



## Klausk tėčio ir (ar) mamos: kaip pasirengti lytiniam švietimui namuose

Metodinis vadovas

*Veiklos produktas nr. 7*





# Pirmyn!

## Kalbėkime apie lytiškumą kartu!

**Serena Barbieri\***, **Chiara Baietto\*\***, **Sara Capizzi\*\***, **Daniela Bertamini\***,  
**Simona Rinaldi\*\***, **Laura Fortunati\***

\* Psichologė, seksologė, asmenybės pažinimo ir elgsenos psichoterapeutė, Klinikinis porų gerovės ir seksualinės sveikatos centras „Gamos“, Milanai (Italija)

\*\* Psichologė, seksologė, asmenybės pažinimo ir elgsenos psichoterapeutė, Klinikinis porų gerovės ir seksualinės sveikatos centras „Gamos“, Milanai (Italija)

*Illustracijos*

*Chiara Baietto*

*Leidinyi sukurtas bendradarbiaujant su psichologais*

*Lorenzo Caprini ir Paola Zucchi*

“SpazioFormaMentis” centras, Milanai (Italija)



Priemonė parengta pagal projektą

“Klausk tėčio ir (ar) mamos: kaip pasirengti lytiniam švietimui namuose”.

Projektą remia Europos Komisija (538399-LLP-1-2013-1-DK-GRUNDTVIG-GMP).

Už leidinio turinį Europos Komisija neatsakinga.



## Turinys

IŽANGA.....	9
1 DALIS.....	11
NORAS... matyti savo vaikus laimingus ir žinoti, kad jie saugūs.....	11
1. Kodėl mes, „modernūs“ tėvai, turėtume su vaikais kalbėti apie lytiškumą? .....	11
2. Iš kur atsiranda noras kalbėtis... apie tai? .....	13
3. Kur veda noras kalbėti apie tai? .....	17
2 DALIS.....	19
PASIRENGIMAS...bendravimui .....	19
2.1. Pasirengimas bendravimui .....	19
2.2. Išankstiniai įsitikinimai ir tabu .....	20
2.2.1 Kas tai?.....	20
2.2.2. Išankstiniai įsitikinimai ir tabu – labai dažni... ir mes ne vieninteliai juos turime!.....	21
2.2. 3. Vidinių įsitikinimų ir tabu kilmė.....	23
2.2.4. Kaip įsitikinimai ir tabu formuojasi ir įsitvirtina mumyse. Prieraišumo rūšys.....	24
Mūsų gyvenimo istorija ir lytiškumo sąvoka .....	26
Mano kūnas .....	31
Mano lytiškumo istorija.....	33
2.2.5. Dar vienas pratimas! Mitų ir klaidingų įsitikinimų dekonstravimas.....	37
2.3. Nereguliuojamos emocijos... kokia sumaištis! .....	38
2.3.1. Kas vyksta smegenyse, kai mus užvaldo emocijos? Sąmoningumo praradimas .....	39
2.3.2. Gynyba ir autopilotas: pasirinkimo laisvės ir lankstumo, prisitaikymo gebėjimų praradimas .....	40
2.4. Pasitikrinimas, ką žinau ir ko nežinau.....	42
3 DALIS.....	45
POKALBIS... SU SŪNUMI AR DUKRA.....	45
3.1. Kas imasi iniciatyvos? Kas žengia pirmą žingsnį? .....	45
3.1.1. Staigmena.....	45

3.1.2. Ir vėl „sunkios“ emocijos... Kas dabar?.....	46
Kaip reguliuoti ir įveikti savo emocijas. „Gyvybę gelbstinčios“ strategijos!.....	46
3.2. Ką darome toliau? Kultivuokime sąmoningumą ir susijusius gebėjimus.....	49
3.2.1. Lytiškumo esmė.....	50
7 lentelė. Žmogaus lytiškumas.....	51
3.2.2. Bendravimo įgūdžiai.....	54
4 DALIS.....	59
Man nepasisekė. Pokalbis su sūnumi ar dukra nevyko taip, kaip tikėjaisi.....	59
4.1. Susitaikymas ir pasikeitimas – kaip išmokti priimti situaciją tokią, kokia yra.....	59
4.1.1. Ne viską žinau, bet tu man svarbus.....	61
4.1.2. Ėjosi ne taip, kaip tikėjaisi. Kaip dirbti su savo lūkesčiais.....	62
5 DALIS.....	63
Kaip pasitreniruoti.....	63
5.1. Pasitreniruokite su partneriu ar savo draugais.....	63
PRIEDAS.....	67
„Receptas“ paauglių tėvams.....	67
Raida ir lytiškumo etapai.....	71
Pokalbis apie seksą su paaugliais.....	76
Informacija apie lytiškai plintančias infekcijas.....	77
Pokalbis apie kontracepciją su paaugliais.....	79
Mitai apie kontracepciją.....	80
Pokalbis apie masturbaciją su paaugliais.....	80
Vyro lytiniai organai.....	81
Moters lytiniai organai.....	84
INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS.....	89

Brangūs tėvai,

Čia gausite informacijos apie tai, kaip bendrauti su vaikais lytiškumo tema. Šis lentelėmis, pratimais ir paveikslėliais praturtintas tekstas padės jums ir jūsų vaikams kalbėtis apie lytiškumą neįtampos, baimės, varžymosi. Jūs galite šį tekstą skaityti vieni arba drauge su partneriu; nagrinėkite lenteles, atlikite pratimus, kurie padės įgyti naujų įgūdžių ir tobulinti turimus, peržvelkite piešinius, norėdami geriau įsiminti perskaitytą informaciją.

Pirmojoje dalyje rasite argumentus, pagrindžiančius kodėl su vaikais kalbėti apie lytiškumą yra svarbu, ir gero komunikavimo prielaidas. Nusprendę kalbėti apie lytiškumą, turime suprasti, iš kur šis noras kyla, koks yra mūsų tikslas, ir apie ką konkrečiai norime kalbėti – turime būti tinkamai pasiruošę, kad nepasiduotume emocijoms (pavyzdžiui, pykčiui, gėdai...).



Antrojoje dalyje susipažinsite su kliūtimis, kurios trukdo tinkamai bendrauti lytiškumo tema. Prieš pokalbį su vaikais turėtume pamąstyti, kokia mūsų nuomonė, išankstinis nusistatymas lytiškumo atžvilgiu, "panerti" į savo pačių praeitį, suprasti, iš kur kyla mūsų mintys apie lytiškumą. Taip pat veiksminga yra stebėti, kokios emocijos ar pojūčiai

mums kyla kalbant šia tema, ir gebėti atpažinti automatiškai kylančias minčių ir kūno reakcijas į su lytiškumu susijusias emocijas.

Trečioji dalis padės jums pasiruošti susitikimui su savo sūnumi ar dukra ir tobulinti emocijų valdymo strategijas. Jūs lavinsite bendravimo įgūdžius, padėsiančius jums ir jūsų vaikams jaustis saugiai, kai kalbate delikačiausiais klausimais.

Pokalbis su sūnumi ar dukra ne visada susiklosto taip, kaip norėtume. Ketvirtoji dalis padės jums suvaldyti pokalbį, suprasti kas nesuveikė, ir primins jums, kad visuomet yra galimybė pasikalbėti dar kartą.

Galiausiai penktoji dalis pasiūlys jums ir jūsų partneriui keletą lavinimosi pratimų, padėsiančių pradėti pokalbį su sūnumi ar dukra.

Priede rasite informacijos, kaip aptarti lytiškumo temas vaikui tapus paaugliu.

Bibliografija ir internetinių nuorodų sąrašas bus naudingas ieškant detalesnės medžiagos apie bendravimą su vaikais.

Sėkmės!



## IŽANGA

Lytinis švietimas suteikia vaikams informacijos ir įgūdžių, kurių reikia sklandžiam savo kūno, jausmų, emocijų pažinimui, santykių su kitu žmogumi kūrimui.

Vykdyti lytinį švietimą nėra lengva: emocijos, išankstiniai įsitikinimai, automatinė per gyvenimą išsiugdyta elgsena gali sulaikyti mus, tėvus, nuo šios svarbios užduoties atlikimo (dažniausiai mums patiems to iki galo nė nesuvokiant).

Perskaite leidinį sužinosite, kaip įveikti kliūtis, kurios trukdo mums perteikti informaciją savo vaikams, kurti pasitikėjimą vienas kitu ir ugdyti gebėjimus. Taip pat sužinosite, kaip iš sumišusių tėvų tapti sąmoningais tėvais, t.y., kaip iš išankstinių nuostatų valdomų tėvų tapti šiuolaikiškais, adekvačiais, nesmerkiančiais ir, svarbiausia, atvirais dialogui tėvais bei saugia atrama vaikui.



Pastabūs, dėmesingi, ramūs ir patikimi tėvai vaikams tampa stabilios, gebančios kontroliuoti savo emocijas asmenybės pavyzdžiu. Matant tokį pavyzdį, vaikas lengviau stebėti ir suvokti save, priimti sąmoningus sprendimus, nepasiduoti stereotipams ar suvaržymams.

Mūsų tikslas nėra patarti ar pasiūlyti ką kalbėti. Mes norime suteikti tėvams žinių, kaip atsižvelgiant į savo gebėjimus ir aplinkybes, tinkamai pasiruošti, nusiteikti bendravimui su vaiku lytiškumo tema.

## 1 DALIS

### NORAS... matyti savo vaikus laimingus ir žinoti, kad jie saugūs

*Tolesniuose puslapiuose jūs rasite pagrįstus argumentus, kodėl su vaikais kalbėti apie lytiškumą yra svarbu, ir gero komunikavimo prielaidas. Nusprendę kalbėti apie lytiškumą, turime suprasti, iš kur šis noras kyla, koks yra mūsų tikslas, ir apie ką konkrečiai norime kalbėti – turime būti tinkamai pasiruošę, kad nepasiduotume emocijoms (pavyzdžiui, pykčiui, gėdai...).*

#### 1. Kodėl mes, „modernūs“ tėvai, turėtume su vaikais kalbėti apie lytiškumą?

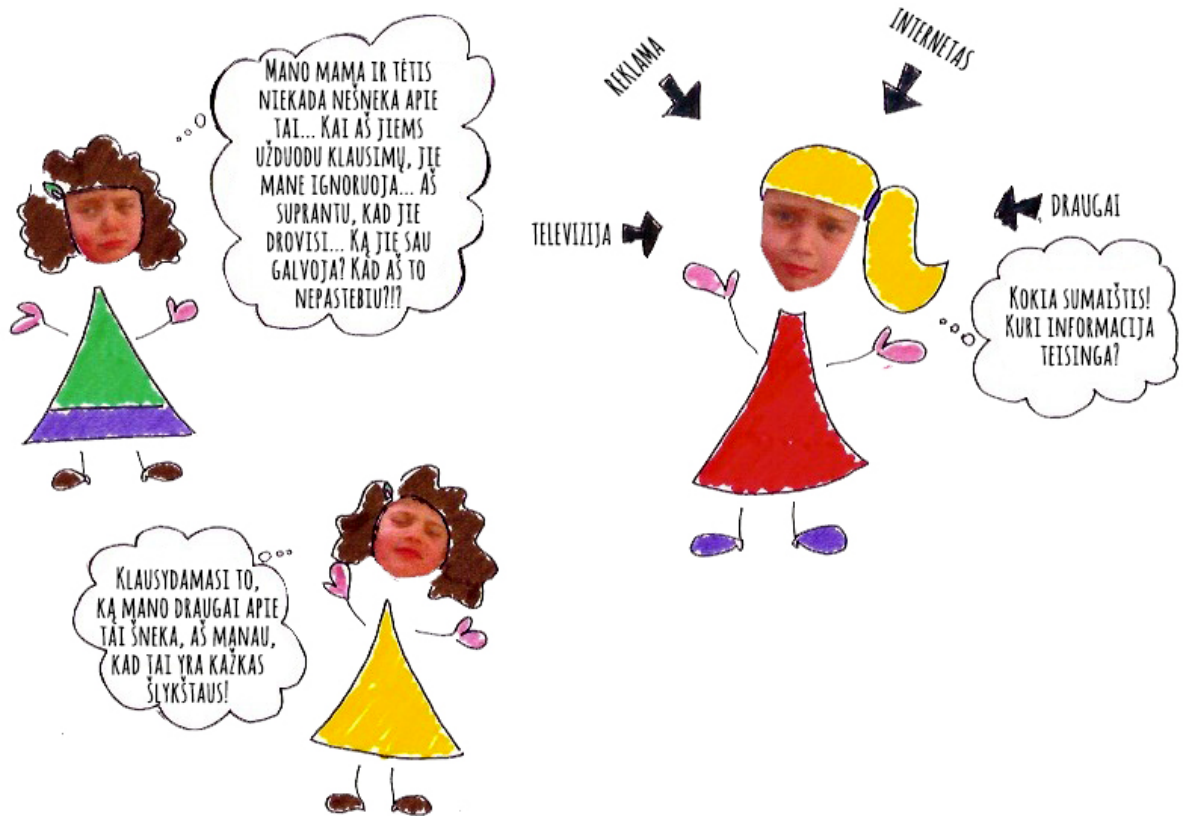
Štai keletas pagrįstų argumentų:

- jei to nepadarysime mes, vaikai jiems reikalingą informaciją gaus patys, rizikuodami rasti klaidingus patarimus ir patekti į pavojingas situacijas;



- mes gyvename paradoksų laikais: mus nuolat supa lytiškumo vaizdai (televizijoje, reklamose, internete), bet pati lytiškumo tema išlieka tabu. mūsų vaikai neišvengiamai

susidurs su šiuo paradoksu, tačiau be papildomo paaiškinimo ir informacijos, gali sumišti ir susiformuoti klaidingus įsitikinimus;



- sveiko lytiškumo pagrindus sudeda teisinga informacija, pateikta ramiai ir atitinkanti vaiko protinę ir emocinę raidą.
- net jei nekomunikuojame žodžiais, mūsų požiūris į lytiškumo klausimus (pvz., į masturbaciją, nuogą kūną, kt.) pasieks mūsų vaikus ir paveiks jų nuostatas. Vaikai supranta daugiau, nei mes manome, ir tiksliai žino, dėl ko mes gėdijamės, jaudinamės, su kuo nesutinkame;
- tam, kad vaikai jaustųsi saugūs ir pasitikėtų savimi, jiems būtina žinoti, kad su mumis, tėvais, jie gali laisvai kalbėtis apie viską, kas jaudina ar kelia smalsumą. Kai jie jausis saugūs, santykis tarp tėvų ir vaikų leis vykdyti lytinį švietimą. Duokime ženklą vaikams, kad jie gali saugiai reikšti savo dvejones ar baimes ir bus suprasti, priimti ir nepasmerkti. Toks pojūtis būtinas ramiam vaiko augimui ir bendravimo gebėjimų tobulinimui (pirmiausiai su tėvais, vėliau ir su lytiniu partneriu).



## 2. Iš kur atsiranda noras kalbėtis... apie tai?

Pirmas žingsnis į gebėjimą kalbėtis su vaikais apie lytiškumą – savo motyvacijos supratimas. Išsiaiškinę, kas mus skatina kalbėti apie lytiškumą, bendrauti galėsime nuoširdžiau ir aiškiau.

- **Ar aš noriu apie tai kalbėti tik dėl to, kad jaudinuosi?**

Kalbėti su vaikais apie lytiškumą dažnai skatina baimė ir nerimas dėl to, su kokiomis seksualinėmis patirtimis vaikams gali tekti susidurti ateityje.



