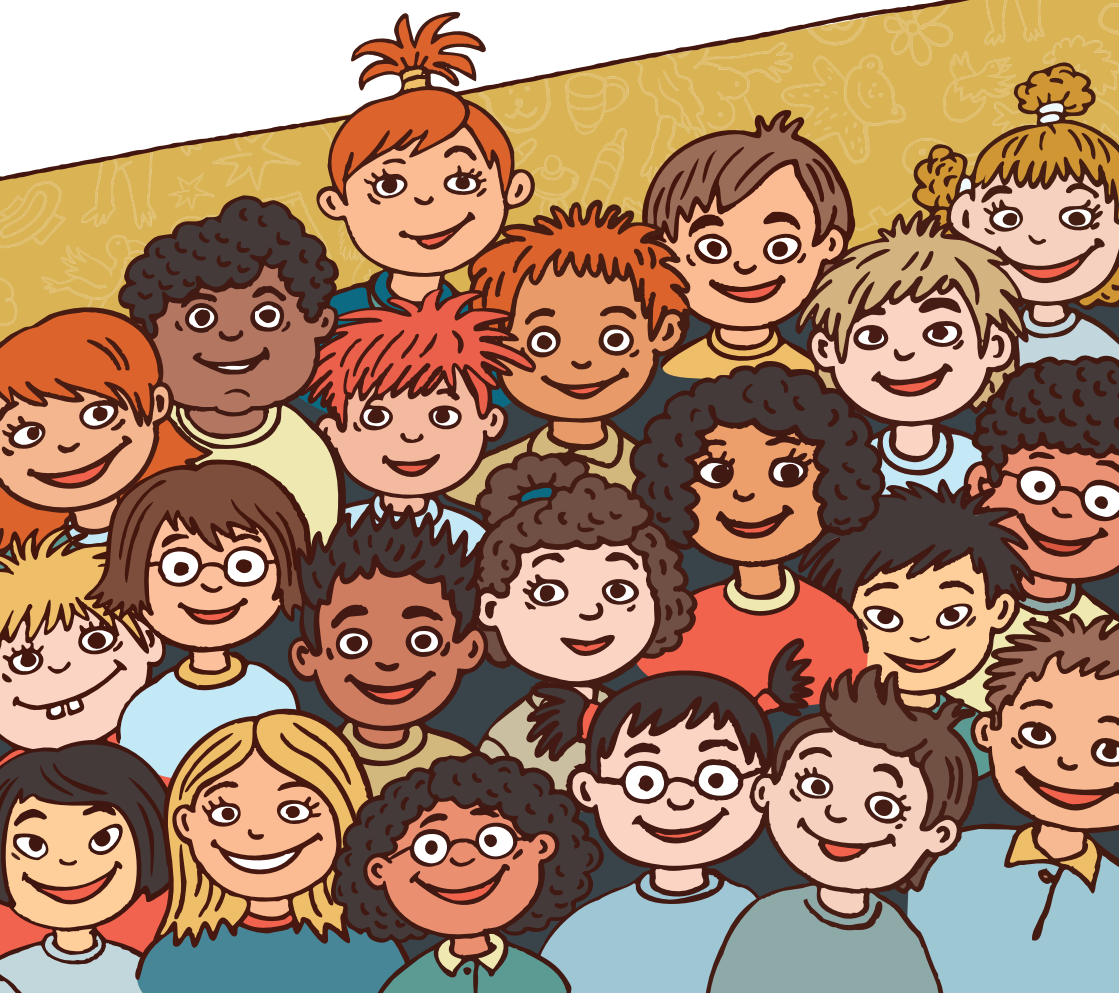


7+

TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva



TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva

Spolna vzgoja je lahko tudi enostavna - s starostjo primernimi gradivi, ki temeljijo na dejstvih!

Ilustracije: Natascha Schwarz



Uvod

Lastno telo je za otroke in mlade nadvse zanimivo in vir stalnih vprašanj. Kako deluje? Ali je tudi pri drugih tako? Kako pridejo dojenčki v trebuh? In kako pridejo spet ven? Takšna in podobna vprašanja zastavljajo otroci vsakodnevno in včasih je primeren odgovor težko stresti iz rokava. Spremljanje otrok in mladih na poti odraščanja ter nenehno podajanje kakovostnih informacij sploh ni preprosta naloga. Le redkokateri odrasli se je namreč sam naučil govoriti o temah, ki so povezane s telesom, ljubeznijo, spolnostjo in identiteto.

Ta knjiga obsega več področij in jih predstavlja na otrokom prijazen način. Obravnava vprašanja, kot so: »Ali obstajajo barve za deklice in dečke?« ali »Kako se rodijo otroci?« Knjigo bogatijo zabavne ilustracije, ki so otrokom še posebej všeč - ne glede na to, ali vsebine odkrivajo sami ali s starši.

Vsebina

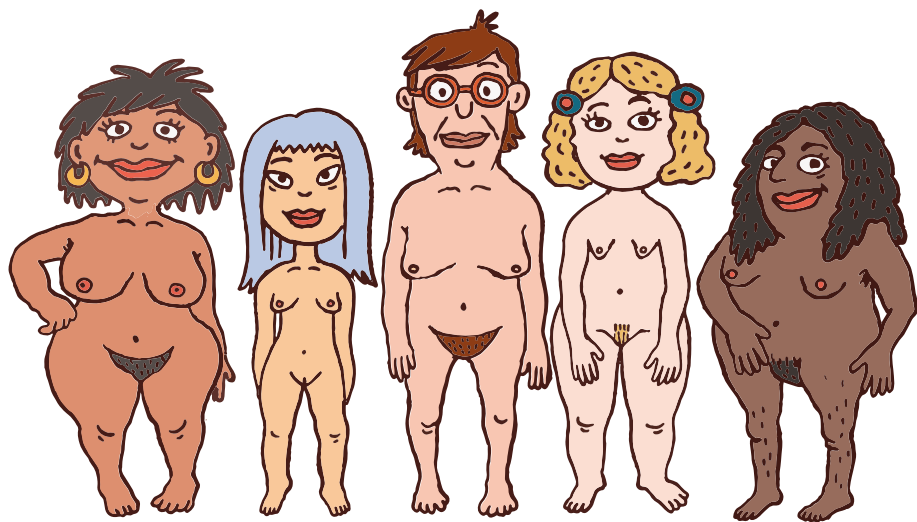
Kako so ženske videti tam spodaj?.....	6
Kako so moški videti tam spodaj?	10
Kaj se spremeni, ko postaneš ženska?	12
Kaj se spremeni, ko postaneš moški?	16
Zakaj ženske krvavijo iz vagine?	20
Kako pridejo dojenčki iz trebuha?.....	22
Kako nastanejo otroci?.....	26
Ali obstajajo dobre in slabe skrivnosti?	30
Ali se dekleta lahko zaljubijo v dekleta in fantje v fante?	32
Ali so vse družine enake?	34
Ali obstajajo tudi gasilke in vzgojitelji?	38
Ali lahko imam kot fant občutek, da sem dekle?	42
Tvoje telo pripada tebi! Ali to veš?	44
Kaj pomeni biti v nekoga zaljubljen?	48

Kako so ženske videti tam spodaj?

To so ženske.

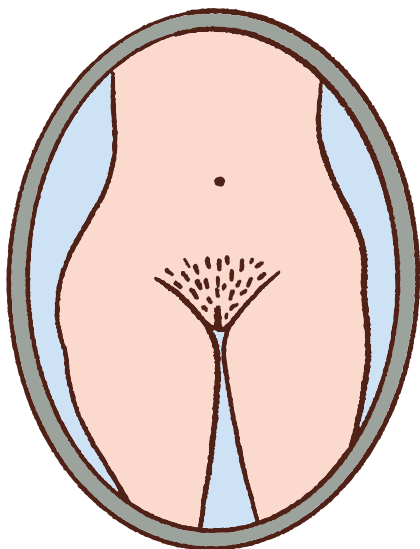


Tudi to so ženske, le da nimajo oblečenih oblačil. Ženske se med seboj precej razlikujejo. Nekatere so velike, nekatere majhne, suhe in debele, nekatere imajo velike prsi, druge majhne ...



