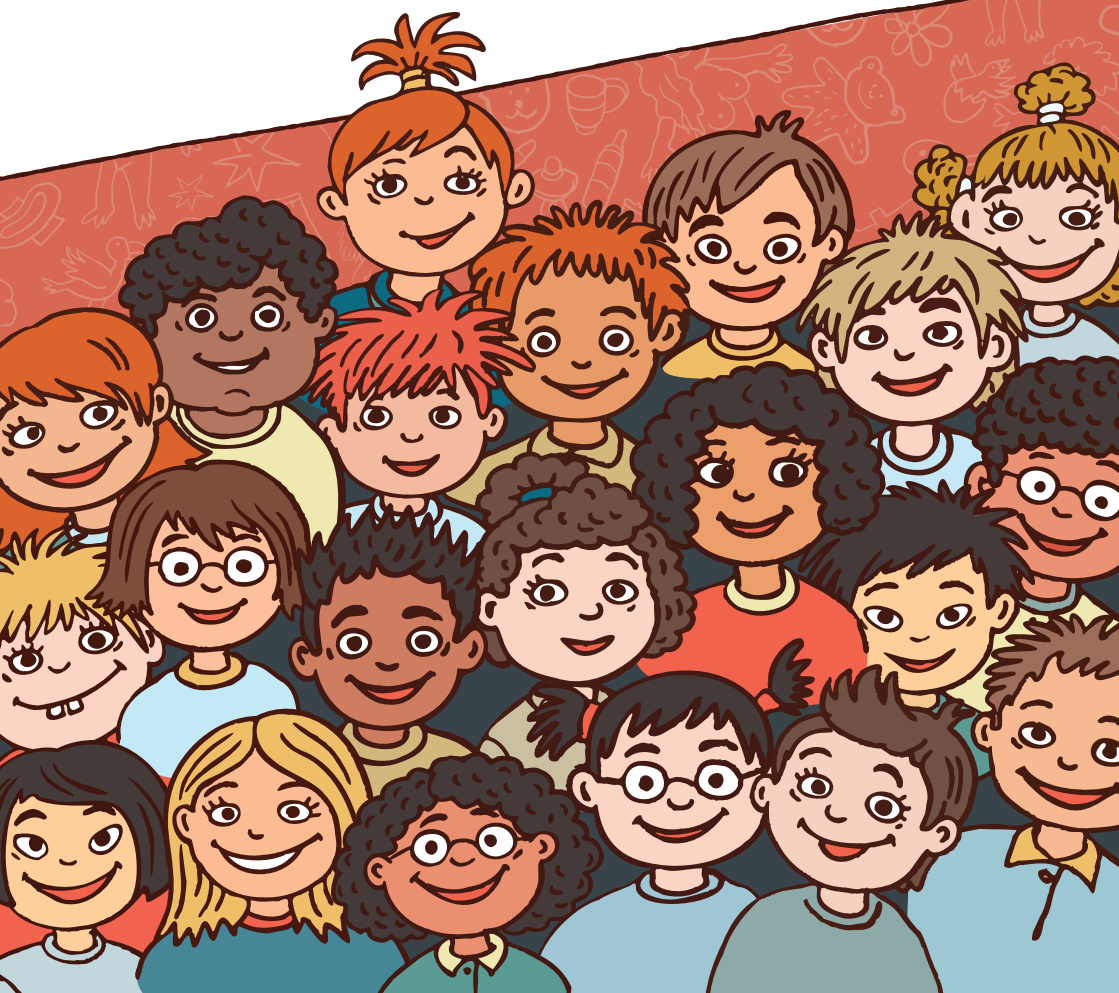


10+

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.

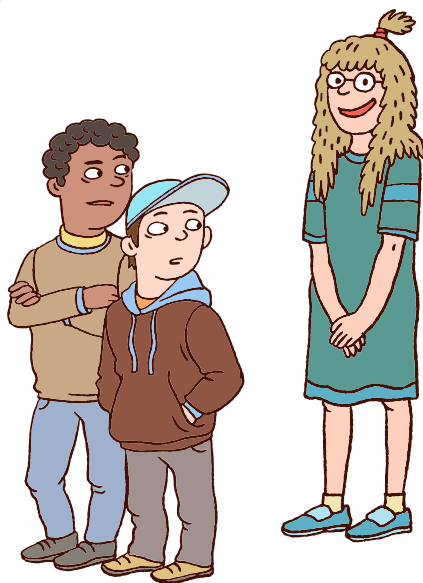
Ta knjiga obsega več področij in jih predstavlja na otrokom prijazen način. Obravnava vprašanja, kot so: »Ali obstajajo barve za deklice in dečke?« ali »Kako se rodijo otroci?« Knjigo bogatijo zabavne ilustracije, ki so otrokom še posebej všeč - ne glede na to, ali vsebine odkrivajo sami ali s starši.

Vsebina

Ali v naši družbi vse ljudi obravnavamo enako?	6
Kaj se med odraščanjem dogaja z mojim telesom?	8
Zakaj imam včasih tako čuden vonj?	10
Kje rastejo dlake?	11
Kaj pomeni puberteta za dekleta?	13
Kako je to z menstruacijo?	15
Kako pravilno umivam vulvo?	17
Kaj pomeni puberteta za fante?	18
Dekleta dobijo menstruacijo – kaj pa fantje?	19
Kako pravilno umivam penis?	20
Ali se vsa telesa spreminjajo na enak način?	21
Zakaj imajo odrasli spolne odnose?	22
Kaj je pornografija?	23
Ali smem pošiljati gole slike sebe?	25
Zakaj so nekateri otroci do mene neprijazni?	27
Ali me znanec_ka z interneta sme obiskati?	29
Zakaj postajajo starši vse bolj naporni?	31
Zakaj se prepiram s prijateljicami in prijatelji?	33
Ali se smem dotikati svojega penisa oziroma vulve?	34
Ali je narobe, če si želim biti sam_a v kopalnici?	35
Ali moram svojega fanta oziroma punco poljubiti?	36
Zakaj v trebuhu čutim metuljčke, ko pomislim na določeno osebo?	37
Kaj je coming out ali razkrivanje?	39
Kaj pomeni beseda queer?	41

Ali v naši družbi vse ljudi obravnavamo enako?