Toks rūpestis yra normalus, tačiau patys sau jo nepripažindami, galime pradėti veikti netinkamai:

- imti kalbėti apie lytiškumą per anksti, kai sūnus ar dukra dar nenori, nejaučia poreikio, nemano, jog jam reikia jūsų aiškinimo ar paramos;



- imti uždavinėti per daug klausimų arba kištis į vaiko gyvenimą, taip priversdami sūnų arba dukrą užsisklęsti;
- neverbaliai perduoti žinią vien apie pavojingus lytinės elgsenos aspektus, praleisdami su grožiu, meile ir bendravimu susijusią lytinės patirties pusę.

Nesijaudinkime per daug... Toliau bus pateiktos strategijos, kaip elgtis susidūrus su šiomis baimėmis ir kaip jas įveikti. Kol kas turėkite galvoje, kad pripažindami ir priimdami baimes žengiate pirmą žingsnį baimių įveikimo link: atpažinkite baimę, pripažinkite, kad baimė čia, nesmerkite savęs ir... paleiskite ją. Taip savyje sukursite erdvę įsiklausymui į savo vaikų poreikius, suprasite, kad esate vieninteliai, kurie žinote, ko vaikams reikia. Taigi, leiskite sau atlikti pasiekiamo ir išklausančio tėvo vaidmenį. Vaikų klausimai tiesiogiai ar netiesiogiai jus pasieks!

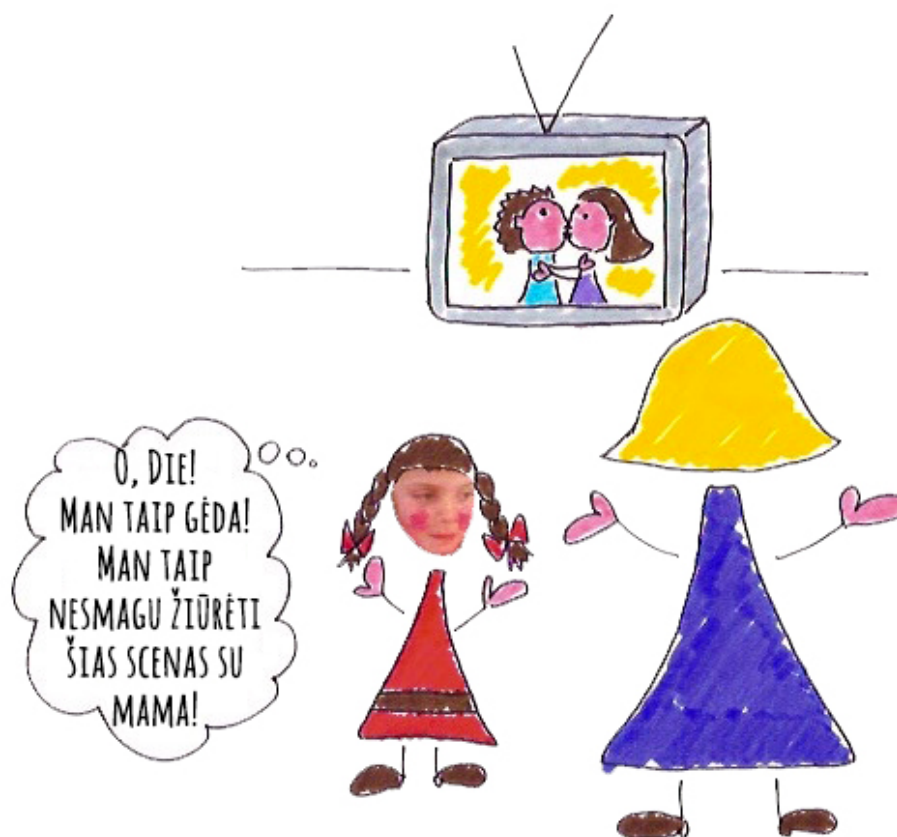


- **Ar aš noriu apie tai kalbėti, nes jaučiu poreikį?**

Mūsų vaikų bėdos, poreikiai, baimės kartais gali būti išreiškiamos tiesioginiais klausimais („Kaip pastojama? Ar pirmą kartą mylintis skauda? Ar galima užsikrėsti AIDS bučiuojantis?“). Tačiau dažniausiai paugliai yra linkę domėtis šiomis temomis netiesiogiai: jie situacijos veikėjais gali įvardinti ne save, o kitus („Žinai, mano

klasiokas... Kiek metų buvo tau, kai pirmą kartą tai darei? Kaip supratai, kad jau metas?“) arba paliesti iš pažiūros neutralias temas kaip kad kūno pokyčiai („Taigi, dabar, kai man jau prasidėjo mėnesines, kas pasikeis?“), arba labiau su žmonių tarpusavio santykiais susijusius klausimus („Kaip suprasti, kad įsimylėjai?“).

Vis dėlto mūsų atidi akis pastebės vaikų poreikių užuominas per jų nesąmoningai reiškiamas emocijas, elgseną, reakcijas į specifinius dirgiklius (sekso scenas, reklamas televizijoje).



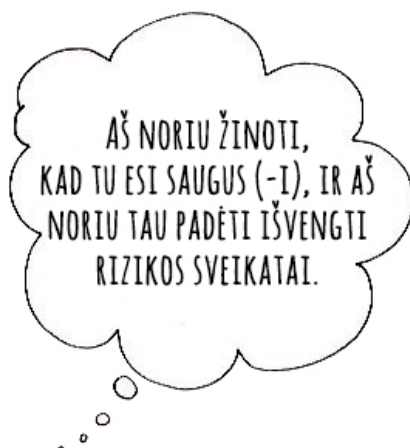
Visgi nepamirškite, kaip svarbu yra išlikti delikačiais ir pagarbiais vaikų jausmų ir galimų reakcijų atžvilgiu: vaikai gali jausti smalsumą ar nedidelį jaudulį stebėdami bučinius, tačiau lygiai taip pat ir gėdą ar susierzinimą, ir jiems susidoroti su tokiu dvilypumu gali būti sudėtinga.



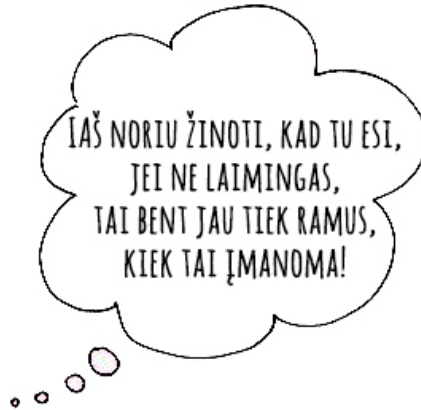
### 3. Kur veda noras kalbėti apie tai?

Tam, kad galėtume padėti vaikams susidoroti su sumišimo ir dvilypumo pojūčiu, mes, tėvai, visų pirma privalome patys sau išsiaiškinti, kokie motyvai mus skatina imtis kalbėti lytiškumo tema. Tai padaryti galime gana lengvai, nes apsisprendimą dažniausiai nulemia vienas iš dviejų tikslų:

- perduoti teisingą informaciją, kad būtų išvengta rizikingos vaiko elgsenos ar pavojingos situacijos (lytiškai plintančių infekcijų, neplanuoto nėštumo, nepadoraus bendravimo telefonu ar socialinėje medijoje);



- paskatinti vaiką teigiamai vertinti savo kūną ir puoselėti pozityvias emocijas lytiškumo atžvilgiu, kad vaikas į lytiškumą žvelgtų kaip į svarbią žmonių tarpusavio santykių dalį.



Suvokus šių dviejų paskatų įtaką, bus lengviau suprasti ir atskirti, kada reikia kalbėti apie emocines ir malonias lytiškumo savybes, o kada apie grėsmes sveikatai dėl nesaugių lytinių santykių ar rizikingos elgsenos. Būtina žinoti, kada pokalbis apie ligas, prievartos atvejus ar kitus svarbius dalykus vaikui gali sukelti neigiamas emocijas (baimę, pasišlykštėjimą). Todėl jei paraleliai kalbėtume ir apie romantinę lytiškumo pusę, vaiko nesudomintume arba atbaidytumėme nuo temos, nes kuriamas įvaizdis nesiderintų su neigiamomis emocijomis, kurias tuo metu patirtų vaikas.

## 2 DALIS

### PASIRENGIMAS...bendravimui

*Šiame skyriuje sužinosite apie kliūtis, kurios trukdo tinkamai bendrauti lytiškumo tema. Prieš pokalbį su vaikais turėtumėte pamąstyti, kokia jūsų nuomonė, išankstinis nusistatymas lytiškumo atžvilgiu, "panerti" į savo praeitį, suprasti, iš kur kyla jūsų mintys apie lytiškumą. Taip pat veiksminga yra pastebėti, kokios emocijos ar pojūčiai jums kyla kalbant apie lytiškumą, ir gebėti atpažinti su emocijomis susijusias automatiškai kylančias mintis ir kūno reakciją.*

#### 2.1. Pasirengimas bendravimui

Pasirengimas bendravimui yra būtinas, jei norime užmegzti ryšį su vaiku. Mes, tėvai, mintyse turime skirti šiek tiek laiko įvertinti savo emocinę būseną, jausmus, taip pat automatiškai kylančias mintis ir įsitikinimus. Visų pirma, turime suprasti, kad jie yra, ir priimti tai kaip savo dalį. Tik tada galėsime sąmoningai reaguoti į susiklosčiusią situaciją – neteisime savęs, neneigsime, neprieštarausime ir nevengsime to, kas mus trikdo mumyse pačiuose ar situacijose, į kurias patenkame. Tik tinkamai pasirengę galėsime kitiems (šiuo atveju, sūnui ar dukrai) atskleisti save, parodyti ir savo geranoriškus ketinimus, ir sunkumus bei silpnybes.

Be tinkamo pasirengimo, bet kokia žinia, kurią siūsisime savo vaikams, bus nesąmoningai paveikta mūsų neužtikrintumo – emocijos užgoš mūsų žodžius ir turės didesnę įtaką bendravimui, nei turinys, kurį taip norime perduoti savo vaikams. Pavyzdžiui, jei mes drovimės ar jaučiame gėdą, bet nepripažįstame šių emocijų kaip natūralių, nežinome iš kur jos kyla ir kaip susiformavo, mūsų kūnas ištransliuos jas į išorę... Nepaisant atviro noro pasirodyti nesivaržančiu, nebijančiu kalbėti lytiškumo tema, veidas išsaus!



Kai su vaikais (ir ne tik su jais) kalbate apie lytiškumą, jūs turite žinoti, iš kur kyla jūsų uždarumas ir sunkumai bendraujant (tabu) ir kodėl elgiatės vienu ar kitu būdu (kokios nereguliuojamos emocijos, automatinės reakcijos jums kyla).

Tai leis jums būti laisvesniais, atviresniais dialogui, labiau pasitikėti savimi... O taip jausdamiesi lengviau susidorosite ir su temomis, kurios jums sukelia gėdos jausmą, nepadorumo ar vulgarumo įspūdį.

## 2.2. Išankstiniai įsitikinimai ir tabu

### 2.2.1 Kas tai?

Kaskart, kai tik pagalvojame apie lytiškumą, mums į galvą automatiškai ateina tam tikros mintys. Dažniausiai tai stereotipai ar išankstinės nuostatos, suformuojančios tam tikrą lytiškumo įvaizdį, kurį suvokiame kaip nekeistiną duotybę... Susiformavę stereotipai sąmoningai daro įtaką mūsų mintims, emocijoms, elgsenai ir bendravimui su kitais – jie veikia kalbėjimosi su kitais būdą, neleidžia palankiai reaguoti ir objektyviai vertinti kitų žmonių (ir vaikų) patyrimo, gyvenimo ir emocijų.

Pavyzdžiui, ką mes manome apie masturbaciją, oralinį seksą, prostituciją? Kokias emocijas tai sukelia? Dažnai nė neįtariame, kad mūsų nuomonę ir reakciją į šias temas lemia tai, su kuo susidūrėme dar vaikystėje (pavyzdžiui, tai, kaip apie lytiškumą buvo kalboma mūsų šeimoje, kokios religinės ar kultūrinės nuostatos buvo diegiamos nuo pat darželio, ir pan.).

### 2.2.2. Išankstiniai įsitikinimai ir tabu – labai dažni... ir mes ne vieninteliai juos turime!

Kiekviena visuomenė tam tikru istoriniu laikotarpiu apie lytiškumą kūrė savus tabu ir įsitikinimus ir įtvirtino kaip specifines kultūrinės, socialines ir religines tradicijas. Tabu dažnai tokie šventi, tvirti ir nekvestionuojami, kad priešingos minties net neįsileidžiama: žmonės neįsivaizduoja, kad lytiškumo tema galima kalbėtis, garsiai ištartai su lytiškumu susijusius žodžius... Vietoj aiškaus lytiškumo temos analizavimo dažnai paplitęs užuominų vartojimas, pavadinimų pakeitimas kitais. Taip tik sukeliama įtampa, klausytojas gali būti suklaidintas.



Pagalvokime, kas vyksta dažnoje vakariečių šeimoje - tiek vaikai, tiek tėvai kalbėdami apie lytiškumą negali peržengti tam tikrų ribų:

- vaikams tabu klausytis, kaip tėvai kalba apie lytiškumą, ar įsivaizduoti, kad ir tėvai turi lytinių santykių;

- tėvams tabu matyti savo vaikus seksualius, net jei vaikai jau nebe vaikai, o bręstantys paaugliai. Tabu trukdo suprasti, kad mūsų vaikai ima mąstyti apie lytiškumą daug anksčiau nei įsivaizduojame.

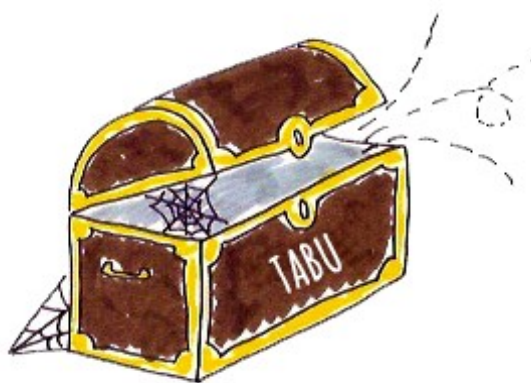
Viena vertus, tabu saugo tėvų ir vaikų intymumą, privatumą. Kita vertus, tabu neleidžia žengti pirmojo žingsnio pokalbio apie lytiškumą link.



Kai elgsena ar požiūris laikomi tabu, jie tampa draustini socialiniu lygmeniu, kai kada už juos baudžiama teisiniu ar moraliniu požiūriu, jie kelia gėdą, susierzinimą, gali būti neadekvačiai smerktini.

Tabu, o taip pat ir išankstiniai įsitikinimai, *a priori* kylantys automatiniai vertinimai gali atlikti socialinio reguliavimo funkciją – sulaikyti žmones nuo tam tikros veiklos. Paprastai tabu ir išankstiniai įsitikinimai išlieka gyvybingi ir svarūs, net jei jų atsiradimą nulėmusios priežastys nebeegzistuoja. Todėl nagrinėdami tabu galime atsekti visuomenės raidos istoriją, ypač kai nėra kitų dokumentuojančių šaltinių.

Galime sakyti, kad mūsų turimi tabu atskleidžia mūsų asmenines istorijas ir mūsų ankstyvasias lytiškumo patirtis, net jei mes jų nepamename ir nėra tų, kurie galėtų apie jas papasakoti. Mūsų šeima ir aplinka, kurioje užaugome, yra persunkta įsitikinimų, kuriuos susirenkame per savo gyvenimą ir kuriuos nešiojame kaip patirties bagažą.



### 2.2. 3. Vidinių įsitikinimų ir tabu kilmė

Socialiniai ir kultūriniai pokyčiai turi įtakos mūsų lytiškumo supratimui. Svarbu gebėti atpažinti šią įtaką ir įvardinti ją savo vaikams. Tuomet vaikai lengviau supras, kokias mintis ir kodėl jiems norime perduoti.