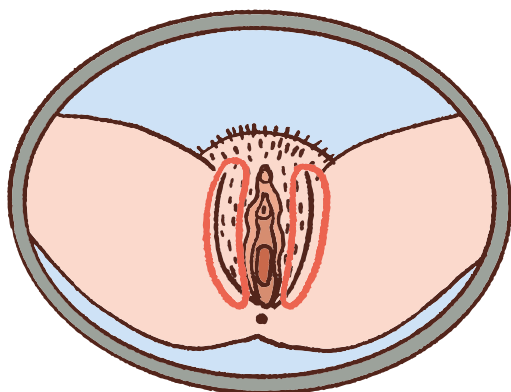
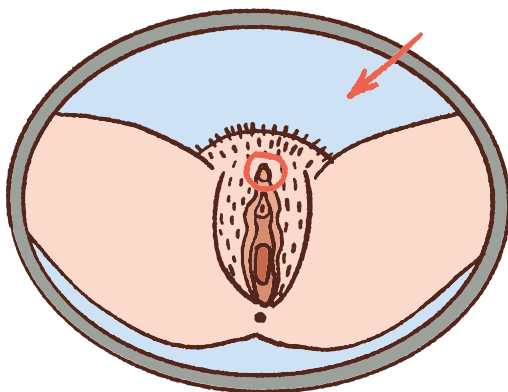


Na prvi pogled se ne vidi prav dobro, kako so ženske videti tam spodaj. Vendar poglejmo bolj natančno.

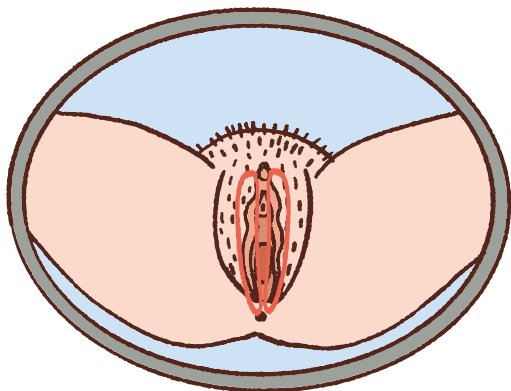


Venerin griček je majhen griček nad vulvo. Sestavljen je iz mehkega maščobnega tkiva. Svoje ime je dobil po rimski boginji ljubezni, Veneri. Po puberteti je venerin griček obraščen s sramnimi dlakami.

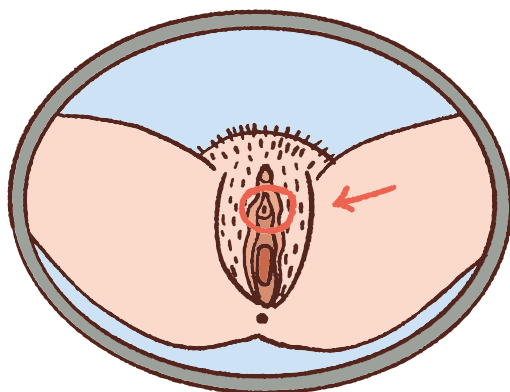
Klitoris: Od zunaj lahko vidimo le vrh tega organa, ki sega globoko v telo in je poln žil in živcev. Ker je ta vrh zelo občutljiv del ženskega telesa, je tako dobil tudi svoje drugo ime, ščegetavček.



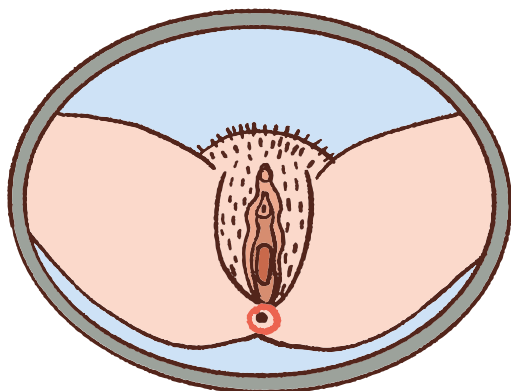
Velike sramne ustnice so kožne gube, poraščene z dlakami.



Male sramne ustnice ležijo med velikimi sramnimi ustnicami.



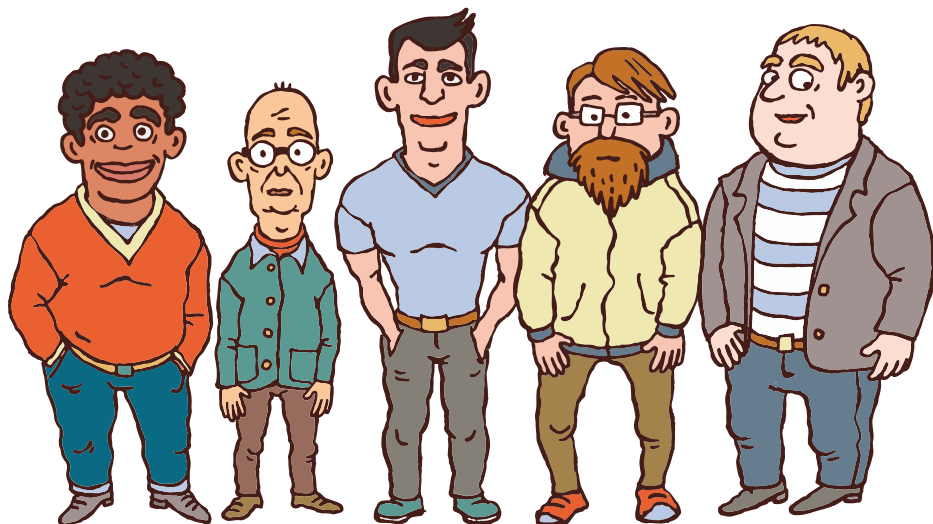
Sečnica: Sečnica je majhna odprtina, skozi katero ženske lulajo.



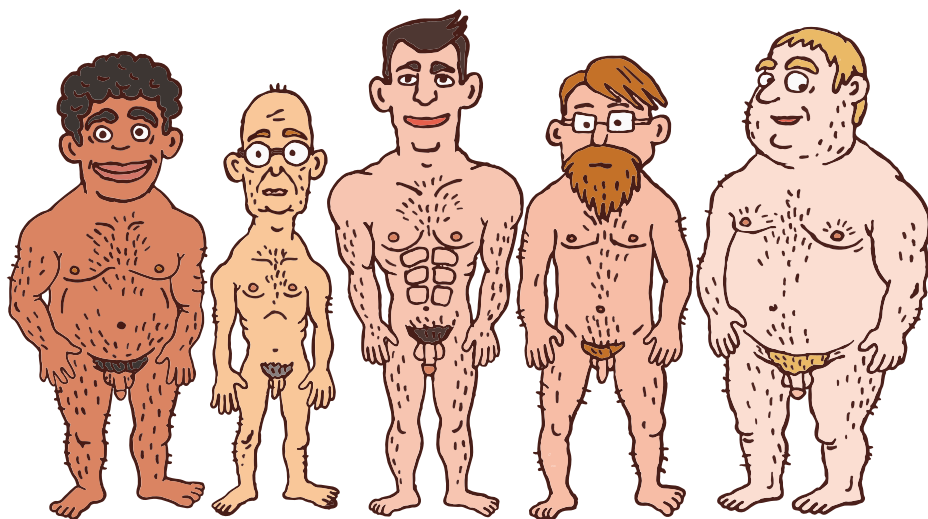
Anus: Skozi to odprtino ženske kakajo.

Kako so moški videti tam spodaj?

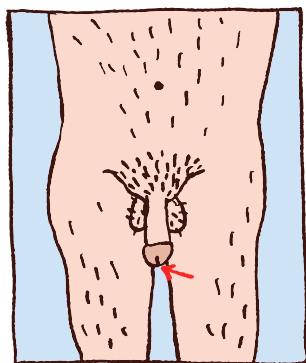
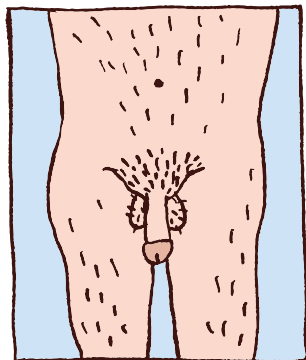
To so moški.



