciało dziewczynki, a czują się jak chłopiec.
Takie dziecko nazywane jest trans-chłopcem.

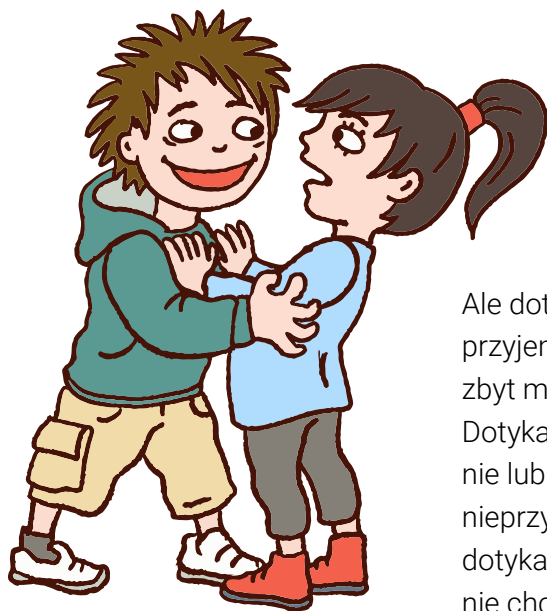
Twoje ciało należy do Ciebie! Czy wiesz o tym?



Twoje ciało jest czymś bardzo wyjątkowym. Można skakać nogami, rysować rękami, słuchać muzyki uszami, wąchać ciasto czekoladowe nosem, śpiewać ustami i czytać książki oczami.



Twoja skóra może również zrobić coś bardzo specjalnego. Swoją skórę możesz poczuć. Całkiem przyjemnie jest czuć ciało kogoś, kogo się lubi. Na przykład, gdy ktoś bierze cię w ramiona lub figlarnie łaskocze. Albo kiedy trzymasz za rękę swojego najlepszego przyjaciela lub przyjaciółkę.



Ale dotykanie nie zawsze jest przyjemne. Jeśli ktoś chwyci cię zbyt mocno, może cię to zboleć. Dotykane przez osoby, których nie lubisz, również może być nieprzyjemne. Albo jeśli ktoś dotyka cię w miejscach, w których nie chcesz być dotykany.



Czasami coś jest przyjemne
jednego dnia, a następnego już
nie. Jeśli dałeś komuś buziaka
wczoraj i nie chcesz tego zrobić
dzisiaj, to jest to w porządku. Nikt
nie może wymagać od ciebie,
abyś zrobił to ponownie.



To ty decydujesz, kto może cię dotknąć. Jeśli czegoś nie chcesz, możesz to wyraźnie powiedzieć. Na przykład, możesz powiedzieć: „Nie! Nie chcę, żebyś mnie dotykał”. Możesz też powiedzieć o tym komuś, kogo lubisz lub kogo kochasz.



Jeśli ktoś nie zwraca na ciebie uwagi, powinieneś koniecznie powiedzieć o tym dorosłemu i zasięgnąć jego rady. Może twoja matka albo nauczycielka. Twoje ciało należy do ciebie i to Ty decydujesz, kto może cię dotykać.

Co to znaczy być w kimś zakochanym?

My, ludzie, potrzebujemy innych ludzi. Mieszkamy razem w wioskach i miasteczkach, chodzimy razem do szkoły i bawimy się razem w parku. Mamy chłopaków i dziewczyny. Są to osoby, z którymi szczególnie lubimy przebywać.



Z przyjaciółmi możesz
się bawić, śmiać się,
dzielić się sekretami lub
po prostu posiedzieć
milcząc.



Czasami chłopaki i
dziewczyny się kłócą. Ale
po kłótni znów się godzą.





Podobnie jest w rodzinie.
Rodziny lubią być razem, nawet
jeśli czasem dochodzi do kłótni.
Ludzie lubią się przytulać,
obejmować i dawać sobie
buziaki. Ludzie mówią sobie
nawzajem, że się kochają i
cieszą się, że się widzą.



Jeżeli się w kimś zakochasz, cieszysz się, że go widzisz. Chcesz cały czas patrzeć na tę osobę i być blisko niej. Może nagle stajesz się bardzo nieśmiały, albo masz wrażenie, że wszystko, co mówisz, brzmi dziwnie. Możesz być podekscytowany przy tej osobie, rumienić się lub mieć spocone dłonie.



Kiedy dwoje ludzi zakochuje się w sobie, to chcą być razem przez cały czas. Trzymają się za ręce, przytulają się i ściskają. Są po prostu szczęśliwi, gdy ta druga osoba jest w pobliżu.



Może się zdarzyć, że ktoś się w tobie zakocha, ale ty nie jesteś zakochany w tej osobie. Dobrze jest, jeśli nadal jesteś przyjazny. Bo tak jest w porządku.





Może się również zdarzyć, że ty się zakochasz w kimś, kto nie jest w tobie zakochany. To może zaboleć. Ale na szczęście zwykle z czasem zakochujesz się w kimś innym. A jeśli mamy szczęście, ta osoba nas też pokocha. A jeśli nie, to może uda się następnym razem.

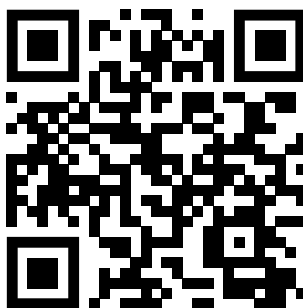


Aplikacja dla dzieci

Dzięki naszej aplikacji dzieci odkrywają ważne tematy dotyczące ciała, emocji i szacunku w zabawny i dostosowany do wieku sposób.

Podręcznik dla rodziców

W naszym podręczniku znajdziesz rzetelne informacje na temat rozwoju emocjonalnego i seksualnego Twojego dziecka. Podejścia do dyskusji i wskazówki pomogą Ci w spokojniejszy sposób radzić sobie z pytaniami dziecka i włączać te tematy do codziennego życia.



sexedu.eduskills.plus

TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje

Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Cała zawartość, w szczególności teksty, zdjęcia i grafiki, są chronione prawem autorskim. O ile wyraźnie nie zaznaczono inaczej, prawa autorskie należą do sexedu. eduskills.plus i są licencjonowane zgodnie z Creative Commons Attribution - Non-commercial - Distribution na tych samych warunkach 4.0 International license. Mogą one podlegać warunkom licencji.

