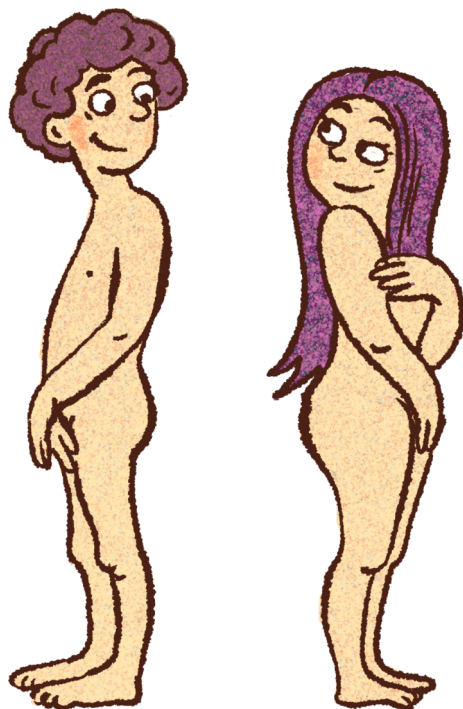


MINU KEHA,

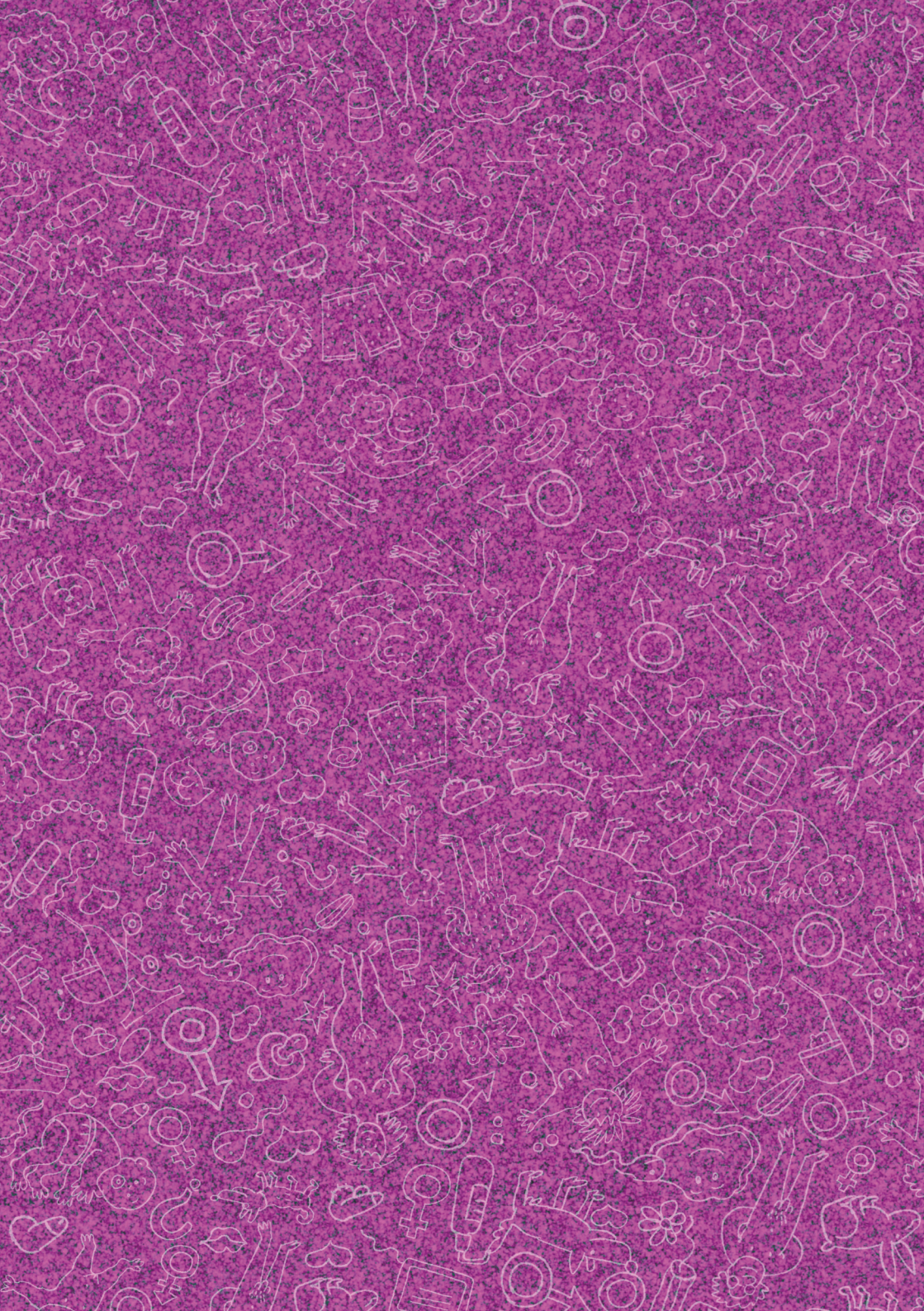
MINU EMOTSIOONID



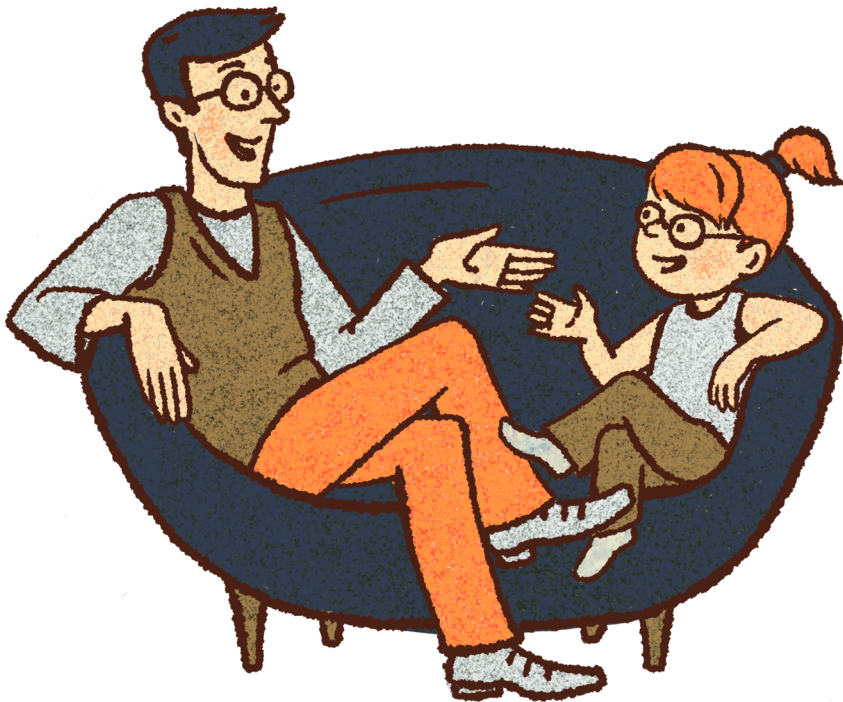
**Seksuaalkasvatus
on tehtud lihtsaks!**

Käsiraamat lapsevanematele

10-12 AASTAT



Sissejuhatus



Lugupeetud lapsevanemad ja eestkostjad, meil on hea meel, et olete teada saanud meie pakkumisest. See tähendab, et te kuulute nende täiskasvanute hulka, kes soovivad pakkuda oma lastele nende täiskasvanuks saamise teel head turvalist toetust ka seksuaalkasvatuse valdkonnas. Soovime teid selles aidata. Sest: väga vähesed täiskasvanud on õppinud rääkima loomulikult sellistest teemadest nagu keha, armastus, seksuaalsus ja identiteet. Igal inimesel on seega oma „seksuaalkasvatuse seljakott“, mis on mõnedel hästi täidetud, teistel seevastu üsna tühi.

Soovime aidata teil täita oma seljakoti „erinevaid lahtreid“ - et saaksite vastata kõigile küsimustele, mis teie lastel tekivad lapse- ja noorukieas ja mida nad tõenäoliselt küsivad teilt ainult siis, kui nad märkavad, et saavad ka vastuseid.

Täiskasvanud pereliikmetena olete oma laste jaoks esimene(-sed) kontaktisik(ud) - isegi kui nende lasteaedades ja koolides on pühendunud inimesi, kes annavad eakohast ja taktitundelist seksuaalharidust. Teie olete need, kes juba mähkimislaua nimetavad kõiki kehaosi või jätavad mõned nimetamata; kes vastavad seksuaalsust puudutavatele küsimustele võib-olla sõnadega „Sa oled selleks veel liiga väike.” või „Huvitav küsimus, ma pean kõigepealt mõtlema, kuidas sulle vastata.”