Nekateri ljudje si drugim ne upajo priznati, koga v resnici ljubijo. Strah jih je, da bi se to drugim zdelo slabo in bi jih zaradi tega žalili, nadlegovali ali diskriminirali.



Nekateri moški se norčujejo iz žensk in menijo, da ne znajo opravljati določenega poklica zato, ker so ženske.

Tudi nekatere ženske menijo, da moški ne znajo delati z otroki.



Vse to so oblike diskriminacije. Ljudje doživljajo diskriminacijo tudi zaradi svojega izvora, barve kože, vere ali pa zato, ker nimajo toliko denarja kot drugi. Če nekdo tebe grdo obravnava ali pa opaziš, da se tako obnaša do koga drugega, je pomembno, da druge o tem obvestiš in poiščeš pomoč pri odrasli osebi.



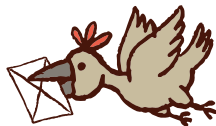
Kaj se med odraščanjem dogaja z mojim telesom?



Med razvojem od otroka do odraslega se tvoje telo močno spreminja. Nekatere spremembe lahko vidiš, saj se spreminja tvoja zunanost. Nekatere spremembe pa se odvijajo v notranjosti in jih zato morda sploh ne opaziš.

Vse te spremembe se začnejo dogajati med puberteto. Tvoji možgani puberteto sprožijo s tem, da telesu sporočijo, naj začne proizvodnjo hormonov.

Hormoni so kemični kurirji telesa, lahko si jih predstavljaš kot drobcena pisma, ki jih možgani pošiljajo različnim organom in jim na ta način sporočajo, kaj je treba narediti.



Hormoni tako povzročijo vse vidne in nevidne spremembe telesa, na primer rast dlak ali spremembo glasu. Vsi otroci pridejo v puberteto, vendar ne vsi v isti starosti. Vsako telo ima svoj vozni red, vendar pa na koncu vsi prispejo na cilj.

Zakaj imam včasih tako čuden vonj?



Med puberteto telo proizvaja veliko različnih hormonov, ti pa povzročajo številne spremembe telesa. Ob tem se spreminjata tudi videz kože in način, na katerega se potimo.

Mnogi se začnejo močneje potiti in zato oddajajo več telesnega vonja. Tudi koža postane bolj mastna in marsikdo dobi zato v tem obdobju mozolje. Zaradi tega je treba sedaj bolj paziti na higieno telesa in redno umivati obraz in telo.



Kje rastejo dlake?



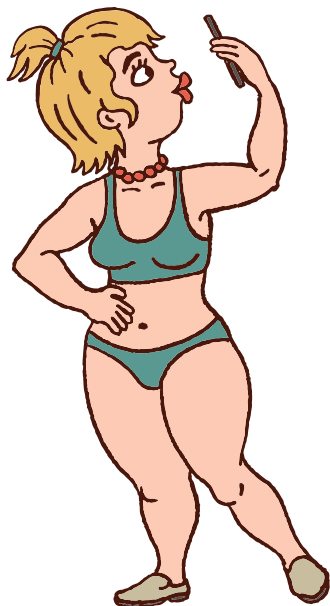
Na nogah rastejo dlake tudi pri otrocih. Kasneje začnejo rasti tudi pod pazduhami, okrog vulve in penisa ter po modniku. Te dlake pa ne rastejo v dolžino, tako kot lasje na glavi, temveč ostanejo krajše, so pogosto nakodrane in bolj ščetinaste.

Dlake lahko rastejo tudi na mnogih drugih mestih, na primer po prsih, obrazu ali hrbtu. Vsi moški niso poraščeni na teh mestih, nekatere ženske pa so.

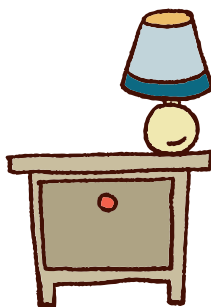


Nekateri ljudje so močno poraščeni, drugi skoraj nimajo vidnih dlak. To je odvisno predvsem od hormonov in barve dlak. Nekateri ljudje se brijejo na teh mestih, drugi ne. Glede tega se lahko vsak sam odloči.

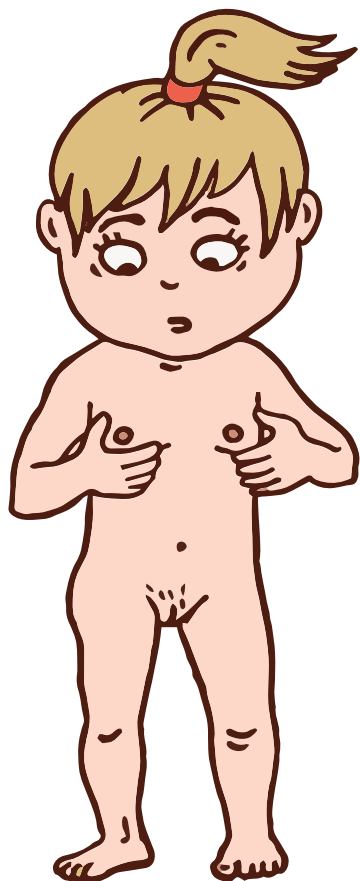
Kaj pomeni puberteta za dekleta?



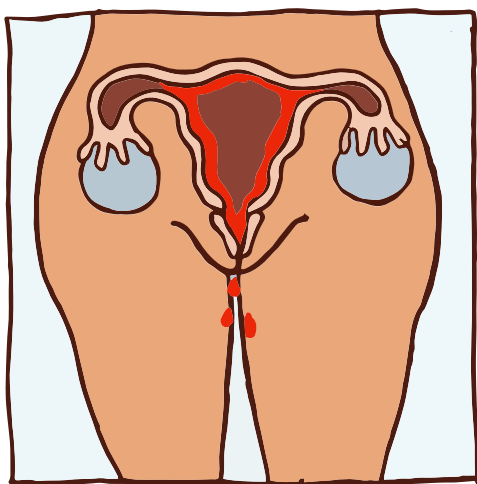
Pri večini deklet sta za telesne spremembe med puberteto odgovorna hormona estrogen in gestagen, ki se proizvajata v jajčnikih.



Pod pazduhami in okrog vulve začnejo rasti dlake. Oblika telesa postane bolj ženstvena: rasti začnejo prsi, boki postanejo širši in pas se zoži.



