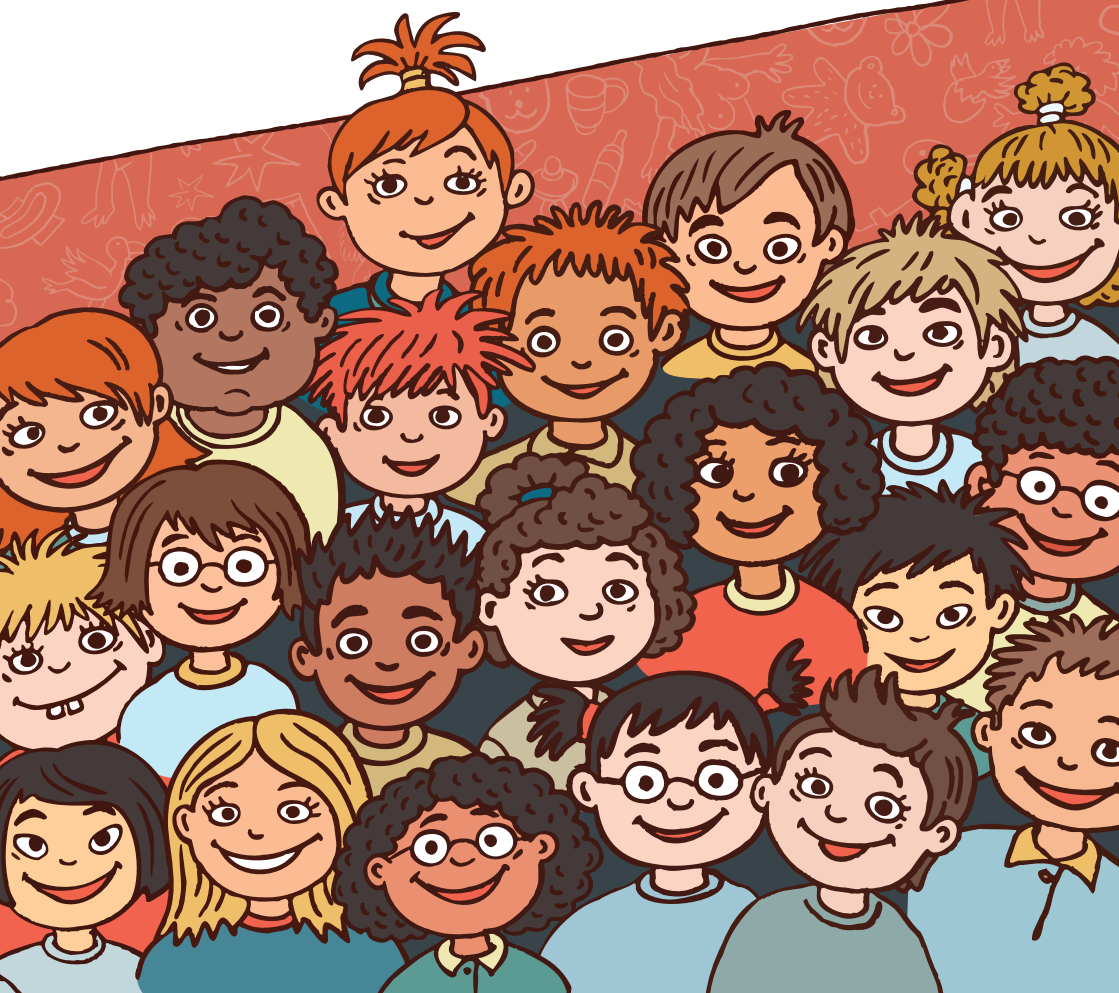


10+

DESPRE MINE

Corpul meu, emoțiile mele



DESPRE MINE

Corpul meu, emoțiile mele

Educație sexuală pe înțelesul tuturor

Ilustrații: Natascha Schwarz



Introducere

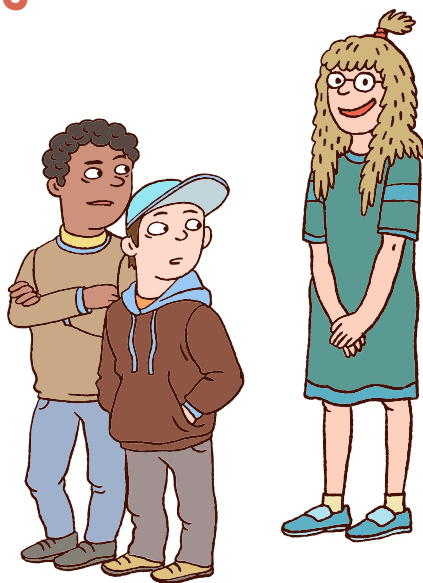
Propriul corp este încă din copilărie o sursă de fascinație. Cum funcționează corpul meu? Este la fel și pentru ceilalți? Cum ajung bebelușii în burta mamei? Cum ies ei de acolo? Copiii pun zilnic astfel de întrebări, iar câteodată este greu să ai un răspuns pregătit. Este o provocare să îi însoțim și 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

Sunt oamenii tratați egal în societatea noastră?.....	6
Ce se întâmplă cu corpul meu când devin adult?	8
De ce miros ciudat?.....	10
Unde crește părul?	11
Ce înseamnă pubertatea pentru fete?.....	13
Cum este să ai menstruație?	15
Cum mă spăl în zona intimă?.....	17
Ce înseamnă pubertatea pentru băieți?.....	18
Fetele au ciclu – și băieții...?	19
Cum se spală penisul în mod corect?	20
Toate corpurile oamenilor se modifică în același mod în timpul pubertății?	21
De ce fac adulții sex?	22
Ce este pornografia?.....	23
Pot să trimit poze cu mine dezbrăcat/ă?.....	25
De ce sunt unii copii răi cu mine?	27
Am cunoscut pe cineva pe internet. Acum vrea să mă viziteze. Este în regulă?	29
De ce părinții devin din ce în ce mai stresanți?.....	31
De ce mă cert cu prietenii?	33
Am voie să mă mângâi în zona intimă?	34
Este în regulă dacă doresc să fiu singur/ă în baie?	35
Trebuie să-mi sărut prietenul/iubitul/prietena/iubita?	36
De ce simt fluturi în stomac atunci când mă gândesc la o anumită persoană?	37
Ce înțelegem prin coming out?.....	39
Ce înseamnă cuvântul queer?.....	41

Sunt oamenii tratați egal în societatea noastră?