Tudi to so moški. Le da nimajo oblečenih oblačil. Moški se med seboj precej razlikujejo. Nekateri so veliki, drugi majhni, debeli, suhi, mišičasti, močno porasčeni ali skoraj neporasčeni ...

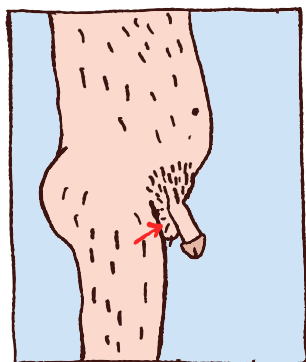
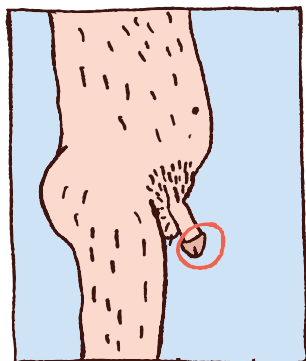


Penis leži približno do polovice v trebušni votlini, druga polovica pa visi zunaj. Običajno je penis mehak. Vendar je v njem cel kup žil, ki se lahko napolnijo s krvjo. To se zgodi, ko moškega preplavijo prijetni občutki, zaradi katerih se penis poveča in otrdi.



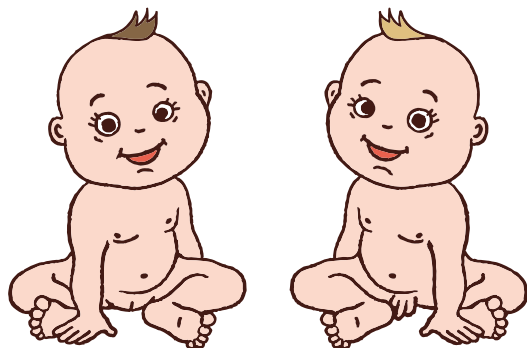
Iz te luknjice fantje lulajo. Od tod pride tudi semenska tekočina.

Okrogli vrh penisa se imenuje glavica. Glavico pokriva prožna koža, ki jo imenujemo kožica. Pri nekaterih penisih to kožico odstranijo, takrat pravimo, da je moški obrezan.



Moda so nameščena v kožni vrečki, tako imenovanem modniku. Pri modih gre za dve jajčasti tvorbi, ki sta zelo občutljivi na udarce. V njih moški proizvajajo semenčica in hormone.

Kaj se spremeni, ko postaneš ženska?

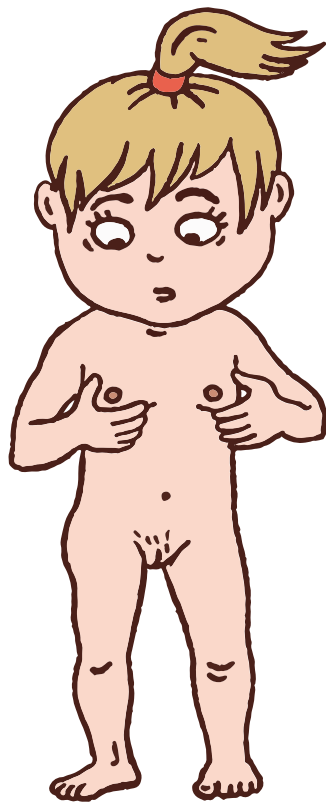


Takoj po rojstvu so si fantki in deklice zelo podobni. Razlikujejo se samo po tem, ali imajo penis ali vulvo.

V puberteti pa se začne telo močno spreminjati. To je lahko precej čuden občutek!

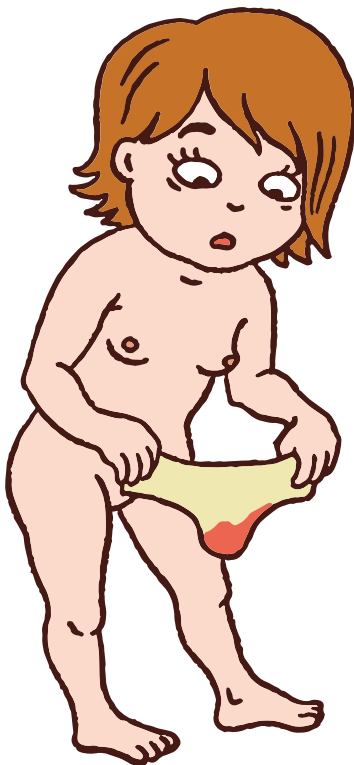
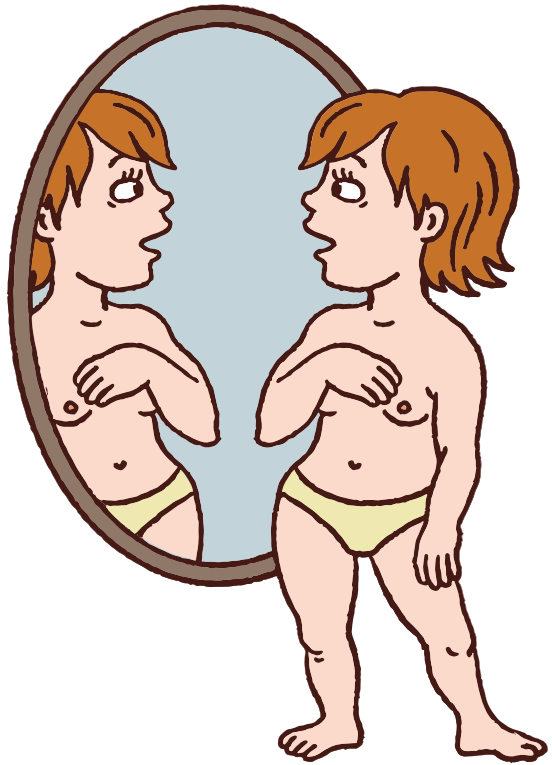


Pri večini deklet najprej začnejo rasti prsi.
Pri nekaterih se začnejo povečevati že pri
osmih letih, pri drugih pa lahko začnejo
rasti šele s trinajstimi ali kasneje.



Tudi dlake začnejo poganjati. Najprej po
rokah in nogah ter okrog vulve, potem
tudi pod pazduhami.

Počasi se spreminja oblika celega telesa. Pri mnogih dekletih postanejo boki širši.



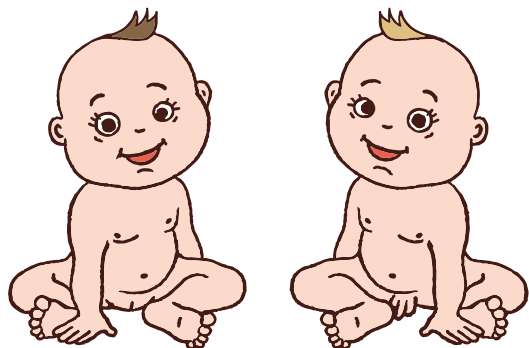
V tem času dobijo dekleta tudi prvo menstruacijo – to je krvavitev iz vagine. Kot znanilka prve krvavitve se še pred tem iz vagine običajno izloča bela, lepljiva sluz. Traja lahko tudi nekaj let, preden postane menstruacija redna. Od takrat naprej se pojavi enkrat mesečno.



Med puberteto pa je veliko gradbišče tudi v glavi. Kar naenkrat te zanimajo druge stvari kot prej in kar ti je bilo še včeraj všeč, se ti danes morda že zdi kot nekaj za majhne otroke. To je zanimiv, turbulenten čas. Skoraj tako, kot če kot dekle vstopiš v labirint ogledal in na drugi strani iz njega izstopiš kot ženska.

