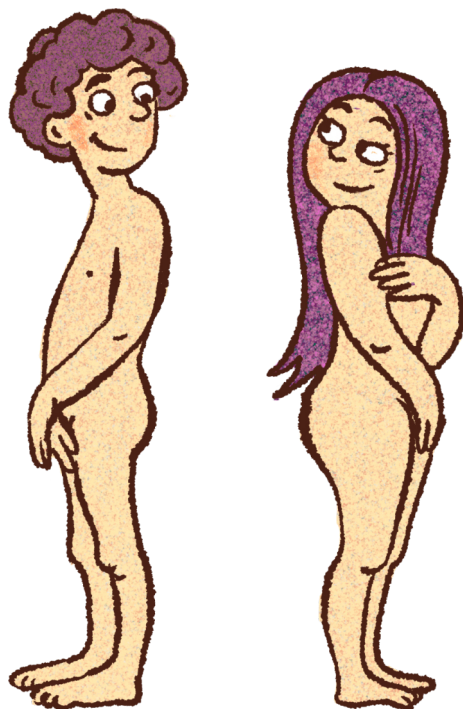


MANŠ ĶERMENIS,

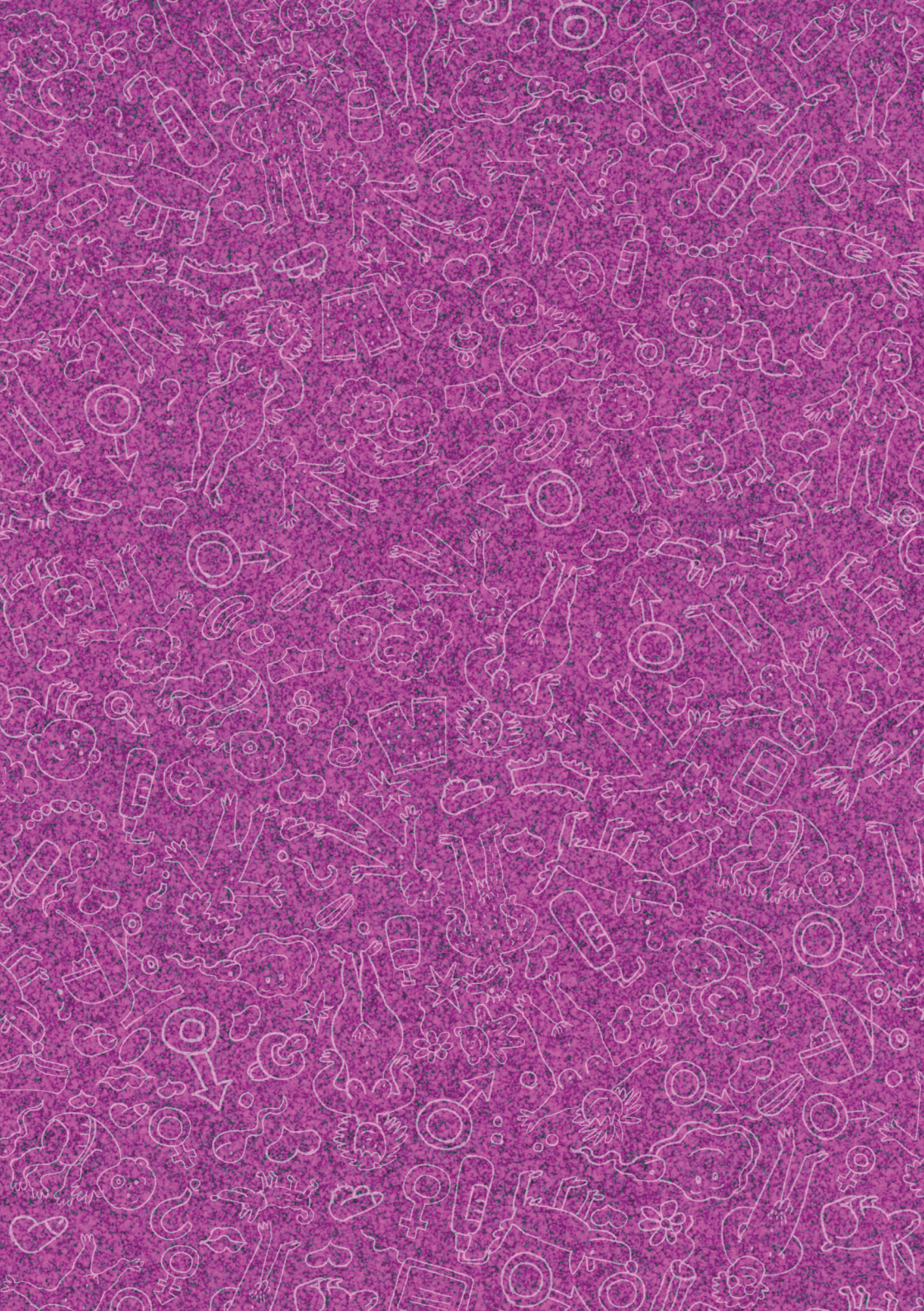
MANAS EMOCIJAS



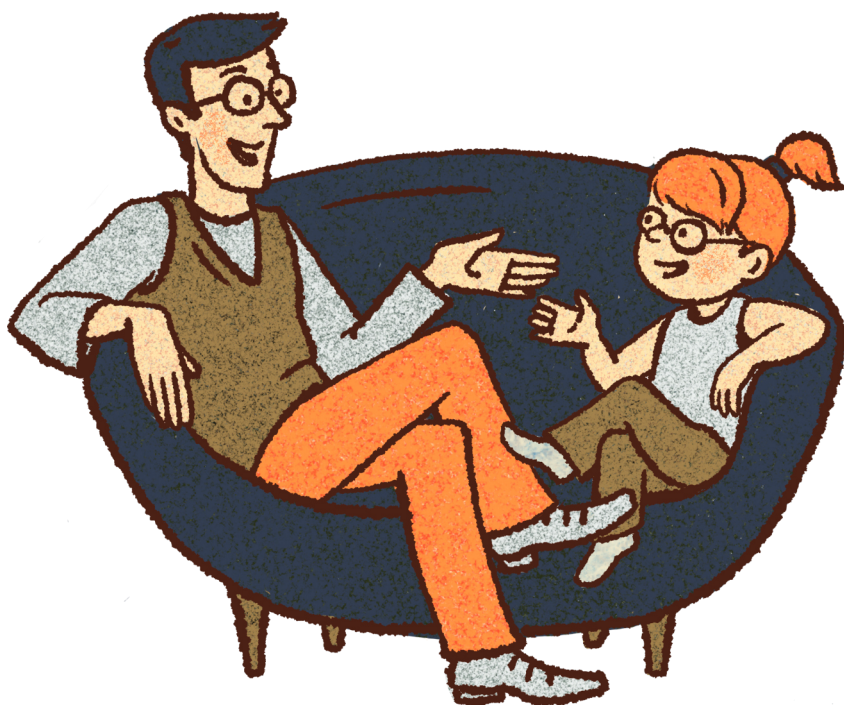
**Seksuālā izglītība
ir vienkārša!**

Rokasgrāmata vecākiem

10-12 GADI



Ievads



Mīļie vecāki un aizbildņi! Mēs priecājamies, ka esat uzzinājuši par mūsu piedāvājumu. Tas nozīmē, ka jūs esat tie pieaugušie, kas vēlas bērnus labi un droši pavadīt pieaugšanas procesā, arī seksuālās izglītības jomā. Mēs vēlamies jums palīdzēt, tāpēc, ka ļoti maz pieaugušo māc brīvi runāt par tādām tēmām kā ķermenis, mīlestība, seksualitāte un identitāte. Katrai personai ir sava "izglītības mugursoma" - dažiem tā ir ļoti pilna, bet citiem tā ir diezgan tukša.

Mēs vēlamies jums palīdzēt piepildīt jūsu mugursomas "atsevišķos nodaļumus", lai jūs varētu atbildēt uz visiem jūsu bērnu jautājumiem, kas viņiem būs bērnības un jaunības laikā un kurus viņi jums, visticamāk, uzdos tikai tad, ja jutīs, ka var iegūt atbildes.

Jūs kā pieaudzis ģimenes loceklis esat savu bērnu pirmā kontaktpersona - pat tad, ja bērnodārzos un skolās viņiem ir cilvēki, kas sniedz vecumam atbilstošu un iejūtīgu seksuālo izglītību. Jūs esat tas, kurš jau pie pārtināmā galda nosauc visas ķermeņa daļas vai dažas no tām izlaiž, tas, kurš uz jautājumiem par seksualitāti var atbildēt vai nu: "Tu tam vēl esi par mazu." vai arī "Interessants jautājums, man vispirms ir jādoma, kā tev uz to atbildēt."

Jo agrāk jūs sāksiet runāt par tādām tēmām kā ķermenis, mīlestība, attiecības, seksualitāte un identitāte kā par normālām ikdienas tēmām, jo vienkāršāk tas būs gan jums, gan jūsu bērniem. Jo vecāki viņi kļūst, jo mulsinošākas viņiem šķiet šādas seksuālās izglītības sarunas. Nereti abas puses uzelpo, kad saruna ir beigusies. Lietderīgāka ir bērnu uzmanīga pavadīšana. Bērni, kas ir iemācījušies, ka viņi ar saviem jautājumiem var vērsties pie jums un saņemt nopietnas un konkrētas atbildes, ilgi vērsīsies pie jums ar saviem jautājumiem.