Prieš pradėdami pokalbį su vaikais, skirkite laiko savųjų tabu kilmės nagrinėjimui. Tai padės suprasti, iš kur kyla mūsų patys giliausieji įsitikinimai, baimės, moralinės vertybės. Sąmoningai pažvelgę į savo įsitikinimų sistemą ir jos raidos kontekstą (šeimos, mokyklos, draugų, pirmųjų partnerių vaidmenį), galėsime atsekti “siūlo galą”:

- nesmerkdami savęs pažvelgsime į savo praeitį, savybes, sunkumus. Tuo, kuo esame dabar, tapome dėl konteksto, kuriame augome, ir tai yra geriausias įmanomas rezultatas, atsiželgiant į tai, ką aplinka mums galėjo pasiūlyti ar ko pareikalauti iš mūsų;

- projektuosime savo ateitį, įgysime teisę kiekvienu momentu rinktis, kokių įsitikinimų laikytis ir kokių ne; pamatysime, kad tabu mums nebereikalingi, todėl gebėsime juos sulaužyti (suprasdami, kad praeityje šeimos kontekste jie atliko savo funkciją, bet vėliau visuomenei ir mums tapo nebenaudingi).

Šis žinojimas leis mums priimti sąmoningesnius sprendimus dėl to, kuo tikėti ir kokias vertybes perduoti savo vaikams, paliekant jiems laisvę (bet nepaliekant jų vienu!) rinktis, kokių įsitikinimų dėl lytiškumo laikytis.

#### 2.2.4. Kaip įsitikinimai ir tabu formuojasi ir įsitvirtina mumyse. Prierašumo rūšys

Mūsų įsitikinimus formuoja kultūra, pasakojimai, kuriuos girdėjome šeimoje ar kuriuos perdavė protėviai, bet labiausiai – prierašumas. Vaikas nuo gimimo užmezga ryšį su juo besirūpinančiu žmogumi (dažniausiai tas asmuo būna mama, bet nebūtinai). Ryšys tampa pavyzdžiu kaip ateityje kurti santykius už šeimos ribų, suaugusiųjų pasaulyje. (žr. 1 lentelę)

#### 1 lentelė. Trys prierašumo rūšys

*Džonas Boulbis, britų psichoanalitikas, išskyrė tris vaikystėje besiformuojančias prierašumo rūšis:*





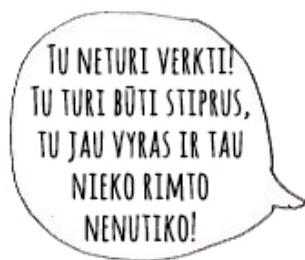
- SAUGUS PRIERAIŠUMAS: galimybė jausti pasitikėjimą kitais ir emocinį artumą. Ar tai jums primena, ką nors iš jūsų gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti

---

---

- NESAUGUS PRIERAIŠUMAS – VENGIMAS: kai vaiku besirūpinantis žmogus yra nutolęs ar nedėmesingas, vaikas su juo neužmezga asmeninio emocinio ryšio ir ilgainiui atsisako poreikio tokį ryšį turėti. Siekdamas išvengti atstūmimo ar nepriėmimo pavojaus, vaikas saugumo ir artumo poreikį pakeičia išorinės aplinkos tyrinėjimu, nepriklausomybe ir savarankiškumu (“Nuolat esi užsiėmęs ir neturi laiko man bei mano poreikiams. Aš kentėsiu mažiau, jei man tavęs apskritai nereikės”)



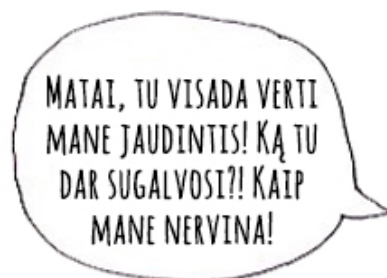
Ar tai jums primena, ką nors iš jūsų gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti

---

---

- NESAUGUS PRIERAIŠUMAS – DVILYPUMAS: kai vaiku besirūpinantis žmogus yra nenuspėjamas ir nepatikimas, vaikas išsiugdo nuolatinį globos poreikį. Aplinkos analizė vaikui tampa antraeile veikla, jis pavirsta priklausomu nuo savo globėjo, sunkiai išveria ilgesnį išsiskyrimą (“Jei aš nuolat tave kontroliuosiu, demonstruodamas savo silpnumą ir reikalaujamas rūpintis manimi, nuolat gausiu tavo dėmesio. Turėsiu tave šalia, net jei tavo laikas bus skirtas vien tik ramybei palaikyti, o ne mano poreikiams patenkinti”).



- Ar tai jums primena, ką nors iš jūsų gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti

---

---

## Mūsų gyvenimo istorija ir lytiškumo sąvoka

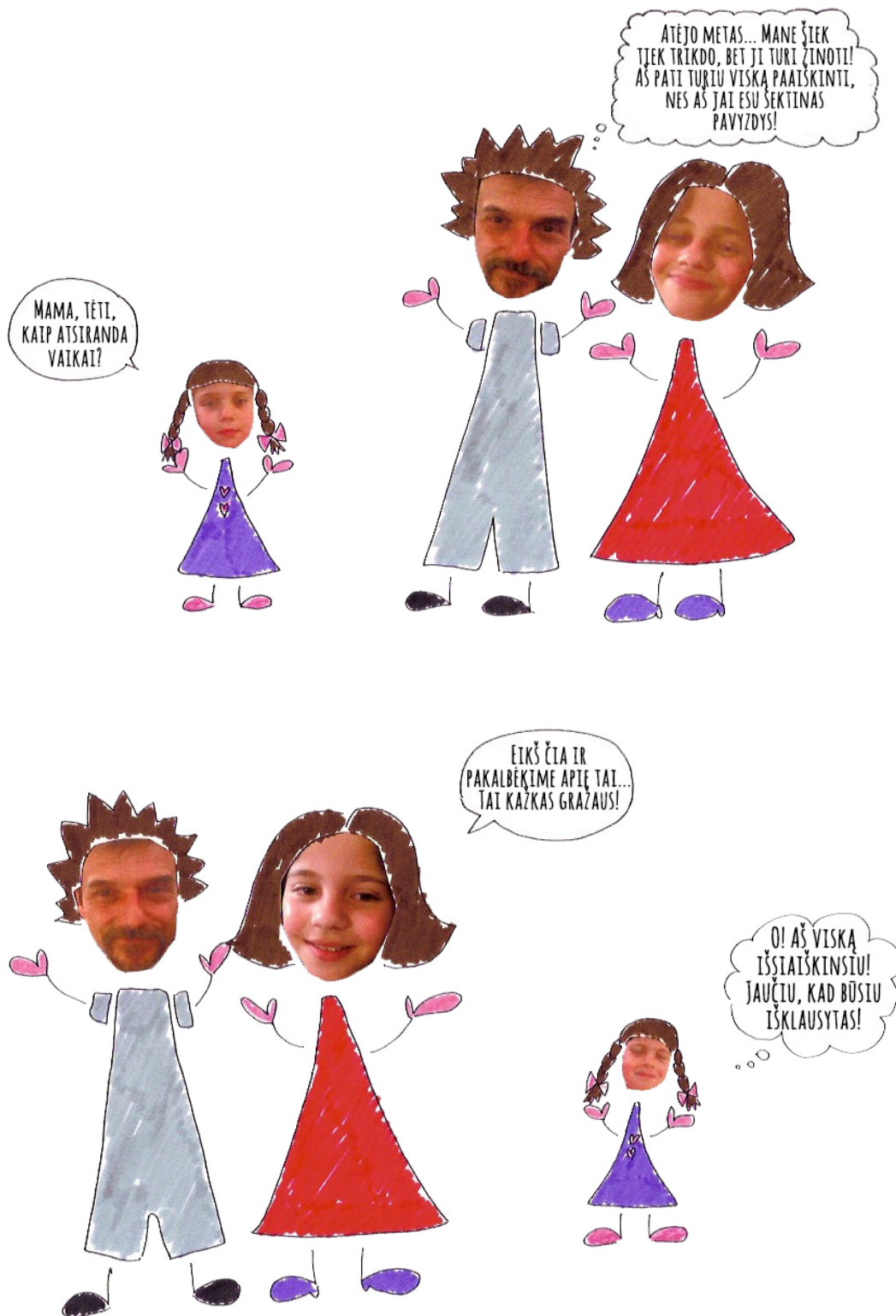
Prisiminę santykius su savo tėvais, galėsime ne tik atpažinti savo išankstinių įsitikinimų ar rigidiškumo šaknis, bet ir suprasime, kad emocijos ir sunkumai, pasireiškiantys vaikuose, kažkada buvo mumyse. Tai padės mums tapti empatiškesniais, geriau suprasti kitus.

Pagal tai, koks prierašumas siejo mus ir mūsų tėvus, ypač kai pastarieji paliesdavo lytiškumo ir sekso temas, galime išskirti skirtingus lytiškumo temos aptarimo modelius. Prierašumo su tėvais rūšis daro įtaką ne tik mūsų gyvenimui ir asmenybės bruožams, bet ir mūsų požiūriui į savo kūną ir lytiškumą (žr. 2 lentelė).

### 2 lentelė. Lytiškumo "vadybos" tipai

*Atsižvelgiant į prierašumo rūšis, galima išskirti tris modelius, kaip tėvai pateikia lytiškumą:*

- SAUGUS modelis



- Lytiškums yra suprantamas kaip svarbi gyvenimo dalis, tiek fizine, tiek emocine prasme.
- Lytiškumo sąvoka nesiejama su bauginimu, nepadorumu, kalte.

- Teigiama, kad žmonės turi pasitikėti vienas kitu ir nebijoti kalbėtis lytiškumo tema.
- Kalbant apie lytiškumą, galima išlaikyti tiek savo, tiek kito žmogaus intymaus gyvenimo privatumą.
- Kūnas nėra gėdingas, galima apie jį kalbėtis.
- Vertybių ir moralės sistemą reikia turėti, tačiau be kaltės elementų.

Ar tai jums primena lytiškumą iš jūsų šeimos gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- NES AUGUS, VENGIMO modelis





- Lytiškumas suprantamas kaip gėdingas, apie tai kalbėtis nederą.
- Menkas emocinis artumas mėginat aptarti šią "gėdingą" temą.
- Mažai atviras arba iš viso neatviras dialogas.
- Autonominis lytiškumo atradimas, nesidalijimas.
- Kūnas suprantamas, kaip kažkas ką reikia slėpti; kūniški ir lytiniai poreikiai – nederami.
- Skelbiama griežta, hierarchiška vertybių sistema.

Ar tai jums primena lytiškumą iš jūsų šeimos gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- NESAUGUS, DVILYPUMO modelis



- Lytiškums yra suvokiamas kaip kažkas grėsmingo ir bauginančio.
- Emocinis artumas su pertrūkiais, jaučiama baimė aptarti "pavojingas" temas.
- Dialogas atviras, tačiau aptariant tam tikras temas išsakomas prieštaringas požiūris.
- Nerimas padedant atrasti lytiškumą, dalijimasis tik saugumo ir prevencijos sumetimais.
- Kūnas yra suprantamas kaip pažeidžiamas.
- Painsi ir kaltinimais paremta vertybių sistema.

Ar tai jums primena lytiškumą iš jūsų šeimos gyvenimo? Jei taip, pasistenkite atgaivinti

prisiminimus apie tokį ryšį su tėvais...

Galite kai ką pasižymėti \_\_\_\_\_

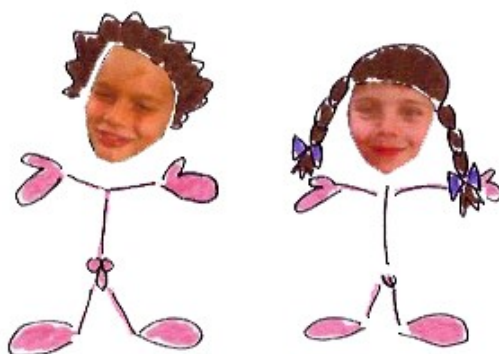
## Mano kūnas

Kai kalbame apie lytiškumą, negalime apeiti kūno temos. Kūnas turi savo įvaizdį, sudarytą iš vaizdinių, lytėjimo pojūčių, garsų, kvapų, skonių... Per savo kūną ir penkis pojūčius mes susipažįstame su kitu žmogumi (pradedant mama) ir kuriame intymumą. Bėgant laikui per kūną kuriame santykius su kitais ir išgyvename savo lytiškumą. Suvokę, kad su mūsų kūnu susiję išgyvenimai turi įtakos mūsų įsitikinimams, galėsime jautriau atsižvelgti į vaikų santykį su savo kūnu ir su tuo susijusiomis emocijomis.

### 1 pratimas. Mano kūno istorija

*Skirkite vietas, laiko ir ramybės susikoncentravimui į save. Pabandykite panaudoti kvėpavimą susitelkimui į fizinius pojūčius, kuriuos jaučiate išskvepiant ir įkvepiant. Kai jausitės pakankamai ramūs, pabandykite sugrįžti į praeitį... Pasistenkite nukreipti dėmesį į prisiminimus į pačius ankstyviausius savo kūno pokyčius...*

*Klausimai padės atkurti mūsų santykio su savo kūnu istoriją.*



#### *Paauglystėje*

- Iš kokių fizinių pojūčių supratau, kad mano kūnas keičiasi?

---

---

- Kaip praėjo brendimas? Ką žinojau apie kūno pokyčius? Kas su manimi apie tai

kalbėjosi?

- 
- 
- Kas įvykdavo, kai pažvelgdavau į save veidrodyje? Kaip mačiau save?

- 
- 
- Kaip man patikdavo rengtis? Kas parinkdavo man drabžius?

- 
- 
- Kaip kiti suaugusieji, draugai matė mano kūną?

- 
- 
- Ar jausdavau malonumą liesdamas (-a) tam tikras savo kūno dalis? Ar jaučiausi patogiai?

- 
- 
- Mano pirmieji lytiniai santykiai...

- 
- 
- Kiti pastebėjimai

*Suaugus...*

- Kaip jaučiu savo kūną dabar, būdamas (-a) suaugusiuoju?

- 
- 
- Kas pasikeitė mano lytiškume?

- 
- 
- Ką aš atradau?
- 
-



- Kokiais atvejais pripažįstu, kad mano kūnas yra malonumo šaltinis?

---

---

- Kai esu su kitais, kiek man svarbus mano kūnas?

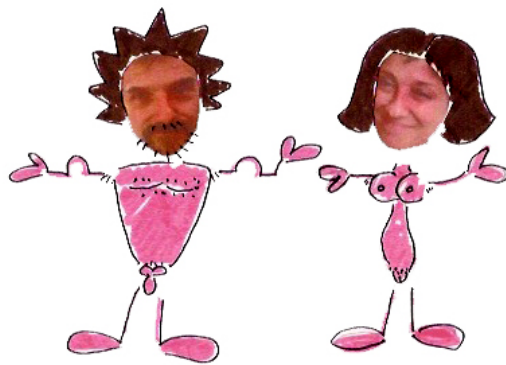
---

---

- Kiti pastebėjimai

---

---



## Mano lytiškumo istorija

Pasinaudokite proga pažinti save. Ar kada nors svarstėte, kokias emocijas sukelia mintys apie lytinį gyvenimą? Ar kada nors apmąstėte, kaip jautėtės per pirmuosius lytinius santykius? Kaip jums buvo pasakojama apie lytiškumą ir kaip jį išgyvenote? Peržiūrėdami savo lytiškumo istoriją, galite atpažinti reikšmingus įvykius, kurie nulėmė nepalankų ar neigiamą požiūrį į lytiškumą, intymumą su kitais ar malonumo siekimą.