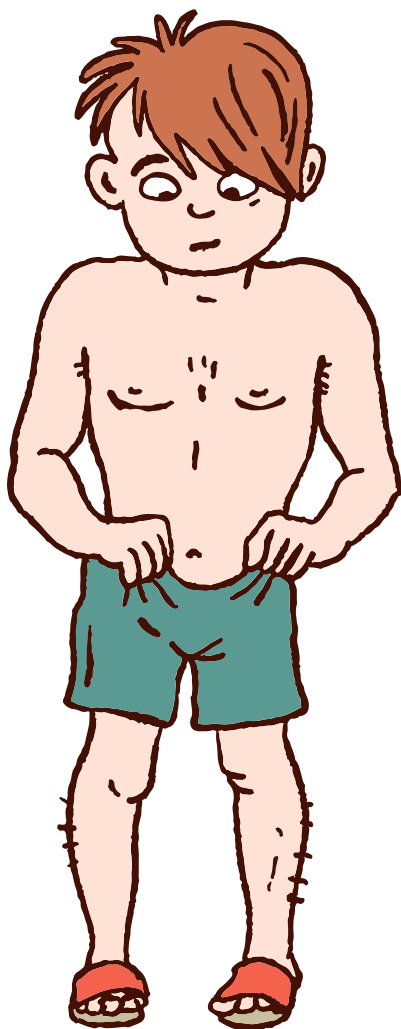


Kaj se spremeni, ko postaneš moški?

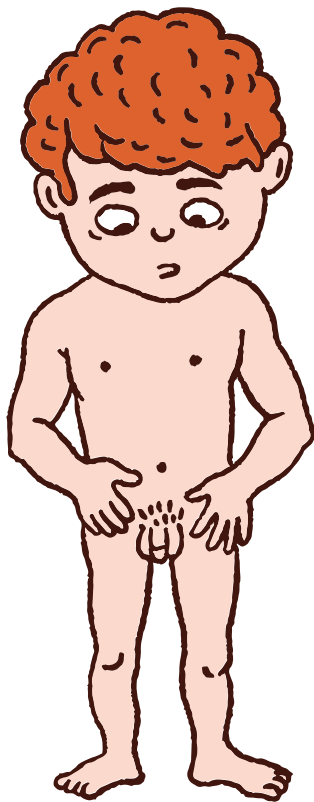


Takoj po rojstvu so si fantki in deklice zelo podobni. Razlikujejo se samo po tem, ali imajo penis ali vulvo.

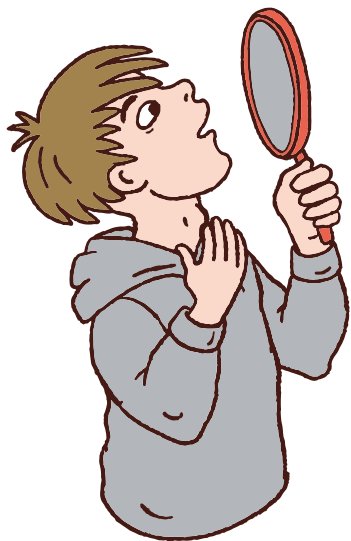
V puberteti pa se začne telo močno spreminjati. To je lahko precej čuden občutek!



Pri nekaterih otrocih se najprej povečajo penis in moda. Okrog penisa začnejo rasti dlake.



Dlake rastejo tudi pod pazduhami in pri nekaterih začnejo že poganjati na obrazu.



Na sprednjem delu vrata začne rasti adamovo jabolko. Seveda ne gre za pravo jabolko, temveč za izboklino na vratu.



Zaradi tega se začne spreminjati glas – pravimo, da fant mutira. Nekaj časa njegov glas smešno skače gor in dol, kasneje pa postane globlji in zveni kot pri odraslih moških.



Približno v tem obdobju fantje doživijo prvi izliv semena. To pomeni, da iz penisa priteče tekočina, v kateri so semenčice. Ta tekočina se imenuje sperma.



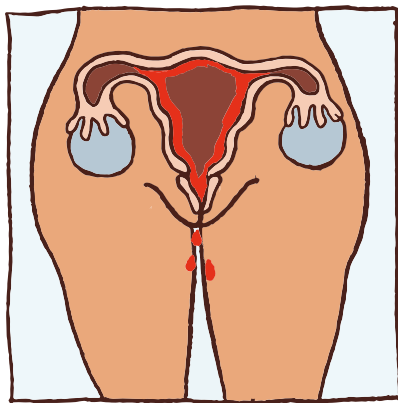
Med puberteto pa je veliko gradbišče tudi v glavi. Kar naenkrat te zanimajo druge stvari kot prej in kar ti je bilo še včeraj všeč, se ti danes morda že zdi kot nekaj za majhne otroke. To je zanimiv, turbulenten čas. Skoraj tako, kot če kot fant vstopiš v labirint ogledal in na drugi strani iz njega izstopiš kot moški.

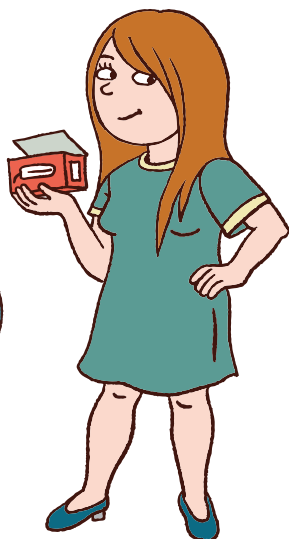
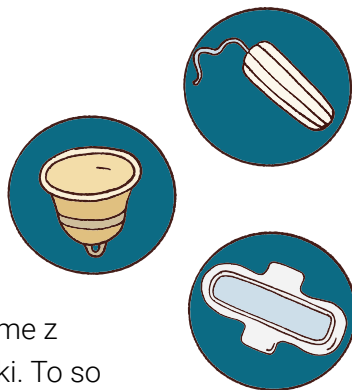
Zakaj ženske krvavijo iz vagine?



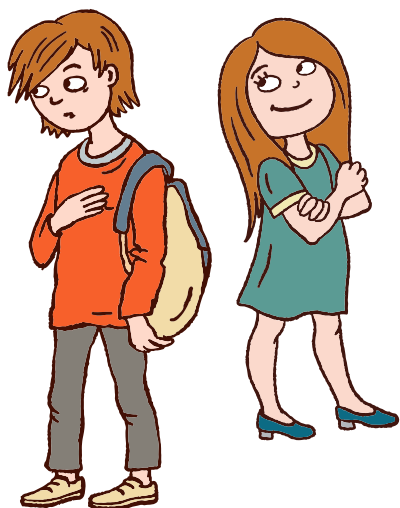
Ali si že kdaj slišal oziroma slišala, da ženske krvavijo iz vagine? Zveni malce čudno, kajne? Vendar je čisto res in povsem normalno. To se imenuje menstruacija in ženske imajo menstruacijo od pubertete naprej praviloma enkrat mesečno.

Do tega pride zato, ker maternica pripravlja »gnezdo« za dojenčka. Če v maternici ne nastane dojenček, če torej nobeno semenčice ne oplodi jajčeca, ki je tam, se to gnezdo pomeša s krvjo in skozi vagino izloči iz telesa. Ker mora biti gnezdo vedno sveže, se kmalu spet začne gradnja novega gnezda in vse skupaj se ponovi vsak mesec.



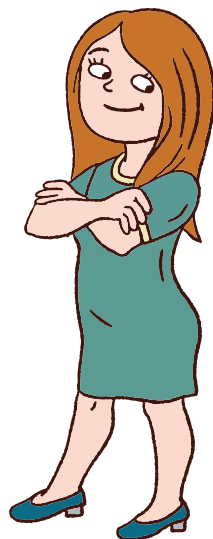


Večina žensk kri ujame z različnimi pripomočki. To so na primer vložki, tamponi ali vaginalne skledice. Nekatere ženske med menstruacijo močno krvavijo, druge čisto malo.



Nekatere menstruacije skoraj ne opazijo, druge se v tem času slabo počutijo in imajo recimo glavobol ali bolečine v trebuhu.

Prva menstruacija se imenuje tudi menarha. Gre za poseben trenutek v spreminjanju v žensko. Hkrati to pomeni tudi, da lahko od tega trenutka naprej zanosiš in dobiš otroke. Temu pravimo spolna zrelost.



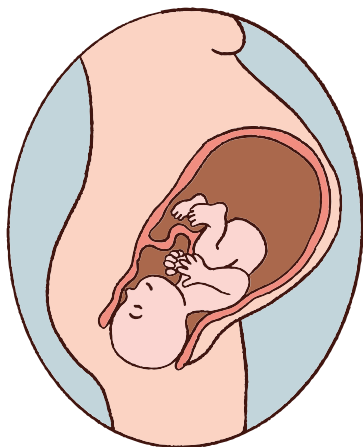
Kako pridejo dojenčki iz trebuha?