Unii oameni nu îndrăznesc să le spună celorlalți pe cine iubesc cu adevărat. Le este teamă că altora nu le va plăcea și că îi vor insulta, intimida sau discrimina.



Uneori, bărbații ironizează femeile și consideră că acestea nu pot avea o anumită profesie.

Sau femeile cred că bărbații nu pot lucra cu copii mici.



Aceste comportamente sunt forme de discriminare. Oamenii mai sunt discriminați și din cauza originii, culorii pielii și religiei lor, sau pentru că nu au la fel de mulți bani ca alții. Dacă te simți hărțuit sau dacă observi că cineva este discriminat, atunci este important să le spui altora despre asta și să ceri ajutor de la adulți.

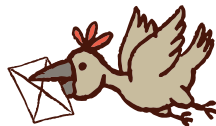


Ce se întâmplă cu corpul meu când devin adult?



Pe măsură ce treci de la copilărie la adolescență, corpul tău se schimbă foarte mult. Unele schimbări se pot vedea, deoarece corpul se schimbă la exterior. Alte schimbări au loc în interior, așa că este posibil să nu le remarci.

Toate aceste modificări încep odată cu pubertatea. Creierul dă undă verde corpului pentru a crește producția de hormoni, care sunt substanțele-mesager ale organismului. Hormonii pot fi văzuți ca niște scrisori mici pe care creierul tău le trimite diferitelor organe pentru a le spune ce să facă.



Hormonii provoacă apoi toate schimbările vizibile și invizibile ale corpului, cum ar fi, creșterea părului sau modificările vocii. Toți copiii ajung la pubertate, dar nu toți la aceeași vârstă. Fiecare corp are propriul său ritm de dezvoltare.

De ce miros ciudat?



În timpul pubertății, sunt produși mulți hormoni diferiți care provoacă tot felul de schimbări în corpul nostru. Acest lucru schimbă și aspectul pielii sau modul în care transpirăm.

Începem să transpirăm mai mult, iar acest lucru intensifică mirosul corpului nostru. De asemenea, pielea devine mai grasă și mulți dintre noi au coșuri în această perioadă. Prin urmare, este important să acordăm acum mai multă atenție igienei corporale și să ne curățăm corpul și fața în mod regulat.



Unde crește părul?



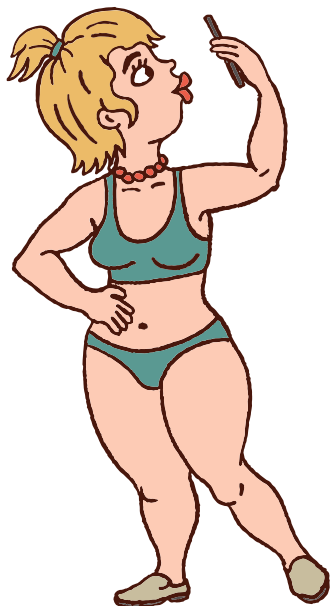
Pe picioare, părul începe să crească încă din copilărie. Mai târziu, părul crește și la subsuori și pe vulvă sau în jurul penisului și scrotului. Cu toate acestea, aici firele nu cresc la fel de mult ca părul de pe cap; ele rămân scurte, dar sunt adesea ondulate și mai sârmoase.

Părul poate crește și în multe alte locuri, de exemplu pe piept, pe față și pe spate. Nu toți bărbații sunt păroși. Uneori și femeilor le crește păr în aceste zone.

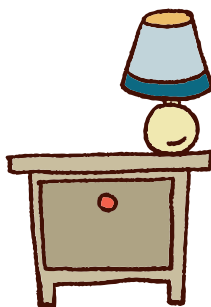


Unora le crește foarte mult păr, altora însă aproape deloc. Acest lucru se datorează în principal hormonilor și culorii părului. Unele persoane se rad în aceste zone, altele nu. Poți decide singur.

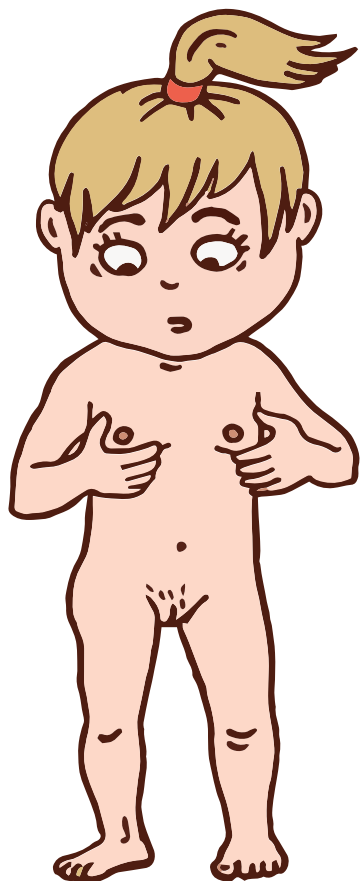
Ce înseamnă pubertatea pentru fete?



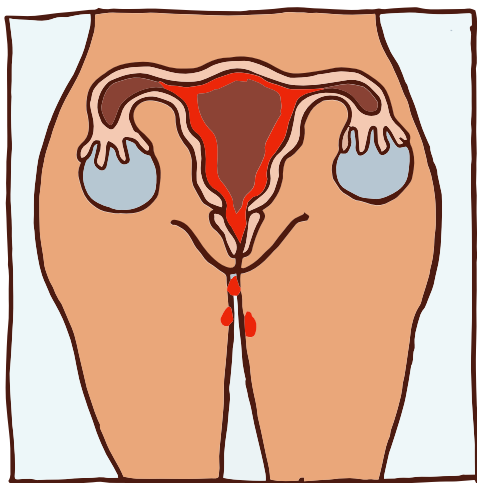
La majoritatea fetelor, hormonii estrogen și progesteron, produși în ovare, sunt responsabili pentru schimbările fizice din timpul pubertății.



Începe să crească părul de la subraț și de pe vulvă. Silueta devine mai feminină: sânii încep să crească, șoldurile devin mai late, apare talia la fete.



Este posibil ca zona din jurul mameloanelor să devină mai sensibilă și, ocazional, mameloanele să „te mănânce”. De asemenea, se poate întâmpla ca un sân să înceapă să crească mai devreme decât celălalt. Acest lucru este complet normal.