Mida varem hakkate keha, armastuse, suhete, seksuaalsuse ja identiteedi teemasid käsitlema tavaliste igapäevaste teemadena, seda lihtsam on see teile - ja ka teie lastele. Mida vanemaks nad saavad, seda piinlikumaks muutuvad niinimetatud „seksuaalkasvatusvestlused”. Ei ole ebatavaline, et mõlemad pooled hingavad pärast nende lõppu kergendatult. Kasuks tuleb pigem, kui olete oma lastele tähelepanelikuks ja hellaks saatjaks. Lapsed, kes on õppinud, et nad võivad oma küsimustega teie juurde tulla ja saada tõsiselt mõeldud ja korrektseid vastuseid, pöörduvad oma küsimustega teie poole ka tulevikus.

Vanemad tahavad oma lastele parimat. Seetõttu on veelgi olulisem, et võtaksite tõsiselt igasugust negatiivset suhtumist seksuaalkasvatusse (olgu selleks siis teie enda kasvatus või meedia mõju). Soovime pakkuda teile võimalust selle teemaga tegeleda.

Seksuaalkasvatus on väärkohtlemise ennetamise oluline osa, sest see teeb lastele kättesaadavaks sõnad ja teabe, millega nad saavad end eba-meeldivate olukordade korral väljendada ja oma olukorrast teada anda. Te ei pea muretsema selle pärast, et koormate oma lapsi eakohase, armastusega antud seksuaalkasvatusega liiga suurel määral või võtate neilt nende „süütuse”: Te võtate neilt ära teadmatuse. See on oluline erinevus.

Kuna lapsed on soolised olendid, on nad ka juba algusest peale seksuaalsed olendid, mitte alles alates murdeeaast. Lapse seksuaalsust ei tohi võrrelda täiskasvanu seksuaalsusega, vaid seda iseloomustab peamiselt mänguline, lapselik uudishimu. Täheledatavate käitumisviiside hulka kuuluvad näiteks lapsemeelne keha uurimine, soov vaadata ja näidata ning esitada küsimusi. Lapsed on juba varakult huvitatud soolistest erinevustest ja sellest, kuidas nad ise on tekkinud.

Küsimustele tundlikult ja eakohaselt vastates ei „seksualiseerita” lapsi. See aitab neil leida väljendusoskust. Sel viisil tugevdab seksuaalkasvatus nende enesekindlust ja kaitseb neid rünnakute eest, kuna nad oskavad panna seksuaalseid toimingud kiiremini õigesse konteksti.

Ja lapsed, kellel ei tundu olevat mingeid küsimusi? Võib-olla on küsimustest „mööda kuulatud” või neid peetakse „liiga varaseks”... Lastel on väga peened „antennid” ja nad teavad, kelle poole nad võivad oma küsimustega pöörduda. Kui täiskasvanud usaldusisikud ei rahulda nende teadmistejahu, leiavad nad kiiresti teisi võimalusi (vanemad õed-vennad, meedia...). Seksuaalkasvatuse teemaline raamat või veebileht on alati heaks sissejuhatuseks teemasse. Oluline on, et te võtaksite eelnevalt aega ja vaataksite, kas esitlused, pildid, filmid ja ka keel tunduvad teile sobivad.

Ükski täiskasvanu ei saa vältida seksuaalkasvatuse „tegemist” mingil kujul: see algab kõigi kehaosade nimetamisega mähkimislaua. See, kuidas ja kas vastate hiljem mingile küsimusele, näitab lapsele teie suhtumist ja väärtushinnanguid. Siin leiduvatest teemadest rääkimine on alati seotud väärtushoiakuga, mille annate oma lastele edasi. Seetõttu on mõistlik mõelda nende väärtuste üle juba varases etapis.

Võtke hetkeks aeg maha: kuidas, millal, kus ja kes teid „valgustas”? Millised teemad kerkisid esile? Millised jäeti välja (miks)? Kuidas oleks see võinud olla parem? Kas teie saite sellist teavet, nagu te tahaksite, et saaks teie laps? Ei? Siis kuulute te absoluutse enamuse hulka. Hea uudis: Te võite teha seda paremini! Just selles soovime teid aidata.

See ei tähenda, et peate nüüd kõigis neis küsimustes saama professionaalsiks. Leidke endale ajaaken, kui te laps küsib teilt midagi ja teil ei ole kohe lapsele sobivat vastust varnast võtta. Olge autentsed, öeldes näiteks: „Mu vanemad ei õpetanud mind hästi, kuid mina tahan teha seda paremini.” Hankige raamatuid, mis sobivad vastavale vanuserühmale ja/või vaadake meie Rakendust.

Ja miks juba nii vara?

- ▶ Sest lapsed hakkavad soolistest erinevustest huvituma juba väga varases eas. See ei puuduta mitte ainult poisse või tüdrukuid, vaid paljutahulistele naiselikkuse ja mehelikkuse tajumist. Tähega* ehk soolise tärniga kasutame ka käesolevas juhendis sootundlikku kirjaviiši, mis teeb nähtavaks ka need inimesed, kes ei saa või ei taha sobituda kahesoolisesse süsteemi.
- ▶ Sest lapsed tahavad teada, kust nad „tulevad”.
- ▶ Sest nad puutuvad lasteaias ja koolis kokku seksualiseeritud terminite/sõnadega ning ei oska neid konteksti panna.
- ▶ Kuna nad puutuvad meedias väga varakult kokku seksualiseeritud

sisuga (alates reklaamplakatitest kuni telereklaamideni ja lõpetades pornoga digimeedias) ja eriti porno ei tohiks olla esimene kokkupuude selle teemaga.

- ▶ Sest teadmised tugevdavad lapsi, kui nad puutuvad igapäevaelus kokku soolise mitmekesisusega või tajuvad seda. Lapsed aktsepteerivad mitmekesisust/mitmesuguseid eluviise, kui nad on nendest teadlikud, ja see on oluline heaks kooseluks meie ühiskonnas.
- ▶ Sest hästi valgustatud lapsed võtavad endale hiljem teismelisena palju rohkem aega, kuni astuvad oma esimesse seksuaalvahekorda, sest nad teavad, mis neid umbes ees ootab ja ei anna nii kergesti järele eakaaslaste survele. Lapsed saavad armastuse, seksuaalsuse ja suhete küsimustes teadlikumaks ja vastutustundlikumaks.
- ▶ Sest hästi valgustatud lapsed on paremini kaitstud seksuaalse väärkohtlemise eest: Nad oskavad nimetada kõiki oma kehaosi nimepidi (seega oskavad nad varem öelda, kui keegi on näiteks nende suguelundeid silitanud) ja nad teavad, kuhu seksuaalsus „kuulub” - nimelt suurte teismeliste või täiskasvanute ellu, kui mõlemad seda soovivad. Ja et seda ei tohi teha lastega.
- ▶ Sest seksuaalkasvatus on üks tähtsamaid alustalasid laste seksuaalse kuritarvitamise ennetamisel. Enamik tegude toimepanijaid on pärit laste lähimast sotsiaalsest keskkonnast, seega ei piisa kaugettki laste hoiatamisest „kurjade võõraste” eest.

Muide, sellest ei ole midagi, kui see teema on lastele piinlik, kui nad ei ole harjunud sellest rääkima. Itsitamine on lubatud! Ja neil on ka lubatud tunda vastikust: Julgustage oma lapsi neid tundeid mõistma, öeldes neile selgelt: „Lapsena ei saa seda endale veel ette kujutada, et see võiks olla midagi ilusat. Ning seda ei tohi keegi ka ühegi lapsega teha!” Sel viisil olete - ilma last hirmutamata - kaasanud laste seksuaalse kuritarvitamise ennetamise seksuaalkasvatuse teemalisse vestlusse.

Millist rolli mängib sealjuures psühhoseksuaalne areng?

Põhimõtteliselt on igal lapsel oma tempo. Mõned lapsed on neist teemadest huvitatud varem, teised veidi hiljem. Nii nagu ka teiste teemade puhul elus. Kui te kuulata oma last ja pöörate tähelepanu sellele, millest ta hetkel huvitub, märkate te, millal ta millekski valmis on. Raamatute või muude mängumaterjalidega (näiteks suguelunditega nukud või erinevaid perekonnavorme kujutavad pusled) saate pakkuda oma lapsele neid teemasid peaaegu möödamaines.