Vecāki saviem bērniem vēl to labāko, tāpēc ir jo īpaši svarīgi uztvert nopietni jebkādu iespējamu negatīvu nostāju pret seksuālo izglītību (neatkarīgi no tā, vai tas ir saistīts ar jūsu pašu audzināšanu vai mediju ietekmi). Mēs vēlamies jums piedāvāt iespēju to risināt.

Seksuālā izglītība ir svarīga ļaunprātīgas izmantošanas novēršanai, jo tā bērniem nodrošina vārdus un informāciju, ko viņi var izmantot nepatīkamu situāciju gadījumā, lai izteiktos un informētu. Jums nav jāuztraucas par to, ka vecumam atbilstoša, mīlestības pilna seksuālā izglītība pārslogos bērnus vai ka viņiem tiks atņemta "nevainība". Tas, ko jūs viņiem atņemat, ir nezināšana. Tā ir būtiska atšķirība.

Bērni kā seksuālas būtnes ir seksuāli jau no paša sākuma, nevis tikai no pubertātes. Bērnu seksualitāti nedrīkst salīdzināt ar pieaugušo seksualitāti - to galvenokārt raksturo rotaļīga, bērnišķīga ziņkāre. Ir novērojama tāda uzvedība kā, piemēram, bērnišķīga ķermeņa izpēte, vēlme skatīties un rādīt, kā arī jautājumu uzdošana. Bērni jau no mazotnes interesējas par dzimumu atšķirībām un to, kā viņi paši ir radušies.

Atbildot uz jautājumiem iejūtīgi un vecumam atbilstošā veidā, bērni netiek "seksualizēti". Tas palīdz viņiem atrast valodu. Seksuālā izglītība stiprina viņu pašapziņu un pasargā viņus no ļaunprātīgas izmantošanas, jo viņi spēj ātrāk atpazīt seksuālās darbības.

Un kā ir ar bērniem, kuriem šķietami nav jautājumu? Varbūt jautājumi "netika dzirdēti" vai tika uzskatīts, ka tie ir "pārāk agri"... Bērniem ir ļoti jutīgas "antenas" un viņi zina, pie kā vērsties ar saviem jautājumiem. Ja

pieaugušie tuvinieki neapmierina viņu slāpes pēc zināšanām, viņi ātri atrod citus veidus (vecāki brāļi un māsas, mediji...). Izglītojoša grāmata vai tīmekļa vietne vienmēr ir labs ievads šajā tēmā. Ir svarīgi, ka jūs pirms tam veltat laiku, lai pārliecinātos, vai attēlojumi, bildes, filmas un arī valoda jums šķiet piemērota.

Neviens pieaugušais nevar izvairīties no seksuālās audzināšanas kaut kādā veidā. Tā sākas jau ar visu ķermeņa daļu nosaukšanu pie pārtinamā galda. Tas, kā un vai jūs vēlāk atbildat uz kādu jautājumu, parāda bērnam jūsu attieksmi un vērtības. Sarunas par šeit ietvertajām tēmām vienmēr ir saistītas ar vērtību nodošanu saviem bērniem. Tāpēc ir lietderīgi par to domāt jau agri.

Mirkli padomājiet: kā, kad, kur jūs saņēmat seksuālo izglītību un kas to sniedza? Kādas tēmas tika apspriestas? Kādas tēmas tika izlaistas (un kāpēc)? Kas varēja būt labāk? Vai jūsu seksuālā izglītība bija tāda, kādu jūs novēlat savam bērnam? Nē? Tad jūs piederat pie absolūtā vairākuma. Labā ziņa: jūs to varat darīt labāk! Un tieši tāpēc mēs jums vēlamies palīdzēt.

Tas nenozīmē, ka jums tagad ir jāklūst par profesionāli visos šajos jautājumos. Ja bērns jums kaut ko jautā un jums tajā brīdī prātā nav bērnam piemērotas atbildes, sniedziet to vēlāk. Esiet godīgs, piemēram, sakot: "Mani vecāki man nesniedza labu seksuālo izglītību, bet es to gribu darīt labāk." Atrodiet grāmatas, kas ir piemērotas attiecīgajai vecuma grupai un/vai apskatiet mūsu lietotni.

Un kāpēc jau tik agri?

- ▶ Jo bērni jau agri sāk interesēties par dzimumu atšķirībām. Runa nav tikai par zēniem vai meitenēm, bet gan par dažādu sievišķību un vīrišķību ievērošanu. Mēs šajā rokasgrāmatā izmantojam asterisku* jeb dzimuma zvaigznīti dzimumu līdztiesību nolūkos, iekļaujot arī cilvēkus, kuri nevar vai nevēlas iekļauties divu dzimumu sistēmā.
- ▶ Jo bērni grib zināt, no kurienes viņi "nāk".
- ▶ Jo viņi bērnudārzā un skolā dzird seksualizētus jēdzienus/vārdus un tos nesaprot.
- ▶ Jo viņi jau ļoti agrā vecumā saskaras ar seksualizētu saturu medijos (no reklāmas plakātiem līdz televīzijas reklāmām, līdz pat pornogrāfijai digitālajos medijos), un tam, jo īpaši pornogrāfijai, nevajadzētu būt pirmajai saskarei ar šo tēmu.

- ▶ Jo zināšanas stiprina bērnus, kad viņi ikdienā saskaras ar dzimumu daudzveidību. Bērni pieņem daudzveidību un dažādus dzīvesveidus, ja viņi par to zina, un tas ir svarīgi sekmīgai līdzāspastāvēšanai sabiedrībā.
- ▶ Jo izglītoti bērni vēlāk, pusaudžu vecumā, nesteidzas ar seksu, jo viņi aptuveni zina, kas viņus sagaida, un viņi tik viegli nepadodas apkārtējo spiedienam. Bērni kļūst spējīgāki un atbildīgāki attiecībā uz mīlestību, seksualitāti un attiecībām.
- ▶ Jo izglītoti bērni ir labāk pasargāti pret ļaunprātīgu seksuālu izmantošanu. Viņi zina kā sauc visas viņu ķermeņa daļas (kas viņiem ļauj agrāk izteikties gadījumā, ja kāds, piemēram, ir pieskāries dzimumorgāniem) un zina, uz ko attiecas seksualitāte, proti, vecākiem jauniešiem vai pieaugušajiem, kad abi to vēlas. Un ka ar bērniem to nedrīkst darīt.
- ▶ Jo seksuālā audzināšana ir viens no svarīgākajiem elementiem bērnu seksuālās izmantošanas novēršanā. Pāridarītāji lielākoties ir no bērnu sociālās vides, tāpēc ar brīdināšanu par "sliktajiem svešiniekiem" nepietiek.

Starp citu, ir pilnīgi normāli, ja bērnus šī tēma mulšina, ja viņi nav pieraduši par to runāt. Ķīkināt drīkst! Drīkst arī izjust riebumu. Bērniem, kuri tā jūtas, paskaidrojiet: "Bērni vēl nespēj iedomāties, ka tas varētu būt kaut kas jauks - un ar bērnu tā arī nemaz nedrīkst darīt!" Tā jūs, nebiedējot bērnu, nodrošināt bērnu seksuālās izmantošanas novēršanu, iekļaujot izglītojošā sarunā.

Kāda ir psihoseksuālās attīstības nozīme?

Būtībā katram bērnam ir savs temps. Daži bērni par šīm tēmām interesējas agrāk, citi - nedaudz vēlāk. Tas pats attiecas uz citām tēmām. Ja jūs ieklausīties savā bērnā un pievērsīsiet uzmanību bērna interesēm, jūs zināsit, kad viņš ir gatavs kādām tēmām. Ar grāmatām vai citiem bērnu spēļu materiāliem (piemēram, lellēm ar dzimumorgāniem vai puzzle, kurā ir attēloti dažādi ģimeņu modeļi) jūs varat izglītēt bērnu par šīm tēmām it kā starp citu.

Šī rokasgrāmata ir iedalīta trīs vecuma grupās saskaņā PVO standartiem par seksuālo izglītību Eiropā: 4-6 gadi, 7-9 gadi un 10-12 gadi. Pāreja uz nākamo grupu ir pakāpeniska, un ne visi mācību posmi ietilpst minētajā vecumā.

Tālāk redzamajā tabulā ir parādīts, kādas izmaiņas un intereses ir sagaidāmas kādā vecuma grupā un ar kāda veida vecāku atbalstu tās ir saistītas. Norādītais vecums ir aptuvenš, jo katrs bērns ir citādāks.