Lahko se zgodi, da postane predel okrog prsnih bradavic bolj občutljiv in da bradavice občasno »srbijo«. Lahko se zgodi tudi, da ena od prsi začne rasti prej kot druga. Vse to je povsem normalno.

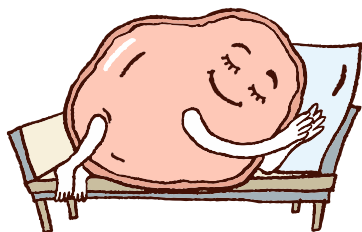


Očem nevidno se sedaj odvija tudi zorenje jajčec v jajčnikih. Od tega trenutka naprej lahko dekle zanosi, pravimo tudi, da je dosegla spolno zrelost. To pomeni, da bi lahko dobila dojenčka, če bi imela spolne odnose s fantom. Ta sprememba postane vidna ob prvi menstruacijski krvavitvi.

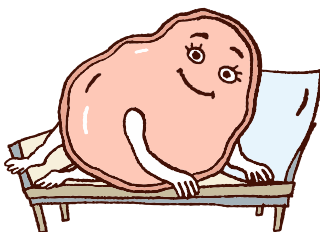
Kako je to z menstruacijo?



Pri večini deklet se menstruacija pojavi med enajstim in petnajstim letom starosti. Pri nekaterih tudi prej, pri nekaterih pa kasneje.



Kot znanilec prve krvavitve se pri nekaterih pojavi »beli tok«. To je mlečno bela tekočina, ki se izloča iz vagine. V trebušni votlini imajo dekleta jajčnike in v njih je že od vedno na tisoče jajčec. Ta jajčeca so v nekakšnem zimskem spanju, vse dokler ne pride dekle v puberteto.

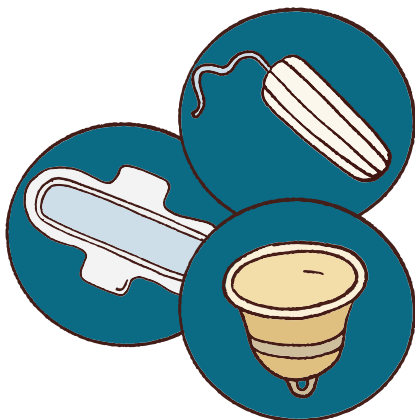


Takrat hormoni poskrbijo za to, da postanejo te celice aktivne. Eno za drugo jih počasi obudijo. Sprva je ovulacija neredna in običajno postane redna šele med šestim in štiriindvajsetim mesecem.

500

V naslednjih desetletjih ženske krvavijo po nekaj dni vsak mesec – razen med nosečnostjo. Ženske imajo menstruacijo praviloma do okrog 50. leta starosti, kar pomeni, da imajo menstruacijo okrog 500-krat v življenju.

Med menstruacijo lahko uporabiš vložke, ki jih namestiš na hlačke, ali pa tampone in menstruacijske skodelice, ki kri ujamejo že v vagini.



Kako pravilno umivam vulvo?

Za intimno čiščenje vulve (v kožnih gubah se namreč lahko nabira smegma, to je rumeno bela snov iz loja) zadostujeta voda in krpa za umivanje. Lahko uporabiš tudi ph-nevtralno milo. Intimni losjoni in razpršila so nepotrebni in celo zdravju škodljivi, saj lahko motijo nožnično klimo, kar lahko povzroči srbečico vulve in vagine.

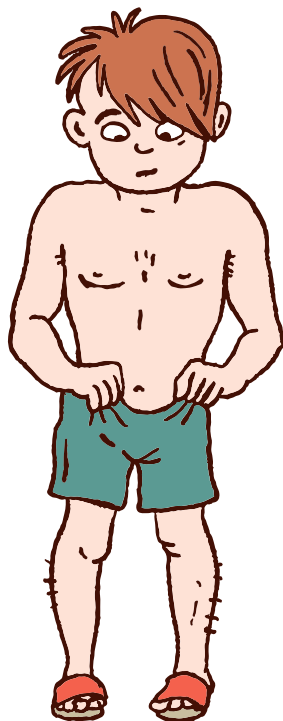


Kaj pomeni puberteta za fante?

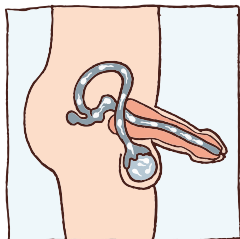


Pri večini fantov se v modih proizvaja hormon testosteron. Vidna sprememba tega procesa je povečana poraščenost telesa. Rasti začne brada. Tudi pod pazduho in na modniku začnejo poganjati dlake. Postava postane bolj moška, ramena postanejo na primer širša. Slišna sprememba je mutacija glasu.

Očem nevidno pa v telesu poteka produkcija semenčic. To se dogaja v modih in pomeni, da lahko fant od sedaj naprej spočne otroka. Ta sprememba postane vidna, ko pride do prvega izliva semena.

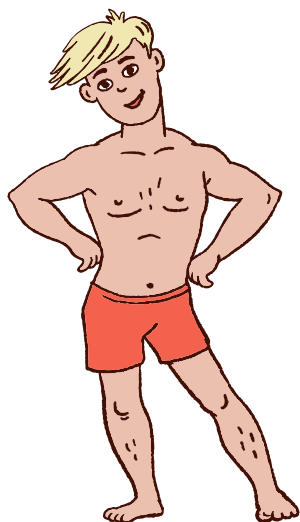
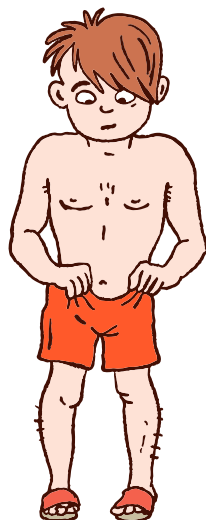


Dekleta dobijo menstruacijo – kaj pa fantje?



Ko fantje pridejo v puberteto, se začne v njihovih modih proizvodnja semenčic. To se dogaja neprekinjeno do konca življenja. Semenčica se hranijo v obmodku. Ko se ta skladišča napolnijo, se milijoni semenčic, pomešani s tekočino, izločijo iz vrha penisa. To se imenuje izliv semena ali ejakulacija. Količina bi napolnila približno jedilno žlico.

Največkrat se to zgodi med enajstim in petnajstim letom starosti. Pogosto se odvije povsem nezavedno, ponoči med spanjem. Takrat govorimo o »mokrih sanjah«. Do prvega izliva semena pa lahko pride tudi med samozadovoljevanjem.