Käesolev käsiraamat pakub teavet kolmele vanuserühmale. Rühmadesse jagamisel on aluseks võetud Maailma Terviseorganisatsiooni seksuaalkasvatuse standard Euroopas: 4-6-aastased, 7-9-aastased ja 10-12-aastased. Üleminekul on sujuvad ja mitte kõik õpietapid ei kuulu mainitud vanusevahemikku.

Alljärgnevas tabelis näidatakse, milliseid arenguid ja huvivaldkondi võib ligikaudselt eeldada milliste vanuserühmade puhul ja millise vanemliku nõustamisega need on seotud. Vanused on ligikaudsed, ükski laps ei ole "normlaps".

0-4 aastat

- ▶ Lapsed peaksid teadma kehaosade, eriti suguelundite konkreetseid nimetusi. Siinjuures on oluline kasutada erialaseid termineid juba varases eluetapis. Eestikeelseteks näideteks on siin "peenise" ja "vulva".
- ▶ Lapsed tunnevad soolise erinevusi, nii kehalisi kui sotsiaalseid.
- ▶ Lapsed oskavad tajuda ja väljendada erinevaid tundeid ning väljendada soove ja vajadusi.
- ▶ Nad õpivad tundma esimest isiklikku hügieeni ja rakendavad seda.
- ▶ Neil areneb positiivne suhtumine oma kehasse ja nad oskavad väljendada oma soove ja piire, näiteks keha uurimise mängudes.
- ▶ Neil kujunevad esimesed ideed ja arusaamad peremudelitest ja erinevatest sugulusastmetest.

4-6 aastat

- ▶ Lapsed õpivad tundma kehalisi vanuseerinevusi: Laste kehad erinevad täiskasvanute omadest (näiteks karvakasv, kehakuju, rinnad).
- ▶ Nad saavad konkreetseid teadmisi viljakuse ja soojätkamise kohta.
- ▶ Nad saavad teadmisi raseduse, sünnituse ja beebide ning elu lõppfaasi kohta.
- ▶ Neil kujuneb välja oma sooline identiteet.
- ▶ Nad suudavad tajuda ja eristada emotsioone (näiteks armukadedust, viha, hirmu, pettumust).
- ▶ Nad saavad teadmisi sellest, et kõik inimesed ei ole laste suhtes „head“ ja saavad teada, millal nad peaksid otsima/võiksid otsida tuge usaldusväärselt inimeselt.
- ▶ Neile tuleb luua võimalused privaatsuseks ja häbitunde arendamiseks.

7-9 aastat

- ▶ Teadmised kehast muutuvad konkreetsemaks: menstratsioon, ejakulatsioon, individuaalsed erinevused pikemaajalises arengus. Bioloogilised ja sotsiaalsed erinevused meeste ja naiste vahel ning teadmised soolise mitmekesisuse kohta.
- ▶ Nad saavad põhiteadmisi sugulisel teel levivatest infektsioonidest ja ülevaate rasestumisvastastest vahenditest.
- ▶ Neil on teadmised erinevatest suhetest nagu armastus, sõprus jne. Nad suudavad luua sotsiaalseid kontakte ja leida sõpru, austades samal ajal teisi.
- ▶ Toimub tunnete edasine kinnistumine ja tegelemine nendega.
- ▶ Häbi ja privaatsus mängivad üha olulisemat rolli.
- ▶ Lapsed peaksid olema teadlikud laste õigustest.

- ▶ Lapsed arutavad kehateadmiste, kehapiltide ja keha-muutuste küsimusi (tüdrukute suguelundite moonutamine, poiste ümberlõikamine, intersooliste laste sugu muutvad meetmed, söömishäired, tätoveeringud/piercing). Oma kehahoiakute kirjeldamist mõjutavad tervis, enesehinnang ja käitumine.
- ▶ Neil on teadmised masturbeerimisest.
- ▶ Nad arendavad edasi oma ja teiste tunnete, näiteks armu-kadeduse, tajumist ja arutelu selle üle.
- ▶ Nad teavad raseduse tagajärgi (lapsevanemaks saamine, muutused suhetes). Nad arutavad raseduse küsimusi sama-soolistes suhetes ja viljatuse teemat.
- ▶ Nad kogevad tutvumisi/kohtamas käimisi/flirtimist.
- ▶ Oluline on meediapädevus, mis tähendab ümberkäimist in-terneti ja võimalike ohtudega (näiteks tuleb kinnistada ja süvendada teadmisi ümberkäimisest fotodega/jututubade-ga). Neil on põhiteadmised seksuaalsusest/internetist/kehapiltidest meedias.
- ▶ Seksuaalsel teel levivate nakkuste teemat käsitletakse põhjalikumalt ja üksikasjalikumalt.

Temaatiline osa

Keha

Paljud lapsed tunnevad end selles vanuses oma kehas üha ebamugavamalt, eriti kui hakkavad ilmnema murdeea tunnused. Mõelge sellele, kuidas te ennast tol ajal ise tundsite, millised olid teie soovid ja hirmud, mida tegite tüütute vistrike vastu, kust saite vastuseid põletavatele küsimustele - ja rääkige sellest avalikult oma lapsega. Sellised vestlused on lastele tavaliselt väga kasulikud, sest need ei puuduta neid ennast ja nad kogeavad, et ka vanemad on tundnud end samamoodi.

Allpool on näide sellest, kuidas alustada juttu murdeea teemadel.

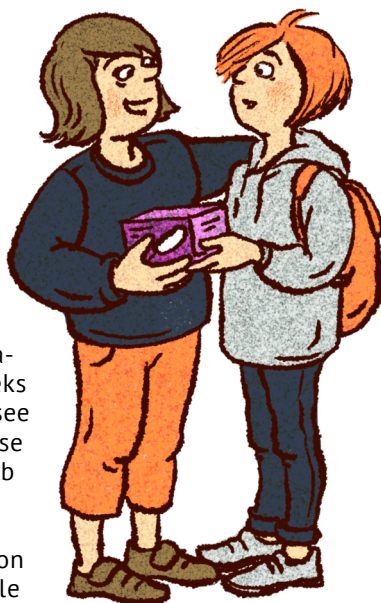
„Murdeea toimub palju füüsilisi muutusi. Mõnesid muutusi märkad sa ise, sest need on nähtavad. Teised toimuvad nähtamatult sinu kehas. See kehtib näiteks murdeea alguse kohta. Murdeiga algab siis, kui aju allosas asuv hüpofüüs annab kehale loa suurendada teatud keemiliste ainete, nn hormoonide, tootmist. Füüsilised muutused, mida sa enda juures märkad, on tingitud peamiselt nendest hormoonidest. Kõik lapsed satuvad murdeikka. Mõned varem, mõned hiljem. See on nagu pidu, kuhu kõik ei saabu korraga, kuid mingil hetkel on kõik kohal.“

Kõik lapsed otsivad vastuseid oma keha kohta. Kuid neil on küsimusi ka teiste sugude keha ja arengu kohta. Järgnevat teavet tuleks anda kõikidele sugudele. See on oluline vastastikuse mõistmise loomiseks. Lastel on põnev omandada teadmisi oma ja teiste inimeste kehade kohta.

Enamiku inimeste kehaga juhtub puberteedi ajal järgmist:

Tüdrukute keha

Tüdrukutel põhjustavad murdeeas toimuvad kehalised muutused hormoonid östrogeen ja progestiin, mida toodetakse munasarjades. Hakkavad kasvama kaenla- ja häbemekarvad. Rinnad hakkavad kasvama, puusad muutuvad laiemaks ja tüdrukutel tekib talje. See, mida tüdruk esialgu ei näe, on munarakkude küpsemine, mis algab munasarjades. Sellest hetkest alates võib tüdruk rasestuda, ta on nüüdseks suguküps. Iga tüdruku puhul saab see muutus nähtavaks siis, kui esimese munaraku küpsemise tulemusena tekib esimest korda menstruatsioon.



Tüdrukud, kellel algab menstruatsioon varases eas, tunnevad end sageli selle teemaga üksijäetuna, sest nende sõbrannad ei oska selles veel kaasa rääkida, kuna nad ei ole veel sellesse arengufaasi jõudnud.

Menarhe ehk esimene menstruatsioon tekib enamikul tüdrukutest 11. ja 15. eluaasta vahel. Enne seda võib tupest väljuda nn „valgevoolus” - piimjas-valge vedelik -, mis on esimese verejooksu „ettekuulutajaks”. See juhtub seetõttu, et tüdrukutel on kõhuõõnes juba algusest peale munasarjad, milles on tuhandeid munarakke. Need munarakud on omamoodi „talveunes”, kuni tüdruk jõuab murdeikka. Seejärel hoolitsevad hormoonid (signaalide edastajad) selle eest, et munarakud muutuksid aktiivseks. Ovulatsioon on alguses ebaregulaarne, kuid keskmiselt 6-24 kuu pärast muutub menstruatsioon regulaarseks.