0-4 gadi

- ▶ Bērniem ir jāzina, kā sauc konkrētas ķermeņa daļas, jo īpaši dzimumorgānus. Ir svarīgi jau agri izmantot oficiālos terminus. Latviešu valodā, piemēram, "dzimumloceklis" un "vulva".
- ▶ Bērni zina atšķirības starp dzimumiem - gan fiziskās, gan sociālās.
- ▶ Bērni spēj uztvert un izpaust dažādas sajūtas, kā arī izteikt vēlmes un vajadzības.
- ▶ Viņi gūst pirmo informāciju par ķermeņa higiēnu un to pielieto.
- ▶ Viņi attīsta pozitīvu uztveri pret savu ķermeni un var izpaust savas vēlmes un robežas, piemēram, spēlējot ķermeņa izzināšanas spēles.
- ▶ Viņi attīsta pirmās idejas un priekšstatus par ģimenes modeļiem un dažādām radniecības pakāpēm.

4-6 gadi

- ▶ Bērni iepazīst fiziskas vecuma atšķirības, proti, to, ka bērnu ķermeni izskatās citādāk nekā pieaugušo ķermeni (piemēram, apmatojums, ķermeņa forma, krūtis).
- ▶ Viņi iegūst konkrētas zināšanas par auglību un vairošanos.
- ▶ Viņi iegūst zināšanas par grūtniecību, dzemdībām un zīdaiņiem, un dzīves beigām.
- ▶ Viņi attīsta savu dzimuma identitāti.
- ▶ Viņi spēj uztvert un atšķirt dažādas emocijas (piemēram, greisirdību, dusmas, bailes, vilšanos).
- ▶ Viņi iegūst zināšanas par to, ka ne visi cilvēki izturas jauki pret bērniem un kad viņiem vajag lūgt palīdzību uzticības personai.
- ▶ Viņiem ir jārada privātuma un kauna attīstības iespējas.

7-9 gadi

- ▶ Zināšanas par ķermeni kļūst konkrētākas: menstruācijas, ejakulācija, individuālās atšķirības ilgtermiņa attīstībā, bioloģiskās un sociālās atšķirības starp vīriešiem un sievietēm, kā arī zināšanas par dzimumu daudzveidību.
- ▶ Viņi iegūst pamata zināšanas par seksuāli transmisīvajām infekcijām un vispārēju pārskatu par kontracepcijas metodēm.
- ▶ Viņiem ir zināšanas par dažādām attiecībām saistībā ar mīlestību, draudzību utt. Viņi var izveidot sociālus kontaktus un draudzības, respektējot citus.
- ▶ Tiek turpināta sajūtu nostiprināšana un analizēšana.
- ▶ Kauns un privātums spēlē arvien nozīmīgāku lomu.
- ▶ Bērniem ir jābūt zināmām bērnu tiesībām.

- ▶ Bērni saskaras ar zināšanām par ķermeni, ķermeņa uztveri un ķermeņa modifikācijām (meiteņu dzimumorgānu kroplošana, zēnu priekšādiņas apgraizīšana, dzimuma maiņas pasākumi interseksuāliem bērniem, ēšanas traucējumi, tetovējumi/pīrsingi). Attieksmi pret savu ķermeni ietekmē veselība, pašvērtējums un uzvedība.
- ▶ Viņiem ir zināšanas par masturbēšanu.
- ▶ Viņi paplašina uztveri un analizēšanu ar savām un citu sajūtām, piemēram, greizsirdību.
- ▶ Viņi zina grūtniecības sekas (kļūšana par vecākiem, izmaiņas attiecībās). Viņi saskaras ar tādām tēmām kā grūtniecība viendzimuma attiecībās un neauglība.
- ▶ Viņi piedzīvo randiņus/tikšanās/flirtēšanu.
- ▶ Svarīga ir mediju kompetences esamība, tas ir, prasme lietot internetu un zināšanas par iespējamu apdraudējumu (piemēram, ir jānostiprina un jāpadziļina zināšanas par rīcību ar fotogrāfijām/uzvedību čatos). Viņiem ir pamata zināšanas par seksualitāti/internetu/ķermeņa uztveri medijos.
- ▶ Seksuāli transmisīvo infekciju tēma tiek aplūkota plašāk.

Tematiskā daļa

Ķermenis

Daudzi bērni šajā vecumā sāk justies neērti savā ķermenī, īpaši tad, kad sāk parādīties pirmās pubertātes pazīmes. Padomājiet par to, kā jūs toreiz jutāties, kādas bija jūsu vēlmes un bailes, ko jūs darījāt, lai novērstu kaitinošās pūtītes, no kurienes saņēmāt atbildes uz sev aktuāliem jautājumiem – un atklāti runājiet par to ar savu bērnu. Šādas sarunas bērniem parasti ir ļoti noderīgas, jo runa nav par viņiem un viņi uzzina, ka arī viņu vecāki jutās līdzīgi.

Tālāk ir sniegts piemērs tam, kā uzsākt sarunu par pubertāti.

"Pubertātes laikā ķermenī notiek daudz izmaiņu. Dažas izmaiņas tu pamani, jo tās ir redzamas. Bet citas notiek ķermeņa iekšienē un nav redzamas. Hipofīze - tas ir dziedzeris smadzeņu pamatnē - dod ķermenim starta signālu palielināt noteiktu ķīmisko vielu - hormonu - ražošanu. Fiziskās izmaiņas, kuras tu sevī pamani, galvenokārt izraisa šie hormoni. Visi bērni piedzīvo pubertāti - kāds agrāk, cits vēlāk. Tas ir kā ballītē, uz kuru visi neierodas vienlaicīgi, bet kaut kad visi tajā ir."

Visi bērni meklē atbildes uz jautājumiem par savu ķermeni, taču viņiem ir arī jautājumi par citu dzimumu ķermeni un attīstību. Šāda informācija ir jāsniedz visu dzimumu bērniem. Tas ir svarīgi, lai radītu savstarpēju sapratni. Bērniem ir aizraujoši apgūt zināšanas par savu un citiem ķermeņiem.

Lielākā daļa cilvēku pubertāte piedzīvo šādas redzamas un neredzamas izmaiņas:

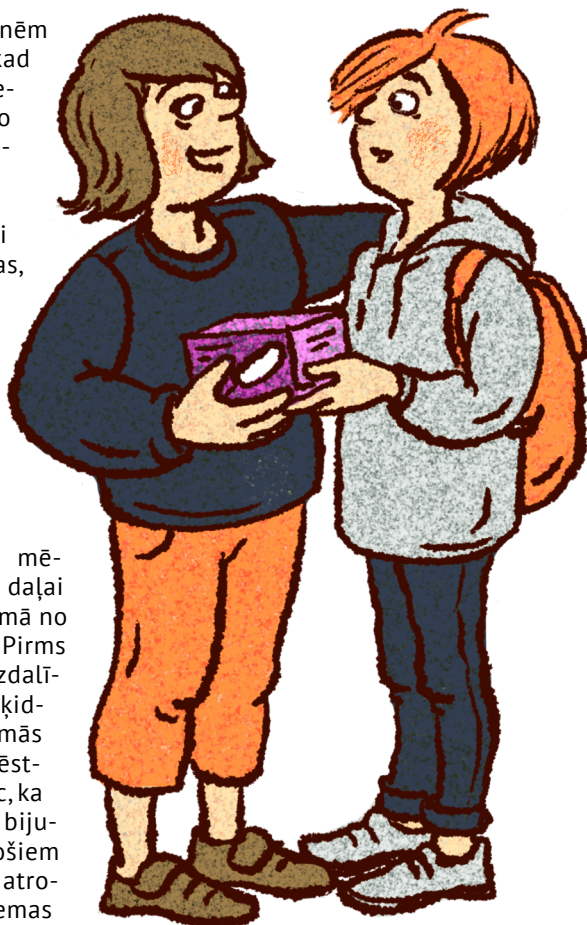
Meiteņu ķermenis

Meitenēm par fiziskām izmaiņām pubertātē atbild hormoni estrogēns un gestagēns, kas tie ražoti olnīcās. Sāk augt padušu un kaunuma apmatojums. Sāk augt krūtis, gurni kļūst platāki un meitenēm izveidojas viduklis. Sākumā neredzama ir olšūnu nobriešana, kas notiek olnīcās. No šī brīža meitenēm var iestāties grūtniecība, meitenes ir dzimumgatavas. Šī pār-

maiņa visām meitenēm kļūst redzama tad, kad pirmās olšūnu nobriešanas rezultātā pirmo reizi sākas menstruācijas.

Meitenes, kurām agri sākas menstruācijas, bieži vien jūtas atstātas vienas ar šo tēmu, jo viņas par to vēl nevar runāt ar draudzenēm, kurām šis attīstības posms vēl ir jā-sagaida.

Menarhe jeb pirmās mēnešreizes lielākajai daļai meiteņu iestājas vecumā no 11 līdz 15 gadiem. Pirms tam no maksts var izdalīties pienaini balts šķidrums, kas kalpo kā pirmās asiņošanas "priekšvēstnesis". Tas notiek tāpēc, ka meitenēm vienmēr ir bijušas olnīcas ar tūkstošiem olšūnu, bet olšūnas atrodas sava veida "ziemas miegā", līdz meitene sasniedz pubertāti. Tad hormoni ("ziņotāji") nodrošina, ka olšūnas kļūst aktīvas. Sākumā ovulācija ir neregulāra, bet mēnešreizes kļūst regulāras vidēji pēc 6-24 mēnešiem.



