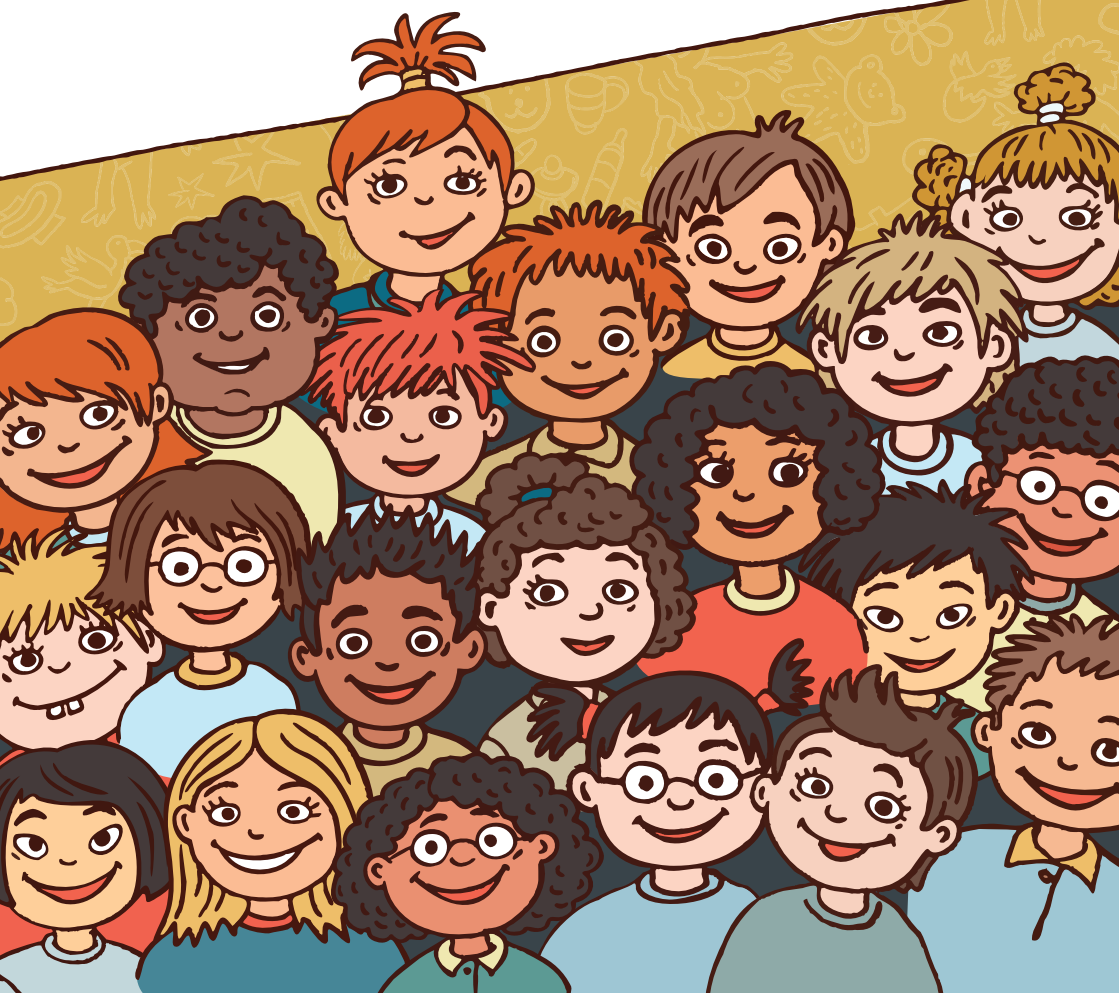


7+

DESPRE MINE

Corpul meu, emoțiile mele



DESPRE MINE

Corpul meu, emoțiile mele

Educație sexuală pe înțelesul tuturor

Ilustrații: Natascha Schwarz



Introducere

Propriul corp este încă din copilărie o sursă de fascinație. Cum funcționează corpul meu? Este la fel și pentru ceilalți? Cum ajung bebelușii în burta mamei? Cum ies ei de acolo? Copiii pun zilnic astfel de întrebări, iar câteodată este greu să ai un răspuns pregătit. Este o provocare să îi însoțim și să îi îndrumăm pe copii pe parcursul procesului lor de maturizare. Și în cazul educației sexuale pot apărea anumite dificultăți, întrucât puțini adulți au învățat cum să vorbească deschis despre teme precum corpul, iubirea, sexualitatea sau identitatea.

Cuprins

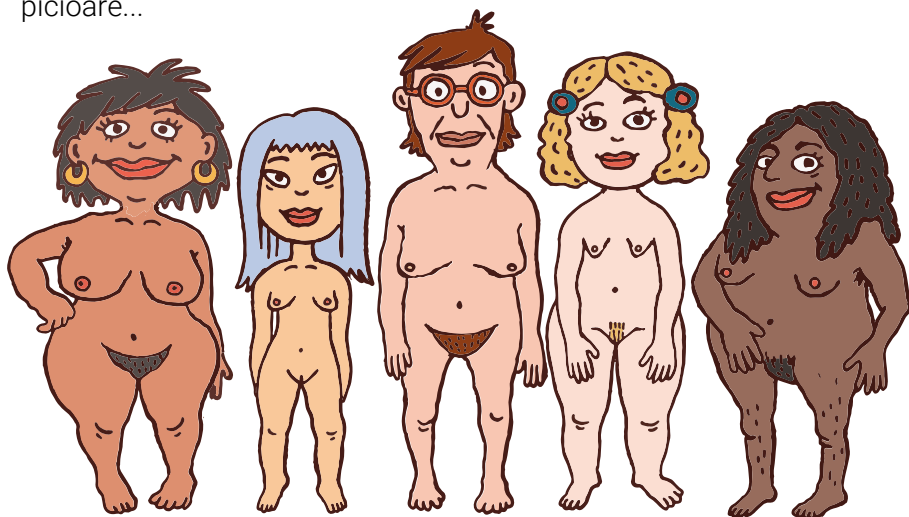
Cum arată femeile în zona intimă?	6
Cum arată bărbații în zona intimă?	10
Ce se schimbă atunci când o fată devine femeie?	12
Ce se schimbă atunci când un băiat devine bărbat?	16
De ce sângerează femeile din vagin?	20
Cum ies bebelușii din burta mamei?	22
Cum apar copiii?	26
Există secrete bune și secrete rele?	30
Se pot îndrăgosti fetele de fete și băieții de băieți?	32
Sunt toate familiile la fel?	34
Există și femei pompier sau bărbați care sunt educatori la grădiniță?	38
Poate un băiat să simtă că e fată?	42
Corpul tău îți aparține! Știai asta?	44
Ce înseamnă să fii îndrăgostit de cineva?	48

Cum arată femeile în zona intimă?

Așa arată multe femei.

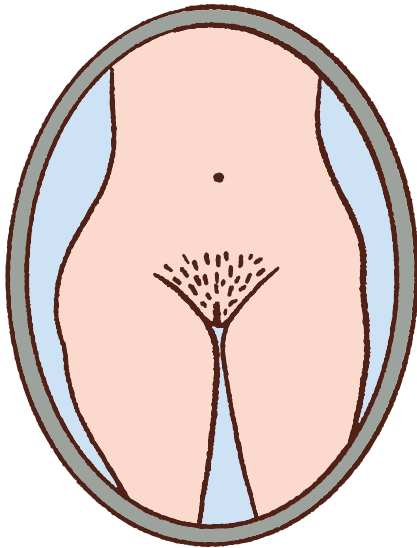


Și așa arată multe femei. Doar că fără îmbrăcăminte. Femeile sunt foarte diferite. Unele sunt înalte, altele sunt scunde, unele sunt solide, altele suple, cu sâni mari sau mici, cu mult păr sau fără păr pe picioare...



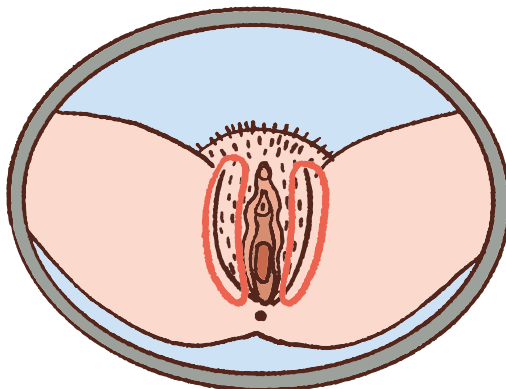
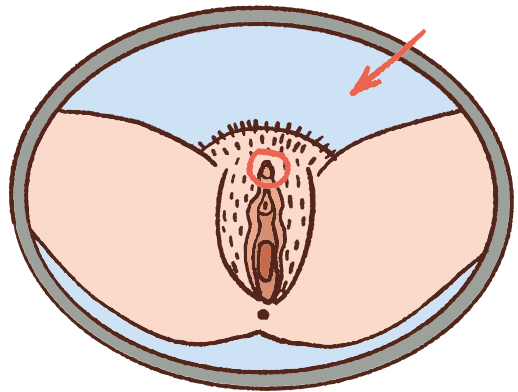


La prima vedere este dificil
să-ți dai seama cum arată
femeile în zona intimă. Dar
să privim mai atent.