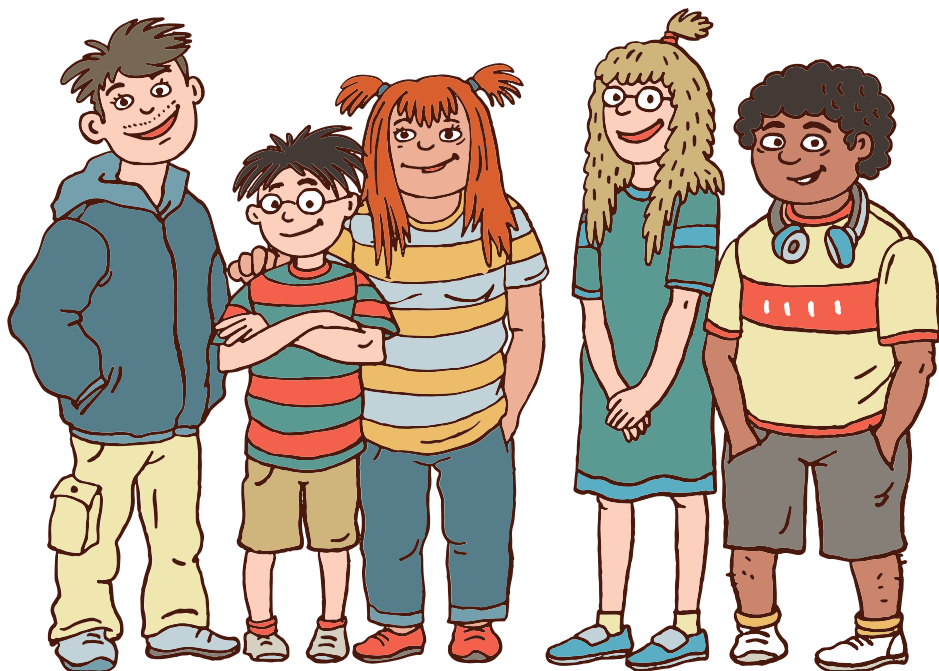
Ta izločena bela tekočina se imenuje sperma, njena količina, vonj in barva pa se razlikujejo od fanta do fanta. Od prvega izliva semena naprej je fant spolno zrel, to pomeni, da lahko med spolnim odnosom spočne otroka.

Kako pravilno umivam penis?

Kožico moraš potegniti nazaj in glavico penisa očistiti z roko in vodo. Če je vlečenje kože nazaj boleče, je lahko vzrok v zoženi kožici. O tem se moraš pogovoriti s starši.



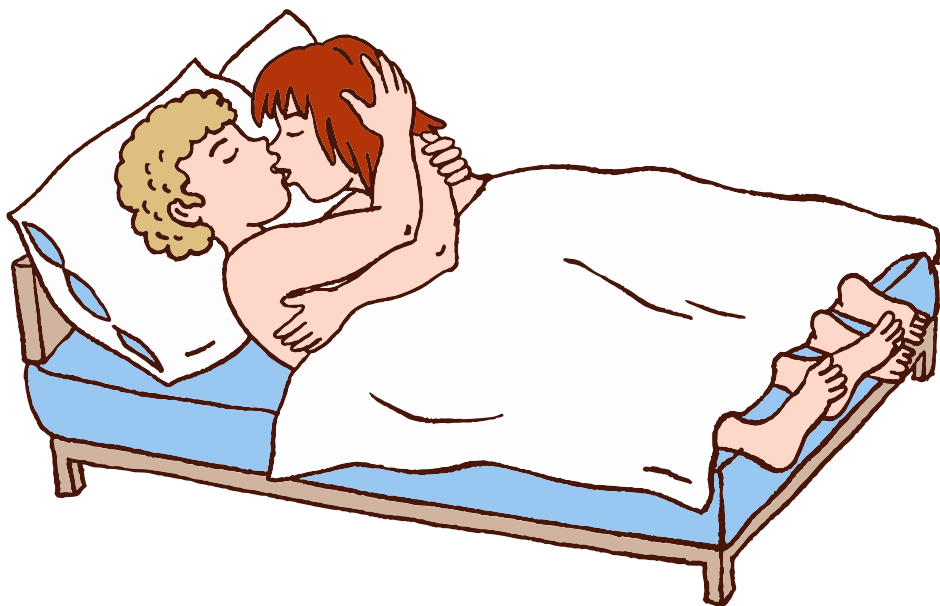
Ali se vsa telesa spreminjajo na enak način?



Vsa telesa se med puberteto ne spreminjajo na način, ki ga pričakujemo. Nekatere spremembe se lahko pojavijo kasneje, do nekaterih pa morda sploh ne pride – ali pa se izrazijo drugače, kot bi pričakovali. Vsako telo je edinstveno in to velja tudi za spremembe med puberteto.

Zakaj imajo odrasli spolne odnose?

Mnogi odrasli in starejši mladi imajo spolne odnose, ker je to zanje prijetno in se na ta način počutijo bolj povezani s svojim partnerjem oziroma partnerico. Zaradi spolnih odnosov lahko ženska tudi zanosi in dobi otroka.



Kaj je pornografija?

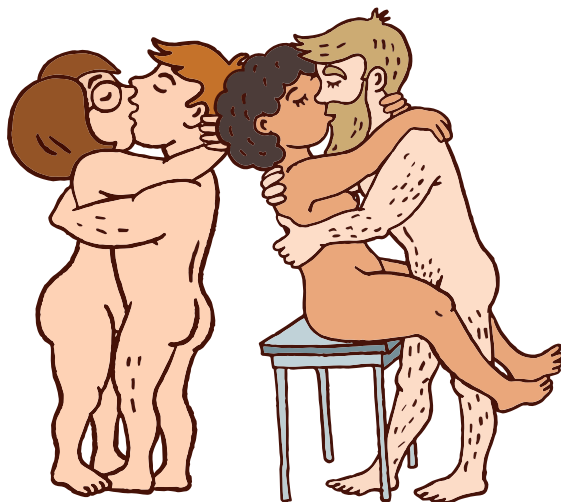


Pornografija ali porniči so filmi, ki jih delajo odrasli za odrasle in v katerih so prikazani spolni odnosi, torej seks. Pri tem so zelo nazorno prikazani spolni organi (vulve, penisi, prsi, zadnjice) med spolnim odnosom.