Ginekologs/ginekoloģe

Menstruāciju sākšanās liecina nevis par to, ka vajadzētu veikt izmeklējumu, bet gan to, ka ķermenī viss ir kārtībā. Tiklīdz ir vēlme veikt dzimumaktu, ir jāveic ginekoloģiskā izmeklēšana un saruna par kontracepcijas līdzekļiem. Ir jāapspriež arī droša seksa tēma, t.i., izvairīšanās no seksuāli transmisīvām infekcijām.

Intīmā higiēna

Vulvas tīrīšanai (ādas krokās var sakrāties smegma, dzeltenīga/balta viela no taukiem) ir nepieciešams tikai tīrs ūdens un, iespējams, mazgāšanas drāna. Ja vēlaties, varat izmantot pH neitrālas ziepes. Intīmie losjoni un izsmidzināmie līdzekļi ir lieki un kaitīgi veselībai, t.i. tie var izjaukt maksts klimatu, kā rezultātā vulva un maksts sāk niezēt.

Menstruāciju laikā var izmantot ieliktnīšus vai paketes, lai asinis nenokļūtu apakšbiksēs, kā arī var izmantot tamponus vai piltuves.

Jau agri runājot par menstruācijām un iegādājoties intīmās higiēnas preces, un tās arī ieliekot skolas somā, var izvairīties no nepatīkamiem pārsteigumiem. Biksīšu ieliktnīšiem un paketēm ir jābūt brīvi pieejamām. Lielākajai daļai meiteņu tampona ievietošana vagīnā vēl šķiet neiedomājama, tāpēc vairums sākumā izmanto biksīšu ieliktnīšus vai paketes, ja asiņošana ir spēcīgāka. Tamponi ir tēma, par kuru jums tomēr vajadzētu runāt (izmērs, ievietošana, pareiza atrašanās vieta), bet nevajag mudināt bērnu tos lietot. Neatturiet no to izmantošanas, kad ir pienācis īstais brīdis. Tomēr jāpiemin, ka tamponi jau kādu laiku ir nonākuši zinātnes un mediju uzmanības centrā, jo tie rada infekcijas risku, it īpaši tad, ja tie pārāk ilgi atrodas ķermenī. Turklāt lielākā daļa tamponu (un arī ieliktnīšu) ir balināti ar hloru, kas rada apdraudējumu veselībai, un tie absorbē ne tikai menstruālās asinis, bet arī maksts gļotādu. Tas, kā arī fakts, ka dzīves laikā menstruācijas piedzīvojam aptuveni 500 reizes, izdodot daudz naudas un radot daudz atkritumu, ir daži no iemesliem, kuru dēļ arvien vairāk cilvēku izvēlas alternatīvas intīmās higiēnas preces, piemēram, mazgājamas auduma paketes, menstruāciju apakšbikses un ilgi kalpojošās menstruāciju piltuves.

Mīts "jaunavības plēve":

Daudzām meitenēm ir bail, ka, izmantojot tamponus, var pārplīst viņu "jaunavības plēve". Nomieriniet savu bērnu, sakot, ka tādas plēves, kas noslēdz ieeju makstī, nav. Ir gļotādas kroka, kas tikai nedaudzām meitenēm asiņo pirmā dzimumakta laikā.

Mīts "pirmajā reizē vienmēr sāp":

Diemžēl šis teikums ir ļoti iesakņojies un liek jauniešiem domāt, ka tas vienkārši pieder pie pirmā penetratīvā dzimumakta. Ļoti retos izņēmuma gadījumos tiešām var būt tā, ka maksts gļotādas kroka (skat. iepriekš) nosedz daļu maksts atveres un pēc tam ieplīst. Tomēr vairumā gadījumu tas ir tāpēc, ka vagīnas muskulatūra saraujas, nevis atslābst. Iemesli tam var

būt, piemēram, tādi, ka meitene vēl nav gatava, ir pārāk satraukta, nav pietiekami mitra, ir bailīga utt. Šeit svarīgs vēstījums ir tas, ka tam ir jāvelta vairāk laika.

Interseksuāls ķermenis

Ir cilvēki, kas piedzimst ar interseksuāliem dzimumorgāniem. Vairums interseksuālo cilvēku to sāk apzināties tikai vēlāk, piemēram, pubertātes laikā, kad hormoni ķermenī rada tādas izmaiņas, kādas netika sagaidīts: piemēram, balss lūzums vai tā neesamība, menstruācijas, krūšu augšana, bārda augšana/ķermeņa apmatojums, briedumķermeņu augšana. Apmēram 1,7 procentiem cilvēku ir interseksuālas dzimuma pazīmes.

Zēnu ķermenis

Zēniem hormons testosterons veidojas sēkliniekos. Redzamas fiziskas izmaiņas zēniem ir pastiprināta ķermeņa apmatojuma augšana. Sāk augt bārda. Padusēs un uz sēkliniekiem sāk augt apmatojums. Dzirdamas izmaiņas ir balss lūzums. Neredzami ķermenī notiek spermatozoīdu ražošana. Tas notiek sēkliniekos un nozīmē, ka zēns tagad var radīt bērnus. To pamana, kad pirmo reizi notiek ejakulācija.

"Zēni piedzīvo pirmo ejakulāciju" - un parasti nav tai gatavi.

Mainiet to un atvieglotiet savu bērnu, kurš, iespējams, domā, ka ir atkal ir slapinājis gultā:

"Kad zēniem iestājas pubertāte, sēkliniekos sāk veidoties spermatozoīdi. Tas notiek nepārtraukti līdz dzīves beigām. Spermatozoīdi tiek uzglabātas sēklinieka piedēklī. Kad šī "noliktava" ir pilna, no dzimumlocekļa izplūst miljoniem spermatozoīdu, kas sajaukti ar šķidrumu. Daudzums atbilst aptuveni vienai ēdamkarotei. Parasti tas pirmo reizi notiek vecumā no vienpadsmit līdz 15 gadiem."

Pirmās ejakulācijas brīdī iestājas dzimumgatavība.

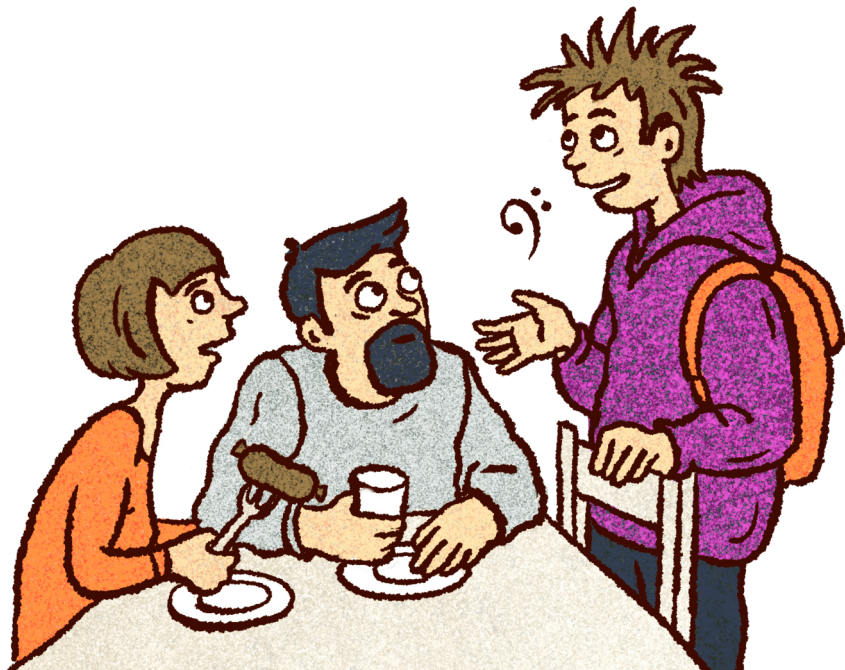
Intīmā higiēna

Runājiet par to, kā pareizi jāmazgā intīmā zona, lai izvairītos no smegmas (dzeltenīgi balta tauku masa): priekšādiņa ir jāpavelk un galviņa un galviņas apakšējā mala ir jānotīra ar roku un tīru ūdeni. Ja ir grūti un sāpīgi pavelkt priekšādiņu, tas var liecināt par priekšādiņas sašaurinājumu. Tas ir jāpārbauda pie urologa. Parasti to var novērst ar krēmu palīdzību. Daļēja vai pilnīga priekšādiņas noņemšana nav vienmēr nepieciešama un tai ne-

būtu jābūt pirmajai izvēlei, jo priekšādiņā atrodas daudz jutīgu nervu šūnu, kas var būt svarīgas baudas sajūtai. Tomēr var būt arī medicīniskas indikācijas (daļējai) cirkumzīcijai jeb apgraizīšanai. Attiecīgā gadījumā uzziņiet otra ārsta viedokli un iesaistiet savu bērnu sarunās un lēmuma pieņemšanā. Apgraizīšana parasti nav nepieciešama, kamēr nav iestājusies pubertāte. Dažās kultūrās tā tiek veikta bez medicīniskas nepieciešamības.

Balss lūzums

Zēniem notiek balss lūzums. Šis process aizņem kādu laiku un to pavada čīkstošas skaņas. Arī meitenēm mainās balss, taču izmaiņas ir tik nelielas, ka tās nemaz nepamana. Taču arī meitenēm balss kļūst nedaudz zemāka.