Naistearst

Menstruatsiooni algus ei ole märk sellest, et tuleb minna uuringutele, vaid sellest, et kehas on kõik korras. Niipea, kui kavatsetakse astuda seksuaalvahekorda, peaks toimuma günekoloogiline läbivaatus ja tuleks rääkida rasestumisvastastest vahenditest. Samuti tuleb arutada turvalise seksi teemat, st sugulisel teel levivate nakkuste vältimist.

Intiimhügieen

Vulva puhastamiseks (nahavoltidesse võib koguneda smeegma, kollakas/valge rasust koosnev aine) piisab puhtast veest ja vajaduse korral lapist. Kes soovib, võib kasutada kasutada pH-neutraalset seepi. Intiimpesukreemid ja -aerosoolid on ebavajalikud ja tervisele kahjulikud, st tupe kliima võib saada häiritud ning vulva ja tupp hakkavad sügelema.

Menstruatsiooni ajal võib kasutada pesukaitseid või sidemeid, et veri ei jookseks aluspükstesse, samuti tampoone või menstruaalanumaid.

Menstruatsioonist varakult rääkimine ja intiimhügieenitarvete ostmine, samuti selle pakkimine koolikotti, hoiab ära ebameeldivaid üllatusi. Pesukaitseid ja sidemeid peaksid olema vabalt kättesaadavad. Enamiku tüdrukute jaoks on mõte tampooni panemisest tuppe veel suhteliselt kujuteldamatu. Seepärast kasutavad enamik neist alguses pesukaitseid ja kui verejooks on tugevam, siis ka sidemeid. Tampoonid on siiski teema, mida peaksite arutama (suurus, sisestamine, õige asend), kuid ärge õhutage oma last neid kasutama. Ärge aga ka takistage last neid kasutamast, kui tema jaoks on kätte jõudnud selleks õige aeg. Siiski on tampoonid juba mõnda aega olnud teadlaste ja meedia tähelepanu all, sest nendega kaasneb nakkusoht, eriti kui need jäävad kehasse liiga kauaks. Samuti on enamik tampoone (ja ka pesukaitseid) pleegitatud klooriga ja seega tervisele ohtlikud. Lisaks sellele imavad nad mitte ainult menstruatsiooniverd, vaid ka osa tupe limaskestast. See ja asjaolu, et menstruatsioon leiab elu jooksul aset umbes 500 korda ning põhjustab seega suuri rahalisi kulusi ja tekitab palju jäätmeid, on varjukuljed, mis panevad üha rohkem inimesi pöörduma alternatiivsete hügieenivahendite poole: näiteks pestavad riidest sidemed, menstruatsioonipüksid ja kauakestvad menstruaalanumad.

Müüt „neitsinahast“:

Paljud tüdrukud kardavad, et tampoonide kasutamine võib nende „neitsinahka“ lõhkuda. Võtke see hirm oma lapselt ära: mingit nahka, mis tupe sissepääsu sulgeb, ei ole olemas. Seal on limaskestarõngas (mida nimetatakse ka tupepäärjaks), mis aga väga vähestel tüdrukutel veritseb esimese penetratiivse seksuaalvahekorra ajal.

Müüt „esimesel korral on alati valus“:

Kahjuks püsib see lause teadvuses väga järjekindlalt, mistõttu noored arvavad, et see kuulub lihtsalt esimese penetratiivse seksuaalvahekorra juurde. Väga harvadel erandjuhtudel võib tupepäärg (vt eespool) tegelikult

katta osa tupeavast ja seejärel rebeneda. Enamikul juhtudest on aga tegemist pigem tupe lihastega, mis tõmbuvad kokku, mitte ei lõdvestu. See võib olla tingitud sellest, et ei olda veel valmis, ollakse liiga põnevil, ei olda piisavalt niiske või kardetakse jne. Oluline sõnum on siinkohal võtta endale lihtsalt rohkem aega.

Inter*keha

Mõned inimesed sünnivad intersooliste suguelunditega. Enamik intersoolisi inimesi avastab selle aga alles elu jooksul - näiteks murdees, kui hormoonid muuduvad keha suunas, mida ei oleks võib-olla osanud oodata: nt häälemurde algus või selle ärajäämine, menstruatsioon, rindade kasv, habemekasv/karvakasv, erektiilsete kudede kasv. Umbes 1,7 protsendil elanikkonnast on intersoolised sugutunnused.

Poiste keha

Poistel toodetakse munandites testosterooni-nimelist hormooni. Nähtav füüsiline muutus poistel on karvakasvu tugevnemine kehal. Hakkab kasvama habe. Kaenlaalustes ja munandikotil hakkavad kasvama karvad. Kuuldav muutus on häälemurre. Seemnerakkude tootmine toimub kehas nähtamatult. See toimub munandites ja tähendab, et poiss saab nüüd eostada lapsi. Seda märgatakse siis, kui toimub esimest korda seemnepurse.

„Poisid saavad oma esimese ejakulatsiooni” - ja tavaliselt ei ole nad selleks ette valmistatud.

Muutke seda ja kergendage oma lapse olukorda, kes võib arvata, et ta on jälle voodit märganud:

„Kui poisid jõuavad puberteediikka, hakkavad munandid tootma seemnerakke. Seda teevad nad katkematult kuni elu lõpuni. Seemnerakkude ladustamine toimub munandimanustes. Kui need „laoruumid” on täis, väljuvad peenisest miljonid seemnerakud koos vedelikuga. Kõrgus on umbes üks supilusikatäis. Esimest korda juhtub see tavaliselt üheteistkümne kuni viieteistkümne aasta vanuselt.”

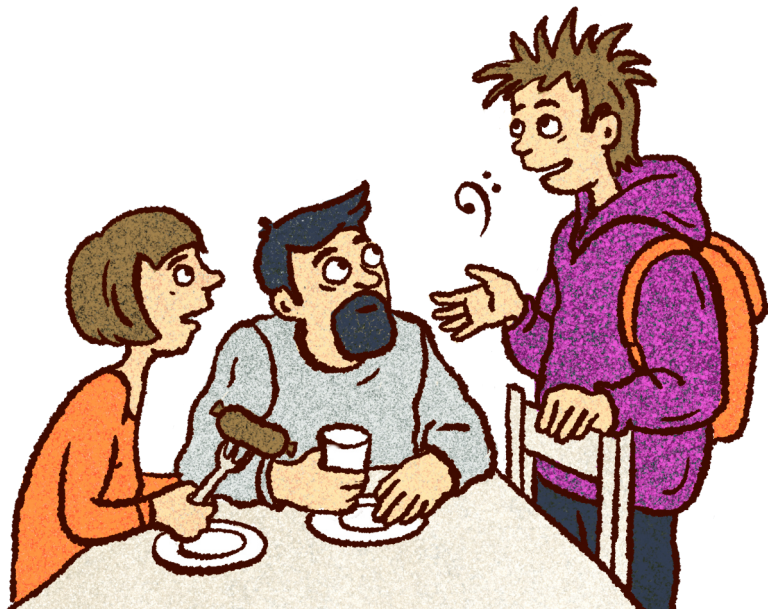
Alates esimesest seemnepurskest ollakse suguküps.

Intiimhügieen

Arutlege, kuidas intiimpiirkonda korralikult pesta, et vältida smeedmat (kollakas/valge aine, mis koosneb rasust): eesnähk tuleb tagasi tõmmata ning sugutilukk ja selle alumine serv puhastada käega ja puhta veega. Kui tagasitõmbamine on raske ja valulik, võib see olla märk eesnaha ahenemisest. Seda peaks selgitama uroloog. Enamikul juhtudel on võimalik neid adhesioone kreemide abil lõdvendada. Eesnaha osaline või täielik eemaldamine ei ole alati vajalik ja ei tohiks olla esimene valik, sest eesnahas on palju tundlikke närvirakke, mis võivad olla olulised naudingutunde jaoks. Siiski võib olla meditsiiniline näidustus (osaliseks) tsirkumtsisiooniks, st meeste ümberlõikamiseks. Vajaduse korral küsige teist meditsiinilist arvamust ning kaasake oma laps selgitustööde ja otsuse tegemisse. Ümberlõikamine ei ole tavaliselt vajalik enne murdeiga. Mõnes kultuuris viiakse ümberlõikamine ka ilma meditsiinilise vajaduseta.