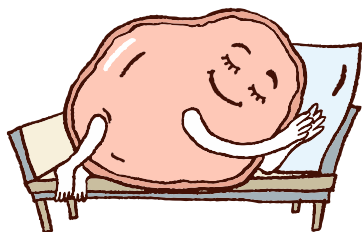


Ceea ce rămâne invizibil pentru tine, e acel moment în care ovulele încep să se maturizeze în ovare. De acum înainte, o fată poate rămâne însărcinată; se spune, de asemenea, că este „matură din punct de vedere sexual”. Asta înseamnă că ar putea rămâne însărcinată dacă face sex. Această schimbare devine vizibilă atunci când apare prima menstruație.

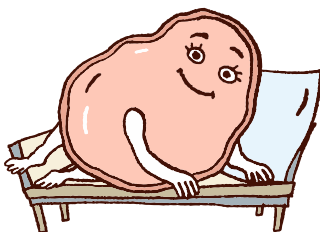
Cum este să ai menstruație?



Majoritatea fetelor au prima menstruație între 11 și 15 ani. Unele fete mai devreme, altele mai târziu.



Înainte de prima sângerare, unele fete observă o „secreție vaginală”. Acesta este un lichid alb-lăptos care iese din vagin. Acest lucru se întâmplă pentru că în abdomen au existat întotdeauna ovare cu mii de ovule. Ovulele se află într-un fel de hibernare până când fata ajunge la pubertate.

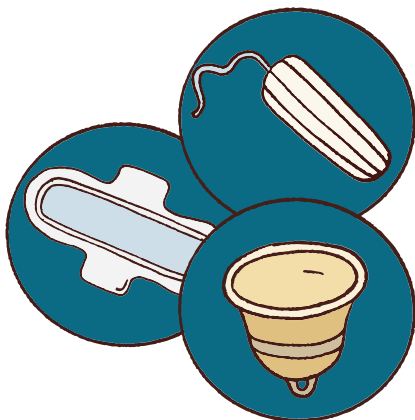


Apoi, hormonii activează ovulele, „trezindu-le” pe rând. La început, ovulația este neregulată, iar menstrele (un alt cuvânt pentru sângerare) devin regulate după, în medie, 6-24 de luni.

500

În următoarele câteva decenii, femeile vor sângera câteva zile în fiecare lună - cu excepția perioadelor de sarcină. Deoarece femeile au menstruație până în jurul vârstei de 50 de ani, ele sângerează de aproximativ 500 de ori în timpul vieții.

Pentru a capta scurgerile în timpul menstruației, se pot utiliza tampoane mai subțiri sau mai groase și cupe menstruale care colectează sângele direct din vagin.



Cum mă spăl în zona intimă?

Pentru curățarea vulvei (în pliurile pielii se poate acumula smegma, o substanță alb-gălbuie, din sebum) este recomandată apa curată și un prosop moale. Cine dorește poate utiliza un săpun cu pH neutru.

Loțiunile și spray-urile intime nu sunt necesare, ba sunt chiar periculoase pentru sănătate, deoarece pot perturba flora vaginală și pot provoca iritații în zona vulvei și a vaginului.

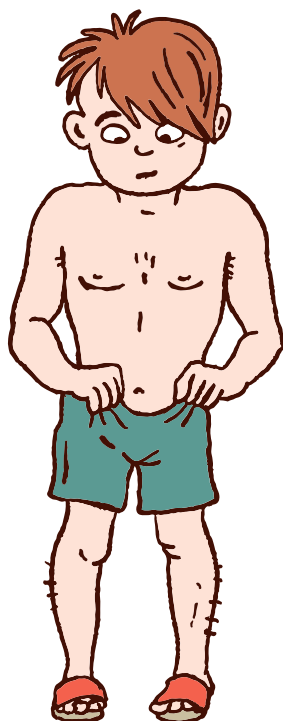


Ce înseamnă pubertatea pentru băieți?

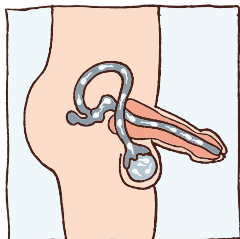


La majoritatea băieților, în testicule este produs hormonul testosteron. O schimbare fizică vizibilă este creșterea accelerată a părului de pe corp. Mijește și barba. Apar fire de păr la subraț și pe scrot. În plus, silueta devine mai masculină, umerii, de exemplu, se lărgesc. Evidentă este schimbarea vocii.

Invizibilă, pe de altă parte, este producția de spermatozoizi în organism. Acest lucru se întâmplă în testicule și înseamnă că un băiat este apt pentru concepție. Această schimbare devine vizibilă atunci când are loc prima ejaculare.

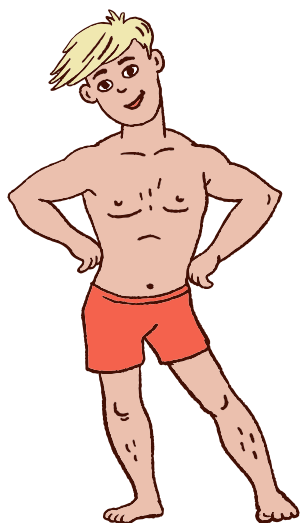
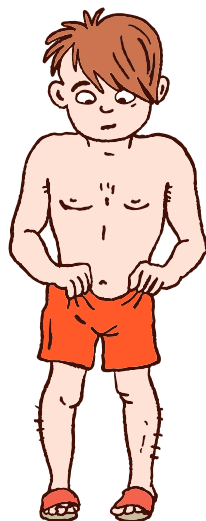


Fetele au ciclu – și băieții...?



Când băieții intră la pubertate, testiculul începe să producă spermatozoizi. Testiculele fac acest lucru continuu, până la sfârșitul vieții. Spermatozoizii sunt depozitați în epididim. Când aceste „depozite” sunt pline, milioane de celule amestecate cu un lichid ies prin penis (ceea ce se numește și ejaculare). Cantitatea este de aproximativ o lingură.

Acest lucru se întâmplă pentru prima dată între 11 și 15 ani, adesea inconștient, noaptea, în timpul somnului. Acestea sunt așa-numitele „vise umede”. Ejacularea poate avea loc și în timp ce te masturbezi.