Visi ķermeņi

Vispārēja ķermeņa higiēna

Ķermeņa higiēna tagad ir svarīgāka. Jo pubertātes laikā āda parasti kļūst taukaināka, svīšana kļūst spēcīgāka, var uzņemties pumpas un mainās ķermeņa aromāts. Tās ir tauku izdalīšanās sekas, ko stimulē hormonālās izmaiņas organismā. Runājiet ar bērnu par to, ka sviedru izraisīta ķermeņa aromāta dēļ ir biežāk jāmazgājas. Ja ir daudz pūtīšu vai akne konsultējieties ar dermatologu, lai izvairītos no rētu veidošanās.

Seksuāls uzbudinājums

Fantāzijas vai vizuāli stimuli (reāli ķermeņi, pornogrāfija) cilvēkus seksuāli uzbudina. Tas nozīmē, ka maksts kļūst mitra, kaunuma lūpas un klitoris uzbriest, un krūtsgali kļūst stingri. Dzimumlocekļa briedumķermeņi piepildās ar asinīm un notiek erekcija. Elpošana kļūst ātrāka, palielinās asinsspiediens un sirdsdarbība.

Daudzi zēni nevar noslēpt savu seksuālo uzbudinājumu – viņi vēl nevar kontrolēt erekciju un tā izraisa apkaunojošas situācijas. Tas ir saistīts ne tikai ar dzimumtieksmi, bet tā ir arī reakcija uz fiziskiem stimuliem, piemēram, no rīta.

Pašapmierināšanās

Ir svarīgi, ka jūs kā pieaugušie to nevērtējat un neaizliedzat. Pašapmierināšanās ir iespēja atklāt un izbaudīt savu ķermeni un savu seksuālo tieksmi. Pašapmierināšanās ir sekss ar sevi un tā nekādā veidā neizraisa fizisku vai psihisku kaitējumu - atstāsīm mūsu vecvecāku laika mītus pagātnē!

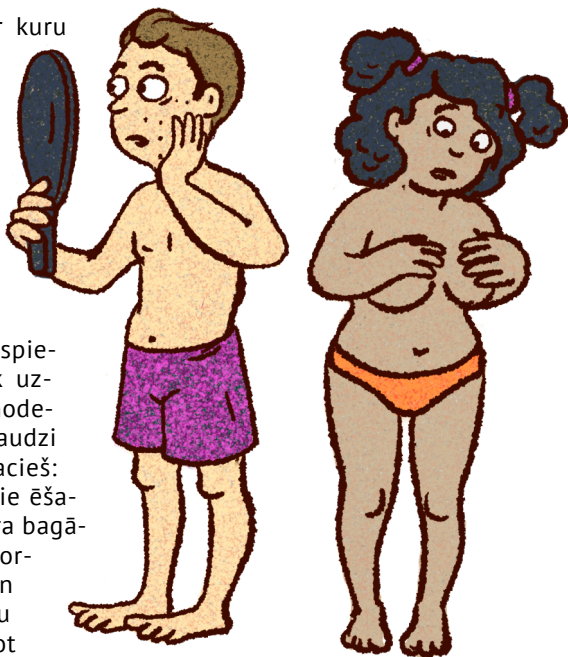
Seksualitāte un mediji

Mūsdienās mūsu bērni ļoti agri saskaras ar pornogrāfiju: viņi tiek ar to konfrontēti, tiklīdz viņiem ir piekļuve viedtālrunim, planšetdatoram vai datoram ar internetu. Un tām pat nav jābūt savām ierīcēm. No tā viņus nevar pasargāt, bet var tam sagatavot: agri un ar mīlestību sagavatojot pamatu sarunām par seksuālām tēmām; atbildot uz visiem jautājumiem un šo tēmu uzrunājot arī tad, ja netiek uzdoti jautājumi. Bērni, skatoties pornogrāfiskas filmas, domā, ka skatās dokumentālu filmu ("Tātad tā notiek sekss"). Runājiet ar savu bērnu par to, ka ar seksu nodarbojas cilvēki, kuri viens otru mīl, kad abi to grib un abiem tas ir patīkami. Filmās redzamajam ar to ir maza saistība, tās kalpo citu cilvēku fantāzijām.

Jūs droši vien mēģināsi ierīcēs iebūvēt aizsardzību vai filtrus vai novietot ģimenes datoru dzīvojamā istabā: tie ir svarīgi pasākumi. Un tomēr tas nenovērsīs saskaršanos ar pornogrāfiju, iespējams ar citu bērnu starpniecību. Uzturiet kontaktu ar savu bērnu, interesējieties par to, ko viņš skatās. Vēlākais tagad atmaksāsies tas, ka jūs mierīgi varējāt runāt par tēmu seksualitāte, jo tad jūsu bērns ar jautājumiem par šo tēmu ilgi varēs vērsties pie jums.

Ķermeņa uztvere

No mediju pasaules, ar kuru bērni saskaras jau no agras bērnības, viņi pārņem noteiktus ideālus: kā jāizskatās zēniem, kā - meitenēm? Šie jau tā nesasniedzamie ideāli, kurus bieži vien rada ar "Photoshop" palīdzību, pakļauj jauniešus liela spiedienam: par mērķi tiek uzskatīts izskatīties kā modeļiem. Lai to panāktu, daudzi jaunieši daudz ko pacieš: diētas, kas var novest pie ēšanas traucējumiem, uztura bagātinātājus, pārmērīgu sporta klubu apmeklēšanu un bieži vien jau pusaudžu vecumā - vēlmi pielāgot ķermeni ideālam, iejaucoties ķirurģiski.



Jo agrāk bērni iemācās uztvert savu ķermeni kā kaut ko īpašu, justies tajā komfortabli, darīt kaut ko labu tā labā, novērtēt daudzās (ja ne visas) tā daļas, pieņemt citus, jo vieglāk tas viņiem izdosies arī pubertātes laikā. Pubertāte ir laiks, kad vēl nevar zināt, kā tavs ķermenis izskatīsies "pēc tam": viss aug, attīstās dažādos virzienos. Tas var būt satraucoši. Pārliciniet savus bērnus, ka viņi ir unikāli - ka visi ķermeņi ir unikāli. Skatieties kopā videoklipus, kas parāda, cik ļoti var mainīt cilvēkus ekrānā un ka tā nav realitāte.

Seksuālas aktivitātes, izsargāšanās un drošs sekss

Runājiet ar savu bērnu par kontracepciju jau šajā vecumā. Nevis tāpēc, ka tā būs vajadzīga drīz (saskaņā ar "Durex" 2015. gada ziņojumu jaunieši Eiropā pirmajā reizē ir vidēji 18,5 gadus veci), bet gan - tieši otrādi - tāpēc, ka tas vēl ir tik tālu.

Meitenēm ir svarīgi un atvieglojoši dzirdēt šādu apgalvojumu:

"Tu izlem, kad ir piemērots laiks pirmajai reizei. Paļaujies uz savām sajūtām un neļauj nevienam sevi piespiest! Ir normāli izjust nelielu satraukumu un nedrošību. Ja šīs sajūtas ir ļoti spēcīgas, iespējams, tu vēl neesi gatavs seksam. Varbūt tad tev vēl vajadzētu pagaidīt. Taču pirmā reize var būt arī aizraujoša un saviļņojoša. Ir labi, jūs abi viens otram varat veltīt pietiekami daudz laika un esat netraucēti. Runājiet viens ar otru par to, ko jūs vēlaties un kā jūtaties."

Protams, arī zēnus nedrīkst piespiest kaut ko darīt - ne no draugu, ne mediju puses.

"Ja vīrietis un sieviete grib nodarboties ar seksu tā, lai sieviete nepaliktu stāvoklī, viņiem ir jāizsargājas. Sieviete var lietot, piemēram, kontracepcijas tabletes, vīrietis - prezervatīvu."

Drošs sekss

Homoseksuāliem un heteroseksuāliem jauniešiem, kas vēlas kļūt seksuāli aktīvi, ir nepieciešama informācija par seksuāli transmisīvajām infekcijām un to, kā pret tām aizsargāties. Viņiem ir arī jāzina, kur viņi var vērsties, ja viņi konstatē niezi vai izdalījumus ar nepatīkamu aromātu. Jauniešiem ir jāatgādina par prezervatīvu lietošanu. Lietoti prezervatīvi bieži tiek atrasti rotaļu laukumos un stāvvietās un bērni zina par prezervatīviem no lielveikaliem vai sabiedriskām tualetēm. Tas ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas aizsargā pret slimībām heteroseksuāla un homoseksuāla dzimumakta laikā. Lateksa plēves pilda šo funkciju vaginālā orālā seksa laikā. Ja jums ir iespēja apmeklēt konsultāciju centru, kurā tiek piedāvāti



seksuālās izglītības darbsemināri, izmantojiet šo piedāvājumi. Jauniešiem bieži vien ir vieglāk runāt par šīm tēmām ar citiem cilvēkiem. Ir ieteicams apmeklēt konsultāciju centru vai ginekoloģisku konsultāciju, ja pāris plāno kļūt seksuāli aktīvs. Tur jauniešiem pastāstīs par iespējamajiem kontracepcijas līdzekļiem, to plusiem un mīnusiem, un nepieciešamības gadījumā izrakstīt recepti hormonālai kontracepcijai. Ir jārūnā arī par drošu seksu.