Häälemurre

Poistel saabub häälemurre. See protsess võtab aega ja sellega kaasneb kähisev ja kriuksuv hää. Ka tüdrukutel on häälemurre. See on aga nii vähene, et seda ei ole märgata. Sellegipoolest muutub ka tüdrukute hää veidi madalamaks.



Kõik kehad

Kehahügieenist üldiselt

Kehahügieen muutub nüüd tähtsamaks. Sest murdeas muutub nahk tõenäoliselt rasvasemaks, higistatakse rohkem, võivad tekkida vistrikud ja kehalõhn muutub. Selle taga on suurenenud rasueritus, mis on tingitud hormonaalsetest muutustest organismis. Rääkige oma lapsega sellest, et higist põhjustatud kehalõhn toob kaasa vajaduse end sagedamini pesta. Rohkete vistrike või akne korral pöörduge nahaarsti poole, et vältida armide teket.

Seksuaalne erutus

Fantaasiad või visuaalsed stiimulid (reaalsed kehad, pornograafia) panevad inimesi seksuaalselt erutama. Tupp muutub niiskeks, häbememokad ja kliitor paisuvad, rinnanibud muutuvad kõvaks. Peenise erektiilne kude täitub verrega ja tõstab selle püsti. Hingamine muutub kiiremaks, vererõhk tõuseb ja südame löögisagedus suureneb.

Paljud poisid ei suuda oma seksuaalset erutust varjata - erektsioon ei ole veel kontrollitav ja juhtub nendega kõige piinlikumates olukordades. See ei ole seotud mitte ainult seksuaalse ihaga, vaid on ka reaktsioon füüsilistele stiimulitele (nn „hommikune erektsioon“).

Eneserahuldamine

Täiskasvanuna on oluline neid mitte hinnata või isegi keelata. Masturbatsioon on viis oma keha ja seksuaalse naudingu avastamiseks ja nautimiseks. Masturbatsioon on seks iseendaga ja ei põhjusta mingil moel füüsilist või psühholoogilist kahju - jätame lõpuks ometi maha meie vana-vanemate aegsed müüdid!

Seksuaalsus ja meedia

Meie lapsed puutuvad tänapäeval pornograafiaga kokku väga varases eas: Niipea, kui neil on juurdepääs nutitelefonile, tahvelarvutile või internetifunktsiooniga arvutile, on nad sellega silmitsi. Ja need ei pea olema isegi mitte nende enda seadmed. Selle eest ei saa neid kaitsta. Kuid te saate neid selleks ette valmistada: valmistades varakult ette armastava aluspõhja seksuaalküsimuste arutamiseks; vastates kõigile nende küsimustele ja käsitledes teemat ka ise, kui küsimusi ei esitata. Lapsed arvavad, et nad vaatavad dokumentaalfilmi, kui nad näevad pornot: „Seks toimub siis niimoodi.“ Rääkige oma lapsele sellest, et seks on midagi, mida teevad

inimesed, kes armastavad teineteist, siis kui nad mõlemad seda tahavad ja kui see on mõlemale meeldiv. Sellel, mida te videos näete, on sellega vähe pistmist, see teenib teiste inimeste fantaasiaid.

Tõenäoliselt proovite paigaldada seadmetesse kaitse või filtrid või paigutada perearvuti elutuppa: Need on olulised ettevaatusabinõud. Ja siiski ei hoia see ära kokkupuudet pornograafiaga, mis võib toimuda teiste laste kaudu. Hoidke oma lapsega kontakti, tundke huvi selle vastu, mida ta vaatab. Hiljemalt nüüd tasub end ära, kui olete suutnud kujutadasek-suaalsust kui teemat, mida saab arutada ilma põnevuseta.....- sest siis tuleb teie laps sellekohaste küsimustega teie juurde veel kaua aega.

Kehapildid

Meediamaaailma kaudu, millega lapsed puutuvad kokku juba varases eas, võtavad nad omaks teatud ideaalid: kuidas peaksid välja nägema poisid ja kuidas tüdrukud? Need nagunii saavutamatud ideaalid, mida sageli toodab Photoshop, seavad noorte ootused tugeva surve alla: Eesmärgiks seatakse näha välja nagu modell. Selle saavutamiseks on paljud noored nõus võtma ette ja taluma nii mõndagi: dieete, mis võivad viia söömishäireteni, toidulisandeid, liigset jõusaalis käimist. Sageli tekib juba noorukieas soov kohandada oma keha kirurgiliselt mingile ideaalile vastavaks.



Mida varem on lapsed õppinud oma keha tajuma kui midagi erilist, tundma end selles hästi, tegema midagi selle heaks, tundma rõõmu paljudest (ka kui mitte kõigist) kehaosadest ning aktsepteerima teisi, seda lihtsam on neil seda kõike ka murdeas. Lõppude lõpuks on murdeiga aeg, mil ei saa veel teada, milline näeb keha välja „päras“ seda: kõik kasvab, areneb erinevatesse suundadesse. See võib tekitada ebakindlust. Tugevdage oma lapses veendumust, et ta on ainulaadne - et kõik kehad on ainulaadsed. Vaadake koos videoid, mis näitavad, kui suurel määral saab inimesi ekraanil muuta ja et see ei vasta tegelikkusele.

Seksuaalsed tegevused, rasestumisvastased vahendid ja turvaseks

Rääkige oma lapsega rasestumisvastastest vahenditest juba selles vanuses. Mitte sellepärast, et nad seda lähitulevikus vajaksid (Durexi 2015. aasta aruande kohaselt on keskmine vanus kogu Euroopas 18,5 aastat), vaid - vastupidi - sellepärast, et nad on sellest veel nii kaugel.

Tüdrukute jaoks on järgmine väide oluline ja kergendav:

„Sina otsustad, millal on hea aeg oma esimeseks vahekorraks. Usalda oma sisestunnet ja ära lase kellelgi end survestada! On normaalne, et tunded end veidi äreva ja ebakindlana. Kui need tunded on väga tugevad, ei pruugi sa veel seksiks valmis olla. Võib-olla peaksid siis veel veidi ootama. Esimene kord võib olla ka põnev ja meeliterutav. Abiks on see, kui sinul ja sinu partneril on koosolemiseks piisavalt aega ja kui keegi teid ei sega. Rääkige teineteisega sellest, mida te tahate ja kuidas te end tunnete.“

Loomulikult ei tohiks ka poisid lasta end millekski survestada, ei sõprade ega ka meedia poolt.

„Kui mees ja naine tahavad seksida, ilma et naine rasestuks, peavad nad kasutama rasestumisvastaseid vahendeid. Näiteks naine võib võtta pille, mees kondoomi“

Turvaseks

Nii homo- kui ka heteroseksuaalsed noorukid, kes soovivad alustada aktiivset seksuaalelu, vajavad teavet sugulisel teel levivate nakkuste kohta ja selle kohta, kuidas nad saavad end nende eest kaitsta. Samuti peaksid nad teadma, kuhu pöörduda, kui tekib sügelus või ebameeldiva lõhnaga eritis. Kondoomi kasutamine tuleks jälle tuua rohkem tagasi noorte teadvusse. Kasutatud kondoomi leitakse sageli mänguväljakutelt ja parklatest ning lapsed tunnevad kondoomi supermarketist või avalikust tualetist. See on ainus rasestumisvastane vahend, mis kaitseb haiguste eest nii hetero- kui ka homoseksuaalse seksuaalvahekorra ajal. Selle funktsiooni võtavad tupe suuseksi ajal üle turvakilled. Kui teil on võimalus külastada nõus-



tamiskeskust, mis pakub seksuaalkasvatuse õpikodasid, siis kasutage seda pakkumist. Noortel on sageli lihtsam rääkida neist teemadest kõrvaliste inimestega. Kui paar plaanib omavahel seksuaalselt aktiivseks hakata, tuleks külastada nõustamiskeskust või konsulteerida günekoloogiga. Siin tutvustatakse noortele kõne alla tulevaid rasestumisvastaseid vahendeid nende eeliste ja puudustega ning vajaduse korral väljastatakse retsept hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamiseks. Samuti tuleks arutada turvalise seksi teemat.

Identiteet

„Teistsugune“ seksuaalne sättumus või sooline identiteet ei ole haigus.