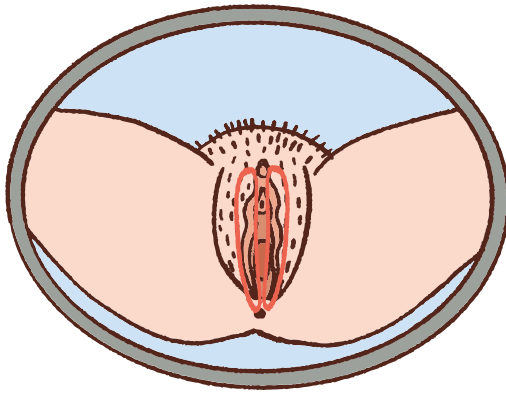


Muntele lui Venus este o ridicătură mică situată deasupra vulvei. Zona este alcătuită dintr-un țesut moale, adipos. Numele vine de la zeița dragostei, Venus. După pubertate, muntele lui Venus este acoperit cu păr.

Clitorisul: doar vârful acestui organ, plin de vase de sânge și nervi, este vizibil în exterior. Acest fapt îl face sensibil la atingere.

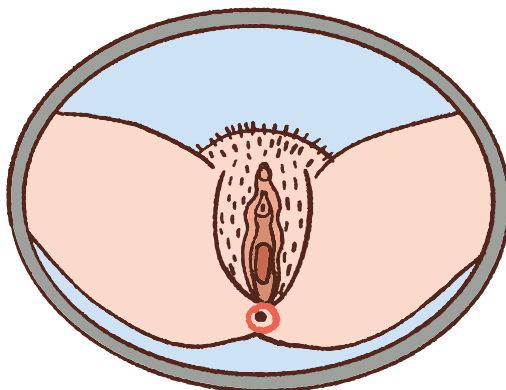
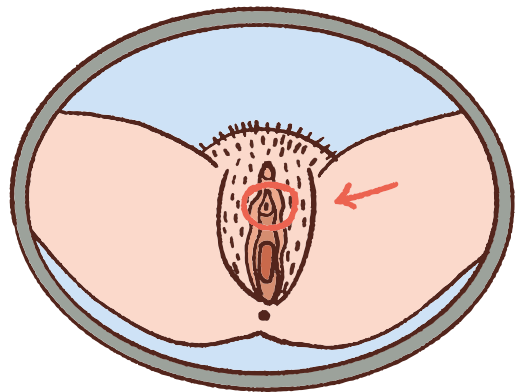


Labiile mari sunt falduri moi de piele acoperite cu păr.



Labiile mici se află între cele mari.

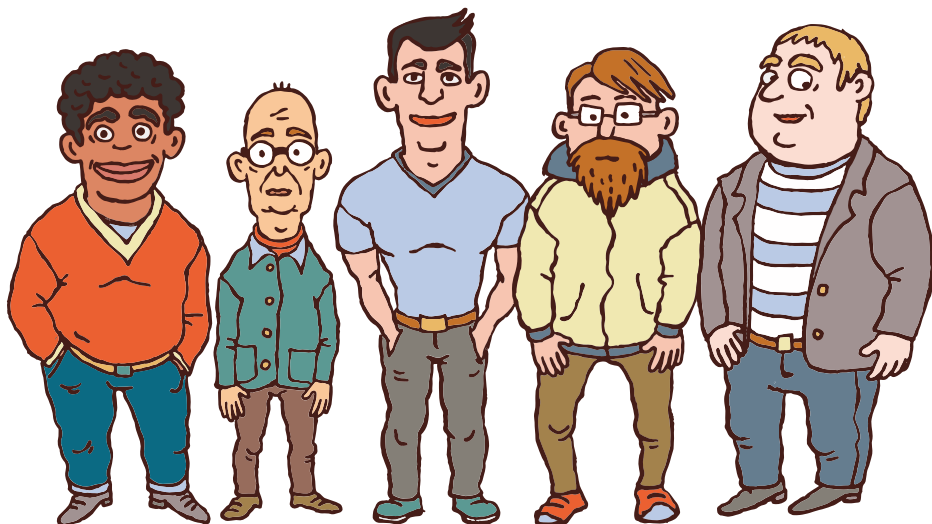
Deschiderea urinară: aceasta este o mică deschidere prin care faci pipi.



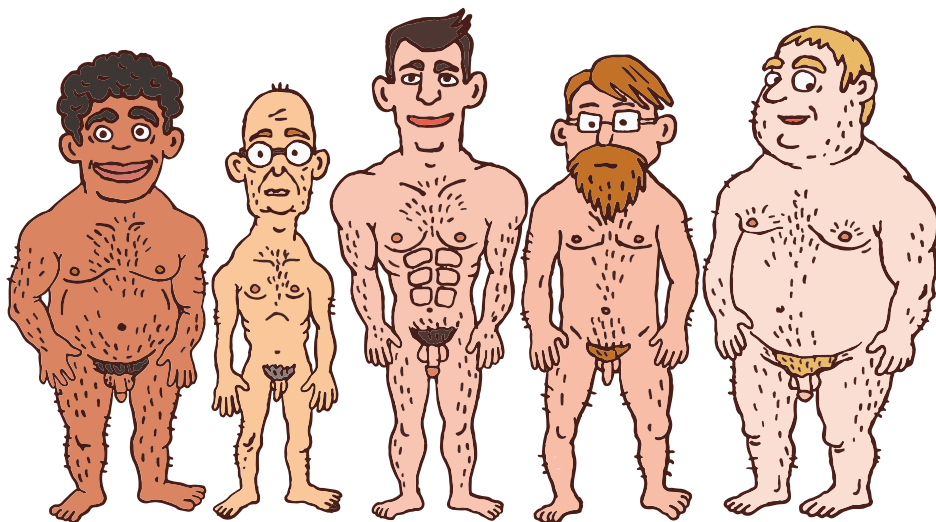
Anus: prin această deschidere sunt eliminate fecalele.

Cum arată bărbații în zona intimă?

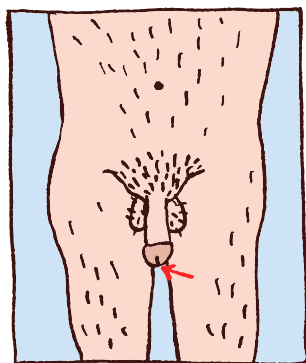
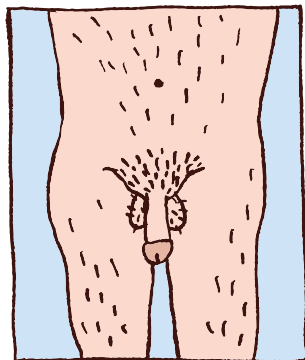
Așa arată mulți bărbați.



Și așa arată mulți bărbați. Numai că fără haine. Bărbații arată foarte diferit. Unii sunt înalți, alții scunzi, grași, subțiri, foarte păroși sau aproape fără păr...

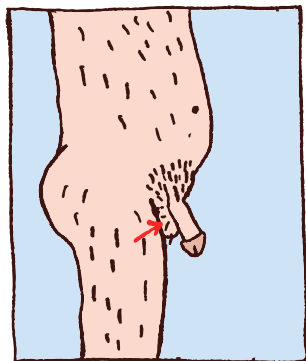
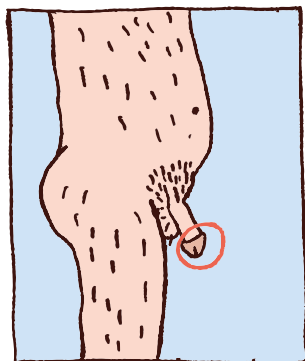


Penisul se află aproximativ jumătate în interiorul corpului și jumătate în exterior. De cele mai multe ori, penisul este moale. Dar are o mulțime de vene mici care se pot umple de sânge. Acest lucru se întâmplă atunci când bărbatul este excitat. Înseamnă că are parte de senzații plăcute care fac penisul mai rigid și mai mare.