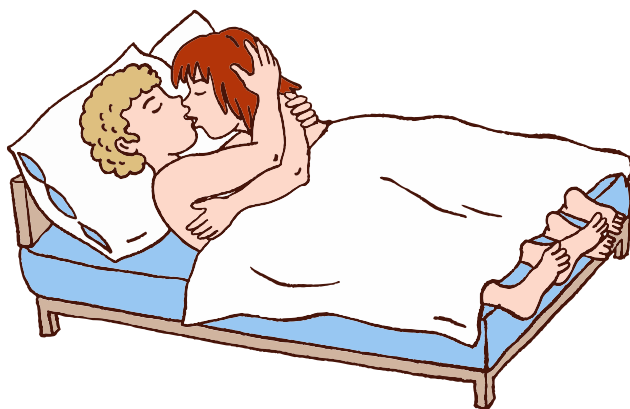
Mnogi ljudje si pornografske filme ogledujejo zato, ker jih to vznemirja, kar pomeni, da si potem želijo spolnih odnosov.



Enako kot pri drugih filmih tudi pornografski filmi ne prikazujejo resničnih situacij, temveč izmišljene scene.



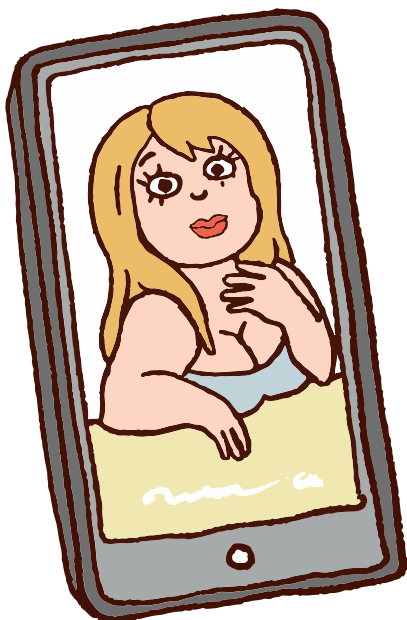
Pornografski filmi niso dokumentarci in tudi niso dober način za učenje o seksu, saj so ljudem vseč različne stvari. Pornografski igralci in igralki so večinoma igralci, ki prikazujejo tisto, kar je zapisano v scenariju, in ne tisto, kar si sami v resnici želijo.



V pravem življenju bi veliko stvari, ki jih prikazujejo v pornografskih filmih, drugo osebo bolelo, jo ustrahovalo ali ponižalo. Če pari gledajo takšne filme, je dobro, da se pogovorijo o tem, kaj jim je vseč in kaj ne.

Ali smem pošiljati gole slike sebe?

Nekateri ljudje pošiljajo drugim
gole slike, včasih celo otrokom.
To se imenuje seksting.



Če kaj takega prejmeš
na svoj telefon, se
je pametno o tem
pogovoriti z nekom, ki
mu zaupaš. Pošiljati
takšne slike otrokom
in mladim je namreč
prepovedano in celo
kaznivo.

Pogosto otroci tako vidijo stvari, ki se jim gabijo, jih strašijo in jih sploh ne želijo videti. Nekatere takšne slike je tudi prepovedano pošiljati naprej.

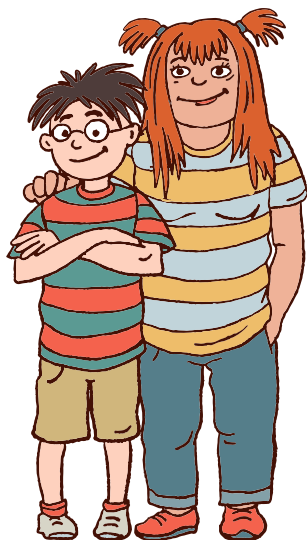


Prav tako lahko ima zelo neprijetne posledice tudi pošiljanje lastnih golih fotografij drugim osebam, na primer fantu ali puncu. Tega ni pametno početi, pa čeprav te kdo za to prosi ali ti grozi. V takšnih primerih se vsekakor obrni po pomoč.

Zakaj so nekateri otroci do mene neprijazni?

V tem obdobju vsi otroci iščejo prijatelje in prijateljice – za igranje, pogovarjanje in skupno preživljanje časa. Gre namreč za obdobje, ko za mnoge postanejo prijateljstva prav tako pomembna kot družina.

Pogosto se dogaja, da so pri tem iskanju novih prijateljstev nekateri otroci izključeni. To se lahko izraža z besedami ali pa tudi telesno, na primer s porivanjem. Oboje ni dovoljeno.



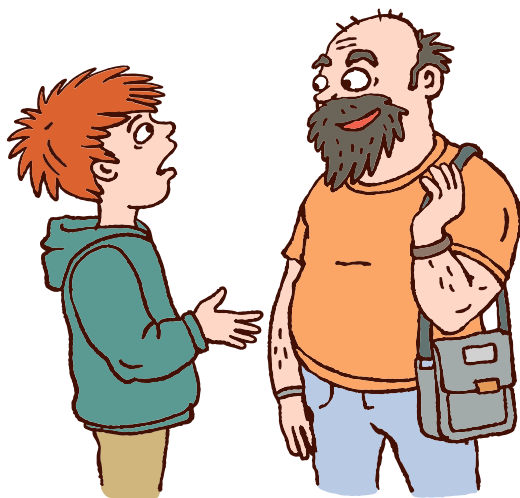
Obstajajo različni razlogi, zaradi katerih nekateri otroci to počnejo. Morda se na ta način sami počutijo bolj pomembni, čeprav so v resnici precej nesigurni ali pa želijo na tak način narediti vtis na prijatelje in sploh ne razmišljajo o tem, da zato nekoga prizadenejo.



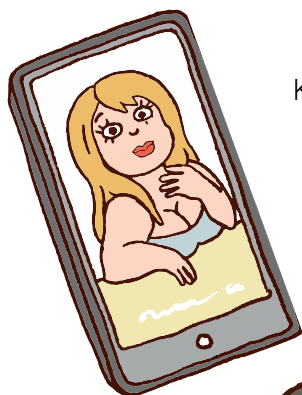
Če se to dogaja tebi, je lahko to boleče in si zaradi tega žalosten ali žalostna. Morda zato več ne želiš v šolo ali pa te je celo strah iti tja. Vsekakor lahko prosiš odraslo osebo za pomoč. Morda učitelja, učiteljico ali tvoje starše. Nobenega otroka se namreč ne sme izključevati, tudi če je drugačen od drugih. Po pomoč se lahko obrneš tudi na TOM telefon.