See, miks ja millal inimene märkab, keda ta armastab, tuleneb isiklikest põhjustest ja emotsioonidest. Eeldused, mis määravad inimese seksuaalse sättumuse, on mitmekesised. Igal juhul saab aga öelda: See ei ole sotsialiseerumise või vanemate kasvatus ega ka võrgutamise tulemus. Teaduslikult on ümber lükatud ettekujutus, et naisest saab lesbi, sest ta näeb lesbilisi paare või mehest saab gei, sest koolis räägitakse homoseksuaalidest. Ka teil kui lapsevanematel ei ole mingit mõju oma lapse seksuaalsele sättumusele või soolisele identiteedile. Üle kogu maailma on arutatud ja arutatakse ikka veel seda, et homoseksuaalsus olevat haigus, mida saaks ravida teatud teraapiate abil. Ka see ei ole tõsi. 1992. aastal eemaldas Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) homoseksuaalsuse ülemaailmselt kehtivast tervishoiukataloogist (ICD 10). Seetõttu ei peeta seda meditsiiniliselt ja juriidiliselt haiguseks. Ka transeksuaalsus ei ole haigus, vaid lihtsalt tunne, et inimesele bioloogiliselt määratud sugu ei vasta tema enda tunnetele. Seda on käsitletud WHO uues tervishoiukataloogis (ICD 11), mis kehtib alates 2022. aastast ja milles räägitakse soolises inkongruentsusest, st keha ja soo tunnetuse mittevastavusest.



*Coming out: „To come out of the closet“ on inglise-ameerika väljend ja tähendab sõna-sõnalt „kapist välja tulemist“. Ülekantud tähenduses tähendab see mitte end enam varjata, vaid tunnistada avatult oma seksuaalset identiteeti. „Coming out“ jaguneb sageli kaheks etapiks: Ühest küljest sisemine „kapist väljatulek“, st teadvustamine ja aktsepteerimine, ja teisest küljest väline väljatulek, st sellest kaasinimestele rääkimine. „Coming out“ kehtib ka inimeste puhul, kes on a-, bi-, pan- ja trans*seksuaalsed ja.*

Lapse sisemine "Coming Out" võib alata väga varakult. Alates 10. eluaastast on lapsel tunne, et ta on „teistsugune“. Ei ole ebatavaline, et lastel puuduvad mõisted, et seda tunnet nimetada ja nad püüavad oma tõelisi tundeid pikema aja jooksul maha suruda või teevad ise internetis uurimistööd. Seejuures võivad nad saada ka häirivat teavet. Selle ennetamiseks saate anda lapsele varakult teavet seksuaalse sättumuse ja soolise identiteedi kohta ning toetada teda nende mõistmisel. Selliseid vestlusi ei tohiks pidada ainult siis, kui midagi tundub olevat „teistsugune“ - nende küsimuste avatud käsitlemine teie peres viib soolise ja seksuaalse mitmekesisuse aktsepteerimiseni, tugevdab teie last ja aitab ehitada avatud ja diskrimineerimisvaba ühiskonda.



Noored vajavad perekonna toetust ja kaitset diskrimineerimise eest

(Eel)puberteedia keskne teema on oma identiteedi leidmine. Teie poja/ tütre varases lapsepõlves kujunenud enesekontseptsioon vaadatakse üle ja seda võidakse muuta. Lapsed kujundavad oma isikliku ainulaadse soolise ja seksuaalse identiteedi. Sellega on seotud tunne olla vaba, tunda end mugavalt oma kehas ja olla tunnustatud iseseisva inimesena. Selles keerulises protsessis aitab lapsi avatud arutelu ja tegelemine ühiskonna ja selle vastavate väärtuste ja normidega. Sealjuures vajavad nad teie ja teiste pereliikmete toetust.



Rääkige oma lastega tunnetest ja aidake neil kujundada oma arvamust. Andke neile tuge ja ausat tagasisidet. See aitab neil arendada oma väärtussüsteemi. Suhelge oma lapsega ja austage tema väärtusi ja eelistusi, isegi kui te neid tingimata heaks ei kiida, nt kui ta tahab riietuda oma soole ebatüüpiliselt, väljendab oma hobi- või elukutse-soove ja ei taha vastata stereotüüpidele.

Kõik lapsed vajavad sel ajal tuge ja abi. Eriti suurte väljakutsetega seisavad sealjuures silmitsi aga queer-lapsed ja noored. Sest ainult see, kes erineb ühiskondlikust normist, peab enamuse arvates seda tunnistama, st "kapist välja tulema". Inimesed unustavad, et heteroseksuaalsed inimesed väljendavad oma identiteeti end kogu aeg, ilma et seda kuidagi hinnataks: Heteroseksuaalsed paarid kõnnivad avalikult käsikäes ja suudlevad tänaval, meesõpetaja räägib oma naisest või tüdruk tantsib diskol poisiga.



Terminit "queer" kasutatakse inimeste kohta, kes omistavad endale seksuaalse sättumuse või soolise identiteedi, mis ei vasta sotsiaalsele normile. Siin on mõeldud ka inimestele, kelle välimus ja/või käitumine ei vasta tavapärasele rollimudelitele.

Queer-noored esinevad selles kontekstis harva. Neid ei ole näha avalikuses, samuti ei leia neid kooliraamatutest, õppevahenditest, parimal eetriaajal näidatavatest filmidest jne. Seetõttu tundub, et nende "kapist väljatulek" on midagi, mida nad peavad hoolikalt läbi mõtlema, sest see ei ole nii lihtne asi. Sest olla sotsiaalsest normist "teistsugune" tähendab ikka veel puutuda kokku diskrimineerimise ja vägivalda kogemustega.

Euroopa Liit küsitles viimastel aastatel 140 000 queer-inimest 30 riigis ja avaldas 14. mail 2020 kogu Euroopat hõlmava uuringu. Näiteks selgus, et 62% vastanutest hoiab oma seksuaalset sättumust või soolist identiteeti koolis saladuses. Kuid oli ka positiivseid märke: Iga teine küsitletu väitis, et koolis on kaasõpilasi või õpetajaid, kes toetavad soolist ja seksuaalset mitmekesisust.



Diskrimineerimise vorme on palju, sugude küsimuse kontekstis on need järgmised:

Seksism: Diskrimineerimine, mis põhineb arusaamal, et üks sugu on loomupäraselt parem kui teine. Enamasti mõjutab see naisekehaga inimesi ja inimesi, kes identifitseerivad end tüdrukutena, sest neid kujutatakse nõrgematena või vähem intelligentsetena kui mehi.

Interfoobia: Intersoolise eluviisi ja väljendusviisi ning kehalis-soolise mitmekesisuse diskrimineerimine.

Transvaenulikkus/transfoobia: trans inimeste diskrimineerimine ning tugev vastumeelsus transseksuaalsuse ja oma soolist identiteeti avalikult väljendavate inimeste suhtes.*

Bifoobia, homovaenulikkus/homofoobia: diskrimineerimine seksuaalse sätumuse alusel.

Diskrimineerimine on üks paljudest põhjustest, miks lapsed ja noored ei tule "kapist välja" ja varjavad oma tundeid. Teised põhjused on hirm kaotada sõpru või kogeda kiusamist. Lastel, kellel on positiivne ettekujutus oma kehast ja kes on veendunud, et nad on väärtuslikud, on selles olukorras lihtsam. Lapsi, kes peavad selliste olukordadega silmitsi seisma, julgustab teadmine, et nad ei ole üksi ja et te väärtustate neid sellistena, nagu nad on. Lisaks tundub, et eriti noortele tuleb kasuks, et on palju inimesi, kes käivad oma queer-identiteediga avatult ümber.



Otsige üheskoos silmapaistvaid queer-rollimudeleid filmidest, kunstist, spordist ja poliitikast. Mõned näited on kunstnik Frida Kahlo, multitalent Leonardo da Vinci, maalikunstnik ja luuletaja Michelangelo, tennisist Martina Navratilova, ettevõtja Tim Cook, kirjanik Virginia Woolf, helilooja Peter Tšaikovski, rokkstaar David Bowie või näitleja Kristen Stewart. Arabelle Sicardi ja Sarah Tanat-Jonesi raamat "Queer-kangelased" tutvustab saksa või inglise keeles noortele sobival viisil 53 queer-kangelast. Julgustage oma last selles, et ta tohib "olla mina ise".

Tunded

Selles vanuses algab murdeiga, mis on oluline arengufaas ja mida ei läbi- ta mitte ainult kehaliselt. Murdeiga toob endaga kaasa väga põhjalikke muutusi, mis mõjutavad nii lapsi kui ka vanemaid. Ühelt poolt peavad vanemad ja lapsed üksteisest eralduma, mis on seotud nii valu, vaidluste kui kurbusega. Teisest küljest vajavad puberteediealised lapsed jätkuvalt vanemaid, kes toetavad neid armastavalt täiskasvanuks saamisel.