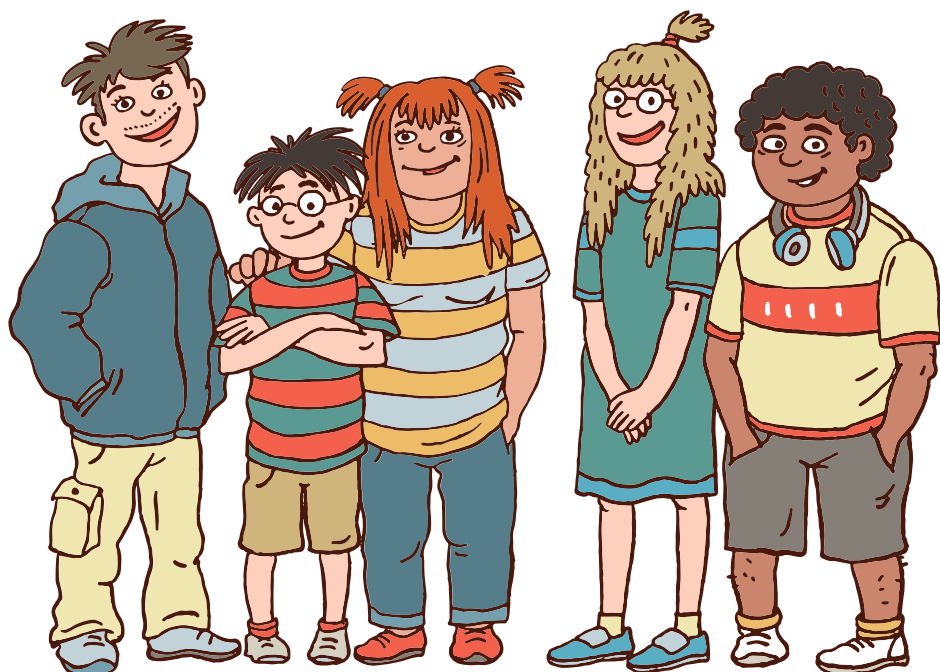
Lichidul albicios se numește spermă, iar cantitatea, mirosul și culoarea spermei pot varia de la un băiat la altul. Începând cu prima ejaculare, un băiat este „matur din punct de vedere sexual”, ceea ce înseamnă că poate concepe un copil în timpul actului sexual.

Cum se spală penisul în mod corect?

Prepuțul trebuie tras înapoi, iar glandul se curăță cu mâna și cu apă curată. Dacă simți durere, poate fi vorba de o constricție a prepuțului. Ar trebui să semnalezi acest lucru părinților tăi.



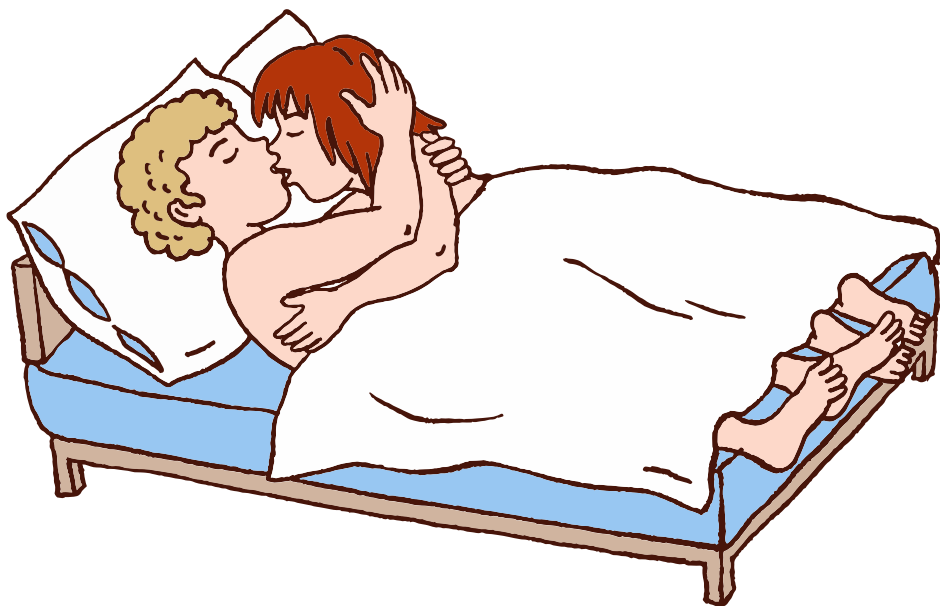
Toate corpurile oamenilor se modifică în același mod în timpul pubertății?



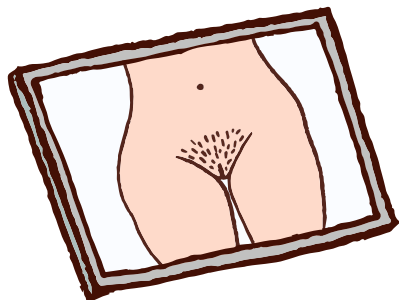
Nu la toate persoanele schimbarea se produce așa cum ne-am aștepta. Este posibil ca unele modificări să se producă mai târziu, altele să nu se producă deloc - sau să se dovedească altfel decât v-ați fi așteptat. Fiecare organism este unic și acest lucru este valabil și pentru schimbările din timpul pubertății.

De ce fac adulții sex?

Mulți adulți sau adolescenții mai mari fac sex pentru că se simt bine, apropiați și conectați cu partenerul lor. Sexul poate duce, de asemenea, la o sarcină și la nașterea unui copil.



Ce este pornografia?

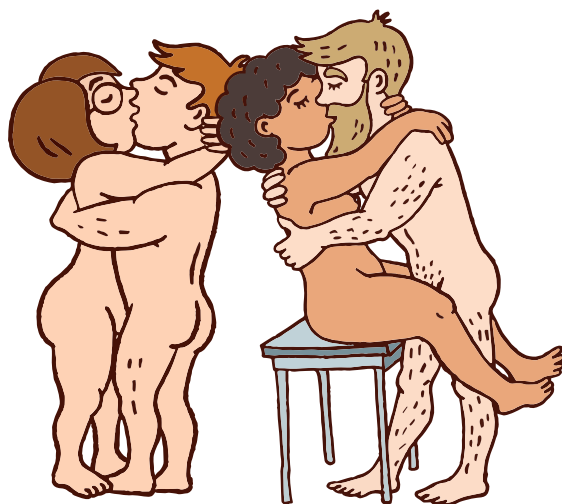


Pornografia se referă la filme realizate de către adulți pentru adulți, în care este reprezentat actul sexual, adică sexul. Organele sexuale sunt arătate explicit (vulve, penisuri, sâni, fese) în timp ce oamenii fac sex.