Ali me znanec_ka z interneta sme obiskati?

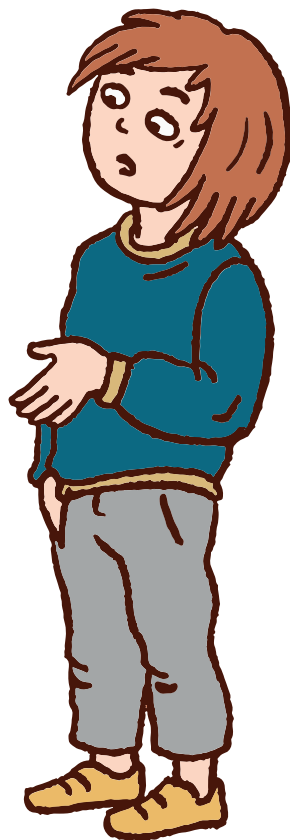
Na internetu lahko hitro spoznamo nove prijatelje. Nekateri so super, drugi morda pišejo čudne stvari. Lahko pa se zgodi, da ta oseba v resnici sploh ni takšna, kot se na internetu prikazuje.



Nekdo lahko na primer reče, da je toliko star kot ti, čeprav gre v resnici za odraslo osebo. Uporabi lahko celo lažno sliko profila, na kateri je upodobljena neka druga oseba. Nekateri odrasli in mladi skušajo na tak način pridobiti zaupanje otrok.

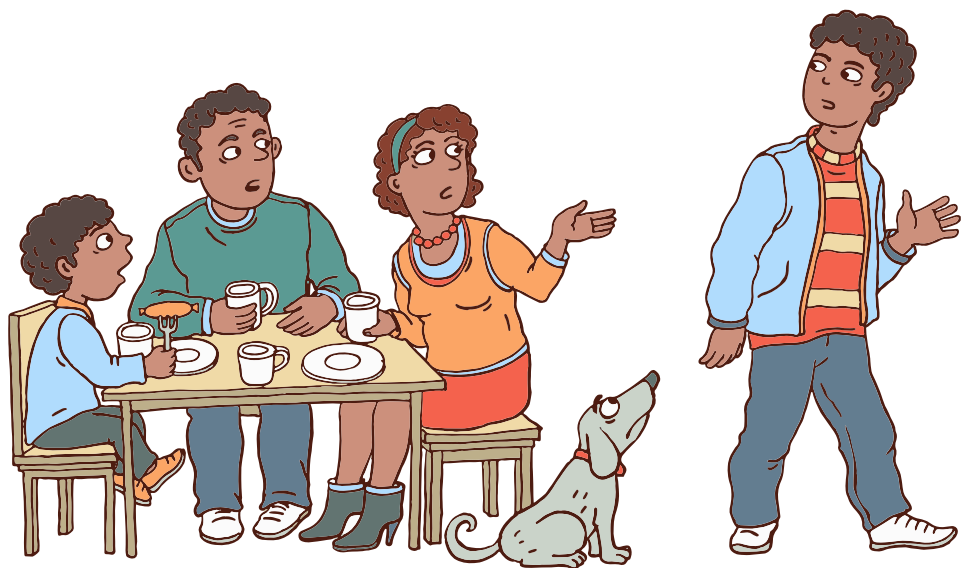


Ko te torej nekdo na internetu prosi za sliko, želi izvedeti tvoj naslov ali pa se s tabo srečati, je dobro biti previden in nekoga o tem obvestiti.



Če se želiš srečati z nekom z interneta, vzemi s seboj prijatelja ali prijateljico, obvesti starše ali s prijateljem deli svojo lokacijo v živo.

Zakaj postajajo starši vse bolj naporni?



Dolgo časa je bila družina zate verjetno najpomembnejša stvar na svetu. S puberteto pa se v ospredje tvojih zanimanj postavijo tudi druge stvari – prijatelji in prijateljice, šport ali kaj drugega, kar te zanima. Tudi tvoji starši se morajo tega najprej navaditi.



Morda imaš celo občutek, da te sedaj sploh več ne razumejo ali celo, da sam_a sebe več ne razumeš. V puberteti se tako počuti večina otrok in mladih. To je lahko precej naporno, saj se morda veliko prepiraš s starši in sorojenci ali pa se počutiš osamljenega oziroma osamljeno.

Vedeti moraš, da se v tvojih možganih pravkar ogromno dogaja. Tam zgoraj je videti skoraj kot na kakšnem gradbišču in marsikaj se spremeni z enega dne na drugega. Tudi tvoji starši težko vsemu sledijo. Ampak najbrž se, prav tako kot ti, trudijo po svojih najboljših močeh. Če se s starši v tem obdobju sploh ne razumeš, pa je dobro, da si poiščeš drugo osebo, ki ji lahko zaupaš.



Zakaj se prepiram s prijateljicami in prijatelji?

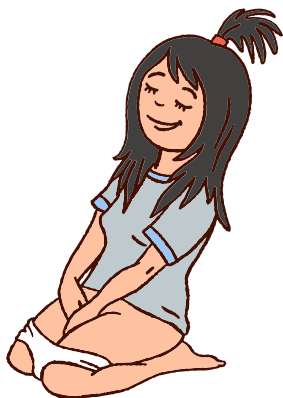


Čustva in odnosi se med puberteto pogosto hitro spreminjajo. Lahko se zgodi, da si v enem trenutku poln_a veselja, v naslednjem pa zelo žalosten_a. To se lahko nanaša na določeno situacijo ali tudi na določeno osebo.

Tudi drugi ljudje tvoje starosti se pogosto tako počutijo. To je lahko zelo boleče in morda se ti zdi, da bo vedno tako. Ampak največkrat se takšna čustva kar hitro poležejo. Prijatelji se pobotajo ali spletejo nova prijateljstva. Ne skrbi, takšne stvari se dogajajo večini in takšen_a, kot si, si povsem v redu.