Morda že veš, da dojenčki devet mesecev rastejo v maminem trebuhu. Pravimo, da je ženska noseča. Njen trebuh je velik in okrogel.

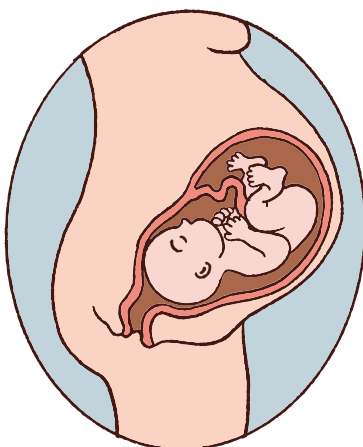
Potem pa je dojenček kar naenkrat v otroškem vozičku. Le kako je prišel iz trebuha?





Dojenček se razvija v maternici, ki leži v maminem trebuhu. Tam je prijetno in varno. Hrano in kisik dobiva po nekakšni cevki, pravimo ji popkovnica. Maternica je povezana z vagino. Skoznjo pride otrok na svet.

Ko nastopi porod, se začne vagina počasi odpirati in tako naredi pot za dojenčka. Mama dobi popadke in tako ve, da je dojenček pripravljen za potovanje na svet.



Vagina je zelo elastična in raztegljiva. Dojenček po njej počasi zdrsi na prosto. Večina dojenčkov se v zadnjem mesecu nosečnosti obrne z glavo navzdol. Na ta način je drsenje po kanalu preprostejše. Skozi vulvo najprej pogleda glavica dojenčka. Potem sledijo ramena in ostali del telesa.

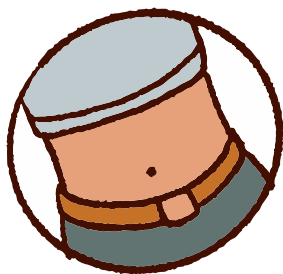
Včasih pa ne gre vse tako gladko. Dojenček se morda ne obrne z glavico navzdol. V takšnem primeru mami pomagajo zdravniki. V njen trebuh naredijo majhno zarezo, skozi katero pride dojenček na svet.



Ko zdravniki dojenčka vzamejo iz trebuha, zarezo spet zašijejo. To se imenuje carski rez.



Mama in dojenček sta takoj po porodu še naprej povezana preko popkovnice. Sedaj jo prerežejo in dojenček začne samostojno dihati, hrano pa dobi na maminih dojkah. Začne se življenje izven maminega trebuha.



Kot vsak človek imaš tudi ti spominček na tvoj čas v maminem trebuhu – tvoj popek!

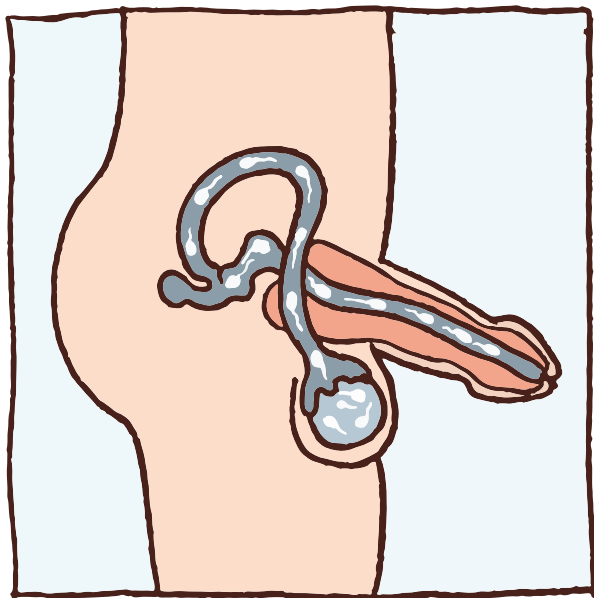
Kako nastanejo otroci?

Ko se imata ženska in moški zelo rada, si želita preživeti čim več časa skupaj. Želita se dotikati, poljubljati in ljubkovati.

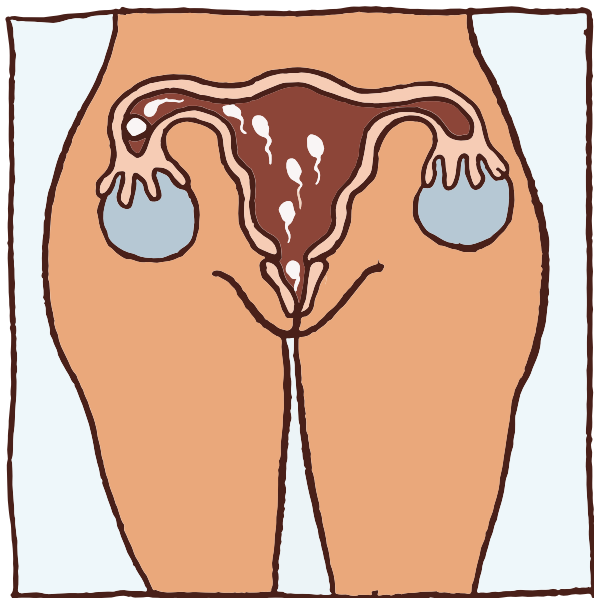


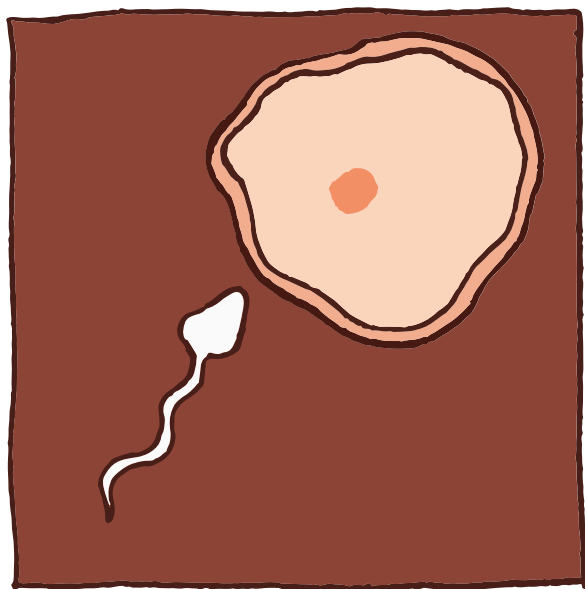
Najtesneje se lahko ljubkujeta gola. Takrat penis moškega otrdi in vagina ženske se navlaži. Če si to oba želita, se lahko takrat ljubita. Ob ljubljenju vagina sprejme penis. Temu pravimo tudi seks.

Moda moškega
so napolnjena s
semenčicami.



Te potujejo iz penisa v vagino.





Če na svoji poti
srečajo jajčece,
lahko nastane
dojenček.

V maternici začne dojenček rasti in čez
približno devet mesecev je pripravljen priti
na svet.





Včasih ženska ne more postati noseča, tudi če si to zelo želi. Takrat lahko starši za pomoč prosijo zdravnike. Če otrok nastane na tak način, temu pravimo umetna oploditev. Ampak dojenčku se čisto nič ne pozna, na kakšen način je nastal.

Ali obstajajo dobre in slabe skrivnosti?

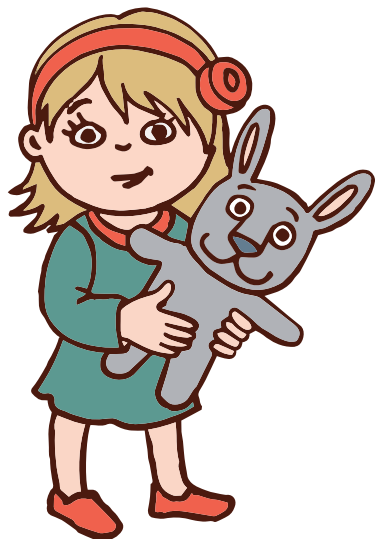
Ja, obstajajo. Vse skrivnosti niso enake. Dobre skrivnosti običajno brez težav spoznaš, saj so prijetne in ti morda povzročijo ščemenje v trebuhu.