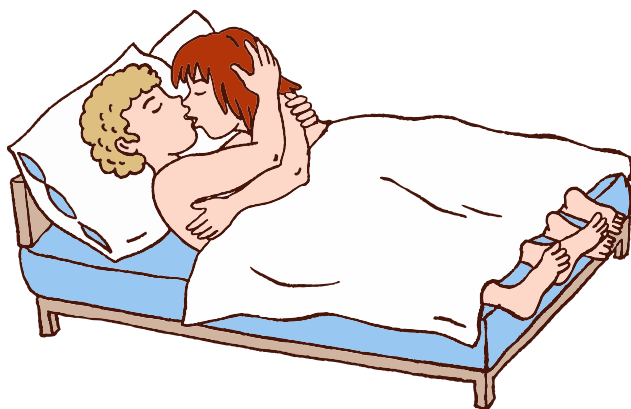
Mulți oameni urmăresc filme porno pentru că îi excită, ceea ce înseamnă că le trezește dorința de sex.



Cu toate acestea, la fel ca și alte filme, pornografia nu redă o situație reală, ci prezintă scene inventate.



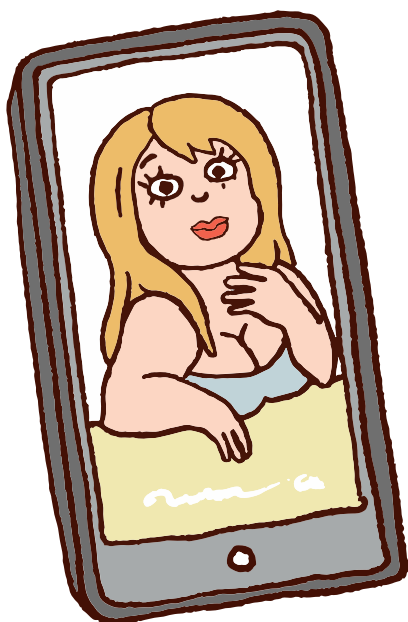
Pornografia nu este un documentar despre sexul real și nu ar trebui folosită pentru a învăța cum funcționează un act sexual. Oamenii care apar în film interpretează, în mare parte, un scenariu și fac ceea ce li se cere, nu ceea ce au chef să facă.



În viața reală, multe dintre scenele din filmele porno ar răni, intimida sau umili partenerul sexual. Când partenerii urmăresc împreună asemenea filme, pot discuta despre ceea ce le place și ce nu.

Pot să trimit poze cu mine dezbrăcat/ă?

Unele persoane trimit poze sau filme cu persoane dezbrăcate altor persoane și chiar copiilor. Acest lucru se numește sexting.



Dacă primești așa ceva pe telefonul mobil, ar trebui să vorbești cu o persoană de încredere. Este interzisă și chiar pedepsită trimiterea de imagini și videoclipuri pornografice copiilor și tinerilor.

Adesea, copiii văd lucruri care îi dezgustă, îi sperie și pe care nu vor să le vadă. De aceea, în unele țări, este interzisă trimiterea unor astfel de imagini.

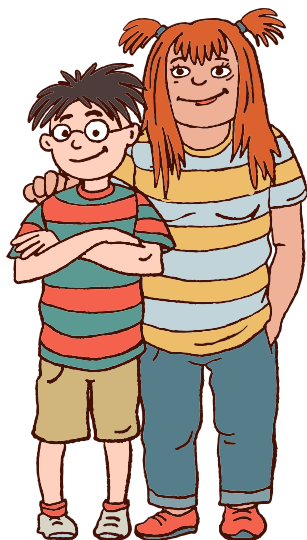


De asemenea, este interzis copiilor să trimită propriile fotografii nud și nu ar trebui să faci niciodată acest lucru, chiar dacă cineva îți cere asta sau te amenință. În astfel de cazuri, trebuie să ceri neapărat ajutor.

De ce sunt unii copii răi cu mine?

La pubertate, fiecare copil își dorește prieteni: să se joace, să vorbească și să petreacă timp împreună cu aceștia. Este o perioadă în care, pentru mulți copii, prietenii devin la fel de importanți ca și familia.

Nu este neobișnuit ca unii copii să fie excluși atunci când încearcă să lege noi prietenii. Acest lucru se poate întâmpla prin vorbe sau fizic, de exemplu prin îmbrâncire. Astfel de comportamente nu sunt permise.



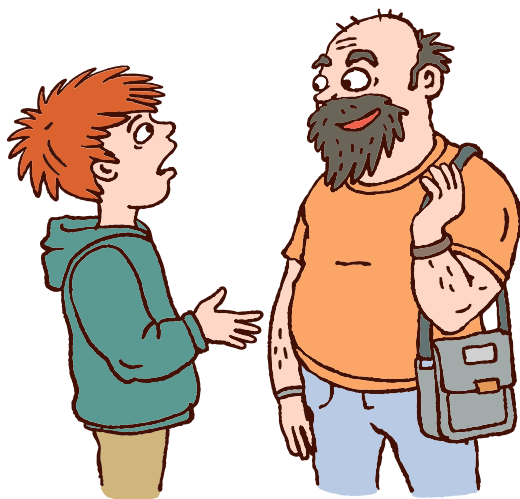
Există diferite motive pentru care unii copii se comportă astfel. Poate că se simt mai importanți, deși de fapt sunt ei înșiși nesiguri, sau vor să-i impresioneze pe alții în acest fel și nu se gândesc la faptul că fac rău cuiva.



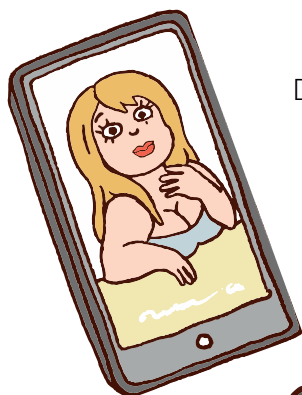
Dacă ți se întâmplă așa ceva, poate să te doară și să te întristeze. S-ar putea să nu mai ai chef să mergi la școală sau chiar să te temi. În orice caz, poți cere ajutorul unui adult. Poate un profesor sau părinții tăi. Niciun copil nu ar trebui să fie exclus, chiar dacă este diferit de majoritatea celorlalți copii. De asemenea, poți obține ajutor de la linia de asistență telefonică specializată.