### 2 pratimas. Mano lytiškumo istorijos žemėlapis

*Klausimų sąrašas turėtų padėti atkurti emocijas ir išgyvenimus pirmąkart susidūrus su lytiškumu... Tai savotiškas žemėlapis, kurį galima chronologiškai sudėlioti. Jūs galite juo naudotis, kad giliau išnagrinėtumėte specifines temas (malonumas, meilė, kt.).*



- Kada pirmą kartą susidomėjau seksu?

---

---

- Kada ir kur pirmą kartą gavau informacijos apie lytiškumą?

---

---

- Koks buvo mano šeimos požiūris į lytiškumą?

---

---

- Kaip išgyvenau brendimą?

---

---

- Kaip į mano lytinį brendimą buvo reaguojama šeimoje?

---

---

- Kaip aš išgyvenau savo vyriškumą/moteriškumą?

---

---

- Kaip aš išgyvenau savo pirmąsias menstruacijas (moterims)?

---

---

- Kas su manimi kalbėjosi apie lytiškumą?

---

---

- Kokie mano pirmieji prisiminimai apie meilę ir mylėjimąsi?

---

---

- Kaip aš išgyvenau fizinį kontaktą?

---

---

- Kokie mano pirmieji prisiminimai apie lytinį malonumą?

---

---

- Kokie mano pirmieji prisiminimai susiję su masturbacija? Kokį įvaizdį man tai paliko?

---

---

- Kaip paauglystėje išgyvenau erotinius pojūčius?

---

---

- Ar prisimenu kokius nors lytinius žaidimus su draugais vaikystėje?

---

---

- Kokie prisiminimai susiję su mano pirmąja lytine patirtimi po brendimo?

---

---

- Ką prisimenu apie pirmuosius „tikrus“ lytinius santykius?

---

---

- Kaip jaučiausi, kai pirmą kartą įsmylėjau?

---

---

- Kaip jaučiausi, kai į meilę man neatsakė ir atstūmė?

---

---

- Ar žengdavau pirmą žingsnį bendraudamas (-a) su kitais?

---

---

- Kaip jaučiausi per lytinius santykius su savo nuolatiniu partneriu?

---

---

- Kaip aš jaučiausi per vienos nakties nuotyki?

---

---

- Ar paauglystėje susidūriau su homoseksualumu?

---

---

- Ar patyriau nepageidaujamo lytinio dėmesio ir santykių?

---

---

- Kaip mano emociniai santykiai prasidėdavo ir baigdavosi?

---

---

- Kokiais kriterijais remdamasis (-asi) rinkdavausi partnerį?

---

---

- Ką žinojau apie kontracepciją? Kas man apie tai pasakojo?

---

---

- Ar aš naudojausi kontracepcija? Ar pasikeitė kontracepcijos pasirinkimo ir naudojimo įpročiai?

---

---

- Ką prisimenu apie savo pirmąsias lytines fantazijas? Kaip jas išgyvenau?

---

---

## 2.2.5. Dar vienas pratimas! Mitų ir klaidingų įsitikinimų dekonstravimas

Atlikę savistebėsenos pratimus, susikaupkite dar vienai užduočiai – susikoncentruokite į išankstinius įsitikinimus ir klaidingus mitus, kuriuos įgijote per gyvenimą ir kurie dažniausiai kildintini iš jūsų šeimos ir įgyto išsilavinimo. Daugybė išankstinių įsitikinimų ir klaidingų mitų apie lytiškumą yra visiškai nesąmoningi ir kartais mes net nežinome, jog esame jų aukos!

### 3 pratimas. Mitų ir išankstinių įsitikinimų užrašai



*Kai pažinsite savo išankstinius įsitikinimus ir suprasite, iš kur jie kyla, priartėsite prie savo vaikų.*

- **Atpažinimas**

Nevisuomet lengva atpažinti klaidingus mitus ir išankstinius įsitikinimus, kuriuos perėmėte iš savo šeimos. Palygindami savo patirtį su kitų patirtimi, galėsite atskirti, kurie iš jūsų įsitikinimų neatitinka tikrovės ir nėra pagrįsti.

---

---

---

- Apibūdinimas

Kai atpažinsite savo įsitikinimus, apibūdinkite juos, kad geriau suprastumėte, iš kur jie kilo (pvz. kokios buvo šeimos ir socialinės tradicijos). Tai padės išsiaiškinti, ar kuriuos nors iš su lytiškumu susijusių įsitikinimų jau perdavėte savo vaikams.

---

---

---

- Išardymas

Kai analizuosite įsitikinimus, kvestionuokite juos - kokiais faktais jie paremti? Iškonstruokite nerealias idėjas ir pasakojimus, įgytus per daugybę metų. Įsitikinimai panašūs į mechaninius prietaisus: kai nesuprantame, kaip jie veikia, mes juos išmontuojame, kad pamatytume, kaip jie sukonstruoti, kas yra jų viduje... Toks būdas leis jums „įeiti“ į lytiškumo istoriją, pasižiūrėti į ją atidžiau, iš šių dienų pozicijos, ir suprasti, kad daug kas nebeturi prasmės ar netgi niekada neturėjo.

---

---

---

### 2.3. Nereguliuojamos emocijos... kokia sumaištis!

Pokalbis apie lytinius santykius ar lytiškumą dažnai sukelia sunkiai kontroliuojamas emocijas, kurios trukdo bendrauti su vaikais: arba imama elgtis neapgalvotai, arba per daug įsitempiama ir per daug mąstoma, kaip pokalbį vesti „teisingai“.

Viena vertus, su vaiku aptardami lytiškumo temas galite jaustis „hyperaktyviai“ (susijaudinę, sunerimę, susigėdę, išsigandę), nes bijote, kad vaikas jūsų nesupras, jus smerks ar atstums.

*“Dievaži, ką mano sūnus (dukra) pagalvos apie mane, jei imsiu su juo (ja) kalbėti apie tokius dalykus!”*

*“Ar aš sugebėsiu su juo/ja kalbėtis taip, kaip reikia?”*

Kita vertus, galite jaustis hipoaktyviai (nemotyvuoti, apatiški, silpni, tarsi sustingę), nes bijote, kad sūnus ar dukra supras, jog bijote ar jaučiatės nejaukiai, palaikys jus silpnu (-a) ir daugiau nebekels su lytiškumu susijusių klausimų.

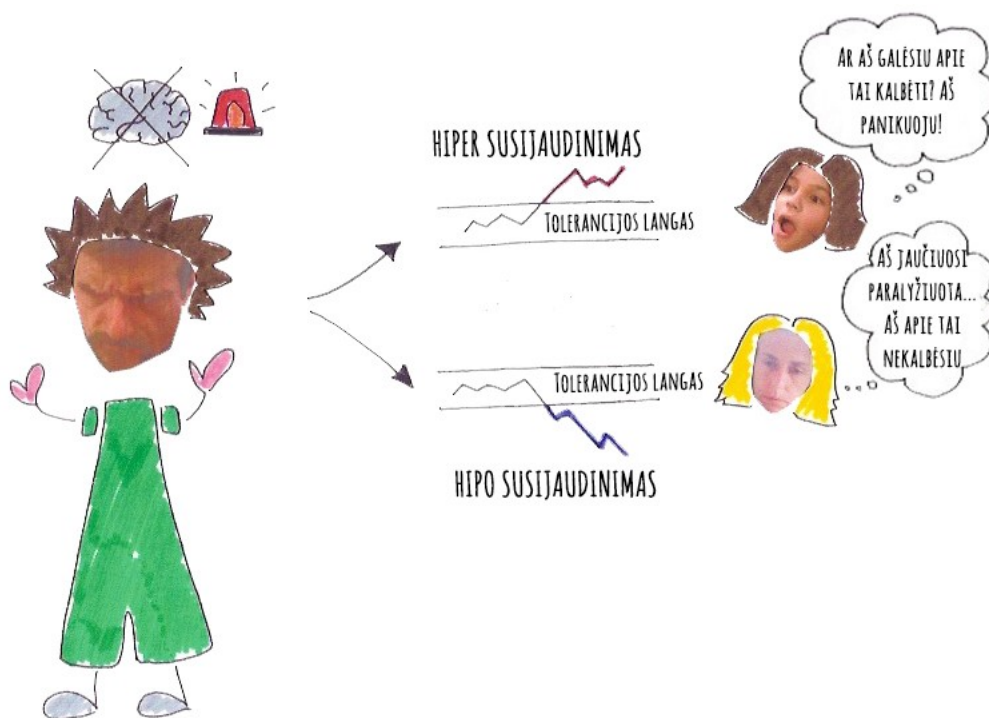
*„Tikiuosi jis su manimi apie tai nesikalbės. Aš nenoriu pradėti pokalbio“.*

*„Kai reikės, jis pats į mane kreipsis“.*

Abiem atvejais dėmesys gali nukrypti į savo būseną ar norą pabėgti nuo susiklosčiusios situacijos, o ne į vaiko poreikius ir bendravimą!

### 2.3.1. Kas vyksta smegenyse, kai mus užvaldo emocijos? Sąmoningumo praradimas

Kai susiduriame su grėsmingomis arba nuspėjamomis situacijomis, esame linkę pasiduoti emocijoms, kurių nesugebame sukontroliuoti – nebegalime sąmoningai reaguoti į padėtį ir jos valdyti, nebegebame stebėti savęs ir priimti savarankiškų sprendimų, automatiškai užimame gynybinę poziciją.



Mums tampa sunku susitelkti į savo tikslus ir uždavinius, kuriuos keliamo prieš pradėdami su vaiku bendrauti lytiškumo tema: perduoti informaciją, nustatyti bendravimo ribas, būti atvirais, gebančiais padėti vaikui ir jį palaikyti. Jei emocijų neatpažinsime ir nesuvaldysime,

jos tiesiogiai paveiks mūsų bendravimą su vaiku: neverbaliniu būdu mes perduosime informaciją, kurios turinys bus iškreiptas ar užgožtas žodžius lydinčio emocinio fono.

Viena vertus, natūralu, kad tokiomis sąlygomis linksime pasielgti impulsyviai. Kita vertus, negalime užmiršti, kad tokiu būdu neatsižvelgiame į savo pašnekovą ir jo poreikius, susitelkiame tik į tai, ką mes patys norime pasakyti. Bendravimas taps sudėtingas, neefektyvus, gal net erzinantis ar agresyvus.

Reikia įsidėmėti, kad net turint geriausių ketinimų, pokalbis gali nepavykti.

### **2.3.2. Gynyba ir autopilotas: pasirinkimo laisvės ir lankstumo, prisitaikymo gebėjimų praradimas**

Kodėl visa tai gali įvykti? Panagrinėkime, kaip mūsų “pusbroliai” (kiti žinduoliai) elgiasi patekę į pavojingą situaciją ir palyginkime jų reakcijas su savosiomis.

Žinduoliai fizinius reiškinius suvokia kaip savo saugumui pavojų keliančias grėsmes (pvz., artėjantį grėsmingą gyvūną). Tuo tarpu mes, žmonės, pavojingais laikome ne vien fizinius, bet ir emocinius dirgilius, su kuriais susidūrėme praeityje ir kurie mums sukėlė neigiamas emocijas. Mūsų turimi tabu, klaidingi įsitikinimai, mitai ar klaidingas ugdymo šeimoje, mokykloje, gali nulemti, jog lytiškumą traktuosime kaip pavojų, grėsmę.

Taip pat kaip ir kiti žinduoliai, mes turime išgyvenimo instinktą, kuris užprogramuoja mus maksimaliai vengti pavojų, nesvarbu, realūs jie ar tik įsivaizduojami. Todėl, kai tik susiduriame su pavojingu dirgikliu, aktyvuojama mūsų gynybos sistema (kartais taip pat ir agresijos sistema) – ji atriboja žmogų nuo sąmonės ir įjungia autopiloto funkciją. Pavojaus akivaizdoje svarbi greita reakcija, savarankiškas sprendimo priėmimas reikalautų sąmoningai atliekamo situacijos vertinimo, o tai užtruktų per ilgai.

Tačiau mes gyvename kultūriname kontekste, kur pavojai ir grėsmės dažniausiai yra psichologinės kilmės. Greitos gynybinės reakcijos principas čia bevertis – jis veda mus prie impulsyvumo ir emocinio nestabilumo. Jei šio principo nesuprasime ir nesuvaldysime, jis trukdys būti lanksčiais ir prisitaikyti prie skirtingų situacijų... Dažniausiai šis mechanizmas ir yra sunkumų bendraujant su paaugliu lytiškumo tema priežastis!



Pasipriešindami instinktyviems impulsams, turime skirti laiko sąmoningai situacijos refleksijai ir nuolat stebėti save, kad gynybinė reakcija nepaimtų viršaus ir neprarastume gebėjimo lanksčiai prisitaikyti prie susiklosčiusios situacijos. Lentelėje pateikiami gynybos mechanizmai, kurie gali būti automatiškai aktyvuojami mumyse, kai netikėtai paliečiamos mums jautrios ar svarbios sritys.

#### 4 lentelė. Galimi gynybos mechanizmai



- **Kova** (sumenkinimas, nuleidimas juokais).



- **Skrydis** (vengimas, racionalizavimas)



## 2.4. Pasitikrinimas, ką žinau ir ko nežinau

Mes visi, ne tik gydytojai ar psichologai, turėtume gebėti su savo vaikais kalbėtis apie lytiškumą! Įsigilinę į save ir savo patirtį ir pasirengę pokalbiui su vaikais, turite įsitikinti, ar turite pakankamai žinių. Turite perskaityti medicininę mokslinę informaciją, kurios jums reikia. Nebūtina žinoti visko, tačiau turite bent jau gebėti pasiūlyti sūnui ar dukrai, kur ieškoti patikimos, mokslu grįstos informacijos.

Šiandien galima rasti daugybę informacinių leidinių, pristatančių lytiškumo klausimus. Jei visgi siūlysite vaikui ieškoti informacijos internete, nepalikite jo vieno – jo surasta informacija gali būti neteisinga, iškreipta, jei ne žalinga ar net traumuojanči.

Jei skirsite laiko patikrinimui, kokias temas išmanote, o į kokias dar turėtumėte pasigilinti, galėsite geriau pasirengti pokalbiui su vaiku (žr. 5 lentelę) ir labiau pasitikėsite savimi. Neįmanoma būti visažiniu, tačiau galima būti tikram dėl to ką žinai ir kur ieškoti atsakymų į nežinomus klausimus.

Priede rasite internetinių nuorodų ir knygų sąrašą, kur pateikiama reikalinga informacija, temos, atsižvelgiant į vaiko amžių.

### 5 lentelė. Kontrolinis sąrašas: ką žinau ir ko nežinau...



- Anatomija: vyriški ir moteriški lytiniai organai, kaip jie veikia.
- Raida: mergaičių ir berniukų lytinio brendimo fazės ir etapai.
- Vaisingumo reguliavimo metodai.
- Lytiškai plintančios infekcijos (LPI).
- Apvaisinimas, nėštumas, nėštumo nutraukimas.
- Heteroseksualumas ir homoseksualumas.
- Su lytiškumu susiję terminai: nekaltybė, erekcija, lytinis potraukis, ejakuliacija, orgazmas, masturbacija, oralinis, vaginalinis, analinis seksas, nutrauktas lytinis aktas, prezervatyvas, gimdinė spiralinė, hormoninės kontracepcijos tabletė...



## 3 DALIS

### POKALBIS... SU SŪNUMI AR DUKRA

Dabar pateiksime keletą strategijų, kaip reguliuoti savo emocijas, susidūrus su dukros ar sūnaus klausimu.