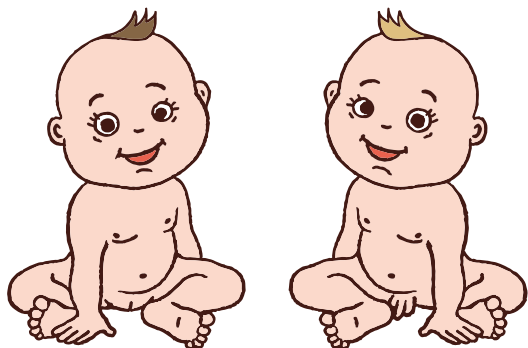
Aceasta este orificiul prin care faci pipi. Acesta este, de asemenea, locul de unde iese sperma.

Vârful rotunjit al penisului se numește gland. Glandul este acoperite de o piele extensibilă numită prepuț. Unele penisuri au prepuțul îndepărtat, ceea ce înseamnă că sunt circumcizate.



Testiculele se află într-un sac de piele numit scrot. Acestea sunt două structuri în formă de ou, foarte sensibile la lovituri. Aici se produc spermatozoizii.

Ce se schimbă atunci când o fată devine femeie?

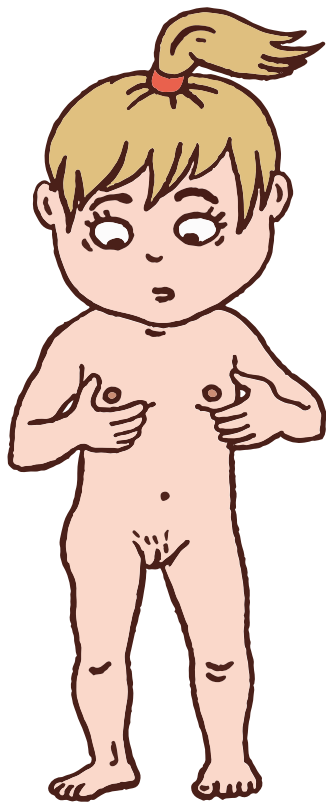


Imediat după naștere, fetele și băieții sunt foarte asemănători. Singura diferență este dacă au un penis sau o vulvă. La unii copii, acest lucru nu este foarte clar.

La pubertate, corpul suferă modificări majore. Un proces foarte ciudat!

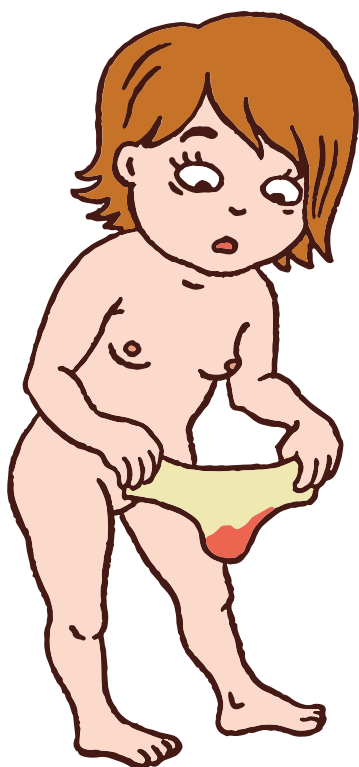
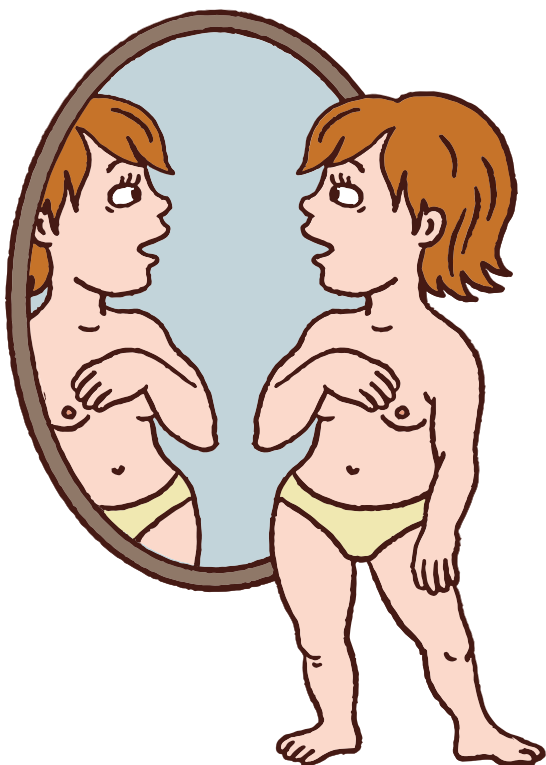


Mai întâi, celor mai multe fete încep să le crească sânii. Uneori, acest lucru se întâmplă deja de la vârsta de 8 ani, alteori la 13 ani sau chiar mai târziu.



Începe să crească și părul de pe corp. Mai întâi pe brațe și pe picioare, pe vulvă, iar mai târziu la subraț.

Întreaga formă a corpului se schimbă încet. La multe fete, șoldurile devin mai late.



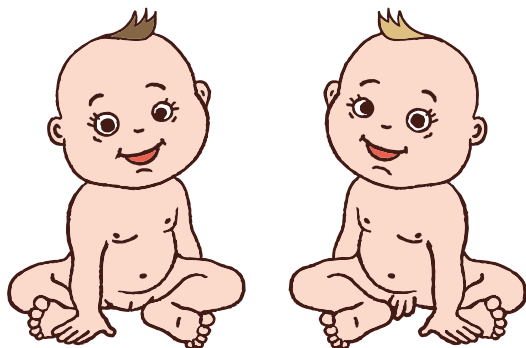
Fetele au prima menstruație în această perioadă - aceasta este o sângerare din vagin. Adesea, ea este anunțată de prezența unui mucus alb, vâscos, din vagin. Poate dura câțiva ani până când menstruația devine cu adevărat regulată. Apoi vine o dată pe lună.



În timpul pubertății, se schimbă și felul în care gândești. Lucrurile noi devin interesante, iar ce îți plăcea ieri, astăzi ți se pare copilăresc. Este o etapă agitată. E ca și cum ai intra într-un labirint de oglinzi ca fată și ai ieși din el ca femeie.

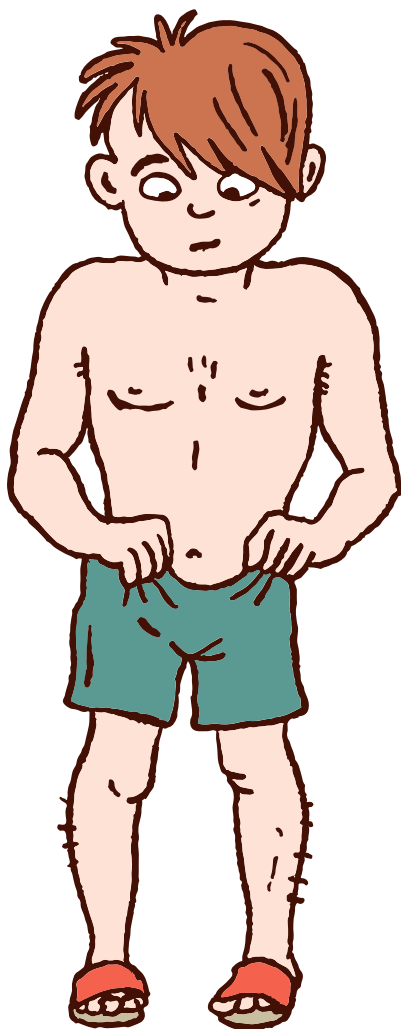


Ce se schimbă atunci când un băiat devine bărbat?