Am cunoscut pe cineva pe internet. Acum vrea să mă viziteze. Este în regulă?

Puteți cunoaște rapid noi persoane online. Unii sunt foarte drăguți, alții pot scrie lucruri ciudate. Dar s-ar putea ca oamenii să nu fie cu adevărat cine pretind că ar fi online.



De exemplu, cineva poate spune că este de vârsta ta, când de fapt este adult. Acești adulți pot folosi chiar o poză de profil falsă/a altcuiva. Unii adulți sau tineri încearcă să câștige încrederea copiilor în acest mod.

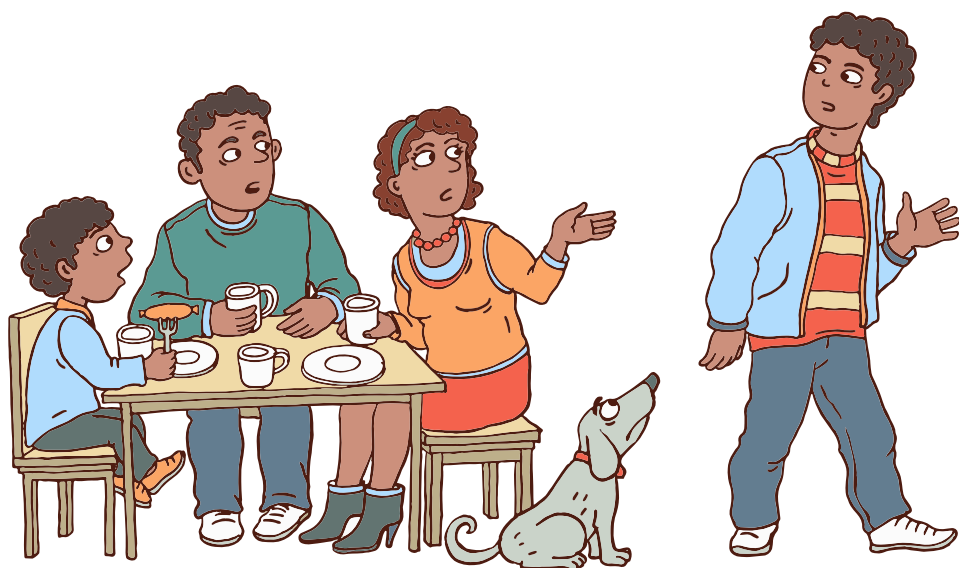


De îndată ce o persoană dorește să îți facă fotografii, îți cere adresa sau vrea să te întâlnească, trebuie să fii atent și să discuți cu cineva despre acest lucru.



Dacă dorești să te întâlnești cu cineva pe care l-ai cunoscut pe internet, ia întotdeauna un prieten cu tine, spune-le părinților sau partajează locația ta live cu un prieten/o prietenă, folosind smartphone-ul.

De ce părinții devin din ce în ce mai stresanți?



Pentru o lungă perioadă de timp, familia a fost probabil cel mai important lucru pentru tine. Odată cu pubertatea, apar interese noi - prieteni, sport sau poate altceva. Părinții tăi trebuie să se obișnuiască întâi cu noile tale preocupări.



Poți avea sentimentul că părinții nu te mai înțeleg sau că nu mai pricepi nici tu ce se întâmplă. Aproape toți se simt astfel în timpul pubertății. Da, poate fi stresant, pentru că acum te cerți mai des cu părinții și frații tăi sau te simți singur.

Trebuie să știi că se întâmplă multe lucruri în creierul tău în acest moment. Procesele mentale seamănă cu un șantier și multe lucruri se schimbă de la o zi la alta. Nici măcar părinții nu pot ține întotdeauna pasul cu ele. Dar probabil că se străduiesc din răspuțeri, la fel ca tine. Dacă nu te poți înțelege deloc cu părinții tăi în această perioadă, este bine să discuți cu o altă persoană de încredere.



De ce mă cert cu prietenii?



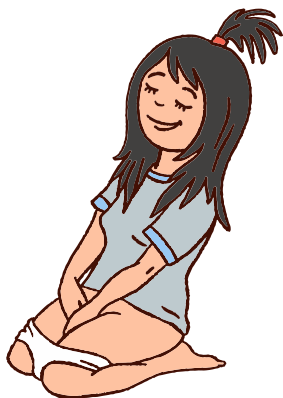
Sentimentele și relațiile se schimbă adesea rapid în timpul pubertății. Este posibil să fii fericit într-o clipă și trist în următoarea. Aceste fluctuații pot avea legătură cu anumite situații sau cu o anumite persoană.

Și alții de vârsta ta se simt adesea la fel.

Poate fi dureros și poți avea impresia că este pentru totdeauna. Dar, de cele mai multe ori, aceste sentimente dispar relativ repede. Prietenii se pot împăca sau se leagă noi prietenii. Nu te îngrijora, aceste trăiri sunt prezente la majoritatea oamenilor și tu ești perfect/ă așa cum ești.

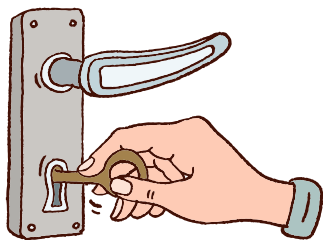


Am voie să mă mângâi în zona intimă?

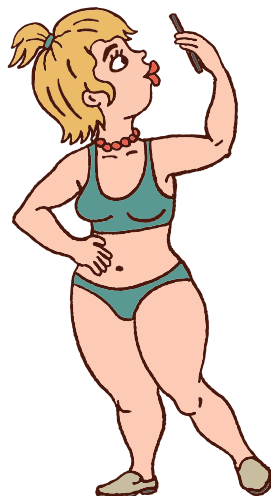
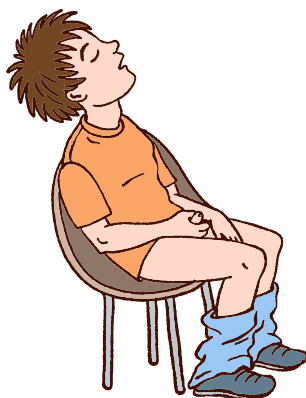


Corpul tău îți aparține. Dacă te simți confortabil să îți atingi sau să îți mângâi vulva sau penisul, o poți face. Se mai numește și masturbare.