Te märkate seda võib-olla sellest, et teie laps seab perekonna reeglid kodu üha enam kahtluse alla. Samuti nõuab laps omale otsustamisruumi ja distantseerub sellest, et teda koheldakse nagu "väikelast". Lapsed tõmbuvad sagedamini oma tuppa või privaatsesse kohta tagasi. Need muutused võivad viia teie ja lapse vaheliste pingete suurenemiseni. Nüüd on ülesanne kohaneda lapse olukorraga, mitte vastupidi. Paljud lapsed ei mõista ise, mis nendega toimub, ja kahetsevad hiljem trotslikke avaldusi, ilma et nad suudaksid seda tunnistada. Murdeeas korraldatakse ümber ja ehitatakse üles ühendused aju üksikute närviteede vahel, mis võib vallandada ja intensiivistada tuttavaid emotsionaalseid ja käitumuslikke häireid. Kui lapsed ärrituvad, ei ole selle taga mingit pahatahtlikkust. Närvid on sõna otseses mõttes pingul ja meeleolu kõikumine on tavaline nähtus. Sellegipoolest vajavad lapsed sel ajal eelkõige suunamist ja seega reegleid ning selgelt arusaadavat käitumist oma usaldusisikute poolt. Sageli tuleb kasuks, kui reegleid ei defineerita ikka ja jälle uuesti. Selle asemel tuleks suhelda läbipaistval viisil, et reeglite taust oleks arusaadav.

Suhted muutuvad

Eespool mainitud hormonaalsete muutuste tõttu saavad lapsed suguküpseks ja kogevad armunud olemist ja sellega seotud erootilisi fantaasiad teisiti kui varem. Seksuaalsed impulsid muutuvad pakilisemaks ja eneserahuldamine muutub tähtsamaks. Toimuvad esimesed lähenemised ja tekivad noorukite vahelised armumissuhted. Noored lähevad koos välja, hoiavad üksteisel käest kinni ja suudlevad üksteist. Enamasti ei ole noorukid sel määral aktiivsed, kui täiskasvanud arvavad. Sellest hoolimata ei taha noorukid tavaliselt, et neid nendel teemadel kõnetataks. Sageli reageerivad nad sellele tõrjuvalt või häbelikult. Austage neid piire ja tundke rõõmu oma lapse uute kogemuste üle.

Kiusamist ja diskrimineerimist tuleb võtta tõsiselt

Noorte jaoks on see otsimise aeg. See mõjutab ka lapsepõlve sõprus-suhteid, mis mõnikord ajutiselt või isegi lõplikult katkevad. Noorte vahel tekivad uued suhted. Paljud noored ei taha oma ebakindluse tõttu silma paista ja püüavad püsida peavoolu hulgas. Sellel ajal võib esineda kiusamist. Kiusamine on vägivalda vorm, mida sageli kasutatakse tahtlikult nende inimeste vastu, kes tunduvad kaitsetumad kui teised. Saljuures võib täheldada teatud kindlat tegutsemismustrit. Ühel pool on kiusaja ja tema toetajad (kes ärgitavad või abistavad) ning teisel pool ohver ja võimalik, et tema kaitsja. Nende vahel on kõrvalseisjad, kes jälgivad ja on rõõmsad, et nad ei ole ise ohvriks langenud. Kui teie laps, ükskõik millises rollis, räägib kiusamisest rühmas, on oluline, et te sekkuksite.

On lapsi ja noori, kes ei vasta eeldatavale sotsiaalsele normile. Nad kogevad sageli diskrimineerimist ja vägivalda.

Kiusamine toimub pika aja jooksul ja võib avalduda eri viisidel: füüsiliselt, sõnadega või psühholoogiliselt. Füüsiline kiusamine väljendub löömisel, lükkamisel, sülitamisel jms. Solvamine, jõhkrutsemine või kellegi põlglik kohtlemine toimub tavaliselt suuliselt või ka internetis. Psühholoogiline kiusamine seevastu väljendub naeruvääristamises, ähvardamises, hirmutamises või kuulujuttude levitamises kellegi kohta.



Kiusamise kahtlus - kui kahtlustate, et teie laps puutub kokku kiusamisega või kogeb füüsilist või vaimset vägivalda, pöörduge kohaliku laste ja noorte nõustamiskeskusesse. Mõnikord on ka koolis olemas sotsiaaltöötaja. See võiks olla sobiv koht abi saamiseks. Toetage oma last ja otsige koos abi.

Küberkiusamine on internetis toimuva tegevuse tõttu tõusuteel. Tuttavad või tundmatud isikud solvavad, ähvardavad, kompromiteerivad või ahistavad seal noori tahtlikult. See võib toimuda erinevate sidevahendite, näiteks nutitelefonide kaudu.

Noorte tunded ja meeleolud muutuvad kiiresti ja kõrvalseisjate jaoks tavaliselt ilma märgatava põhjuseta. Isegi väikesed asjad võivad vallandada impulsiivseid reaktsioone. Aju ümberstruktureerimine muudab oma tunnete klassifitseerimise üha raskemaks. On oluline, et te jätkaksite oma lapsega selle erilise aja jooksul kontakti hoidmist. See määrab, kuidas teie suhe lapsega pikemas perspektiivis areneb. See tähendab ka seda, et ütlete lapsele teatud olukordades selgelt "ei", kuid samal ajal peaksite andma märku, et see ei kahjusta teie suhet. Viidake alati lapse vastavale käitumisele, mitte kogu isikule.

Näiteks öeldes järgmist:

„Ma ei pea sinu sellist käitumist õigeks, sest sa eirasid meie kokkuleppeid.“

See näitab selgelt teie suhtumist oma lapse käitumisse. Koos põhjendusega muutub reaktsioon lapse jaoks läbipaistvaks.

Kui tekivad vaidlused, tuleks argumendid, reeglid ja nendest tulenevad otsused edastada läbipaistvalt. Ainult siis saavad noored seda otsust mõista. Keskkel kohal on sageli küsimus: „Kuidas saame koos leida lahenduse?“. Lapse hooldajad ja tugiisikud peaksid sel keerulisel perioodil olema valmis pidama läbirääkimisi reeglite üle ja sõlmima kompromisse. See, kui kaugelt te sealjuures lähete, on igaühe enda otsustada. Vanemad peaksid olema valmis kuulama ja mõistma lapse tundeid, mitte aga manitsema. Samuti ei ole soovitatav anda nõu, teha märkusi või leida probleemile koheseid lahendusi.

Võtke vastu ka oma lapse vabandused ja ärge pidage pikka viha, sest see võib olla lapse jaoks väga haavav. Igale (eel)puberteedieas lapsele on eriti olulised kaks asja: Ta tahab tunda, et teda kuulatakse ja mõistetakse. Kui olete oma lapse suhtes endiselt autentne ja pühendunud, on need head eeldused selleks, et saada selle eluperioodiga ühiselt hakkama.

Armastus

Eriti murdeas on tunded intensiivsed ja võivad lapsi segadusse ajada või käia neile üle jõu. Igatsus esimese suudluse, esimese seksuaalvahekorra või püsiva partneri järele on täiesti normaalne. Huvi armastuse ja seksi vastu kasvab. Noorukid tahavad üha enam otsustada iseenda, oma armu-elu ja seksuaalsuse üle. Mida rohkem te lapsevanematena sekkute ja keelde kehtestate, seda vähem teie laps teile räägib. Püüdke aktsepteerida oma lapse iseseisvat partnerivalikut, isegi kui see teile ei meeldi. Partnerlusse ja privaatsfääri on mõtet sekkuda alles siis, kui olete kindel, et see suhe on teie lapsele kahjulik.

Esimene vahekord

Isegi kui teie lapse esimesed seksuaalkogemused ja esimene seksuaalvahekord saavad toimuma alles tulevikus, tuleb juba praegu hakata lastele andma teavet seksi, rasestumisvastaste vahendite, raseduse, suhete ja armastuse kohta. Paljud lapsed muretsevad selle pärast, milline võib küll olla esimene vahekord, kas see on valus, kas nad on leidnud õige partneri või millal on õige aeg. Teie laps peaks teadma: Ära kunagi tee midagi, mis sulle ei meeldi. Aktsepteeri seda, kui teine inimene ütleb ei. Mine ainult nii kaugele, kui sa tahad, ja ära lase end survestada. Teavitage oma last sellest, et ka esimese seksuaalvahekorra ajal on võimalik rasestuda. Seetõttu on oluline, et teie lapsel oleks teadmised rasestumisvastastest vahenditest. Samuti peaksite oma lapsele taktitundelisel viisil andma infot suguhaiguste kohta - eriti selle kohta, kuidas ta saab end kaitsta.