Identitāte

"Citādāka" seksuālā orientācija vai dzimuma identitāte nav slimība

Kāpēc un kad cilvēki konstatē, ko viņi mīl, atšķiras katram personīgi un tas ir emociju rezultāts. Priekšnosacījumi, kas nosaka cilvēka seksuālo orientāciju, ir daudzpusīgi. Taču pilnīgi noteikti var teikt: tā nerodas socializācijas, vecāku audzināšanas un arī ne pavadināšanas dēļ. Priekšstats, ka sievietē kļūst par lesbieti, jo viņa redz lesbiešu pārišus, vai ka vīrietis kļūst par geju, jo skolā tiek runāts par gejiem, ir zinātniski apstrīdēts. Arī jūs kā vecāki nevarat ietekmēt sava bērna seksuālo orientāciju vai dzimuma identitāti. Agrāk tika diskutēts un joprojām visā pasaulē runā par to, vai homoseksualitāte ir slimība, kura būtu ārstējama ar noteiktiem terapijas veidiem. Arī tā nav patiesība. Pasaules Veselības organizācija (PVO) 1992. gadā izdzēsa homoseksualitāti no visā pasaulē spēkā esošā slimību klasifikators (SSK 10). Tāpēc tā ne medicīniski, ne juridiski nav uzskatāma par slimību. Arī transseksualitāte nav slimība, bet gan sajūta, ka bioloģiski piešķirtais dzimums neatbilst savām sajūtām. Tas ir pieminēts jaunajā PVO slimību klasifikatorā (SSK 11), kas ir spēkā kopš 2022. gada, to saucot par dzimuma neatbilstību, t.i., neatbilstību starp ķermeni un dzimuma izjūtu.



Iznākšana no skapja: šis izteiciens ir angļu valodas frāzes „to come out of the closet” tulkojums. Tā pārnestā nozīme ir pārtraukt slēpties, atklāti atzīt savu seksuālo identitāti. Iznākšana no skapja parasti tiek iedalīta divos posmos: iekšējā iznākšana no skapja, tas ir, apzināšanās un akceptēšana, un ārējā iznākšana no skapja jeb paziņošana citiem cilvēkiem. Iznākšana no skapja attiecas arī uz aseksuāliem, biseksuāliem, panseksuāliem un transseksuāliem cilvēkiem.

Bērna iekšējā iznākšana no skapja var notikt jau ļoti agri. No 10 gadu vecuma bērnam ir sajūta, ka viņš ir "citādāks". Nereti bērniem trūkst vārdu sajūtu aprakstīšanai, viņi ilgi mēģina apslāpēt savas patiesās sajūtas vai viņi meklē atbildes internetā. Tur viņi var iegūt informāciju, kas viņus var iebiedēt. Lai to novērstu, jūs savam bērnam varat agri sniegt informāciju par seksuālajām orientācijām un dzimumu identitātēm un tādējādi viņus atbalstīt to izprašanā. Šāda veida sarunas nav jāveic tad, kad šķiet, ka kaut kas ir "citādi" - atvērta pieeja šādām tēmām ģimenē nodrošina dzimumu un seksualitātes daudzveidības pieņemšanu, stiprina jūsu bērnu un palīdz veidot atvērtu sabiedrību, kurā nav diskriminācijas.



Jauniešiem ir nepieciešams ģimenes atbalsts un aizsardzība pret diskrimināciju

Galvenā tēma pubertātes vai pirmspubertātes laikā ir savas identitātes atrašana. Sevis uztvere, kura jūsu dēlam/meitai attīstījās agrā bērnībā, tiek pārbaudīta un, iespējams, mainīta. Bērni veido savu personīgo, unikālo dzimuma un seksuālo identitāti. Ar to ir saistīta brīvības sajūta, jušanās labi savā ķermenī un atzīšana par neatkarīgu personu no citu cilvēku puses. Šajā sarežģītajā procesā bērniem palīdz atklāta saskaršanās ar sabiedrību un tās vērtībām un normām. Bērniem šajā laikā ir nepieciešams jūsu un citu ģimenes locekļu atbalsts.



Runājiet ar saviem bērniem par sajūtām un palīdziet viņiem izveidot savu viedokli. Sniedziet atbalstu un godīgu atgriezenisko saiti. Tā jūs atbalstāt bērnu savas vērtību sistēmas attīstīšanā. Diskutējiet ar savu bērnu un respektējiet viņa vērtības un prioritātes, arī ja jūs tās neatzīstat par labu, piemēram, ja bērns vēlas ģērbties veidā, kas nav tipisks viņa dzimumam, noformulē hobiju/profesijas vēlmes un negrib atbilst stereotipiem.

Šajā laikā visiem bērniem ir nepieciešams atbalsts. Taču bērniem un jauniešiem, kas ir kvīri, šis laiks ir īpaši liels izaicinājums. Jo tikai tiem, kas atšķiras no sabiedrības normas, pēc vairākma domām tas ir jāatzīst un jāpaziņo. Tiek aizmirsts, ka heteroseksuāli cilvēki to vienmēr pašsaprotami dara, un tas netiek vērtēts. Heteroseksuāli pāri staigā sadevušies rokās sabiedrībā un skūpstās uz ielas, skolotājs stāsta par savu sievu vai meiteņi dejo ar zēnu diskotēkā.



Apzīmējums "kvīrs" tiek izmantots attiecībā uz cilvēkiem, kas sevi piešķir pie seksuālās orientācijas vai dzimuma identitātes, kas neatbilst sabiedrības normai. Pie tā ir pieskaitāmi arī tādi cilvēki, kas ar savu izskatu un/vai uzvedību neatbilst ierastajām lomām.

Kvīri ir redzami reti. Ne viņi ir redzami sabiedrībā, ne mācību grāmatās, darba materiālos, filmās, kuras rāda labākajā raidlaikā utt. Tāpēc viņiem šķiet, ka viņiem ir labi jāpārdomā "iznākšana no skapja", jo tas nav vienkārši. Jo būšana citādam, nekā to pieļauj sabiedrības norma, joprojām ir saistīta ar diskrimināciju un vardarbību.

Eiropas Savienība pēdējos gados par to aptaujāja 140 000 kvīrus 30 valstīs un 2020. gada 14. maijā publicēja Eiropas mēroga pētījumu. Tajā tika konstatēts, ka 62% aptaujāto skolā noklusē savu seksuālo orientāciju vai dzimuma identitāti. Taču bija arī pozitīvi atklājumi: katrs otrais aptaujātais norādīja, ka skolā ir skolēni vai skolotāji, kas atbalsta dzimumu un seksuālo daudzveidību.



Pastāv dažādi diskriminācijas veidi. Ar dzimumu ir saistīti šādi diskriminācijas veidi:

Seksisms: diskriminācija, kuras pamatā ir uzskats, ka viena dzimuma pārstāvji pēc būtības ir pārāki par citiem. Lielākoties tas ietekmē cilvēkus ar sieviešu ķermeni un cilvēkus, kuri sevi identificē kā meitenes, jo viņi tiek uzskatīti par vājākiem vai mazāk intelligentiem nekā vīrieši.

Interfobija: diskriminācija, kas vērsta pret interseksuālu dzīvesveidu un izpausmes veidu, kā arī pret ķermeņu un dzimumu daudzveidību.

Transfobija: diskriminācija, kas vērsta pret transseksuālām personām, kā arī spēcīga nepatika pret transseksualitāti un personām, kas atklāti izpauž savu dzimuma identitāti.

Bifobija, homofobija: diskriminācija seksuālās orientācijas dēļ.

Diskriminācija ir viens no daudziem iemesliem, kāpēc bērni un jaunieši neatklājas un slēpj savas sajūtas. Citi iemesli ir bailes zaudēt draugus vai no tā, ka citi apcels. Bērniem, kuriem savu ķermeni uztver pozitīvi un ir pārliecināti, ka ir vērtīgi, šī situācija ir vienkāršāka. Bērnu šādā situācijā iedrošina tas, ka viņi zina, ka viņi nav vieni un ka jūs viņus atbalstāt tāds, kādi viņi ir. Jauniešiem palīdz arī tas, ka ir daudz cilvēku, kas brīvi attiecas pret savu kvīru būtību.



Meklējiet kopā slavenus kvīrus, kurus ņem par piemēru, filmās, mākslā, sportā un politikā. Daži piemēri ir māksliniece Frīda Kalo, daudzpusīgi talantīgais Leonardo da Viņci, gleznotājs un dzejnieks Mikelandželo, tenisiste Martina Navratilova, uzņēmējs Tims Kuks, rakstniece Virdžīnija Vulfa, komponists Pēteris Čaikovskis, rokzvaigzne Deivids Bovijs vai aktrise Kristena Stjuarte. Arabelles Sikardi (Arabelle Sicardi) un Sāras Tanatas-Džonsas (Sarah Tanat-Jones) grāmatā "Queer heroes", kas ir izdota angļu un vācu valodā, jaunieši viņiem piemērotā veidā tiek iepazīstināti ar 53 varonīgiem kvīriem. Iedrošiniet bērnu, ka viņš drīkst justies tā, kā viņš jūtas.