Cel mai bine ar fi să alegi un loc liniștit și privat pentru acest lucru. Poate în camera ta. Sau poți merge în baie, unde poți încuia ușa. Este important să te simți în siguranță și confortabil.



În acest fel, ajungi să-ți cunoști corpul și acesta este cu siguranță un lucru bun. Pentru că, cine își cunoaște bine corpul, se simte mai bine în pielea sa și poate spune și celorlalți ce îi place sau nu îi face bine.



Este în regulă dacă doresc să fiu singur/ă în baie?

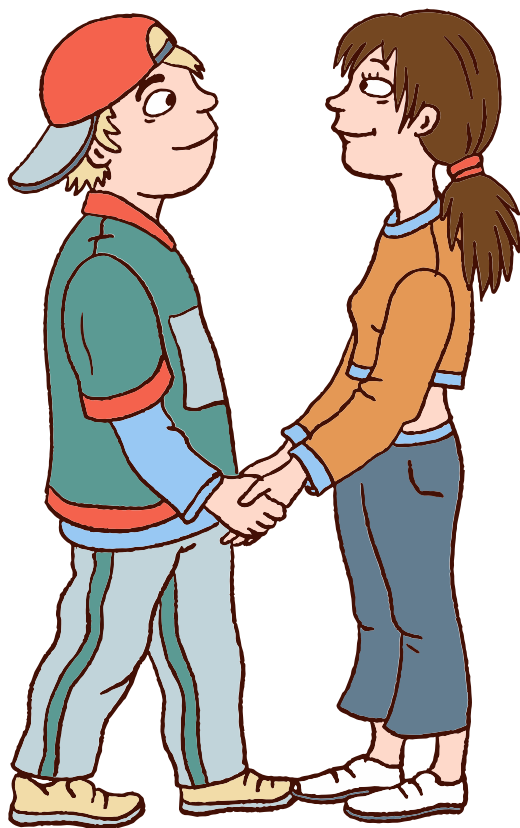
Ești acum la o vârstă la care este normal să dorești să fii singur/ă în baie. S-ar putea să fie nevoie ca familia ta să se obișnuiască cu faptul că adolescenții și copiii au dreptul la intimitate.



Explică-le și părinților sau fraților tăi că acum îți dorești să fii singur în baie. Ați putea confecționa împreună un semn care să indice dacă cineva poate intra sau nu.

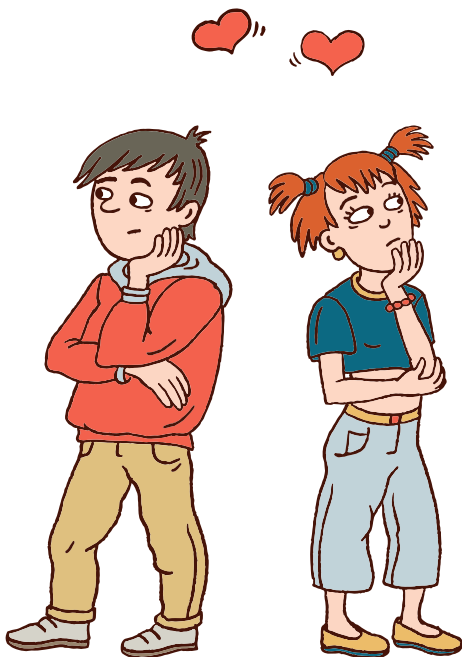
Trebuie să-mi sărut prietenul/iubitul/ prietena/iubita?

Nu, nu trebuie să faci nimic. Tu decizi singur ce vrei. Iar acest lucru este valabil și pentru alții. Așadar, este important să respecti dorințele iubitului/iubitei tale și să nu te superi dacă el/ea nu vrea să facă ceva. Poate găsiți alte soluții și, în loc să vă sărutați, vă puteți ține mai întâi de mână.

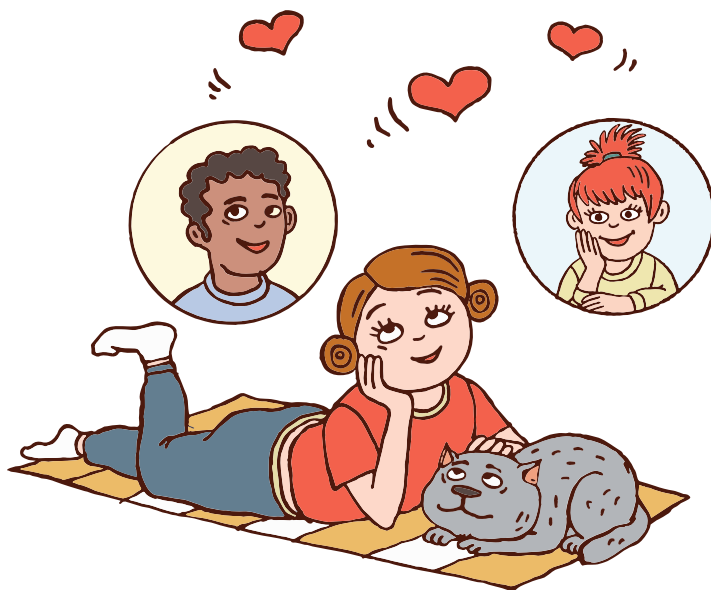


De ce simt fluturi în stomac atunci când mă gândesc la o anumită persoană?

În timpul pubertății, sentimentele sunt deosebit de puternice și se schimbă adesea foarte repede. Acest lucru se datorează faptului că în corpul tău sunt eliberați o mulțime de hormoni. Deoarece acești hormoni joacă un rol important atunci când te îndrăgostești, s-ar putea să ai brusc sentimente foarte puternice și să fii surprins/ă de acest lucru.