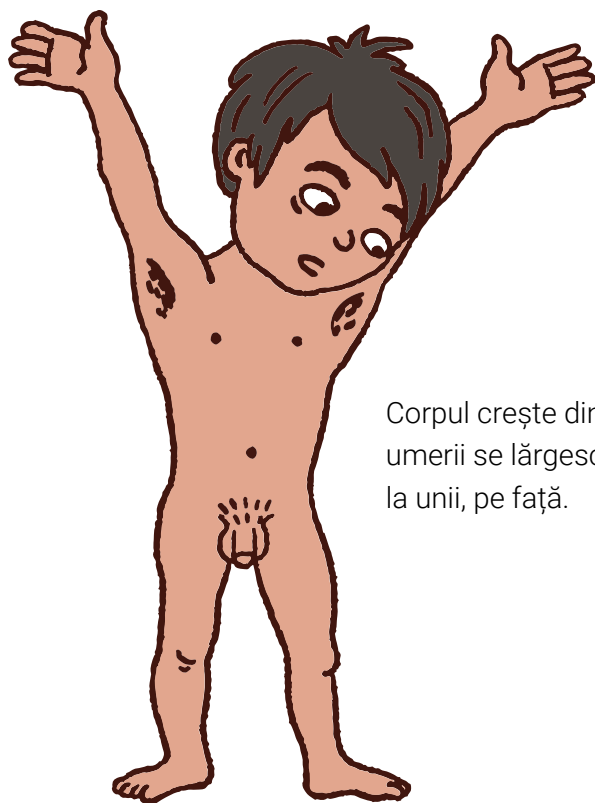
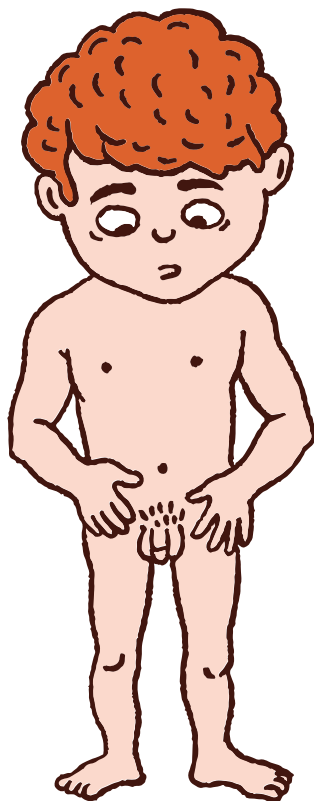


Imediat după naștere, fetele și băieții sunt foarte asemănători. Singura diferență este dacă au un penis sau o vulvă. În cazul unor bebeluși, acest lucru nu este foarte clar.

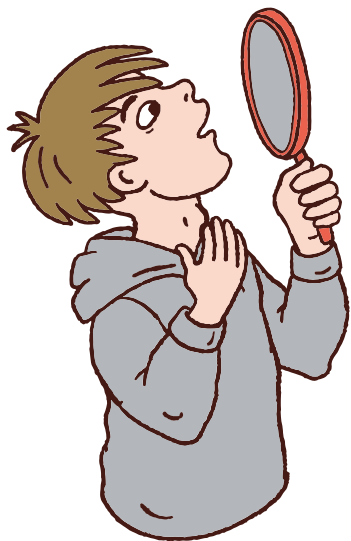
La pubertate, corpul se schimbă foarte mult. Este o senzație ciudată!



La unii copii, penisul și testiculele se măresc primele. Părul începe să crească în jurul penisului.



Corpul crește din ce în ce mai mult, iar umerii se lărgesc. Apare păr la subraț și, la unii, pe față.



Pe laringe crește mărul lui Adam - nu, nu un măr adevărat, desigur, ci o mică proeminență pe gât.



Vocea se modifică.
Pentru o vreme,
tonalitatea vocii sare în sus și în jos într-un mod
ciudat, dar, în timp, devine mai profundă, ca de adult.

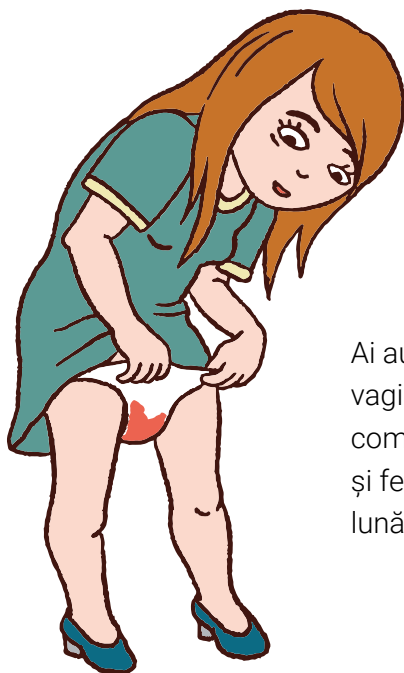


În această perioadă, mulți băieți
experimentează și prima ejaculare. Acest
lucru înseamnă că spermatozoizii ies din
penis într-un lichid. Acest lichid se numește
spermă.



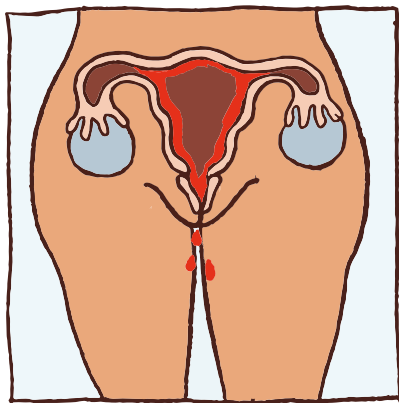
În timpul pubertății, se schimbă și felul în care gândești. Lucrurile noi devin interesante, iar ce îți plăcea ieri, astăzi ți se pare copilăresc. Este o etapă agitată. E ca și cum ai intra într-un labirint de oglinzi ca băiat și ai ieși din el ca bărbat.

De ce sângerează femeile din vagin?

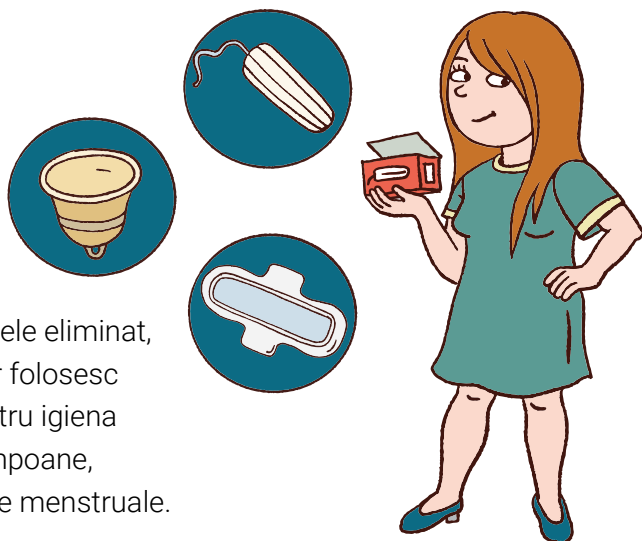


Ai auzit vreodată că femeile sângerează din vagin? Sună ciudat? Dar este adevărat și complet normal! Se numește menstruație și femeile adulte sângerează o dată pe lună.

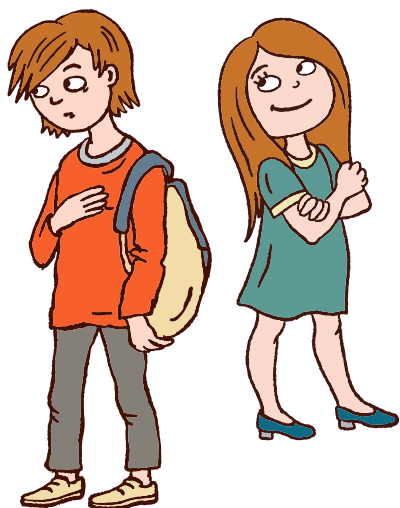
Acest lucru se întâmplă deoarece în uter se pregătește un „cuib” pentru un bebeluș. Dar dacă acesta nu se dezvoltă, adică dacă ovulul din uter nu este fertilizat, acest cuib se amestecă cu o parte din sânge și părăsește corpul prin vagin. Deoarece cuibul trebuie să fie mereu proaspăt, se formează unul nou și totul se repetă în fiecare lună.



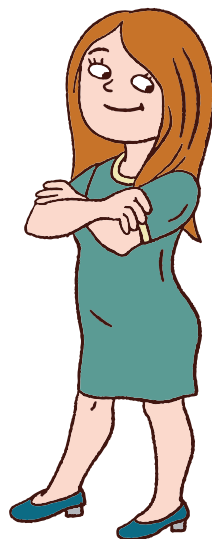
Pentru a capta sângele eliminat, majoritatea femeilor folosesc diferite produse pentru igiena intimă, cum ar fi tampoane, absorbante sau cupe menstruale.



Unele femei au sângerări abundente, altele foarte ușoare. Unele abia își observă menstruația, în timp ce altele se simt incomfortabil și pot avea dureri abdominale sau de cap.



Prima menstruație se numește menarhă. Este un moment foarte special în dezvoltarea unei femei. Înseamnă, de asemenea, că de acum înainte corpul tău este pregătit să poarte un copil. Acest lucru se numește maturitate sexuală.