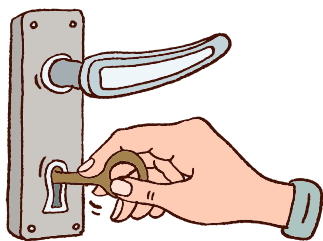
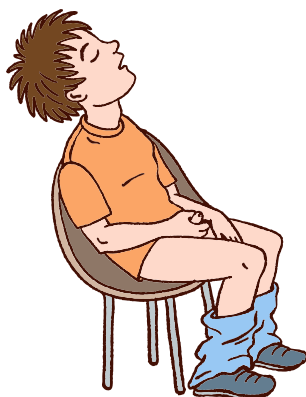


Ali se smem dotikati svojega penisa oziroma vulve?

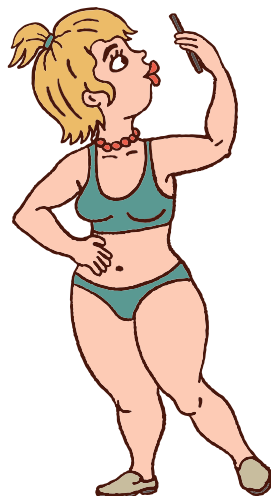


Tvoje telo pripada tebi. Če ti je dotikanje ali božanje vulve oziroma penisa prijetno, to tudi smeš početi. Temu pravimo samozadovoljevanje.

Najbolje je, da za to izbereš miren in zaseben prostor. Morda v tvoji sobi ali pa v kopalnici, kjer lahko zakleneš vrata. Pomembno je, da se ob tem počutiš varno in prijetno.



Na ta način spoznavaš svoje telo in to je vsekakor dobro. Kdor namreč dobro pozna lastno telo, se v njem tudi bolje počuti in zna drugim povedati, kaj mu oziroma ji je všeč in česa ne mara.



Ali je narobe, če si želim biti sam_a v kopalnici?

V tvoji starosti je povsem običajno, da si želiš biti sam_a v kopalnici. Morda se mora tvoja družina na to šele navaditi, ampak tudi otroci in mladi imajo pravico do zasebnosti.



Pogovori se s sestrico in starši ter jim povej, da želiš sedaj včasih ali morda celo vedno biti v kopalnici sam_a. Lahko tudi skupaj izdelate znak, s katerim sporočite, da je nekdo v kopalnici in da naj drugi ne prihajajo noter.

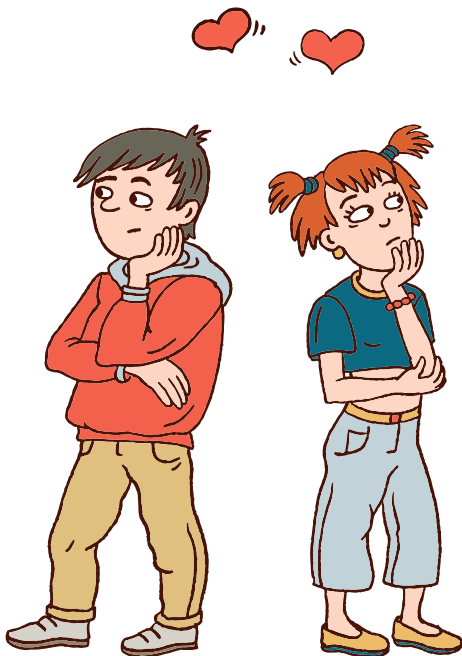
Ali moram svojega fanta oziroma punco poljubiti?

Ne, ničesar ti ni treba storiti. Sam_a odločaš, kaj želiš. To pa velja tudi za druge. Pomembno je, da želje punce ali fanta spoštuješ in se ne jeziš, če nečesa ne želi. Morda lahko skupaj najdeta druge rešitve in se najprej na primer namesto poljubljanja držita za roki.

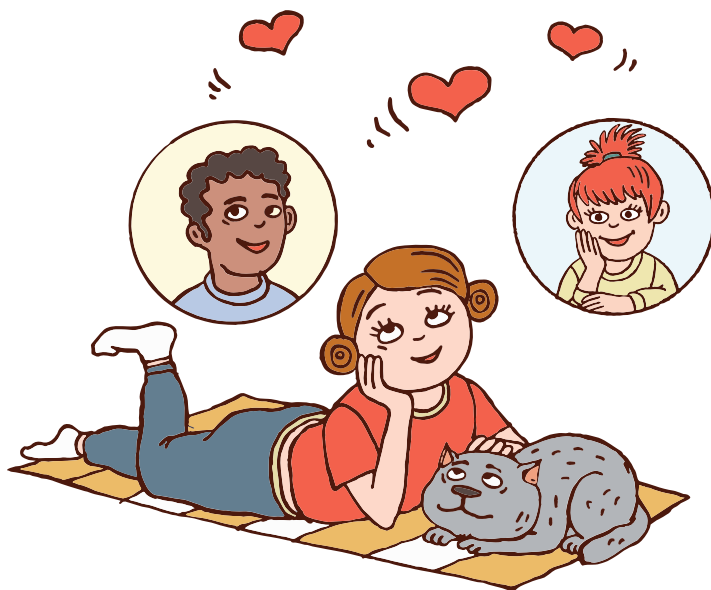


Zakaj v trebuhu čutim metuljčke, ko pomislim na določeno osebo?

Med puberteto so čustva posebej močna in se pogosto zelo hitro spreminjajo. To je povezano s tem, da se zdaj v tvojem telesu sprošča zelo veliko hormonov. Ker ti hormoni igrajo pomembno vlogo tudi pri zaljubljenosti, se lahko zgodi, da se naenkrat močno zaljubiš, ne da bi sam_a to pričakoval_a!