#### 3.1. Kas imasi iniciatyvos? Kas žengia pirmą žingsnį?

Nėra taisyklės, kas turėtų imtis iniciatyvos. Jei galvojame, kad vaikas, tikėtina, imsis iniciatyvos, bandykime įsivaizduoti, kas atsitiktų, jei jis tikėtusi to paties iš mūsų...

Nemanykime, kad būtinas ypatingas momentas pradėti kalbėtis apie tai; pokalbiui galime rasti galimybę bet kuriuo metu (kai žiūrime filmą, aptarinėjame dienos įvykius...). Neturėtume su savo vaikais jaustis kaip klasėje; nėra jokios darbotvarkės... Kaip tėvai galime:

- pasiūlyti savo sąmoningą ir pastovų dalyvavimą;
- atverti vartus smalsumui: kai jau pripažįstame savo nerimą ir baimes, galime parodyti savo atvirumą ir interesus, ne tik įtarimus ar sutrikimą.

Tada mes būsimė įvertinti kaip tinkami dialogui, lengviau pasiekiami

##### 3.1.1. Staigmena

Net jei mūsų tikslai ir motyvai tapo mums aiškūs ir sužinojome, kas mus stabdo, vis tik nėra lengva kalbėti apie mums „sunkius“ dalykus... Proga kalbėtis nevisada gali būti suplanuota ar pasirinkta tėvų. Vaikai dažnai mus nustebina visiškai nelauktais klausimais... ir tai viską pasunkina, nes esant staigmenai, mes reaguojame emociškai ir mums dar reikia pagalvoti apie argumentuotą kalbą.

### 3.1.2. Ir vėl „sunkios“ emocijos... Kas dabar?

Kaip jau aiškinome, emocijos gali mus išreguliuoti, priversti mus netekti pakantumo. Įsivaizdavimas akimirkos, kai susiduriame su savo sūnaus ar dukros lytiškumu skiriasi nuo realaus išgyvenimo; mūsų gebėjimai, esantys visada po ranka, kai nesame kritinėje situacijoje, atrodo, išnyksta, kai vaikai užduoda klausimus! Bet mes galime gebėjimus susigražinti naudodamiesi tam tikromis strategijomis....

#### **Kaip reguliuoti ir įveikti savo emocijas. „Gyvybę gelbstinčios“ strategijos!**

Šios strategijos padės mums greitai sumažinti mūsų užklupusių emocijų intensyvumą, kai, rodos, prisiliečiame prie aukštos įtampos laidų. Kaip jau žinome, kai emocijos stiprėja, jas išduoda mūsų kūnas (žr. 3 lentelę): toel darbas su savo kūnu leidžia mums sąmoningai atjungti energiją ir emocijų įtampą ir greitai atgauti šviesų protą bei aktyvią būseną (žr. 6 lentelę).

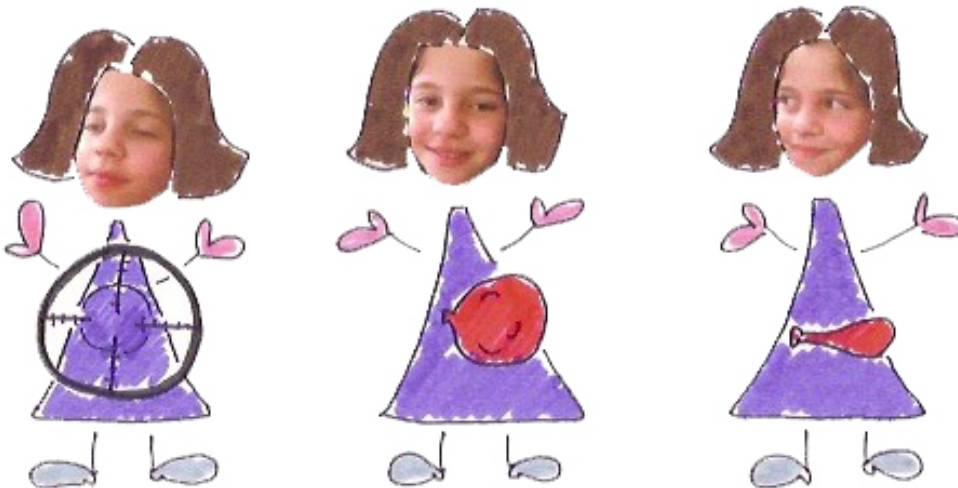
Siūlomi pratimai yra paprasti, bet reikalauja tam tikro koncentracijos laipsnio juos praktikuojant. Pastangos susikaupti padeda sureguliuoti emocijas. Kaip žinome, mūsų emocijos glaudžiai siejasi su mūsų mintimis ir kuo stipriau tikime, kad elgiamės neadekvačiai, kad nežinome, ką daryti, tuo daugiau mus užvaldo nerimas... Susitelkimas į fizinius pratimus ar į savo kūno pajautimą leidžia mums sąmoningai nutraukti automatiškai kylančias neigiamas mintis, atmesti iš anksto susidarytą nuomonę. Trumpalaikis dėmesio sutelkimas į kūną leis mums blaiviai įvertinti, kas atsitiko su mūsų sąmone ir nutolti nuo pavojingų situacijos interpretacijų, atgaunant sąmoningumą ir pereinant prie tikrųjų ketinimų bei laisvo pasirinkimo.

## 6 lentelė. „Gyvybę gelbstinčios strategijos“

*Čia rasite strategijų, kaip nugalėti emocinę įtampą. Kad įsisavintume šias strategijas, reikėtų pasipraktikuoti, kai esame ramūs, neutralioje sąmonės būsenoje ir nesukeliančiose streso situacijose, nebūtinai susijusiose su lytiškumu.*

*Pradžioje praktikuokitės, kai esate visiškai ramūs, vėliau – kai esate įtampoje. Skirkite pakankamai laiko strategijos poveikiui įvertinti. Pasižiūrėkime, kurios strategijos yra naudingiausios.*

- Dėmesys nukreiptas į kvėpavimą – atkreipkite dėmesį į kvėpavimą ir stebėkite, ar kvėpuojate krūtine ar pilvu (diafragminis kvėpavimas). Pastebėsite, ar juda krūtinė, ar pilvas. Jei kvėpuojate krūtine, pabandykite pradėti kvėpuoti pilvu, įsivaizduokite, kaip oras iš krūtinės leidžiasi žemyn į pilvą, kuris išsipučia ir subliūkšta kaip balionas. Stebėdami, kaip įkvepiate ir iškvepiate, pabandykite sulėtinti ritmą, iškvėpdami ilgiau, nei įkvėpdami (pvz.: per 3 sekundes įkvėpkite ir per 4 ar 5 sekundes iškvėpkite). Šis paprastas pratimas padės jums atsipalaiduoti ir nepasiduoti „sunkioms“ emocijoms.



Uždėkite vieną ranką ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Atkreipkite dėmesį, ką jausite rankomis – iš pradžių, dėl prisilietimo prie pilvo, vėliau dėl prisilietimo prie krūtinės. Atkreipkite dėmesį į rankose jaučiamą šilumą. Tada palyginkite pojūčius ateinančius

iš kitų kūno dalių. Bandykite nustatyti savo kūno centrinį tašką.



- Šaknys – stovėdami laikykite kojas plačiai ir lengvai perkeltkite kūno svorį į skirtingus pėdos taškus (pirštus, kulną, šonus). Vėliau svorį perkeltkite į centrinę ir vidinę pėdos dalį. Įvertinkite, kaip tvirtai jūsų pėda prisiglaudžia prie atraminio paviršiaus. Nežymiai sulenkite kelius, labai lėtai ir lengvai judėkite aukštyn žemyn, kad pajustumėte prisitvirtinimą prie grindų...
- Telkite dėmesį į pojūtį, kad grindys tvirtai jus laiko. Pratimą galite atlikti basi. Jei sėdite, išsitieskite, lyg nematomi laidai sujungtų jus su lubomis... Stipriai prispauskite pėdas prie atraminio paviršiaus, lyg įleistumėte šaknis į žemę ir sutelkite dėmesį į savo sėdmenis ir pilvą. Įsišaknijimo jausmas mažina įtampą.



- Raumenų atpalaidavimas. Kad atsipalaiduotume, turime įsitempti... Dažnai įtampa



atsiranda po keletos valandų, kai pajaučiame raumenų skausmą (paprastai sprando, kaklo raumenų srityje, pečių juostoje ar kojose), ir tai pažadina kūno pojūčius. Šis pratimas padės mums atpažinti kūno įsitempimą ir kiekvieną kartą sutelkti dėmesį į vieną raumenų grupę. Kad atpalaiduotume raumenis, turime iš pradžių juos savanoriškai įtempti, o po to „nutarti“, kad juos atpalaiduojame. Taip geriau suprasime raumenų įsitempimo procesą. Kelioms sekundėms įtempkite, o vėliau atpalaiduokite savo pilvo ar klubų ir sėdmenų raumenis... Pabandykite pratimą atlikti su kitomis raumenų grupėmis: plaštakų, pečių, kaklo, veido, kojų ir pėdų raumenimis... Mankštinkitės, kol pajusite visų kūno raumenų atsipalaidavimą. Užsimerkę patreniruokite akių raumenis: tai pagerins jūsų koncentraciją! Pasitreniravę lengviau susitelksite į įsitempusias sritis per kritines situacijas ir lengviau atpalaiduosite susitraukusius raumenis.

### **3.2. Ką darome toliau? Kultivuokime sąmoningumą ir susijusius gebėjimus**

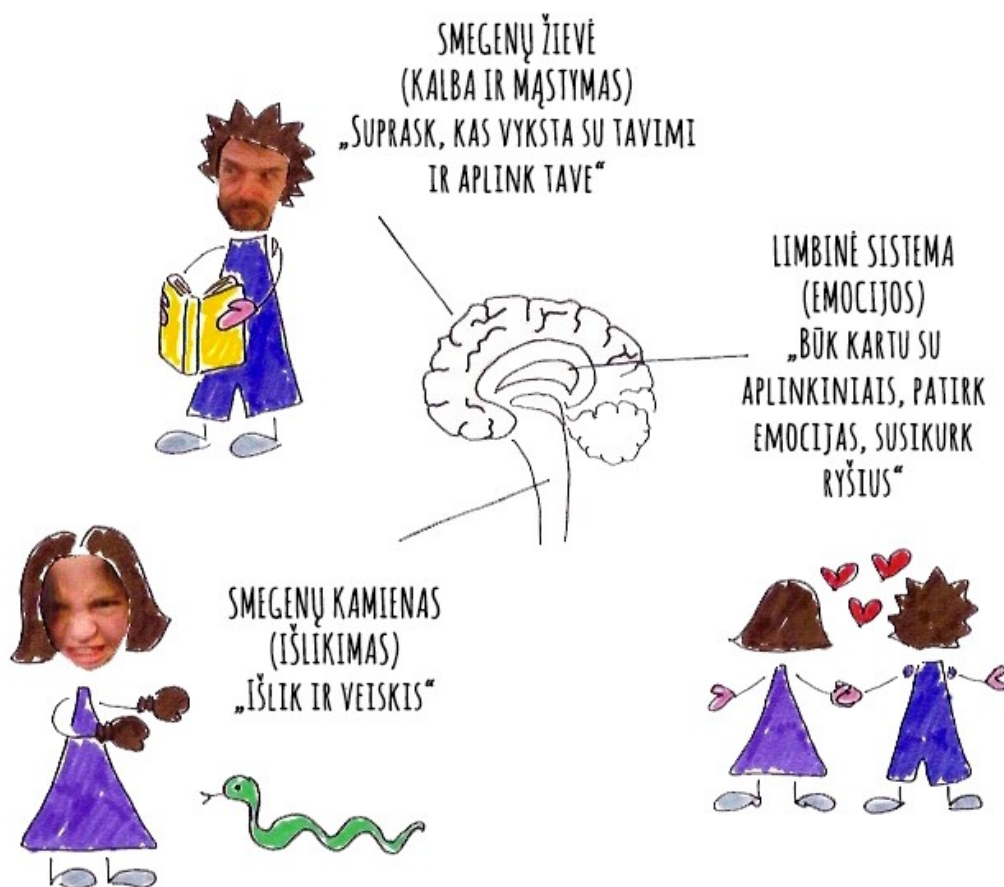
Mes minėjome, kad tėvams reikia kultivuoti savo sąmoningumą ir protinį aktyvumą, kad išvengtų staigmenos automatizmo ir pavojaus veikti neproduktyviu būdu, tada atsiskleis tėvų tikrieji norai – empatija ir veiksmingas bendravimas su dukra ar sūnumi... Savo vaikams mes norime perduoti informaciją „kaip išlaikyti sąmoningumą“, t.y., kaip nepamiršti paklausti savęs:

- kokį jausmą mums sukelia ir kokią vertę suteikiame lytiškumui ir savo elgsenai tą akimirką, kai susiduriame su savo partneriu;
- apie svarbą atgauti, o ne prarasti sąmoningumą ir PAGARBĄ sau bei kitiems;
- apie poreikį kultivuoti PASIRINKIMO laisvę, didesnę dėmesį skiriant sau. Tai sulaiko mus nuo kitų smerkimo ir priverčia pagalvoti prieš priimanč sprendimą, leidžia pastebėti ir atpažinti savo emocijas ir impulsus.

Šie klausimai turi lydėti protingą būtybę, žmogų, besiremiantį į nelabai romantišką „naudos-kainos“ analizę („Ar tai tikrai vertinga? Ar aš patogiau jausiuos?“) ir į mokėjimą pasakyti NE, jei gautų netinkamą pasiūlymą, ar jaustųsi nepasirengęs (-usi)...

### 3.2.1. Lytiškumo esmė

Norime pacituoti Fabio Veglia knygą (žr. bibliografiją): „Vieną kartą buvo pirmas kartas“, kurioje labai poetiškai nušviečiamas šis klausimas. „Evoliucijos procese atsitiko taip, kad poreikis daugintis pasisuko į motinystės ir tėvystės poreikį ... į gyvenimo planavimą“ (žr. 7 lentelę). Žinoma, yra dalis žmonių, kurie atsisako įsiklausyti į priežastis, nesivadovauja sveiku protu, yra nevaldomi ir veikia panašiai kaip reptilijos, valdomos nervų sistemos.



„Panašiai įvyko su nėščia septyniolikmete Sara, gydytojo ir literatūros mokytojos dukra, puikia, protinga ir labai gražia, turinčia puikias galimybes daug pasiekti, gerai informuota apie lytiškumą ir kontracepciją mergina. Ji susipyko su savo mama, truputį per griežta, primetančia ir kontroliuojančia, ir su tėvu, kartais nepaprastai šiurkščiu, o kartais labai mielu, bet visada esančiu toli, kai dukrai jo reikia. Ji išgyvena sunkų laikotarpį, bet sunkiai supranta, kas vyksta. Šeštadienio vakarą ji susitiko su vaikinų, su kuriuo šiaip jau niekada nesusitikinėtų, ji šoko su juo, vaišinosi alkoholiu ir padarė tai ant automobilio sėdynės. Be jokio rūpesčio, net nežinodama vaikino vardo“.

Taip atsitinka...

„Sumažėjus sąmoningumui, erdvę užpildo instinktai, kurie prasiveržia į priekį bet kokia kaina“.

„Išsaugodami sąmoningumą, mes paliekame erdvę bendravimui su partneriu, tiesos ir prasmės ieškojimui. Taip pasijaučiame laisvi“.