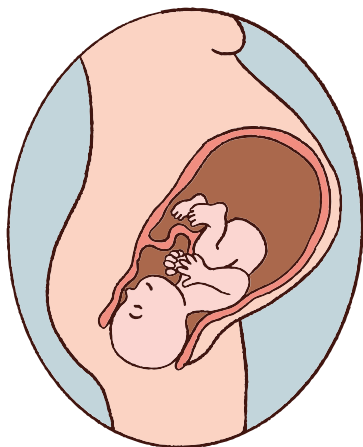
Cum ies bebelușii din burta mamei?



Poate că știți deja că bebelușii cresc în burta mamei timp de 9 luni. Spunem că femeia este însărcinată și vă puteți da seama de acest lucru după burta ei rotundă.

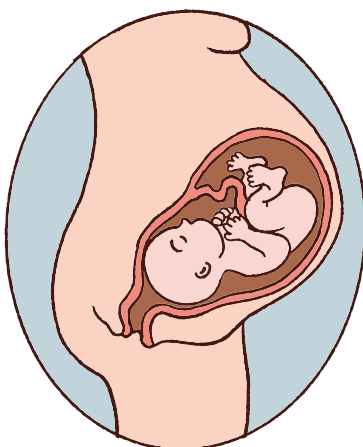
Apoi, dintr-odată, copilul este în cărucior. Dar cum a ieșit?





Copilul crește în uter, în burta mamei. Se simte confortabil și în siguranță acolo. Primește hrană și oxigen printr-un fel de cordon, cordonul ombilical. Uterul este legat de vaginul mamei. Copilul iese din burtă prin vagin.

Când se declanșează procesul nașterii, vaginul începe să se deschidă foarte încet pentru a face loc copilului. Mama intră în travaliu, are dureri și știe că bebelușul este gata să vină pe lume.

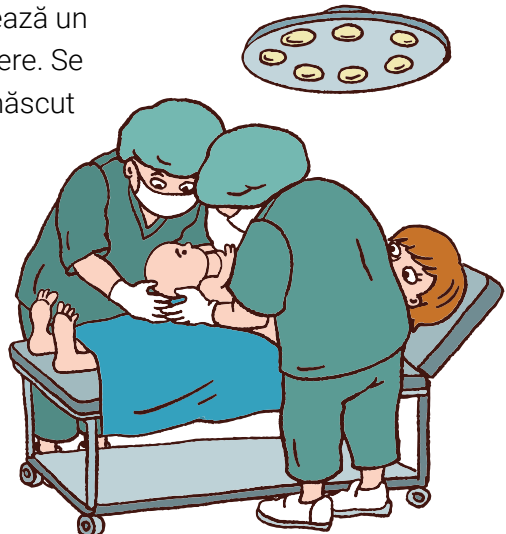


Vaginul este foarte elastic. Acest lucru permite copilului să alunece încet în afara corpului mamei. Majoritatea bebelușilor se întorc cu capul în jos în ultima lună pentru a ieși mai ușor din burtă. Capul este primul care iese prin vagin. Apoi urmează umerii și restul corpului.

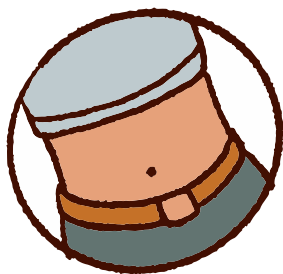
Uneori, acest lucru nu funcționează atât de bine. De exemplu, copilul nu se întoarce cu capul în jos. În asemenea cazuri, medicii trebuie să o ajute pe mamă. Se face o mică incizie în burta ei prin care se naște copilul.



După ce medicii scot copilul din burta mamei, incizia este cusută. Înainte de operație, mamei i se administrează un anestezic pentru a nu simți durere. Se spune atunci că bebelușul s-a născut prin cezariană.



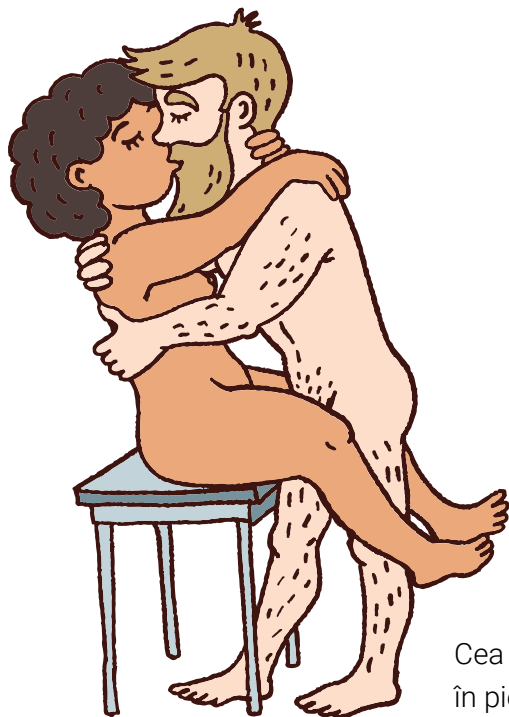
Imediat după naștere, mama și copilul sunt încă legați prin cordonul ombilical. Acum, acesta va fi tăiat, bebelușul începe să respire singur și bea lapte de la sânul mamei. Începe o viață în afara burticii mamei.



Dar, ca orice ființă umană, ai un suvenir din timpul petrecut în burtica mamei - buricul tău!

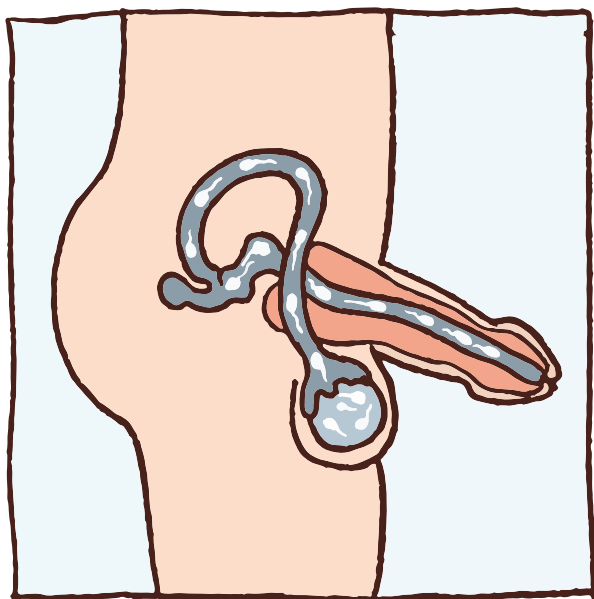
Cum apar copiii?

Când un bărbat și o femeie se iubesc foarte mult, vor să fie împreună tot timpul. Ei vor să se atingă, să se sărute și să se îmbrățișeze.

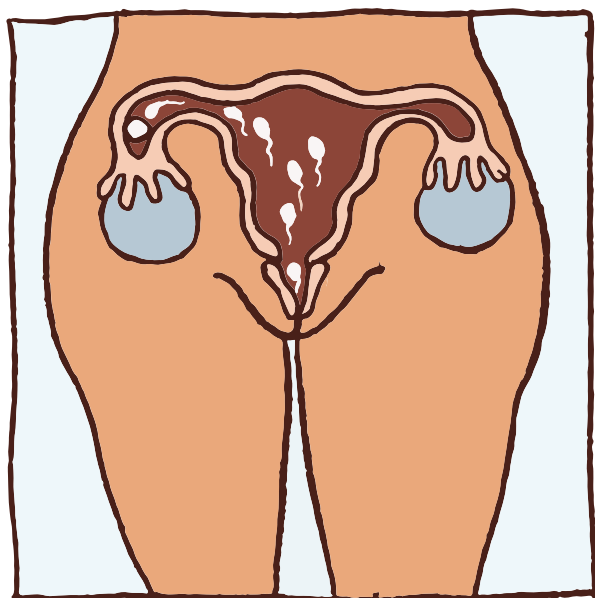


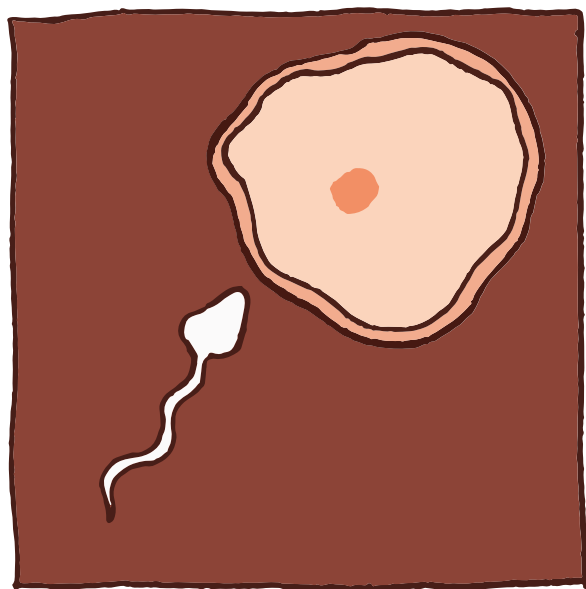
Cea mai intimă îmbrățișare are loc în pielea goală. Penisul bărbatului se întărește, iar vaginul femeii se umezește. Dacă amândoi doresc, pot face dragoste. Atunci penisul pătrunde în vagin. Acest lucru se mai numește și sex.