Ali pa rojstnodnevno darilo, ki sta ga z očkom izbrala za mamo. Včasih je dobre skrivnosti težko obdržati zase.



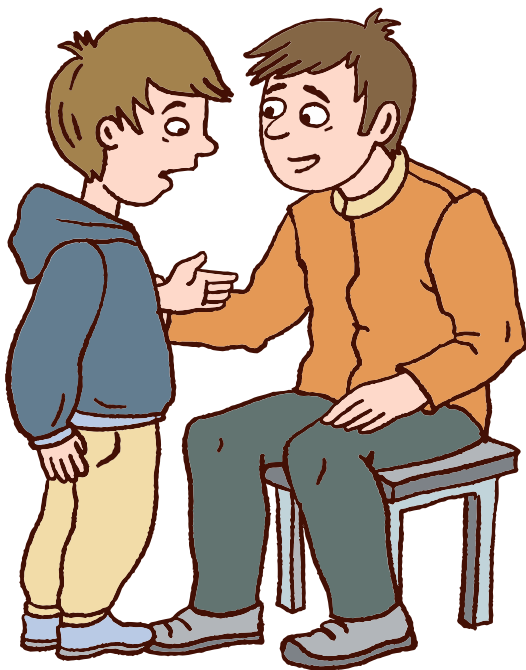
Verjetno imaš tudi ti kakšne dobre skrivnosti, takšne, ki so samo tvoje, ali pa takšne, ki jih z nekom deliš. Na primer skrivno mesto, kjer skrivaš čokolado pred tvojo mlajšo sestro.





Slabe skrivnosti človeku obležijo v želodcu kot velik, hladen kamen. Včasih je težko nekomu zaupati slabo skrivnost, saj te je strah ali pa te skrbi, da bodo drugi dobili slabo mnenje o tebi.

Ampak kamna v želodcu se je najbolje znebiti tako, da nekomu zaupaš svojo skrivnost. Najbolje je, da se pogovoriš z neko odraslo osebo, ki ji zaupaš. Na primer s tvojim staršem, sorodnikom, učiteljem ali učiteljico. To je pomembno in ne šteje kot tožarjenje. Slabe skrivnosti običajno namreč sploh ne bi smele biti skrivnosti!

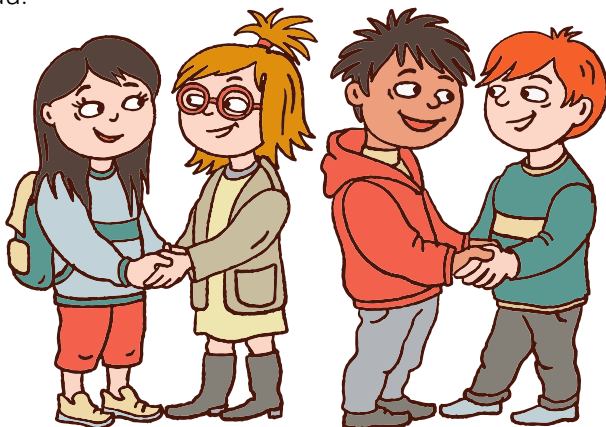


Ali se dekleta lahko zaljubijo v dekleta in fantje v fante?

Lahko. Vsi ljudje se ne zaljubijo v osebo drugega spola.

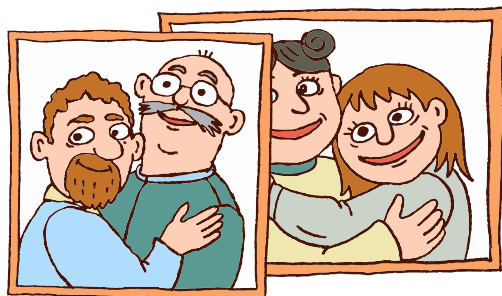
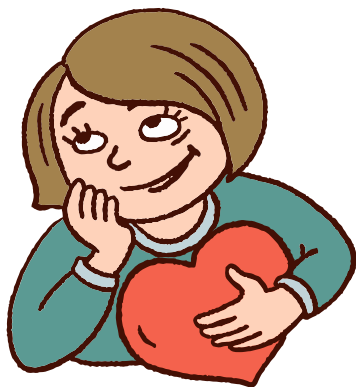


Dekleta se lahko zaljubijo v dekleta in fantje v fante. Nekateri ljudje se zaljubijo v ljudi obeh spolov. Nekateri pa se sploh nikdar ne zaljubijo. Vse to je v redu.



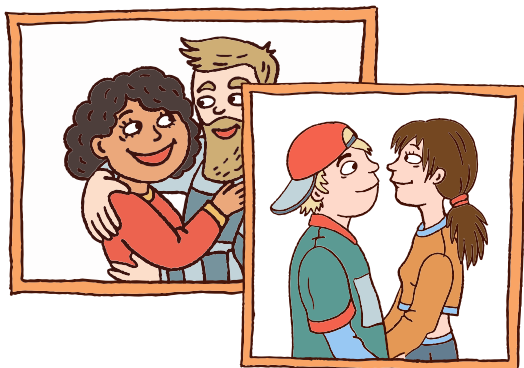


Ljudje si namreč ne moremo sami izbrati, v koga se želimo zaljubiti. To je nekaj, kar preprosto čutimo. Na primer tako, da moramo ves čas misliti na to osebo ali da dobimo metuljčke v trebuhu, ko jo pogledamo.

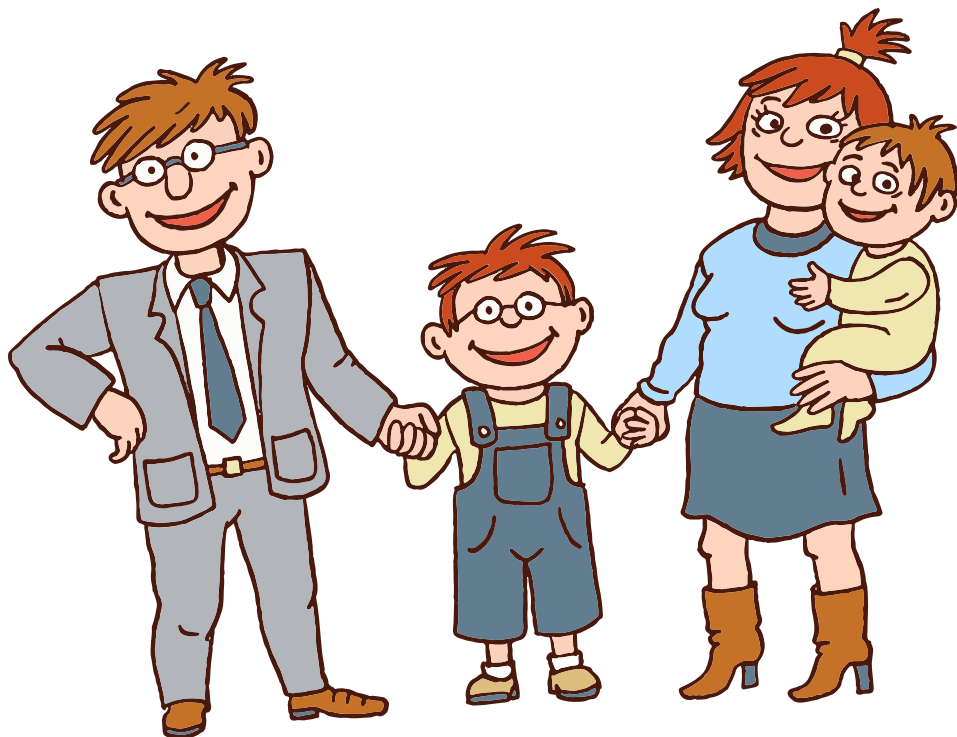


Ljudje, ki se zaljubijo v ljudi istega spola, so homoseksualci. »Homo« pomeni v slovenščini »enako«. Ženske, ki se zaljubijo v ženske, imenujemo lezbijke. Moški, ki se zaljubijo v moške, pa so geji.

Ljudje, ki se zaljubijo v ljudi drugega spola, so heteroseksualci. »Hetero« pomeni po slovensko »različno«.