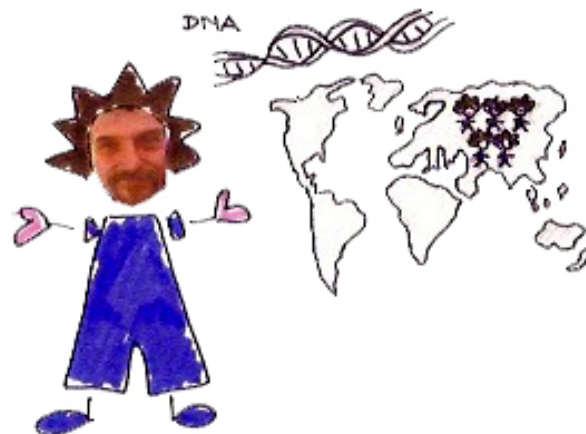
### **7 lentelė. Žmogaus lytiškumas**

*Kai kalbame apie lytiškumą su savo vaikais, naudinga žinoti, kad sąvokai charakteringa prasmių įvairovė, įskaitant reprodukciją ir fizinį malonumą. Svarbu padėti vaikams suprasti, kad neverta sieti lytiškumo vien su nepageidaujamais dalykais. Vėliau, jei jie panorės, jie galės išsiaiškinti visas sąsajas... Pateikiame keletą pavyzdžių iš F. Veglia knygos.*

## Lytiškumo dimensijos

### Reprodukcija

Giminės pratęsimas, savybių išsaugojimas



### Rekreacija

Laisvalaikio leidimas, abipusis džiaugsmas būti kartu, džiaugimasis savo kūnais



### Socialinė dimensija

Įsipareigojimų sukūrimas



### Semantika

Meilė, mylėjimasis



Rašytinė dimensija

Mūsų istorija



Prokreacija

Naujos gyvybės pradžia



### 3.2.2. Bendravimo įgūdžiai

Mūsų bendravimo įgūdžių stiprinimas ir tobulinimas (Sheet 8) padeda mūsų vaikams taip pat stiprinti bendravimo įgūdžius, matyti mus kaip autentiškus ir įtakingus modelius, leidžia mums geriau suprasti savo vaikus. Iš kitos pusės, bendravimo įgūdžiai padės mūsų vaikams bendrauti su jų išrinktaisiais...

#### 8 lentelė. Pagrindiniai dalykai bendraujant su vaikais

- „Aš esu čia“

Tai saugumo užtikrinimas, vieta, kur visada gali sugrįžti, kai yra poreikis. Tai vaidmens modelis, nurodantis prasmingas, saugias ribas, sąmoningų nuostatų į lytiškumą formavimas.



- Metakomunikavimas

Tai komunikavimas savo viduje – tai savo gebėjimų kalbėti ne tik apie lytiškumą, bet ir apie tai kaip mes tada jaučiamės, kokie yra sunkumai, kai susiduriame su specifiniais poreikiais ar situacijomis („Aš suprantu, ko tau dabar reikia... bet šiuo metu aš nepasirengęs (-usi) arba man tai sudaro sunkumų.“ „Raskime būdą pasikalbėti, kad tiktų

mums abiem.“ „Aš žinau, kad tai nelengva... Aš taip pat buvau sutrikęs (-usi), kai kalbėjausi su savo tėvais arba aš dažnai sutrikdavau, būdamas (-a) tavo amžiaus.“)

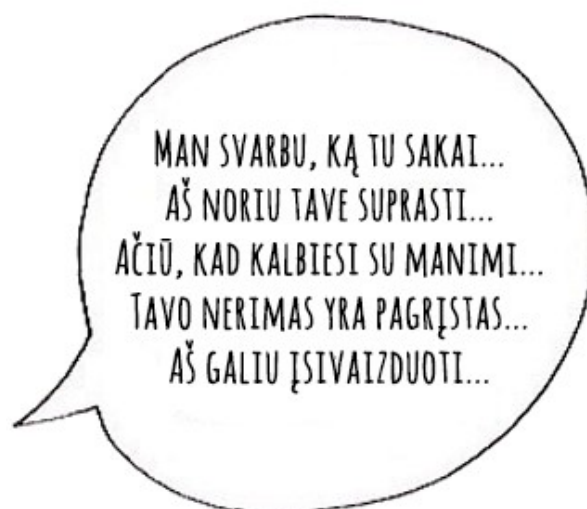


### Taisyklės kaip veiksmingai kalbėti apie lytiškumą

- **Klausytis ir neteisti** – ko gero, sunkiausia. Mes dažnai savo vaikus vertiname iš teisėjo pozicijų („Gerai padarei, tu nerūperstingas (-a), tu viską komplikuoji, tavimi negalima pasitikėti“). Kartais taip daro ir mokyklos pedagogai, visuomenė. Mes pamirštame, kad yra žymus skirtumas tarp:
  - verdikto apie asmenį (tu esi arba tu nesi) ir
  - bendravimo, kai sustiprėja mūsų nerimas, apibūdinimo. („Kai tu taip elgiesi, aš manau, kad gali sau padaryti žalos... Aš jaučiu baimę ir nerimą... Ar gali man padėti suprasti savo elgsenos priežastis?.. Kai tu taip elgiesi, aš supykstu ir man atsiranda minčių, kurių neturėtų būti... Padėk man suprasti, ko tau iš tikro reikia... Nieko gero nebus, jei laikysime vienas kitą kvailiu (-e)“...).

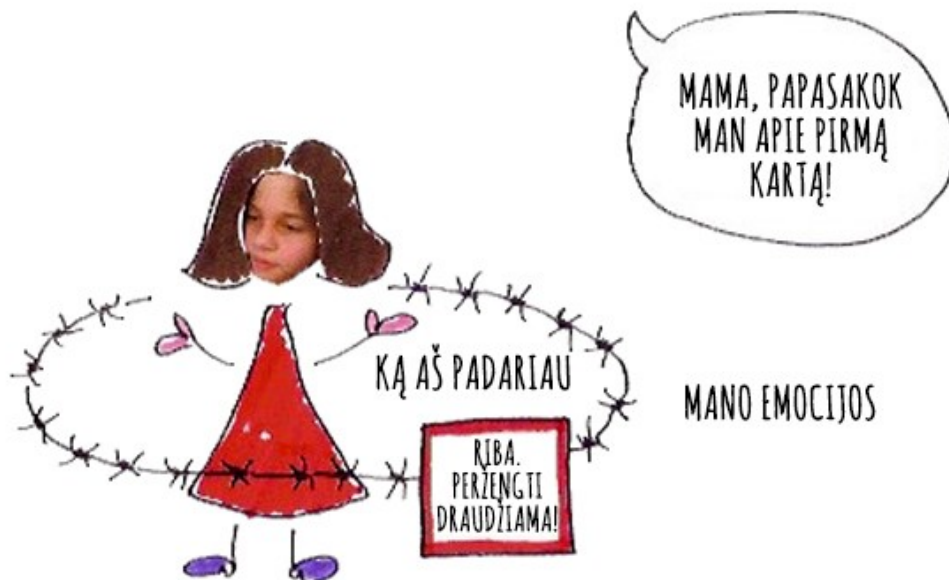


- **Kito asmens emocijų ir patirties priėmimas** – parodymas vaikams, kad jų jausmai mums iš tikrųjų rūpi, mums rūpi, ką jie galvoja ir sako („Man svarbu, ką tu sakai... Man norisi suprasti... Ačiū, kad pasakei... Tu turi dėl ko nerimauti... Aš įsivaizduoju save, jei tektų patirti panašius į tavo sunkumus panašioje į tavo situacijoje...“).

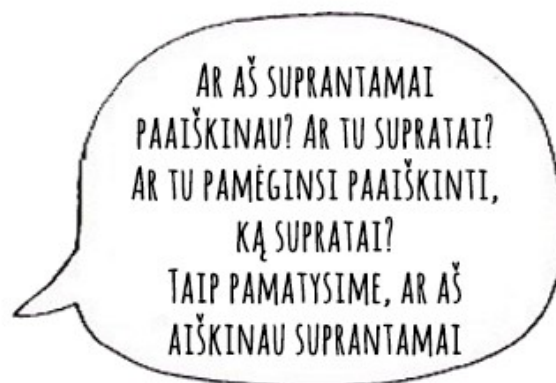


- **Teisybė, aiškumas, paprastumas** – veiksmingiausias komunikavimas, kai atsižvelgiama į visus šiuos dalykus... Viskas, kas buvo minėta anksčiau, veda į autentiškumą ir sąmoningumą. Nes mes neturime ko slėpti. Viskas, kas gali būti tinkamai pasakyta, pagarbiai, rūpestingai.
- **Drausmė ir ribų gerbimas** – savo ribų žinojimas garantuoja mūsų pagarbą kitiems žmonėms. Mums nebūtina žinoti detalių, turime išmokti išmesti iš galvos savo ir mūsų vaikų lytiškumo vizualizaciją. Kalbėdami apie lytiškumą, neprivalome atskleisti privatumo! Vietoje to turime nustatyti saugias ir naudingas ribas.

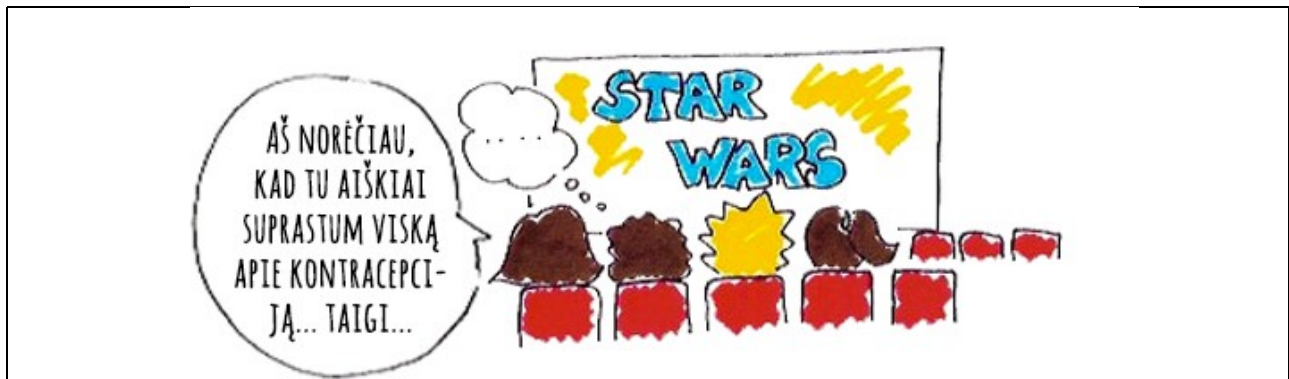




- **Emocijų ir tikro pavojaus atskyrimas** – gerbdami savo vaikų teisę turėti sveiką lytiškumą, turime aiškiai atskirti tuos momentus, kai kalbame apie pavojingą lytinę elgseną ir kai kalbame apie pozityvius lytiškumo aspektus.
- **Smalsumas ir dalijimasis** – jei nežinome atsakymų į klausimus, turime pasiūlyti paieškoti informacijos knygoje ar tinklapiuose (žr. sąrašą priede).
- **Klausti, ar suprato** – svarbu, kad mūsų žodžiai, norai būtų teisingai suprasti... Jaudulys dažnai mus sutrikdo, todėl dažnai galime būti ne taip suprasti...



- **Aplinkos pasirinkimas** – svarbi vieta, aplinkybės, laikas, kada kalbėtis su vaikais. Svarbu sukurti palankias sąlygas delikataus klausimo aptarimui kartu... Pvz.: nekalbėsime apie lytiškumą per pietus, dalyvaujant seneliams ar bendradarbiams... Ne vakare ar po darbo, kai esame pavargę, paveikti dienos problemų.



AŠ NORĖČIAU,  
KAD TU AIŠKIAI  
SUPRASTUM VISKĄ  
APIE KONTRACEPCI-  
JĄ... TAIGI...

STAR  
WARS

- Tinkamiausių atsakymų ir žodžių parinkimas, atsižvelgiant į vaikų amžių ir gebėjimus. Idealu būtų pradėti kalbėtis, kai vaikai maži, paprastai ir ramiai, kad lytiškumas būtų matomas kaip natūralus ir įdomus gyvenimo aspektas... Paauglystėje viskas kiek komplikuojasi, bet nereikia prarasti vilties! Priede rasite informacijos, kaip susidoroti su sunkumais įvairiame amžiuje, jei nutarėte kalbėti apie lytiškumą.

## 4 DALIS

### Man nepasisekė. Pokalbis su sūnumi ar dukra nevyko taip, kaip tikėjausi

Pokalbis su sūnumi ar dukra nevisada vyksta taip, kaip norime. Tačiau visada yra proga kitą kartą pasikalbėti. Šioje dalyje pateikta informacija padės valdyti situaciją, suprasti, kas nesuveikė.

#### 4.1. Susitaikymas ir pasikeitimas – kaip išmokti priimti situaciją tokią, kokia yra

Paklauskite savęs, kas galėtų atsitikti jūsų sūnui ar dukrai, jei jam ar jai nepasisektų per pirmus lytinius santykius. Jo ar jos nerimas greičiausiai padidėtų, ir jis ar ji bijotų patirti nesėkmę ir vėl. Jis ar ji pradėtų vengti bet kokio intymumo, net izoliuotųsi ar nutrauktų ryšius. Dabar įsivaizduokite, kas atsitiktų, jei jūsų pokalbis su sūnumi ar dukra nepavyktų... Greičiausiai užplūstų panašios į anksčiau minėtas emocijas:

- **nerimas**: jūsų širdies ritmas pagreitėtų, kvėpuotumėte sunkiau, paviršutiniškiau;
- **gėda**: nekaip jaustumėtės dėl klaidingų nuostatų, būdų ar situacijos ir norėtumėte tiesiog „pradingti“;
- **kaltė**: nenorėtumėte pradėti pokalbio, nes nebežinotumėte, kaip iš viso kalbėtis.

Yra emocijos, kurios dažniausiai asocijuojamos su taip vadinamu „atlikimo nerimu“, ir jos suartina tiek tėvus, tiek vaikus, kai kalbama apie lytiškumą arba kai veikiama...

Pakartosime... Tik atpažindami šias emocijas mes galime jas priimti kaip tipiška pasireiškančias nelabai mums ir mūsų vaikams įprastuose pokalbiuose. Ir atvirkščiai, emocijos mus gali užplūsti taip, kad vėliau gailėsime dėl savo reakcijos. Jeigu atsiduriame tokioje situacijoje, neturime bijoti prisipažinti, kad mums reikėtų laiko susivokti ir kad norėtume diskutuoti tema, kurioje save kontroliuotumėme labiau.

Turime sutikti ir suprasti, kad pirmi kartai gali būti mums nemalonūs, jausimės nepatogiai, kalbėdami svetimomis temomis, ir kad mums gali nepasisekti... ir kad panašiai gali atsitikti mūsų vaikams, kai jie pirmą kartą susidurs su lytiškumu.

Iš vienos pusės, mes su savo baimėmis ir abejonėmis, iš kitos – mūsų vaikai, susirūpinę ir sumišę kaip ir mes... ypač pamatę pirmus nelabai vykusius mūsų bandymus tinkamai save išreikšti ar padėti jiems pasirinkti svarbius dalykus. Supratę mūsų ketinimus, jie gali pasakyti, kad nebenori su mumis kalbėtis apie lytinius santykius ir seksą arba nuspėję mus, nutraukti pokalbį pačioje jo pradžioje („Aš jau viską žinau..“). Neišsigąškime, nesijauskime pralaimėję: palikime kuriam laikui vaikus ir pasikalbėkime su jais kitą dieną.