Sajūtas

Šajā vecumā sākas pubertāte, kas ir nozīmīgs attīstības posms un izraisa ne tikai fiziskas izmaiņas. Pubertāte ir saistīta ar lielām pārmaiņām, kas skar gan bērnus, gan vecākus. No vienas puses, vecākiem un bērniem ir jānošķiras vienam no otra, kas ir saistīts arī ar sāpēm, strīdiem un raizēm. No otras puses, bērniem pubertātes laikā joprojām ir vajadzīgi vecāki, kas viņiem sniedz atbalstu ceļā uz pieaugušo dzīvi.

To jūs, iespējams, pamanīsiet pēc tā, ka jūsu bērns mājās arvien biežāk apšaubā ģimenes noteikumus. Bērns arī pieprasa, lai viņš pats varētu pieņemt lēmumus, un nevēlas, ka pret viņu izturas kā pret mazu bērnu. Bērni biežāk distancējas, ejot uz savu istabu vai kādu citu privātu vietu. Tas var palielināt spriedzi starp jums un bērnu. Tagad uzdevums ir pielāgoties bērna situācijai, nevis otrādi. Daudzi bērni paši nesaprot, kas ar viņiem notiek, un vēlāk nožēlo stūrgalvīgus izteikumus, bet nespējot to atzīt. Pubertātes laikā smadzenēs tiek pārveidoti un izveidoti savienojumi starp atsevišķiem nervu ceļiem, kas var izraisīt un pastiprināt pazīstamās emocijas un uzvedību. Bērnu satraukuma pamatā nav ļaunas gribas. Viņi šajā laikā ir ļoti nervozi, un garastāvokļa svārstības ir norma. Tomēr bērniem ir īpaši nepieciešama orientācija un līdz ar to arī noteikumi, kā arī skaidri saprotama uzvedība no tuvinieku puses. Bieži vien ir lietderīgi noteikumus nedefinēt vienmēr no jauna. Komunicējiet tieši, lai būtu saprotams noteikumu pamatojums.

Attiecības mainās

Iepriekš minēto hormonālo izmaiņu dēļ bērni kļūst dzimumnobrieduši un viņi piedzīvo iemīlēšanos un ar to saistītās erotiskās fantāzijas citādāk nekā iepriekš. Seksuālie impulsi kļūst spiedīgāki un pašapmierināšanās kļūst nozīmīgāka. Notiek pirmā satuvināšanās un mīlestības attiecības starp jauniešiem. Jaunieši iet uz randiņiem, sadodas rokās un skūpstās. Parasti jaunieši nav aktīvi tādā apmērā, kā pieaugušie to sagaida. Tomēr parasti jaunieši nevēlas tikt uzrunāti par šīm tēmām. Viņi uz to bieži reaģē noraidoši vai kaunīgi. Respektējiet to un priecāieties par bērna jauno pieredzi.

Iebiedēšana un diskriminācija ir jāuztver nopietni

Jaunieši šajā laikā ir meklējumos. Tas ietekmē arī bērniības draudzības, kas dažreiz uz laiku vai neatgriezeniski pārtrūkst. Rodas jaunas attiecības starp jauniešiem. Daudzi jaunieši savas nedrošības dēļ nevēlas izcelties

un cenšas iekļauties sabiedrībā. Šajā laikā var notikt psiholoģiska vardarbība. Tas ir vardarbības veids, kas bieži tiek izdarīts apzināti pret citiem cilvēkiem, kuri šķiet mazāk spējīgi aizstāvēties nekā citi. Tipisks iesaistīto modelis ir varmāka un viņa atbalstītāji (kas pastiprina vai asistē) vienā pusē un upuris un, iespējams, viņa aizstāvis otrā pusē. Vēl ir arī citi, neiesaistīti cilvēki, kas to novēro un priecājas, ka nav kļuvuši par upuri. Ja jūsu bērns runā par psiholoģisku vardarbību grupā, neatkarīgi no tā, kāda ir viņa loma, ir svarīgi, ka jūs iejaucaties.

Ir bērni un jaunieši, kuri šķietami neatbilst sabiedrības normai. Viņi bieži saskaras ar diskrimināciju un vardarbību.

Iebiedēšana var notikt arī ilgā laika periodā un izpausties dažādos veidos: fiziski, mutiski vai psihiski. Fiziska iebiedēšana izpaužas kā sišana, grūšana, apspļaudīšana utml. Apvainošana, nolamāšana vai nicinoša izturēšanās pret kādu cilvēku parasti notiek mutiski vai internetā. Savukārt psiholoģiskā iebiedēšana izpaužas kā izsmiešana, draudēšana, iebiedēšana vai baumu izplatīšana.



Aizdomas par iebiedēšanu - Ja jums ir aizdomas par to, ka jūsu bērns saskaras ar iebiedēšanu vai psiholoģisku vai fizisku vardarbību, vērsieties bērnu un jauniešu konsultāciju centrā. Dažreiz arī skolās ir sociālie darbinieki. Tā varētu būt piemērota vieta, kur lūgt palīdzību. Atbalstiet savu bērnu un meklējiet palīdzību kopā.

Līdz ar aktivitātēm internetā arvien biežāk notiek arī kibervajāšana. Tas nozīmē, ka pazīstamas vai nepazīstamas personas mērķtiecīgi apvairo, draud, atmasko vai uzmācas jauniešiem. Kibervajāšanai tiek izmantoti dažādi saziņas līdzekļi, piemēram, viedtālruni.

Jauniešu sajūtas un noskaņojums mainās ātri un cilvēkiem no malas parasti bez redzama iemesla. Impulsīvu reakciju var izraisīt pat sīkumi. Smadzeņu pārstrukturēšanās dēļ viņiem ir arvien grūtāk saprast pašiem savas sajūtas. Ir svarīgi, ka jūs šajā īpašajā laikā turpināt uzturēt kontaktu ar savu bērnu. Tas noteiks, kā ilgtermiņā veidosies jūsu savstarpējās attiecības. Taču tas nozīmē noteiktās situācijās bērnam pateikt arī skaidru "nē". Vienlaikus jums ir jādod signāls, ka tas neietekmē jūsu attiecības. Vienmēr atsaucieties uz bērna uzvedību nevis viņu kā personu.

Piemēram, ar šādu apgalvojumu:

"Man tava uzvedība šķiet nepareiza, jo tu neievēro mūsu norunu."

Tas skaidri parāda jūsu attieksmi attiecībā uz bērna uzvedību. To pamatojot, bērns saprot reakciju.

Strīda gadījumā argumenti, noteikumi un no tiem izrietoši lēmumi ir skaidri jākomunicē. Tikai tā jaunieši var saprast lēmumu. Bieži ir jautājums: "Kā mēs varam atrast kopīgu risinājumu?". Tuviniekiem šajā sarežģītajā laikā ir jāpiekrīt diskutēt par noteikumiem un gataviem meklēt kompromisu. Kādā mērā viņi to dara, ir atkarīgs no katra personīgi. Vecākiem ir jābūt gataviem uzklaut un saprast bērna sajūtas, nevis pamācīt. Nav ieteicams sniegt padomus, komentēt vai atrast tūlītējus problēmas risinājumus.

Pieņemiet bērna atvairinošanos un tad vairs neturiet ļaunu prātu. Tas bērnu var ļoti apbēdināt. Visiem bērniem pubertātes laikā vai pirms tās ir īpaši svarīgas divas lietas: justies dzirdētam un saprastam. Ja jūs pret bērnu izturaties patiesi un viņam pievēršaties, tie ir labi priekšnoteikumi veiksmīgai komunikācijai šajā laikā.

Mīlestība

Pubertātes laikā sajūtas ir intensīvas un bērni to dēļ var apmulsť vai būt pārslogoti. Alķas pēc pirmā skūpstā, sekā vai drauga/draudzenes ir ļoti normālas. Pieaug interese par mīlestību un seksu. Jaunieši vēlas arvien vairāk noteikt attiecībā uz sevi, savu mīlas dzīvi un seksualitāti. Jo vairāk jūs kā vecāki ieķaucaties un izsakāt aizliegumus, jo mazāk bērns jums stāstīs. Mēģiniet akceptēt bērna patstāvīgo partnera(-es) izvēli, arī ja jūs nepieķrītāt izvēlei. Ieķauķšanās partnerattiecībās un privātumā ir lietderīga tikai tad, ja jūs esat pārlieķināts, ka bērnam attiecības kaitē.

Pirmā reize

Arī ja jūsu bērna pirmā seksuālā pieredze un pirmais dzimumakts ir vēl tikai gaidāma, jau ir jāsāk ar izglītošanu par seksu, izsargāšanos, grūtniecību, attiecībām un mīlestību. Daudzi bērni domā par to, kāda gan būs pirmā reize, vai sāpēs, vai ir atrasts īstais partneris un kad ir īstais brīdis. Jūsu bērnam ir jāzina: nekad nedari kaut ko, kas tev nepatīk. Akceptē otra cilvēka "nē". Dari tikai tik daudz, cik tu vēlies, un neļauj uz sevi izdarīt spiedienu. Informējiet savu bērnu par to, ka arī pirmajā dzimumaktā var iestāties grūtniecība. Tāpēc ir svarīgi, ka jūsu bērns ir zinošs par kontracepciju. Jums ir uzmanīgi jāizglīto bērns arī par seksuāli transmisīvām slimībām, jo īpaši par to, kā no tām izvairīties.