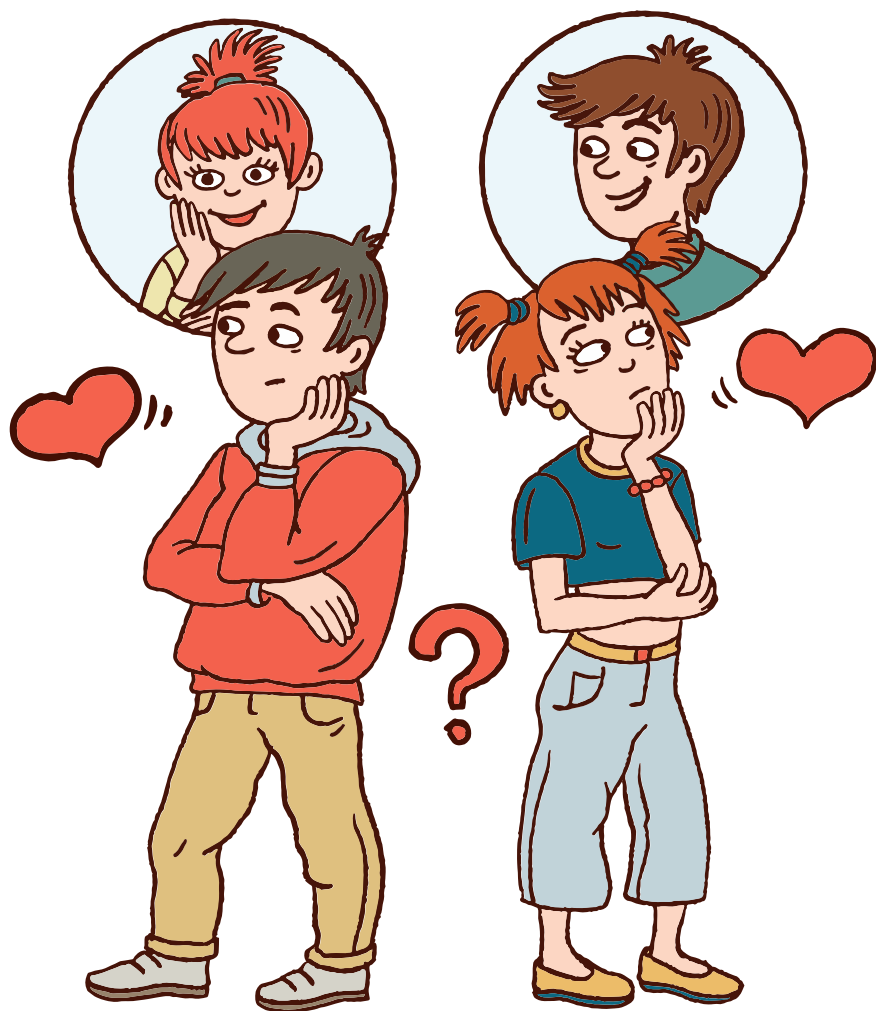
Se poate întâmpla, de asemenea, ca, dintr-odată, să îți placă foarte mult o persoană pe care nu o plăceai deloc înainte. Sau poate chiar te-ai îndrăgostit de această persoană. Poate îți dai seama că ești îndrăgostit/ă de mai multe persoane în același timp. Totodată, se poate întâmpla ca o fată să se îndrăgostească de o fată sau un băiat de un alt băiat.



Nu este obligatoriu ca ceilalți să știe dacă și de cine ești îndrăgostit. Acesta poate rămâne secretul tău. Dar dacă dorești să vorbești cu cineva despre asta, poți discuta cu o persoană în prezența căreia te simți bine.



Ce înțelegem prin coming out?



De cele mai multe ori nu putem alege de cine ne îndrăgostim.
Se întâmplă pur și simplu și ne trezim îndrăgostiți.



Mulți oameni se îndrăgostesc de o persoană de sex opus, dar unii se îndrăgostesc de persoane de același sex. Momentul în care cineva devine conștient că este atras de o persoană de același sex se numește coming in sau coming out interior.

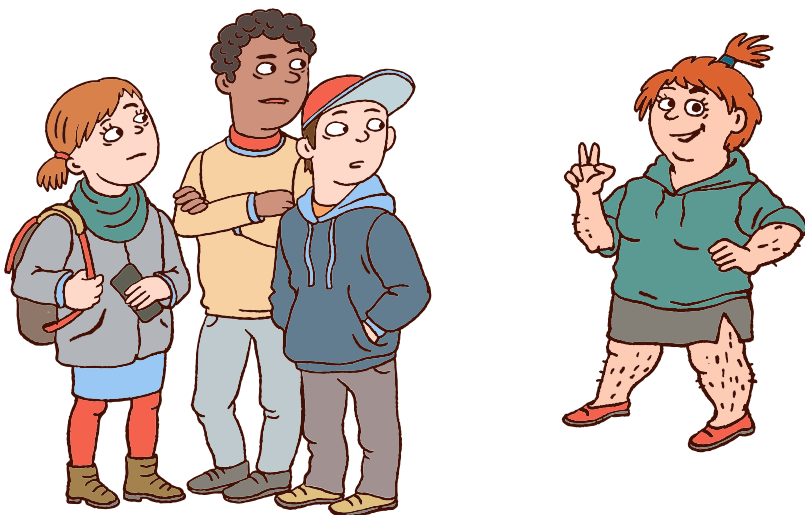
Persoanele care descoperă că sunt atrase de sexul opus nu trebuie, de obicei, să dea prea multe explicații. Pe de altă parte, cei care descoperă că nu corespund imaginii tipice a iubirii dintre un bărbat și o femeie simt adesea nevoia să spună familiei sau unor persoane de încredere. Acest lucru se numește coming out (exterior).



Ce înseamnă cuvântul queer?



Termenul „queer” este folosit pentru persoanele care se simt sau iubesc diferit de ceea ce este considerat tipic. Acesta include persoanele homosexuale, intersexuale, trans și multe altele. Se referă, de asemenea, la persoanele a căror înfățișare și/sau comportament nu sunt conforme cu modelele de rol obișnuite.



„Queer” ar putea fi tradus prin „transversal” sau, mai bine zis, „oblic, diagonal”. Termenul provine din limba engleză. Cineva care este „queer” nu pare să se încadreze în imaginea „straight”, tradițională a societății.



Persoane queer au existat dintotdeauna. Îi poți găsi în fiecare societate, în orice epocă și, cu siguranță, în preajma ta. Persoane celebre queer sunt, de exemplu, artista Frida Kahlo, talentatul Leonardo da Vinci, pictorul și poetul Michelangelo, jucătoarea de tenis Martina Navratilova, antreprenorul Tim Cook, scriitoarea Virginia Woolf, compozitorul Pjotr Ceaikovski, starul rock David Bowie sau actrița Kristen Stewart.

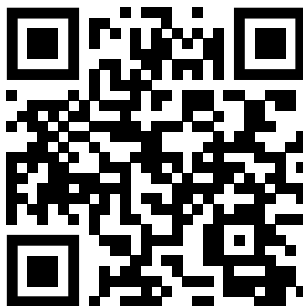


Aplicație pentru copii

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.