#### 9 lentelė. Ką konkrečiai galime padaryti?



- **Pasinaudokime galimybėmis:** laimei, turime daugiau progų pasikalbėti su savo vaikais. Gyvenimas visada pateikia galimybių. Net jei pokalbis nepavyko, svarbu suprasti, kad niekas neprarasta ir kad gavome daug informacijos apie save ir savo sūnų ar dukrą: žymiai daugiau nei gautume, jei pokalbis pavyktų. Pavyzdžiui, susidūrę su izoliacija, nutrauktais ryšiais, galime nusiraminti supratę, kad toks savęs pateikimo būdas ar tokie momentai visada gali būti daugiau ar mažiau nepalankūs ir todėl kitą kartą turėtume daugiau „susigroti“.
- **Susipažinkime:** „Kaip mes galime įveikti jaudulį, kalbėdami su savo vaikais, jei

nesame susipažinę su tema?“ Pradėkime pažinti su žodžiais, kurie labiausiai mus sutrikdo - penis, vagina, oralinis seksas... Galbūt geriau juos išstarti pirmą kartą ne prieš vaikus? Pasitreniruokite iš pradžių!

- **Priimkite pralaimėjimą:** atsisakykite superherojaus ar visažinančio mokytojo vaidmens. Esame žmonės, visi „tame pačiame laive“ ir turime tikslą ištransliuoti žinutę, kad lytiškumas yra puiki ir graži dovana, kuria turime išmokti tinkamai naudotis. Ir jei šį kartą mums nepasisėkė, visada galime bandyti dar kartą!
- **Būkite atviri:** kai dialogas atviras, vaikai gauna žinutę, kad jie nebus pasmerkti. Svarbu išlaikyti ir nepamesti humoro jausmo. Humorą (jei tai ne parodija ar sarkazmas) gali padėti nugalėti sutrikimą, ir taip mūsų vaikai supras, kad lytiškumui galima suteikti šviesių ir ramių spalvų. Priimkite lytiškumą deramai: nei per rimtai, nei per daug paviršutiniškai!
- **Pasikeiskime:** padirbėję su savimi, tinkamai susipažinę su tema, galime pakeisti pokalbio apie lytiškumą pobūdį. Susirūpinkime dėl pokalbio nuotaikos, kad jaustumės ramiai, kontroliuotume save ir sąmoningai transliuotume svarbią, bet teigiamą žinutę vaikams apie jų abejones ir problemas.
- **Tikrinkime:** visada pasitikrinkime ar mūsų nuostatos, pokalbio stilius priimtinas ir mūsų pašnekovui. Atsiminkime, kad mūsų sėkmė – harmonijoje su kitais! Sūnus ar dukra bus „reguliuotojas“, todėl pokalbis netaps nuobodžiu monologu ar kurčiu dialogu.

#### 4.1.1. Ne viską žinau, bet tu man svarbus

Pripažinimas savo ribų ir jų atskleidimas vaikams, greičiausiai, yra itin svarbus mokymo procese. Žinojimas, kad mama ar tėtis yra sutrikę ar sunerimę kaip ir jie patys, leidžia vaikams pamatyti tėvus tame pačiame lygmenyje kaip ir jie, sumažina distanciją, leidžia pamatyti tėvus žmonėmis, artimais ir prieinamais...

Neturime bijoti parodyti savo pažeidžiamumo ar silpnumo vaikams. Jei ir yra temų, kurių nesugebame aptarti, galime duoti jiems patikimos mokslinės informacijos ir, kaip jau ir buvo minėta, įtraukti vaikus į informacijos paieškas.

Jei neparodėme, kad mūsų žinios ir galimybės ribotos, galime parašyti sūnui ar dukrai žinutę, paaiškindami, kad jautėmės „ne savo rogėse“ kalbėdami lytiškumo tema, tačiau rūpinamės, kad viskas būtų gerai! Taip parodysime, kad nesame abejingi ar nusišalinantys.

Pagaliau, galime jiems pasiūlyti pasikalbėti su kitu asmeniu, kuriuo pasitikime ir žinome, kad jis padėtų sūnui ar dukrai. Pasistenkime, kad vaikai suprastų, kad reikalai mums svarbūs, nežiūrint, kad mums sunku, ir stengiamės padaryti viską kuo geriausiai...

#### 4.1.2. Ėjosi ne taip, kaip tikėjaisi. Kaip dirbti su savo lūkesčiais

Dažnai problema remiasi į „kaip aš tikėjaisi“! Turite dirbti su per daug dideliais savo lūkesčiais tam, kad nereiktų nusivilti. Gyvenime nesiremiame erotinių knygų ar filmų turiniu ir turime realius lūkesčius, tad kai apie lytiškumą kalbamės su savo vaikais, neturime tikėtis, kad iš pirmo karto viskas bus puiku!

Kai kalbamės su vaikais apie lytiškumą ar kai patys užsiimame seksu, svarbu turėti galvoje šiuos svarbius aspektus:

- **noras ir laisvė:** nedaryk to, ko nenori. Tai dera ir užsiimant seksu, ir kalbant apie lytiškumą. Negerai jaustis spaudžiamu,-ai ar spausti kitą;
- **pasitikėjimas:** tikėjimas savimi, žinojimas, kas esi yra labai svarbus, kad leistum sau eiti... taip pat ir kalbant apie lytiškumą;
- **abipusiškumas:** leidžiant suprasti, kad mums patinka, kaip su mumis kalbamasi, kad mums priimtina arba ne, ir tuo pačiu siekiant vertinimo, kaip mes bendraujame, ir kokie mūsų žodžiai patinka.
- **saugumas:** saugumo perteikimas bendraujant su vaikais leidžia tėvams būti „saugiu uostu“, kurį vaikai gali pasiekti bet kada, kai tik jiems reikės... Sekso tema gali būti aptariama konfidencialiai, visiškai saugiai.

## 5 DALIS

### Kaip pasitreniruoti

Čia rasite pratimų, kad jaustumėtės patogiai ir pasirengę kalbėtis su sūnumi ar dukra.

#### 5.1. Pasitreniruokite su partneriu ar savo draugais

Jei tik įmanoma, būtų gerai, kad abu tėvai įsitrauktų į lytinį švietimą, taip pat gali įsitraukti ir kiti šeimos nariai (seneliai, tetos, dėdės), kuriais pasitikite ir su kuriais galite pasitarti. Svarbu būti komandoje!

Kai turite progą, pasitarkite su draugais ar kitais tėvais, turinčiais panašaus amžiaus vaikų. Galite pasikonsultuoti, kokia tema kalbėtis tam tikrame raidos etape, pasidalinti pokalbio su vaikais detalėmis ar kartu nugalėti klaidingus įsitikinimus.

Svarbu pasikalbėti su partneriu ne tik dėl komandos, bet ir kad išvengtumėte kontrastingos informacijos teikimo vaikams. Konfrontacija tarp tėvų duoda privalumą susipažinti su kita istorija, aptarti abipusius išankstinius įsitikinimus ir nuosavą kelią, įveikiant juos. Pasikeitimas pažiūromis leidžia susipažinti su sunkiomis, svetimomis temomis ir skatina imtis pokyčių, kurie padeda pokalbį su vaikais padaryti lengvesniu.

## 10 lentelė. Kaip treniruotis

### 1. Pratimas „Kaip viskas bus“.

Pagalvokite ką galėtumėte pasakyti sūnui ar dukrai, kai jis ar ji pareikš, kad turėjo lytinių santykių. Kaip jausitės, jei jis ar ji vartos tam tikrus terminus arba atsisakys kalbėtis. Įsivaizduokite, kokios reakcijos gali būti. Galite parepetuoti prieš veidrodį!



### 2. Pratimas „Ką tu galvoji“.

Ar kada su savo partneriu aptarėte lytiškumą ir lytinį švietimą? Mamos ir tėčiai paprastai reaguoja gana skirtingai, jie taip pat skirtingai bendrauja su sūnumis ir dukterimis. Ką pasakysite? Kaip jausitės? Ką darysite? Ar abu tėvai bus vienos nuomonės? Ar aptarsite viską kartu? Galite pasitarti su savo partneriu, ką pasakyti vaikams, kaip elgtis, nuspręsti, ar yra tokių dalykų, kurių imtis norėtumėte kartu arba aptarti temas, kurių imtųsi vienas iš jūsų. Idealu, jei sūnus ar dukra turėtų poreikį pasikalbėti su abiem tėvais, tiek individualiai, tiek kartu, ir sužinoti šeimos nuostatas apie seksą.





### 3. Pratimas „Kas atsitiko kitiems“.

Žinojimas, kas atsitiko kitiems, nėra paskalų medžiaga! Bendravimas su draugais, siekiant sužinoti, kaip jų vaikai reagavo, arba kaip kiti tėvai kalbėjosi apie tokius dalykus kaip kontracepcija, abortas, homoseksualumas ir kt., leidžia susipažinti su kitokiomis istorijomis, geriau suprasti savo vertybes ir išankstinius įsitikinimus ir kaip galima geriau pasiruošti susitikimui su sūnumi ar dukra.





## PRIEDAS

### „Receptas“ paauglių tėvams

*Šis tekstas remiasi „Parent Easy Guides“, Parenting SA – [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au) ir „Standarts of Sexuality Education in Europe“, Federal Centre for Health Education of the World Health Organization – [www.who.int](http://www.who.int).*

### Sudėtinės „gero“ paauglių lytiškumo dalys

- **Savęs pažinimas**

Tai, kaip jaučiatės ir ką galvojate, turi didžiulę įtaką pasisekimui bendrauti su paaugliais vaikais. Jūsų asmeninė patirtis tiek iš vaikystės, tiek suaugusiųjų gyvenimo, tai, ką jums sakė jūsų tėvai, tai kaip jie veikė, jūsų religiniai įsitikinimai, jūsų jausmai ir kultūrinės tradicijos, visa tai turi didelės įtakos jūsų bendravimui su paaugliais vaikais. Seni prisiminimai ir jausmai gali atgimti... baimė, džiaugsmas, skausmingi prisiminimai gali pagelbėti arba, priešingai, apsunkinti jūsų kelią tapti padedančiu ir palaikančiu tėvu.

Kokia jūsų nuomonė apie masturbaciją, homoseksualumą, abortą, seksą prieš santuoką? Neleiskite, kad jūsų problemos taptų jūsų sūnaus ar dukros problemomis.

- **Pasirenkite priimti savo sūnaus ar dukros lytiškumą**

Pasirenkite šiam momentui, vertindami sūnaus ar dukros lytiškumą kaip ilgą kelio dalį į brandą. Vertinkite faktą, kad vaikai patys sau užduoda klausimus ir eksperimentuoja, tai būdinga savarankiškai raidai. Pateikite savo nuomonę labai aiškiai, bet visada išklauskite vaikų nuomonę. Paaugliams reikia jūsų paramos, palaipsniui jie galės patys susidoroti su lytinio gyvenimo sunkumais.

- **Ar galima jūsų klausti?**

Lytinis švietimas dažnai vyksta be tėvų pritarimo: vakarėliuose, per piešinius ant sienų, juokus, filmus ir televizijos laidas. Toks švietimas dažnai įspūdingas ir iškreiptas. Paaugliams reikia mokėti pasverti gautus įvaizdžius, ir čia reikalinga jūsų pagalba! Nelengva kreiptis į jus, jūsų paauglys sūnus ar dukra pasitiki daugiausiai draugais, kitais

šaltiniais ir gauna dažniausiai neteisingą informaciją. Jei jūsų nuostata yra atsiriboti, jūsų paauglys nesikreips į jus net kai reikalai pakryps į blogą pusę.

- **Pabrėžkite bendravimo komponentą**

Mes taip įpratę prie faktų švietime, kad lengvai pamirštame emocinę sekso pusę, labai svarbų elementą dviejų žmonių santykiuose. Kai parodysime, kad atsižvelgiame į kitų žmonių jausmus ir gerbiame jų nuomonę, pamatysime, kad būti su kitais yra žymiai lengviau ir maloniau.

- **Lytinės atsakomybės mokymas**

Tėvai gali perduoti paaugliams labai svarbias žinutes, net ir nesakydami, kaip „padaromi vaikai“. Jūs turite didžiulės įtakos tam, kaip jūsų vaikai bendraus su kitais. Jei parodysite jiems, kad seksas nėra ginklas, panaudotas prieš kažką, ir kad emociniai sekso aspektai yra tokie pat svarbūs kaip ir fiziniai, vaikai iš tikrųjų veiks atsakingai ir jautriai.

Kai kuriose šeimose, kartais to nežinant, skatinami „dvigubi standartai“, pritariant berniukų seksui, bet nepritariant mergaičių. Tai gali būti perteikta per juokus ar istorijas. Tiek berniukai, tiek mergaitės gali mokytis iš tos pačios informacijos apie lytinę atsakomybę; berniukai ir mergaitės turi suprasti, kad lytine atsakomybe dalinamasi per pusę.

Patarkite paauglei dukrai, kad dar iki vaikinų piršimosi pagalvotų apie savo įsitikinimus, savo norus ir pakalbėkite apie tai, kaip pasielgtų situacijoje, jei būtų verčiama daryti tai, ko nenori. Kaip turėtų elgtis apimta aistros, kad priimtų teisingą sprendimą.

- **Informacijos teikimas**

Tėvai, kurie laukia patogaus momento pasikalbėti su savo vaikais, gali laukti per ilgai. Kai kurie tėvai bijo, kad jei teiks informaciją, paaugliai laikys kad seksas yra puiku. Bet teisinga informacija nėra pavojinga. Kai kurie paaugliai užsiima seksu ypač anksti, todėl dar prieš tai jiems reikia aiškios ir teisingos informacijos. Tėvai nori padėti, be dažnai jie kalba kažką aplinkui, vietoj to, kad pasakytų, ką iš tikrųjų nori pasakyti. Pavyzdžiui, be paaiškinimo, ką ir kaip reiktų padaryti, pasako: „Būk tikras, -a, kad apsaugosi save“. Paraginkite savo paauglius vaikus kreiptis į ekspertą, jei būtina. Tai gali būti medicininis ištyrimas pas šeimos ar kitą gydytoją. Geranoriškai palydėkite savo paauglį sūnų ar dukrą, bet būkite pasiruošę, jei paauglys norėtų nueiti vienas arba paprašytų jūsų palaukti šalia.

- **Pateikite aiškias „žaidimo taisykles“. Žinokite įstatymus**

Aiškiai nurodykite, kas priimtina ir kas ne jūsų namuose. Pavyzdžiui, jei dukros draugas miega jūsų namuose, ar sutinkate, kad jis „nuslystų“ į dukros lovą penkiom minutėm? Ar pritariate kontracepcijos vartojimui? Aptarkite „žaidimo taisykles“ su visais šeimos nariais

iš anksto, o ne tada, kai kažkas įvyksta. Tėvai turi taisyklių viskam, kas vyksta šeimoje, ir baudžia, jei taisyklių nesilaikoma. Griežtos draudžiančios seksą taisyklės nereiškia, kad jūsų paauglys sūnus ar dukra jų laikysis. Griežtumas kartais išprovokuoja nepaklusnumą. Ir todėl galite susilaukti rimtų seksualumo pasekmių – nėštumo ar užsikrėtimo lytiškai plintančiomis infekcijomis. Paaugliai paprastai nori žinoti, kodėl tėvai laikosi vienos ar kitos pozicijos, bet jūs nevisada galėsite įtikinamai paaiškinti. Todėl kartais svarbu pasakyti: „Mes įsitikinę, kad tai mūsų atsakomybė padėti tau ir apsaugoti tave kaip galima ilgiau, patinka tau tai ar nepatinka“.

- **Būkite tikri, kad kalbate ta pačia kalba**

Reiškė, kurią suteikiate tam tikram žodžiui gali skirtis nuo tos, kurią suteikia žodžiui jūsų paauglys sūnus ar dukra. Žodis seksas jums gali sietis su įvairiu bendravimu – apkabinimais, bučiniiais, rūpinimusi ir kt. Tuo tarpu paauglys, kai išgirsta tą žodį, gali galvoti tik apie lytinius santykius. Būkite tikri dėl prasmės, kai kalbatės, pasirenkite kalbėti draugiškai, ne kaip oficialus asmuo, besiremiantis įstatymu.