Personīgajai pieredzei, nostājai un vērtībām ir liela nozīme savu bērnu izglītošanā. Bieži vien vērtības un priekšstati par to nedomājot, neapzināti tiek nodoti bērniem. Jūs kā vecāki varat padomāt par to, kad bija jūsu pirmā reize un kā jūs toreiz jutāties. Kāda bija jūsu pieredze? Kādas zināšanas jūs vēlaties nodrošināt savam bērnam par tādām tēmām kā seksualitāte un attiecības? Vai draugi/draudzenes drīkst nakšņot pie jūsu bērna? Vai jūs saņēmt seksuālo izglītību un kas to sniedza? Kas jums pietrūķa, kas jums palīdzēja?

Bērniem, kas ir geji, lesbietes vai biseksuāļi, pubertāte ir īpaši saspringts laiks. Ja bērībā homoseksuāla orientācija vēl bija nenoteikta izjūta, tad pubertātes laikā tā pakāpeniski kļūst par pārliecību. Šiem bērniem ir nepieciešams vecāku atbalsts un, pats galvenais, pieņemšana. Veltiet laiku, lai pierastu pie jaunās situācijas. Uzdodiet bērnam jautājumus un klausieties, lai iepazītos ar, iespējams, jums svešo pasauli.

Pašapmierināšanās un masturbācija ir nozīmīga bērnu seksuālajā attīstībā. Tā var izpētīt un atklāt savu ķermeni, tam pieskarties. Šī dzīves joma bērniem ir ļoti intīma. Var novērot atšķirības meiteņu un zēnu masturbācijas uzvedībā; jo īpaši meitenes maz izmēģina masturbāciju. Zēni bieži masturbē pornogrāfijas materiālu lietošanas laikā vai pēc tām.

Pornogrāfiski materiāli un sekstings

Saskarsme ar pornogrāfiju vai seksuāli detalizētiem materiāliem notiek arvien agrāk un daudzos dažādos veidos. Šie materiāli parasti tiek patērēti viedtālruni vai mobilajā telefonā, vai portatīvajā vai stacionārajā datorā. It īpaši sociālajos medijos bērni var negribot saskarties ar seksuālu saturu. Aptaujas skaidri liecina par to, ka bērni bieži saņem vai pārsūta erotiskas fotogrāfijas vai videoklipus.



Sekstings ir privāta apmaiņa ar savām erotiskām fotogrāfijām. Erotiskās fotogrāfijas parasti tiek uzņemtas ar viedtālruni un nosūtītas mērķa personai vai noteiktai personu grupai. Bilžu nosūtīšana var notikt dažādos veidos, piemēram, izmantojot WhatsApp, kā MMS vai tādās lietotnēs kā Snapchat, Facebook vai Instagram. Sekstinga mērķis ir sevi parādīt erotiskā un uzbudinošā veidā un dalīties tajā ar citu personu. Termins "sekstings" nav īpaši izplatīts jauniešu vidū. Viņi šādus ziņojumus drīzāk sauc par seksīgām fotogrāfijām, selfijiem vai angļu valodā - "pics" vai "nudes".

Izglītojiet savu bērnu agri, vēl pirms viņš var saskarties ar pornogrāfiju. Tad viņš labāk sapratīs redzēto. Bērnu nav iespējams pasargāt no pornogrāfijas redzēšanas. Pat tad, ja jūs savam bērnam nepērkat viedtālruni un ja jums mājās nav datora, viņam tomēr ir kontakts ar citiem bērniem. Ru-

nāijiet ar bērnu par to, ko viņš redzēja. Sakiet, ka pornogrāfijā netiek attēlots "īsts sekss", bet gan seksuālas fantāzijas un arī vardarbība. Tai nav gandrīz nekādas saistības ar realitāti.

Sekstings ir daudzslāņains fenomens, kas lielākoties notiek, esot attiecībās. Tiesa, mēdz notikt arī tā, ka materiāli bez personas piekrišanas tiek pārsūtīti. Bērniem ir jāapzinās sekstinga riski un viņiem ir jāpārvalda sociālu un ētisku aspektu kritiska izvērtēšana, respekts un epātija. Sekstings var būt arī daļa no seksuāliem eksperimentiem jauniešu vecumā. Selfijos tiek parādīts ķermenis, kas var būt jauniešu seksuālās identitātes attīstības atsaucē punkts. Tajos var pārbaudīt skaistuma normas vai savu pievilcību. Bērniem ir jāzina, ka neviens viņus nedrīkst fotografēt vai filmēt bez viņu piekrišanas. Tāpat bildes un videoklipus bez atļaujas nedrīkst pārsūtīt vai rādīt citiem.

Seksuāla vardarbība



Seksuāla vardarbība ir jebkura seksuāla darbība, kas tiek veikta pret bērnu vai viņa klātbūtnē pret viņa gribu un kurai viņš nevar apzināti piekrist. Vainīgais izmanto savu varas pozīciju, lai apmierinātu savas vajadzības uz bērna rēķina. Iespējamās darbības ir dažādas: vārdiska uzmākšanās, skatīšanās, dzimumorgānu vai krūšu aizskaršanu un pat nopietni uzbrukumi, piemēram, izvarošana.

Izglītošana par seksualizētu vardarbību un tās novēršanu ir svarīga arī pirms pusaudžu vecuma. Robežas seksuāli tiek pārkāptas galvenokārt pret meitenēm, taču tas var skart arī citus dzimumus. Vainīgie bieži vien izdara spiedienu uz cietušajiem, ka notiks kaut kas slihts, ja viņi pārtrauks klusēt un kādam par to pastāstīs. Jums kā vecākam ir uzmanīgi jāuzklausa un noteikti jātic savam bērnam, kad viņš vai viņa dod mājienus par seksuālu vardarbību. Apzinieties, ka seksuālā vardarbība bieži notiek ģimenē vai paziņu lokā. Saglabāijiet mieru un kopā ar bērnu izlemiet, ko darīt. Meklēijiet palīdzību un atbalstu pie profesionāļiem un organizācijās.

Seksuālu vardarbību piedzīvojušu bērnu uzvedība ir ļoti atšķirīga atkarībā no viņu vecuma un personības. Ļoti maz bērnu tieši pasaka, kad ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību, viņi drīzāk izsaka mājienus, jo viņiem trūkst pareizo vārdu, lai aprakstītu notikušo. Un tāpēc bieži vien mājieni netiek pareizi saprasti. Ja jums ir sajūta, ka jūsu bērns ir cietis no ļaunprātīgas izmantošanas, jums šo sajūtu vajadzētu uzvert nopietni, censties noskaidrot un noteikti meklēt palīdzību un atbalstu konsultāciju centros.



Ja jums ir sajūta, ka jūsu bērns ir cietis no ļaunprātīgas izmantošanas, jums šī sajūta jāuztver nopietni un jānoskaidro vairāk.

Sameklējiet sev uzticības personu, ar kuru jūs varat aprunāties.

Parādiet savam bērnam, ka viņš ar Jums var runāt.

Sakiet, ka Jūs uztraucaties, jo redzat izmaiņas.

Saglabājiet mieru un dodiet savam bērnam atļauju runāt gan par labiem, gan sliktiem noslēpumiem. Paskaidrojiet, ka palīdzības lūgšana nav nosūdzēšana vai nodošana. Sniedziet bērnam sajūtu, ka jūs viņam ticat.

Neizdariet spiedienu uz savu bērnu.

Dariet bērnam zināmu, ka jums ir zināšanas par sarežģītām tēmām un jūs var ar tām apgrūtināt.

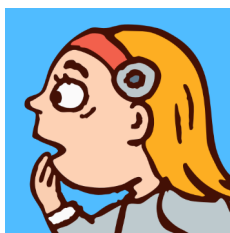
Nekādā gadījumā nekonfrontējiet iespējamo vainīgo.

Vērsieties pēc palīdzības konsultāciju centros un zvanot uz palīdzības tālruņiem. Noskaidrojiet, vai ir jāinformē bērnudārza vadība vai citas personas.

Lietotne bērniem



Šeit bērni jautrā, rotaļīgā un vecumam atbilstošā veidā var atklāt svarīgas tēmas par ķermeni, emocijām un cieņu.



**Lejupielādēt
lietotni
tagad!**

Par projektu

Partneri



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.



Viss saturs, jo īpaši teksti, attēli un grafikas, ir aizsargāts ar autortiesībām. Ja nav norādīts citādi, tad autortiesības ir sexedu.eduskills.plus un tās ir licencētas saskaņā ar "Creative Commons Attribution - Non-commercial" Izplatīšana ar tādiem pašiem nosacījumiem 4.0 Starptautiska licence. Uz tām var attiekties licences nosacījumi.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