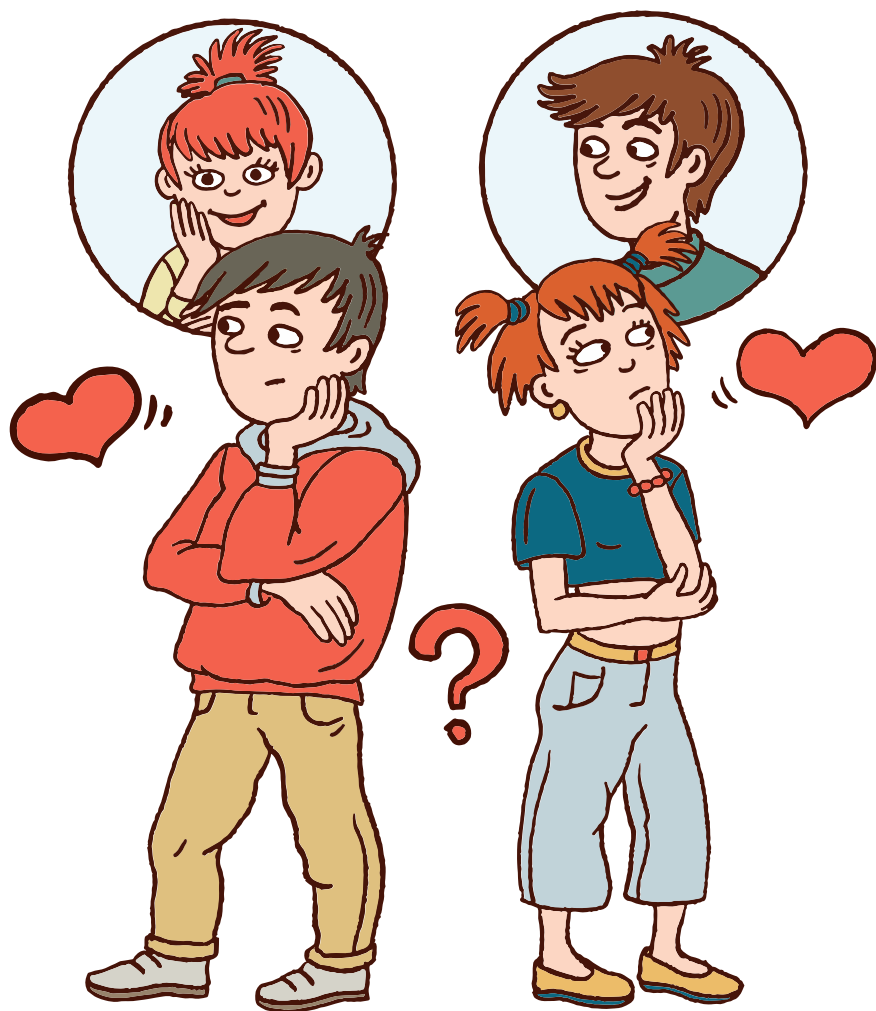
Lahko se celo zgodi, da ti je všeč nekdo, ki ti prej ni bil niti najmanj všeč. Lahko se v to osebo celo zaljubiš. Morda ugotoviš, da si naenkrat zaljubljen_a v kar več oseb. Lahko pa se zgodi tudi, da se dekle zaljubi v dekle ali fant v fanta.



Nikomur ni treba povedati, ali si v koga zaljubljen_a in kdo je ta oseba. To je lahko tvoja skrivnost. Če pa se želiš s kom pogovoriti, se obrni na nekoga, s komer se dobro počutiš.



Kaj je coming out ali razkrivanje?



Običajno ne moremo sami izbrati, v koga se zaljubimo.
To se kar naenkrat zgodi in potem smo zaljubljeni.



Večina ljudi se zaljubi v osebe drugega spola, nekateri pa se zaljubijo v osebe istega spola. Trenutku, ko se nekdo zave, da ga privlačijo osebe istega spola, pravimo notranje razkrivanje.

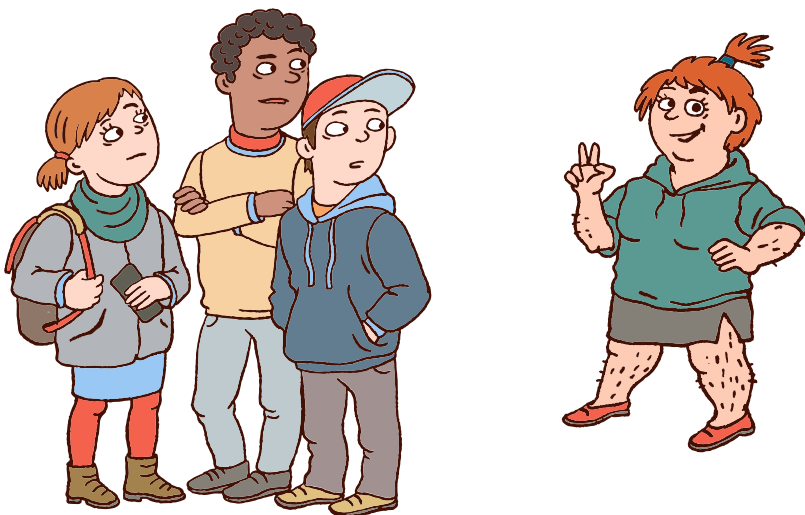
Če ljudje ugotovijo, da jih privlačijo osebe drugega spola, jim tega drugim ni treba posebej razlagati. Tisti pa, ki ugotovijo, da ne ustrezajo temu običajnemu vzorcu moško-ženske ljubezni, imajo dostikrat potrebo svojo družino in prijatelje o tem obvestiti. To se imenuje razkrivanje.



Kaj pomeni beseda queer?



Izraz queer (kvir) se uporablja za ljudi, ki se počutijo drugače ali ljubijo drugače, kot se zdi tipično. Sem sodijo homoseksualne, trans, interpolne osebe in še mnoge druge. Pod tem pojmom razumemo tudi osebe, katerih videz ali vedenje ne ustreza običajnim predstavam o spolnih vlogah.



Beseda queer prihaja iz angleščine in prevedena pomeni čudno, neobičajno. Za nekoga, ki je queer, se zdi, da ne ustreza običajnim predstavam v družbi.



Queer ljudje so že vedno obstajali. Najdeš jih lahko v vsaki družbi, vsakem zgodovinskem obdobju in zagotovo tudi v tvoji bližini. Znani queer ljudje so na primer umetnica Frida Kahlo, izumitelj Leonardo da Vinci, slikar in pesnik Michelangelo, teniška igralka Martina Navratilova, podjetnik Tim Cook, pisateljica Virginia Woolf, skladatelj Peter Tschaikowsky, rock zvezdnik David Bowie ali igralka Kristen Stewart.

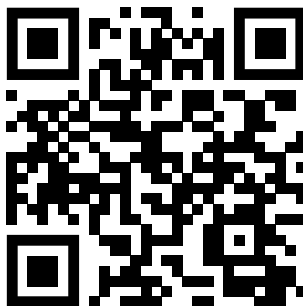


Aplikacija za otroke

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.