Oma laste harimisel mängivad suurt rolli inimese enda kogemused, hoiakud ja väärtused. Sageli kantakse väärtused ja ideed lastele üle mõtlematult ja alateadlikult. Lapsevanematena võite mõelda sellele, millal oli teie esimene vahekord ja kuidas te end tol ajal tundsite. Milliseid kogemusi olete kogunud? Mida soovite oma lapsele seksuaalsuse ja suhete kohta edasi anda? Kas sõpradel on lubatud teie lapse juures ööbida? Kes andis teile seksuaalharidustvja millisel viisil? Millest jäi teil vajaka, mis oli teile abiks?

Murdeiga on geide, lesbide ja biseksuaalsete laste jaoks eriti pingeline aeg. Hilises lapseas oli samasooline sättumus üsna ebamäärane tunne; puberteedieas muutub see järk-järgult kindlaks teadmiseks. Need lapsed vajavad oma vanemate toetust ja eelkõige heakskiitu. Vanematena võtke

endale aega, et harjuda uue olukorraga. Esitage oma lapsele küsimusi ja kuulake, et saaksite tuttavaks tema elumaailmaga, mis on teile tõenäoliselt võõras.

Eneserahuldamisel ja masturbatsioonil on laste seksuaalses arengus oluline roll. Nii uuritakse ja avastatakse oma keha, ka puudutamise kaudu. See eluvaldkond on laste jaoks äärmiselt intiimne. Tüdrukute ja poiste masturbatsioonikäitumises võib täheldada erinevusi; eriti tüdrukutel on masturbatsiooniga seotud seksuaalkogemusi vähe. Poisid masturbeerivad sageli pornograafia tarbimise ajal või pärast seda.

Pornograafiline materjal ja sekstimine

Pornograafia või selgesõnaliselt seksuaalse sisuga materjaliga puututakse kokku üha varem ja paljude erinevate kanalite kaudu. Tarbimine toimub tavaliselt nutitelefonil või mobiiltelefonil, sülearvuti või arvuti kaudu. Eriti sotsiaalmeedias võivad lapsed seksuaalsuse kujutamise kokku puutuda ka nende enese tahtmata. Uuringutest on selgunud, et lapsed on saanud või edastanud üsna sageli erootilisi pilte või videoid.



Sekstimine on isetehtud erootiliste fotode vahetamine. Erootilised pildid tehakse tavaliselt nutitelefoniga ja saadetakse sihtsikule või teatavale inimrühmale. Pilte saab saata erinevatel viisidel, WhatsAppi kaudu, MMS-ina või rakendustes nagu Snapchat, Facebook või Instagram. Sekstimise eesmärk on näidata end erootiliselt ja stimuleerivalt ning jagada seda teise inimesega. Noorte seas ei kasutata laialdaselt terminit "sekstimine", vaid nad nimetavad neid sõnumeid pigem "seksikad ülevõtted/selfid/pics/posing-pildid või nudes".

Valgustage oma last varakult, enne kui ta puutub kokku pornograafiaga. Siis oskab ta nähtut paremini asetada õigesse konteksti. Lapsi ei ole võimalik pornograafia eest kaitsta. Isegi kui te ei osta oma lapsele nutitelefonil või kui teil ei ole kodus arvutit, puutub ta ikkagi kokku teiste lastega. Vahetage oma lapsega mõtteid selle üle, mida ta on näinud. Rääkige oma lapsega sellest, et pornograafia ei kujuta mitte „päris seksi“, vaid seksuaalseid fantaasiasid ja ka vägivalda. Sellel on vaevalt midagi pistmist tegelikkusega.

Seksting on mitmetahuline nähtus, mis toimub enamasti suhtesiseselt. Siiski juhtub ka, et materjal edastatakse ilma isiku nõusolekuta. Lapsed peaksid olema teadlikud sekstinguga seotud ohtudest ning suutma suhtuda kriitiliselt sotsiaalsetesse ja eetilistesse aspektidesse ning olema võimelised austuseks ja empaatiaks. Seksting võib olla ka osa noorukieas toimuvatest seksuaalsetest katsetustest. Selfie'de puhul demonstreeritakse oma keha ja see võib olla noorte seksuaalse identiteedi kujunemise võrdlusaluseliseks. Siin saab testida ilunorme või omaenda atraktiivsust. Lapsed peaksid teadma, et neid ei tohi ilma nõusolekuta pildistada ega filmida. Samuti ei tohi fotosid või filme edastada ega näidata ilma nõusolekuta.

Seksuaalne vägivald



Seksuaalvägivald on igasugune seksuaalne tegevus, mida tehakse laste peal või nende ees vastu nende tahtmist ja millega nad ei saa teadlikult nõustuda. Teo toimepanija kasutab oma võimupositsiooni selleks, et rahuldada omaenda vajadusi lapse arvelt. Tegusid on mitmesuguseid. Nende hulka kuuluvad sõnaline ahistamine, voyeuristlik käitumine, suguelundite või rinna puudutamine ja isegi tõsised rünnakud nagu vägistamine.

Valgustustöö ja seksualiseeritud vägivalda ennetamine on oluline ka juba enne teismeea algust. Piiridest üleastumised seksuaalsfääris on suunatud peamiselt tüdrukute vastu, kuid puudutatud võivad olla ka teised sood. Sageli avaldavad tegude toimepanijad ohvritele survet, et juhul, kui need lõpetavad vaikimise ja pöörduvad oma murega teiste poole, siis juhtub midagi halba. Lapsevanemana peaksite tähelepanelikult kuulama ja uskuma oma last, kui ta vihjab seksuaalse vägivalda kogemustele. Olge teadlik, et seksuaalvägivald toimub sageli perekonnas või tuttavate seas. Jääge rahulikuks ja otsustage koos lapsega, mida teha. Hankige abi ja toetust spetsialistidelt ja organisatsioonidelt.

Seksuaalvägivalda kogenud laste käitumine varieerub suuresti sõltuvalt nende vanusest ja isiksusest. Ainult vähesed lapsed ütlevad otse, kui nad on kogenud seksuaalset vägivalda, nad annavad pigem vihjeid, sest neil puuduvad õiged sõnad selle kohta, mis juhtus. Just seetõttu ei mõisteta vihjeid sageli õigesti. Kui teil on tunne, et teie laps on kogenud väärkohtlemist, peaksite võtma seda tunnet tõsiselt, seda järgima ja kindlasti otsima abi ja tuge nõustamiskeskustest.



Kui teil on tunne, et teie laps on kogenud väärkohtlemist, peaksite seda tunnet tõsiselt võtma ja seda järgima.

Leidke usaldusisik, kellega saate rääkida.

Näidake oma lapsele, et ta võib teiega rääkida.

Õelge, et olete mures, sest olete märganud muutusi.

Jääge rahulikuks ja lubage oma lapsel rääkida nii headest kui halbadest saladustest. Vahendage lapsele, et abi saamine ei ole pealekaebamine ega reetmine. Andke oma lapsele see tunne, et te usute teda.

Ärge avaldage oma lapsele survet.

Vahendage lapsele, et olete teadlik stressi tekitavatest probleemidest ja olete ise vastupidav.

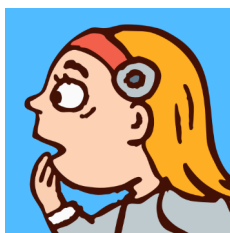
Ärge kunagi astuge vastu teo võimalikule toimepanijale vastu.

Otsige abi ja tuge nõustamiskeskustest ja abitelefonidelt. Selgitage välja, kas sellest tuleb teavitada lasteaija juhtkonda või sarnaseid isikuid.

Mobiilirakendus lastele



Siin avastavad lapsed olulisi teemasid kehast, emotsioonidest ja austusest lõbusal, mängulisel ja eakohasel viisil.



**Laadige
rakendus
alla!**

Projektist

Partnerid



**Kaasrahanatud
Euroopa Liit**

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.



Kogu sisu, eelkõige tekstid, pildid ja graafika, on kaitstud autoriõigusega. Kui ei ole sõnaselgelt teisiti märgitud, kuuluvad autoriõigused sexedu.eduskills.plus ja on litsentseeritud Litsents: "Creative Commons Autorile viitamine – mittekaubanduslik - jagamine samadel tingimustel 4.0 Rahvusvaheline". Nende suhtes võivad kehtida litsentsitingimused.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