Testiculele
bărbatului sunt pline
de spermatozoizi.



Aceștia trec prin penis și ajung în vagin.





Atunci când
spermatozoizii
întâlnesc un ovul,
poate lua ființă un
bebeluș.

Copilul începe să se dezvolte în uter și este gata
să se nască după aproximativ nouă luni.





Uneori, femeia nu rămâne însărcinată, chiar dacă își dorește foarte mult un copil. Atunci părinții pot cere ajutorul medicilor. Când copilul este creat în acest mod, vorbim despre inseminare artificială. Dar nu poți spune, uitându-te la copil, în ce fel a fost creat.

Există secrete bune și secrete rele?

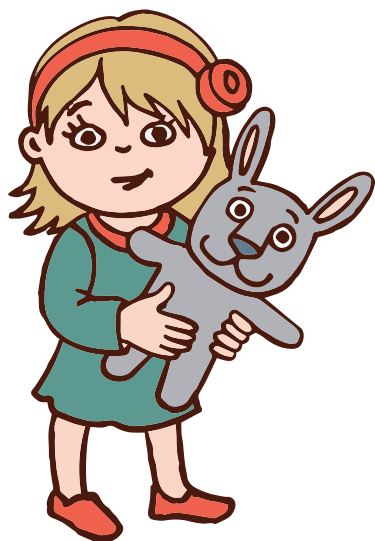
Da, există. Nu toate secretele sunt la fel. Adesea, poți recunoaște foarte ușor secretele bune prin faptul că sunt plăcute și te furnică în stomac.



Probabil că ai și secrete bune care îți aparțin doar ție, sau pe care le împărtășești cu cineva. De exemplu, locul secret în care ascunzi ciocolata de sora ta mai mică.



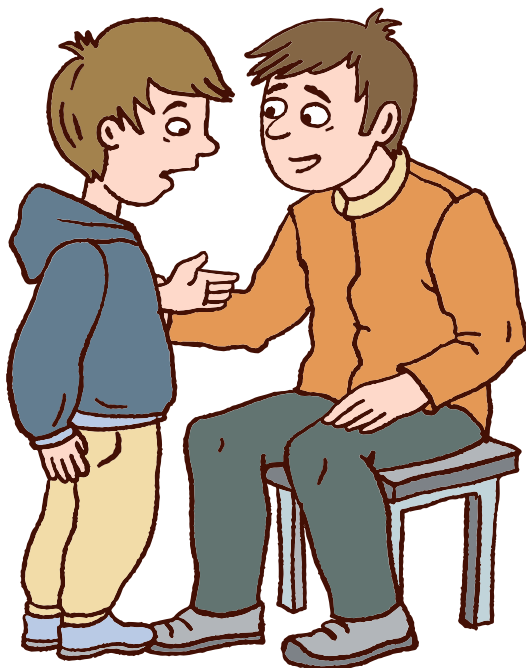
Sau cadoul de ziua mamei, pe care l-ai ales împreună cu tata. Uneori, secretele bune sunt foarte greu de păstrat.





Secretele rele te apasă, ca o piatră mare și rece. Uneori este greu să împărtășești un secret urât cu ceilalți, pentru că îți este teamă sau crezi că vor avea o părere proastă despre tine.

Dar cel mai simplu mod de a scăpa de piatra din stomac este să spui secretul cuiva. Poți vorbi cu un adult în care ai încredere, de exemplu cu părinții, rudele, profesorul sau profesoara ta. Acest lucru este important și nu este considerat păcă sau trădare. La urma urmei, cele mai multe secrete rele nu ar trebui să fie secrete deloc!

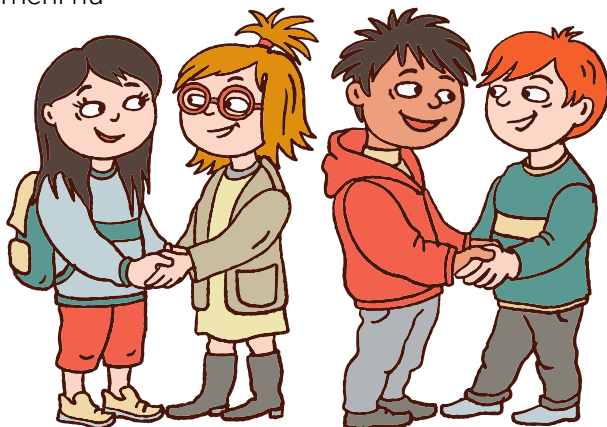


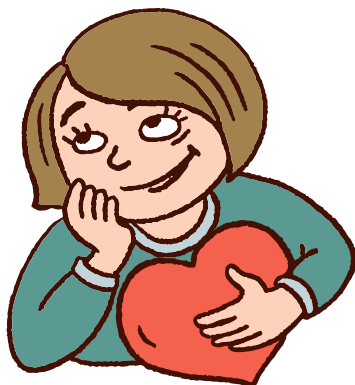
Se pot îndrăgosti fetele de fete și băieții de băieți?

Da, desigur! Nu toți oamenii se îndrăgostesc de cineva de sex opus.

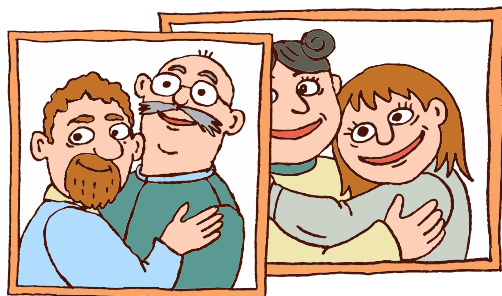


Fetele se pot îndrăgosti de fete și băieții de băieți. Unii oameni se îndrăgostesc de persoane de ambele sexe. Iar alți oameni nu se îndrăgostesc deloc. Toate aceste variante sunt ok!



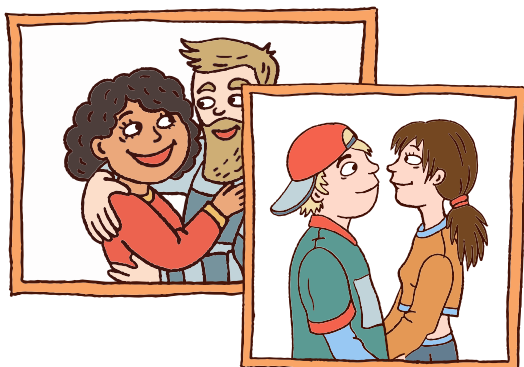


Nu poți alege de cine te îndrăgostești. Este ceva ce simți pur și simplu. De exemplu, nu te poți opri din a te gândi la acea persoană și ai fluturi în stomac atunci când o privești.

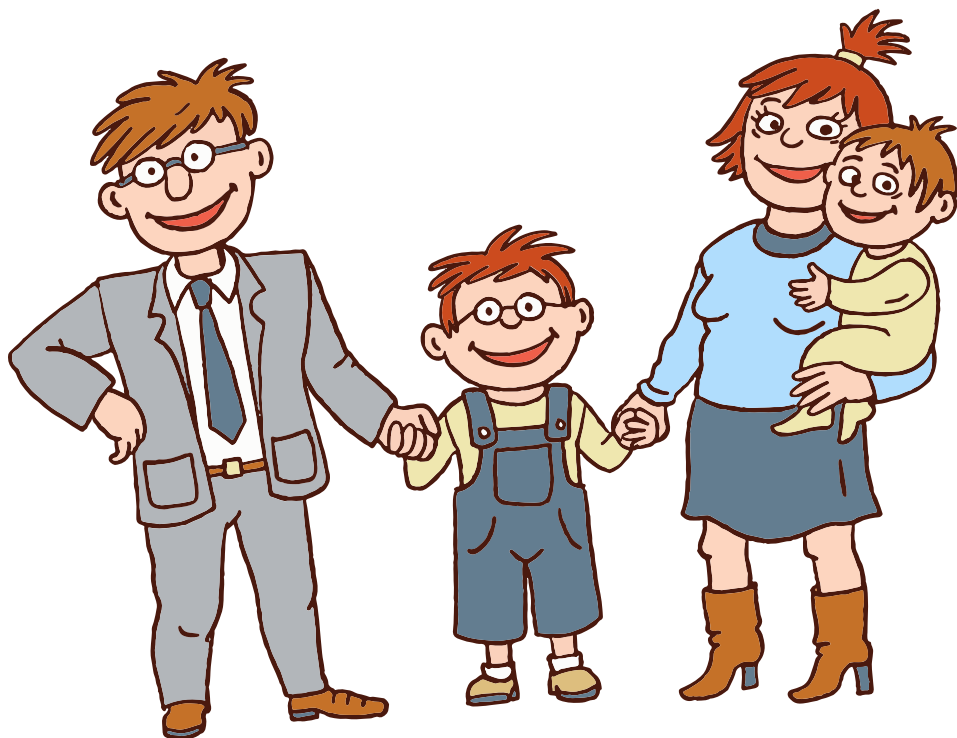


Persoanele care se îndrăgostesc de persoane de același sex sunt homosexuale. „Homo” se traduce prin „egal”. Dacă două femei formează un cuplu, ele se numesc lesbiene.