Ali so vse družine enake?



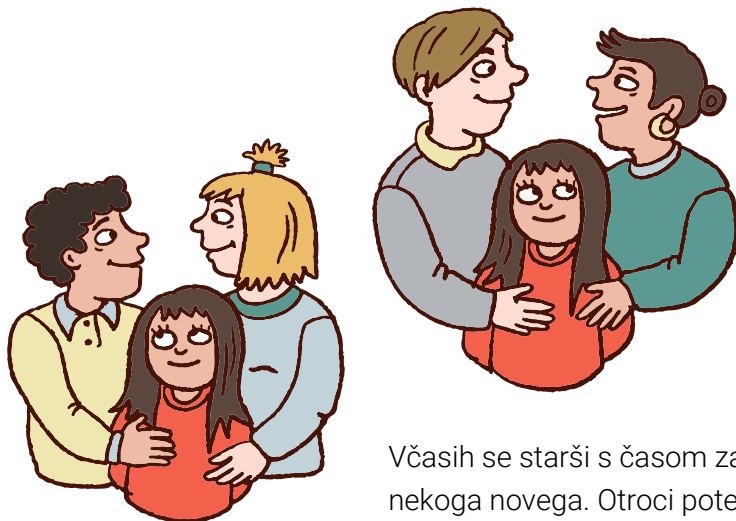
Družine so pogosto sestavljene iz mame, očeta in otrok.
Vendar obstajajo še drugačne oblike družin.

Nekateri pari si ne želijo otrok in ostanejo v dvoje. Drugi pari si močno želijo otroke, ampak jih ne morejo dobiti. Nekateri se odločijo posvojiti otroke, to pomeni, da k sebi vzamejo otroka, ki nima svojih staršev.



Včasih starši več ne želijo živeti skupaj in se razidejo. Otroci potem lahko živijo pri enem od njih ali pa pri obeh.

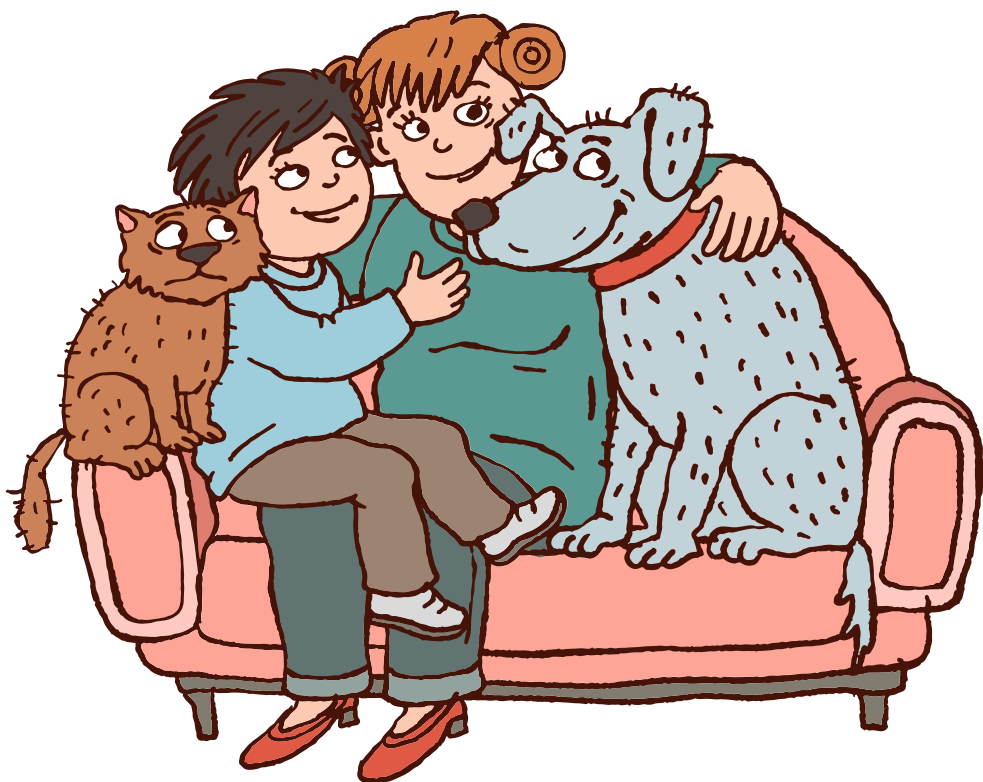




Včasih se starši s časom zaljubijo v nekoga novega. Otroci potem morda dobijo nove brate ali sestre.

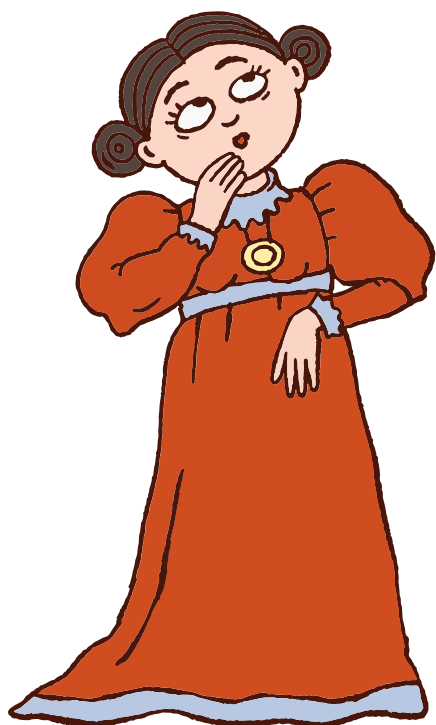
Nekateri ljudje se zaljubijo v osebo istega spola. Če dobijo otroke ali jih posvojijo, imajo ti otroci dve mami ali dva očeta.





Obstaja še veliko drugih oblik družin. Najpomembnejše pa je, da se imamo radi in se podpiramo, to je namreč najpomembnejša vloga družin.

Ali obstajajo tudi gasilke in vzgojiteljji?



Nekoč je bilo tako, da so bile vloge spolov strogo ločne. Ženske so zelo težko postale gasilke, pilotke ali premierke – tudi če so si to močno želele.

V mnogih državah je še danes tako. Ženske tam na primer ne smejo javno nastopati ali opravljati določenih poklicev. Moški pa tam ne skrbijo za otroke ali kuhajo.

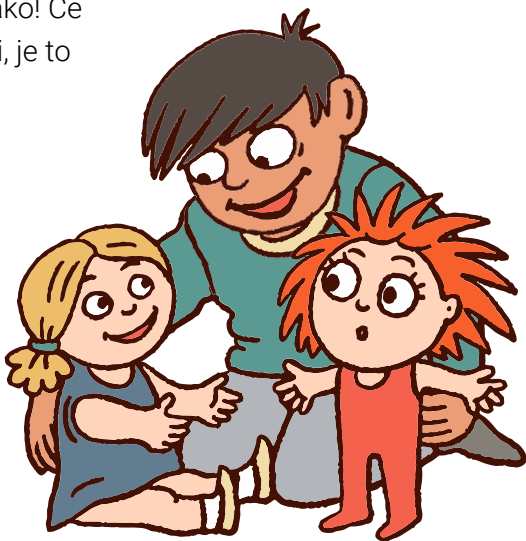




Tudi pri nas je bilo do pred nekaj desetletji tako. Vendar se je to močno spremenilo. Danes mnogi moški z veseljem delajo z otroki in tudi doma opravijo svoj del gospodinjstskih nalog. Ženske pa lahko postanejo predsednice ali pilotirajo letala.