Oamenii care se îndrăgostesc de cei de sex opus se numesc heterosexuali. „Hetero” înseamnă, în traducere, „altfel”.



Sunt toate familiile la fel?



Adesea, familiile sunt formate dintr-o mamă, un tată și copii. Dar există multe alte moduri de a fi o familie.

Unele cupluri nu doresc copii și rămân în doi.
Alte perechi își doresc foarte mult copii, dar
nu pot avea. Ei pot adopta un copil, adică
pot lua un copil care nu are părinți. În
acest caz, sunt și ei o familie.



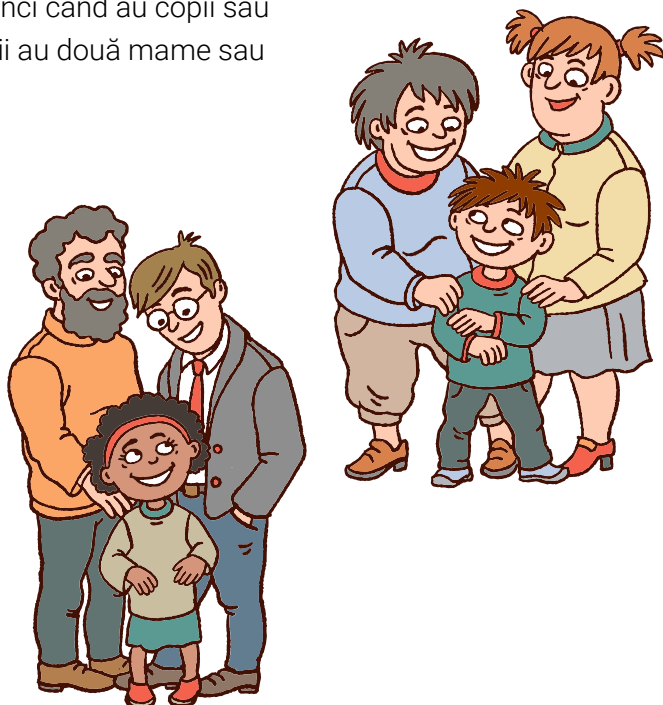
Uneori, părinții nu mai doresc să
locuiască împreună și se despart.
În acest caz, copiii pot locui cu unul
dintre ei sau cu amândoi.

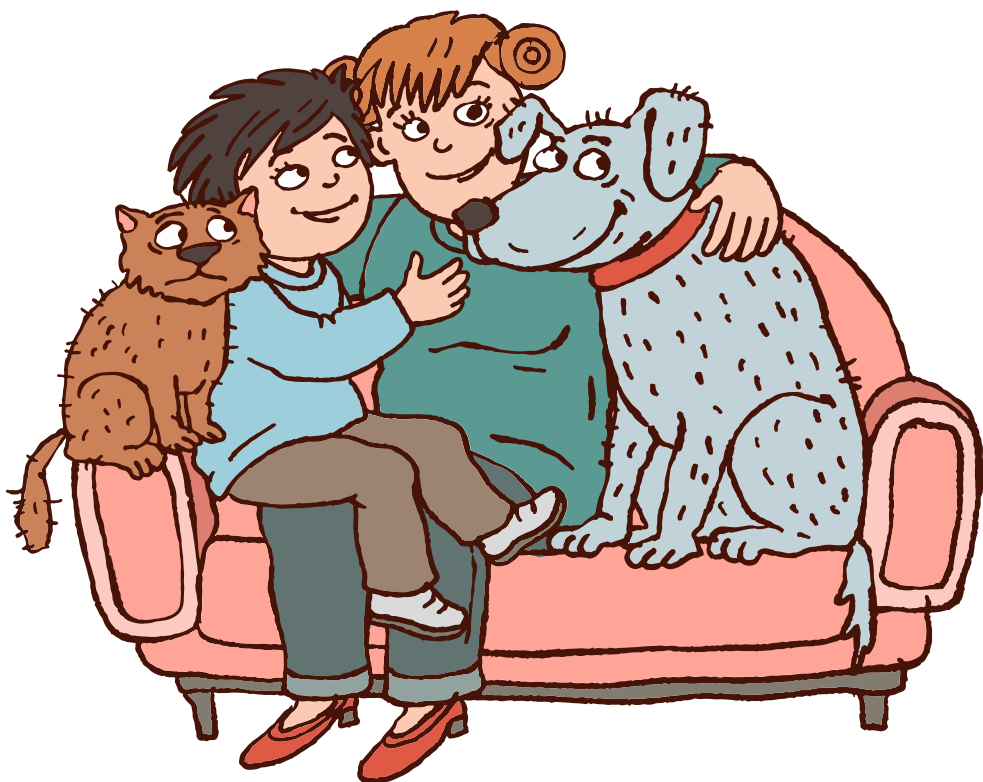




Uneori, părinții se îndrăgostesc de altcineva. Atunci, copiii pot avea frați și surori noi. Și ei formează o familie.

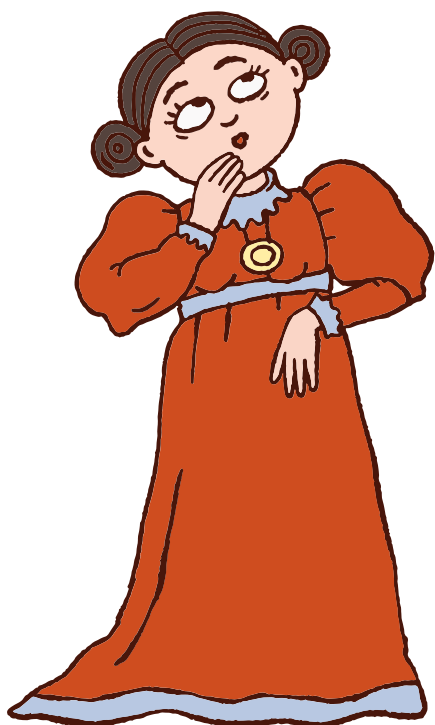
Unii oameni se îndrăgostesc de persoane de același sex. Atunci când au copii sau adoptă, acești copii au două mame sau doi tați.





Există multe alte moduri de a forma o familie. Cel mai important este ca membrii ei să se iubească și să se susțină reciproc. Pentru asta sunt familiile.

Există și femei pompier sau bărbați care sunt educatori la grădiniță?



În trecut, exista o separare clară a meseriilor. Era foarte dificil pentru o femeie să devină pompier, pilot sau președinte - chiar dacă își dorea foarte mult acest lucru.

În multe țări lucrurile încă stau așa. De exemplu, femeile nu au voie să vorbească în public sau să își aleagă anumite meserii, iar bărbații nu au grijă de copii și nu gătesc.





Așa a fost și la noi până acum câteva decenii. Dar acest lucru s-a schimbat mult. Astăzi, există mulți bărbați cărora le place să lucreze cu copiii și să se ocupe de gospodărie. Iar femeile pot deveni președinți sau pot pilota avioane.