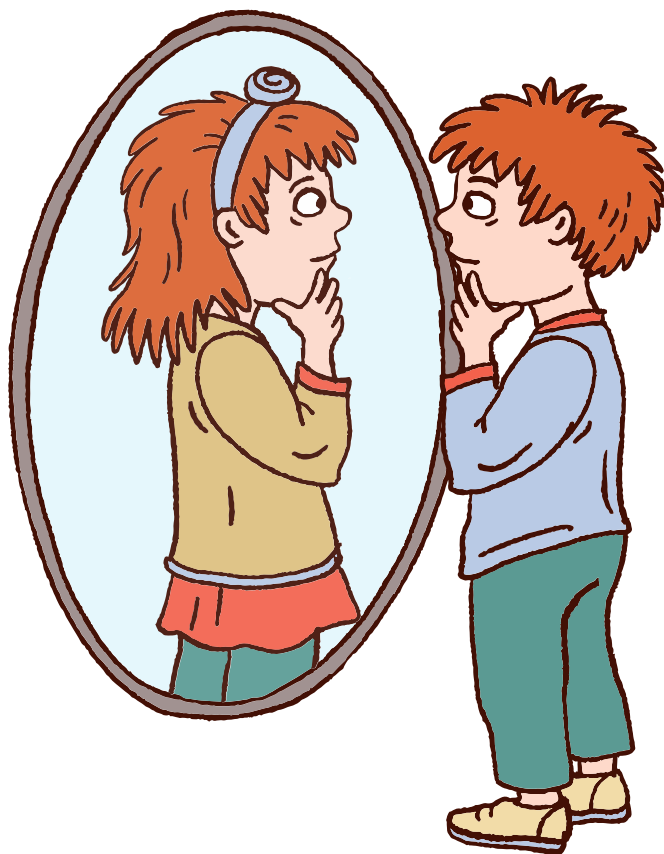
Tudi ti se danes lahko igraš tako, kot to želiš – to pa ni bilo vedno tako! Če si kot fant želiš igrati s pupami, je to tvoja stvar.



Če kot dekle rada igraš nogomet, si v nogometnem klubu prav tako dobrodošla kot fantje. In kaj nekoč želiš postati, je povsem odvisno od tvojih želja in truda.



Ali lahko imam kot fant občutek, da sem dekle?

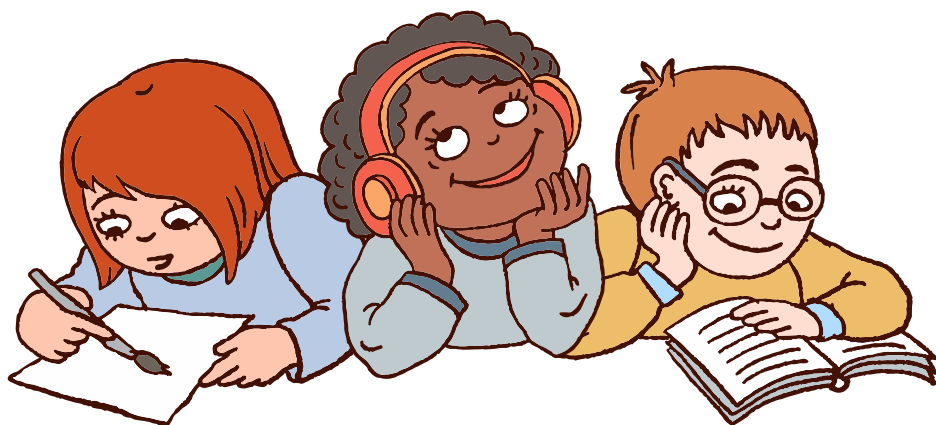


Včasih je tako, da pride dekle na svet kot fant. Običajno tak otrok in njegova družina šele s časom opazita, da se počuti drugače kot ostali. Zdi se mu, kot da njegovo telo ni pravo. Takemu otroku pravimo trans ženska.



To se lahko zgodi tudi pri dekletih. Nekatera dekleta imajo žensko telo, ampak se počutijo kot fantje. Takšnemu otroku pravimo trans moški.

Tvoje telo pripada tebi! Ali to veš?



Tvoje telo je nekaj prav posebnega. Z nogami lahko skačeš, z rokami rišeš, z ušesi poslušaš glasbo, z nosom lahko vonjaš dišečo čokoladno torto, z usti lahko poješ pesmi in z očmi bereš knjige.



Tudi tvoja koža je nekaj prav posebnega. S kožo lahko čutiš. Zelo prijetno je čutiti telo nekoga, ki ga imaš rad. Na primer, ko te kdo objame ali te v igri žgečka. Ali ko se z najboljšo prijateljico ali prijateljem držiš za roke.



Dotiki pa niso vedno prijetni. Ko te nekdo premočno prime, lahko to boli. Tudi dotiki nekoga, ki ga ne maraš, so lahko neprijetni. Ali če se te kdo dotika na mestih, na katerih ne želiš, da se te dotikajo.



Včasih je lahko nekaj en dan
prijetno, naslednji dan pa ne.
Če si nekemu včeraj podaril ali
podarila poljubček, danes pa
tega ne želiš več, je to v redu.
Nihče od tebe ne sme zahtevati,
da to spet storiš, če ti tega ne
želiš.



Ti odločaš, kdo se te sme dotikati. Če nečesa ne želiš, lahko to jasno in glasno poveš. Lahko na primer rečeš: »Ne! Ne želim, da se me dotikaš!« To smeš reči tudi nekomu, ki ti je všeč, ali osebi, ki jo imaš rad oziroma rada.



Če nekdo tvoje zahteve ne upošteva, moraš to nujno povedati odrasli osebi. Morda poiščeš nasvet pri mami ali učitelju. Kajti tvoje telo pripada tebi in ti odločaš, kdo se te sme dotikati.

Kaj pomeni biti v nekoga zaljubljen?

Ljudje potrebujemo druge ljudi. Skupaj živimo v vaseh in mestih, skupaj hodimo v šole in se skupaj igramo v parku. Imamo prijatelje in prijateljice. To so ljudje, s katerimi se posebej radi družimo.



S prijatelji in
prijateljicami se lahko
igraš, se skupaj smeješ,
deliš skrivnosti ali samo
tiho posedaš naokrog.



Včasih se prijatelji sprejo.
Ampak po prepiru se kmalu
ponovno pobotajo.





Tudi v družini je podobno. Družine so radi skupaj, čeprav včasih pride do prepira. Radi se crkljamo in si podarimo poljubčke. Povemo si, da se imamo radi in da smo veseli, ko smo skupaj.



Tudi ko se v nekoga zaljubiš, si rad v bližini te osebe. Morda bi jo rad ves čas gledal. Ali pa ti je naenkrat nerodno, ko se ta oseba prikaže. Lahko se ti zdi, da vse, kar rečeš, zveni čudno. In morda postaneš v njeni bližini razburjen, zardiš ali dobiš potne roke.



Ko sta dva človeka zaljubljena,
bi bila rada ves čas skupaj.
Držita se za roke in se objemata.
Srečna sta, ko sta lahko v bližini
drugega.



Lahko se zgodi, da se nekdo zaljubi vate,
čeprav ti nisi zaljubljen v to osebo. Vseeno je
prav, da si prijazen oziroma prijazna do nje.





Lahko se tudi zgodi, da se ti zaljubiš v nekoga, ki ni zaljubljen vate. To lahko boli. K sreči se običajno kmalu zaljubimo v koga drugega. In če imaš srečo, si tudi ti tej osebi všeč. Če ne, pa se ti morda to posreči naslednjič.

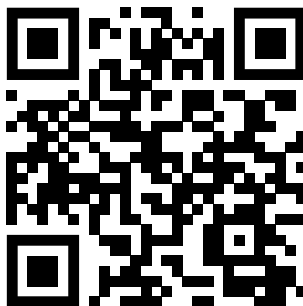


Aplikacija za otroke

S pomočjo naše aplikacije otroci na zabaven, igriv in starosti primeren način odkrivajo teme povezane s telesom, čustvi in spoštovanjem.

Priročnik za starše

V našem priročniku lahko najdete zanesljive informacije o čustvenem in spolnem razvoju vašega otroka. S pomočjo iztočnic za pogovor in nasvetov boste lahko bolj sproščeno odgovarjali na otrokova vprašanja in te teme lažje vključili tudi v vsakodnevno življenje.



sexedu.eduskills.plus

TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva

Partnerji



**Sofinancira
Evropska unija**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Vse vsebine, še posebej teksti, slike in grafikoni so avtorsko zaščiteni. V kolikor izrecno ni določeno drugače, so avtorske pravice last sexedu.eduskills.plus pod licenco Priznanje avtorstva - nekomercialna raba - brez predelav 4.0 mednarodna (CC BY - NC - ND 4.0). Uporabijo se lahko le v okviru licenčnih pogojev.