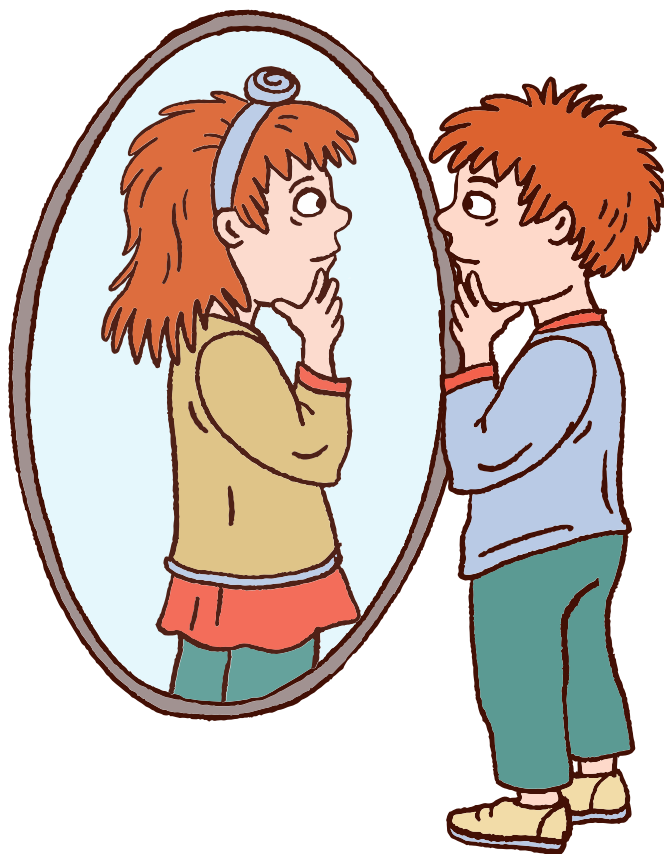
Și tu te poți juca astăzi așa cum îți place - dar nu a fost întotdeauna astfel! Dacă ești băiat și îți dorești să te joci cu păpușile, poți face acest lucru.



Sau dacă îți place, ca fată, să joci fotbal, ești la fel de binevenită într-un club ca băieții. Ceea ce poți deveni depinde în întregime de dorințele și de punctele tale forte!



Poate un băiat să simtă că e fată?

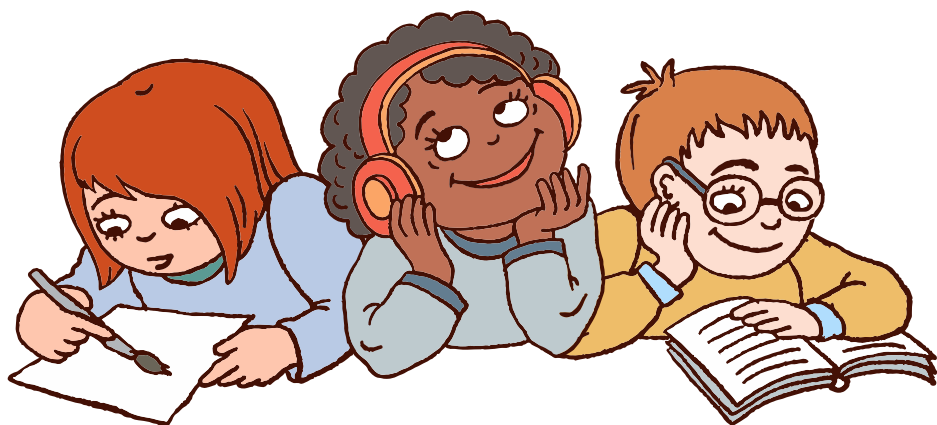


Uneori, o fată se naște ca un băiat la exterior. Adesea, copilul și familia sa își dau seama doar mai târziu că ceva este diferit. Copilul nu se simte confortabil în corpul său, de băiat. Vorbim atunci de o fată trans.



Acest lucru este posibil și în cazul fetelor. Unii copii au un corp de fată și se simt ca un băiat. Un astfel de copil se numește băiat trans.

Corpul tău îți aparține! Știi asta?



Corpul tău este ceva foarte deosebit. Cu picioarele poți sări, cu mâinile poți să desenezi, urechile te ajută să ascuți muzică, nasul să miroși o delicioasă prăjitură cu ciocolată, cu gura poți cânta, iar cu ochii poți citi cărți interesante.



Și pielea ta poate face ceva deosebit. Ea te ajută să simți cum este lumea din jurul tău. Este foarte plăcut să simți pe piele atingerea cuiva de care îți place. Ca de exemplu, atunci când acea persoană te ia în brațe sau te gădilă în joacă. Sau atunci când îți ții de mână prietenul sau prietena cea mai bună.



Dar atingerile nu sunt mereu plăcute. Atunci când cineva te strânge prea tare, te poate dura. Și atingerile venite din partea unei persoane de care nu îți place pot fi neplăcute. Sau atunci când cineva te atinge în locuri în care nu ai vrea să fii atins.



Ceva poate fi într-o zi plăcut, în timp ce a doua zi același lucru s-ar putea să nu îți mai facă plăcere. Dacă i-ai dat ieri cuiva un pupic, dar nu dorești să faci acest lucru și astăzi, acea persoană nu are voie să îți ceară să o pupi.



Tu ești cel sau cea care hotărăște cine are voie să te atingă. Atunci când nu dorești ceva, poți spune acest lucru tare și clar. Ai putea spune de exemplu:
- Nu! Nu doresc să mă atingi! Acest lucru îl poți spune și unei persoane pe care o placi sau pe care o iubești.



Dacă cineva ignoră ceea ce i-ai spus, trebuie neapărat să îi povestești unui adult ceea ce s-a întâmplat și să îi ceri sfatul. Poate mamei tale sau unui profesor. Corpul tău îți aparține și tu hotărăști cine are voie să te atingă.

Ce înseamnă să fii îndrăgostit de cineva?

Noi, oamenii, avem nevoie de alți oameni. Locuim împreună în sate și orașe, mergem împreună la școală și ne jucăm împreună în parc. Avem prieteni și prietene. Aceștia sunt oameni cu care ne place să ne petrecem timpul.



Cu prietenii te poți
juca, poți râde, le poți
împărtăși secrete sau
puteți, pur și simplu,
să vă petreceți timpul
împreună.



Prietenii se mai și ceartă, dar
se împacă repede.





Și în familie este la fel. Membrii unei familii își petrec cu plăcere timpul împreună chiar dacă uneori se mai ceartă. În familie, te poți ghemui în brațele cuiva drag, îl poți îmbrățișa sau pupa. Membrii unei familii își spun unii altora că se iubesc și se bucură să se vadă.



Și atunci când te îndrăgostești de cineva, te bucuri să îl vezi. Ți-ai dori să te poți uita în fiecare clipă la acea persoană și să fii mereu în jurul ei. Poate devii dintr-odată foarte timid sau ai sentimentul că tot ceea ce spui sună puțin ciudat. Poate ești foarte emoționat, devii roșu sau îți transpiră mâinile.



Când doi oameni se îndrăgostesc, își doresc să fie tot timpul împreună. Se țin de mână și se îmbrățișează. Sunt pur și simplu fericiți dacă cealaltă persoană este prin apropiere.



Se poate întâmpla ca cineva să se îndrăgostească de tine, dar tu să nu fii îndrăgostit de acea persoană. Este bine să rămâi totuși prietenos. Așa este corect.





Și tu te poți îndrăgosti de cineva care nu este îndrăgostit de tine. Acest lucru te poate face să suferi. Din fericire însă, vei întâlni cu timpul o altă persoană pe care o vei plăcea la fel de mult. Dacă ai noroc, acea persoană te va plăcea și ea. Dacă nu, poate vei avea noroc data viitoare.

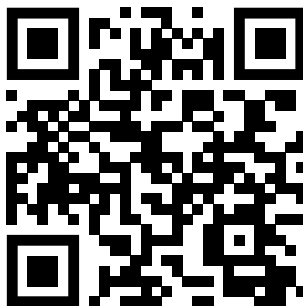


Aplicație pentru copii

Cu ajutorul aplicației noastre, copiii descoperă într-un mod distractiv, jucăuș și potrivit vârstei lor informații relevante despre corp, emoții și respect.

Ghid pentru părinți

Aici găsiți informații de încredere despre dezvoltarea emoțională și sexuală a copilului dumneavoastră. Modurile de abordare și sfaturile vă pot ajuta să veniți în întâmpinarea curiozității acestuia mai relaxat/ă și să integrați temele în viața de zi cu zi.



sexedu.eduskills.plus

DESPRE MINE

Corpul meu, emoțiile mele

Parteneri



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Toate conținuturile, în special textele, imaginile și grafica, sunt protejate de drepturi de autor. Cu excepția cazului în care se specifică altfel, drepturile de autor sunt deținute de sexedu.eduskills.plus și sunt licențiate în conformitate cu Creative Commons Attribution - Necomercial - Distribuție în aceleași condiții 4.0 Licență internațională. Acestea pot fi utilizate în condițiile licenței.