- **Tobulinkitės**

Skaitykite knygas ir žurnalus. Pasiklausykite, ką kalba žmonės, pasikalbėkite su kitais tėvais, susipažinkite, kaip jie veikia tam tikrose situacijose. Kai kurios TV programos nagrinėja svarbius jauniems žmonėms dalykus; jei kartu sūnumi ar dukra jas žiūrėsite, galėsite kartu aptarti temas.

Daug žmonių bijo, kad jei paauglys sūnus ar dukra kažką pamatys, tai automatiškai paskatins turėti lytinių santykių. Daug paauglių, iš tikrųjų, vienaip ar kitaip lytiškai aktyvūs, bet ne visi iš jų turėjo ar nori tikrų lytinių santykių. Dauguma į seksą žiūri labai rimtai.

- **Būkite tikras dėl savų jausmų ir reakcijų**

Pagalvokite, ką atsakysite sūnui ar dukrai, kai jis ar ji pasakys, kad turėjo lytinių santykių. Mama ir tėvas dažnai reaguoja skirtingai ir skirtingai bendrauja su sūnumi ar dukra. Ką jūs pasakysite? Kaip jausitės? Ką darysite? Ar abu tėvai vienos nuomonės? Ar abu tėvai tai aptarė? Emocijos jus gali užplūsti taip, kad vėliau gailėsitės dėl savo reakcijos. Jei manote, kad taip ir įvyks, pasakykite savo vaikams, kad jums reikia laiko ir grįžkite prie temos, kai nusiraminsite ir galėsite save kontroliuoti.

- **Laikykite komunikavimo vartus atvirus**

Paaugliai gali klausti bjaurių klausimų ar daryti skandalingus pareiškimus. Sąžiningai atsakykite į klausimus, o jei nežinote atsakymo, pasakykite, kad gausite informacijos

vėliau arba padėsite jiems rasti atsakymą. Bandykite suprasti, ar už klausimo nestovi kitas klausimas, galite pasakyti: „Man įdomu, kodėl tu klausi“.

- **Pasiruoškite įvairioms nuomonėms**

Jūs ir jūsų vaikai galite turėti skirtingą požiūrį ir būti stipriai įsitikinę savo teisumu. Bandykite būti tolerantiški ir atviri, priimkite tai, kad nevisada galite pakeisti paauglių nuomonę. Kita vertus, daug svarbiau palaikyti su vaikais gerus santykius, nei bandyti bet kokia kaina įteigti jiems savo mintis.

## **Prisiminkite**

Turėkite galvoje ir skleiskite vaikams:

- visi esame lytiški;
- lytiškumas apima daug daugiau nei lytinius santykius;
- emocijos ir tarpusavio santykiai yra svarbūs tiek pat, kiek ir fizinis aktas;
- prieš imdamiesi sprendimo dėl sekso, apsvarstykite susijusius veiksmus ir galimas pasekmes;
- išsiaiškinkite vertybes, susijusias su seksu;
- sutarkite su savimi, savo lytiškumu;
- nejauskite baimės, gėdos ar kaltės;
- būkite susipažinę su savo kūnu, žinokite, kaip jis veikia, kokios yra lytiškai plintančios infekcijos;
- žinokite, kur ir kodėl svarbu gauti medicininę konsultaciją;
- žinokite apie saugesnio sekso praktiką;
- būkite tikri, kad galite pasakyti „ne“;
- žinokite, ką apie sekso dalykus sako įstatymas;
- jei nežinote, kaip atsakyti į klausimą, ieškokite informacijos;
- būkite sąžiningi, teikite teisingą informaciją, nesijauskite teisėju;
- skirkite dėmesio ne tik tam, ką pasakyti, bet ir kaip pasakyti, taip elkitės su savo vaikais: skaitykite tarp eilučių ir supraskite jų diskomfortą ar baimę;
- supraskite vaikus, skatinkite juos savimi pasitikėti;
- visada turėkite humoro jausmą!

## **Raida ir lytiškumo etapai**

Remdamiesi vaikų amžiumi, galite ieškoti informacijos, kaip jie turėtų pažinti lytiškumą ir lytinę sveikatą. Vaikai ir jų tėvai yra tie ekspertai, kurie supranta žinių poreikį ir svarbą kiekvienam vaikui.

### **Kalbėjimas su vaikais apie seksą**

Žinios apie lytiškumą augančiam vaikui yra taip pat svarbios kaip ir žinios apie kitus gyvenimo aspektus. Svarbu, kad vaikai turėtų teigiamą nuostatą į lytines savo kūno dalis kaip ir į kitas kūno dalis, tokias kaip, pavyzdžiui, galūnės. Jie turi suprasti, kad yra gerai būti berniuku ar mergaite. Jei tėvai kalba su vaikais apie kūną ir apie jausmus bei bendravimą, vaikas sužinos, kad pokalbis su tėvais yra vertingas. Pasiekimas, kai vaikai laisvai gali kalbėtis su tėvais, yra geriausias kelias tėvams padėti vaikams suformuoti savo vertybių sistemą.

### **Kaip kalbėtis apie seksą su mažais vaikais**

#### **Nuo gimimo iki 2 metų amžiaus**

Lietimas – juo vaikai ir tėvai naudojasi dažniausiai. Tai pirmoji kontakto forma kūdikio pasaulyje. Tam, kad kūdikis suvoktų save ir supantį pasaulį, svarbu palaikyti kontaktą su kūdikio kūnu ir leisti jam justis malonumą, kylantį iš glamonių.

Vaikas jaučia lytinius pojūčius nuo gimimo. Mažas berniukas gali turėti erekciją, ir berniukai, ir mergaitės gali pajusti malonumą, liesdami savo kūno lytines dalis. Ir normalu, kai vaikai bando tyrinėti savo kūną, taip jie gali sužinoti, kad lytinių organų lietimasis gali būti malonus. Tame nėra seksualumo ar nusikaltimo. Tai tik kelias vaikui pažinti save. Todėl reiktų vengti kaltinti juos už tai ar versti juos jaustis kaltais. Priešingai, labai svarbu padėti jiems įvardinti savo kūno dalis, taip pat ir genitalijas („čia tavo nosytė...čia keliukas...čia putytė...čia pimpaliukas...čia pėdutė ir kt.“).

### Nuo 3 iki 5 metų amžiaus

Vaikystėje vaikai mokosi žiūrėdami, liesdami vienas kitą ir žaisdami žaidimus, susijusius su lytiškumu, pavyzdžiui, žaidžia daktarą. Vaikų susidomėjimas lytiškumu ar su juo susijusiais žaidimais neužima jų viso laisvalaikio, skirto žaidimams, tai tik vienas iš dalykų, kurie jiems įdomūs. Tokie žaidimai vaikams neturi tos pačios prasmės kaip suaugusiems. Vaikai tiesiog smalsiai tyrinėja savo kūną ir lyčių skirtumus. Kai žaisdami vaikai tyrinėja savo kūną, paprastai tai daro tik su savo draugais. Tėvai neturi nerimauti dėl tokių žaidimų, jei tik jie žaidžia su to paties amžiaus draugais. Blogai, jei vaikai yra verčiami daryti tai, ko nenori ar ko nežino savo amžiuje. Todėl suaugusieji turėtų būti netoliese, kai vaikai žaidžia šiuos žaidimus, kad užmetę akį įsitikintų, kad nei vienas iš jų neskriaudžiamas. Vaikai paprastai žaidžia tokius žaidimus taip pat linksmai kaip ir kitus. Jei vaikai pastebi, kad jie įdėmiai stebimi, dažnai susigėsta, ypač jei pastebi tėvų sutrikimą. Jei paprašysite jų nustoti ir žaisti kitą žaidimą, jie taip ir padarys, ypač jei suaugęs yra šalia.

Vaikų sutrikimas ar išgąstis dažnai būna nulemtas tėvų reakcijos. Jei pamatėte vaikus, žaidžiančius lytinius žaidimus, ir nežinote, kaip reaguoti, giliai įkvėpkite ir bloga negalvokite. Nedarykite nieko, kas išgąsdintų ar sutrikdytų jūsų vaiką. Ši žinutė svarbi jūsų vaikui, jo supratimui apie lytiškumą ir seksą. Žinutė, ir tai, kaip ją perduosite, turi atitikti vaiko amžių, jo brandą. Jūs galite pažymėti, kad gerai yra domėtis kitais, bet vaikas turi žinoti, kad jo ir kitų lytiniai organai, kūnas yra privatūs. Galite pasakyti kažką panašaus: „Matau, kad žaidi su savo kūnu. Yra daug būdų pažinti savo kūną, vienas iš jų – žiūrėti į kito žmogaus kūną, kitas – žiūrėti į knygas. Aš tau parodysiu keletą knygų, jei nori“.

Dar visai maži vaikai nori žinoti, iš kur jie atsiranda ir kaip jie išėjo ir mamos kūno. Dažnai jie domisi, kaip jie gimė. Todėl būtinas pokalbis apie mažų berniukų ir mergaičių skirtumus, jų skirtingas genitalijas, paprastai paaiškinant, iš kur jie atsiranda (naudokite mokslinius terminus – spermatozoidas susitinka kiaušialąstę, ir vaikas auga mamos gimdoje, kuri yra jos pilvelyje).



## Nuo 6 iki 8 metų

Šiame amžiuje vaikai pradeda masturbuotis. Nereikia dėl to vaikų barti. Vietoje to reikėtų paaiškinti, kad lytinių organų lietimasis gali būti malonus, bet to nereikėtų daryti viešai prie kitų žmonių.

Jei vaikai labai dažnai masturbuojasi, tai rodo, kad jie dėl kažko nerimauja. Svarbu tėvams bandyti išsiaiškinti, kas kelia nerimą. Maži vaikai negalės to jums paaiškinti, todėl turėsite patys ieškoti priežasčių, pavyzdžiui, neseniai gimė broliukas ar sesutė, mama vėl pradėjo dirbti. Bandykite padėti vaikams jaustis geriau.

Jei vaikas masturbuojasi dėl komforto, prašymas nustoti tai daryti gali sukelti net didesnę įtampą. Pasakykite vaikui: „Aš matau tu susinervinęs (-usi), leisk tave apkabinti“. Fizinis kontaktas - tėvų apkabinimas, glamonės, prisiglaudimas – labai svarbus, kad vaikas jaustųsi mylimas ir mokėtų pats parodyti meilę ir prisirišimą. Emocinio prisirišimo išraiška skiriasi nuo rodomo lytinio dėmesio, todėl suaugusieji neturi peržengti ribos. Vaiko glamonės turi išreikšti meilę. Jos neturi būti teikiamos suaugusiojo malonumui.

Šio amžiaus vaikai jaučia poreikį kalbėtis apie lytinius santykius, aptarinėti juos vieni su kitais. Vaikai naudojami tais žodžiais, kuriuos išgirsta iš draugų. Jie vis dar domisi nėštumu ir gimdymu. Vaikams augant, jūs palaipsniui turite teikti jiems daugiau informacijos apie lytiškumą: „Spermatozoidas išeina iš tėčio varpos, o kiaušialąstė – iš mamos kiaušidžių. Kartais, kai mama ir tėtis, labai mylėdami vienas kitą, bučiuojasi ir apsikabina, jų kūnai susiglaudžia, ir tėtis įdeda savo varpą į mamos makštį. Ne visi spermatozoidai susitinka kiaušialąstę, tik kai kuriems tai pavyksta, kaip ir vienam, kuris davė (pasakykite vaiko vardą) gyvenimą“. Vaikas gali norėti išgirsti šį paaiškinimą vėl ir vėl.

- Padėkite savo vaikui suprasti, kaip jis gimė, naudodamiesi iliustruotomis knygomis. Kol jūs aiškinsite, vaikas galės žiūrėti paveikslėlius.
- Sąžiningai ir natūraliai atsakykite į vaiko klausimus, kad jis suprastų galintis su jumis kalbėtis apie seksą ir klausti, kai jam reikia kažką sužinoti.

- Jei jūs lytinius organus vadinate kitaip, vaikas turėtų žinoti tikrą savo kūno dalies pavadinimą. Parodykite jiems žmogaus kūno paveikslėlių ir papasakokite, kaip kiekviena kūno dalis veikia.
- Jei jums sunku rasti tinkamus žodžius, kalbant apie seksą, pradėkite su vaiku kalbėtis kuo anksčiau, tada mažiau jaudinsitės, nebūsite tiek sutrikę. Vaikai paprastai yra labai pragmatiški ir lengvai priima paprastą ir tikrovišką informaciją.
- Parodykite vaikams, kad vertinate skirtingų lyčių žmones.
- Šiame amžiuje labai svarbu pradėti teikti informaciją apie lytinę tapatybę, orientaciją ir nestereotipinius lyčių vaidmenis, pasiliekant atviru potencialiems komentarams, abejonėms ir smalsumui bei skatinant konfidencialų ir nuoširdų dialogą, kai vaikai gali laisvai jaustis ir reikšti savo sumišimą ir baimes. Antra, pateikite jiems informacijos apie menstruacijas ir savaiminę naktinę ejakuliaciją. Pagaliau, ramiai ir tiksliai paaiškinkite apie kūno pokyčius, kuriuos vaikai patirs, kai prasidės brendimas.

### **Nuo 9 iki 12 metų amžiaus**

Šis amžius siejasi su brendimo pradžia. Vyro ir moters kūno pokyčiai, menstruacijos, slapai sapnai, emocijų kaita ir socialiniai pokyčiai tampa kasdieniais dalykais, o hormonų audra pradeda kelti problemas! Ryškūs pokyčiai kiekvienam atsiranda skirtingu laiku, todėl visai normalu, jei vaikas jaučiasi sumišęs, o matomi ir greiti kūno pokyčiai atrodo jam svetimi.

Matant vaiko susikrimitimą, tėvams svarbu:

- pakalbėti apie emocinius ir socialinius pokyčius paauglystėje, kaip antai, nuotaikos svyravimus, emocines griūtis, romantinius jausmus, senas draugystes, naujų pradžių ir pabaigą...
- užtikrinti, kad viskas normalu, jei jie susirūpinę savo lytiniais pojūčiais ir mintimis; kad jų susikrimitimas, sunkumai, baimės, jaučiamas nesaugumas yra normalu... kad tai sunkus laikotarpis, bet jis praeina.

Galite dar smulkiau paaiškinti, ką reiškia emociniai santykiai (draugystė, meilė) ir kokios yra „žaidimo taisyklės“:

- paaiškinkite, kad ne visi paaugliai yra lytiškai aktyvūs, nors jie ir jaučia naują stiprų protraukį seksui;
- pasakykite, kad jie gali kurti ribas lytinei laisvei, paaiškindami, ką galima daryti ir ko ne, kas nepriimtina arba teisiniu požiūriu nusikalstama!
- supažindinkite su lytiškai plintančiomis infekcijomis, remdamiesi kiekvieno berniuko ar mergaitės individualia raida;
- prižiūrėkite, iš kur vaikai gauna informacijos apie lytiškumą. Žiniasklaidos įtaka, pateikiant vyrų ir moterų socialinius ir lytinius vaidmenis, [vaizdį], yra potencialiai pavojinga, jei rūpestingai nekontroliuojame ir netikriname.

### **Nuo 13 iki 18 metų amžiaus**

Kai vaikai įžengia į paauglystę, jie jau būna susipažinę su nuomonėmis apie seksą tiek šeimoje, tiek ir už šeimos ribų. Informacija iš žiniasklaidos, filmų, TV programų, laikraščių ir žurnalų, draugų, gali būti itin galinga ir skelbti kitas vertybes nei šeimoje. Taip pat ir tėvai gali turėti skirtingus lūkesčius ir nuostatas.

Paaugliai bando susidoroti su visais skirtingais požiūriais ir rasti savo vietą bei nuomonę. Šis procesas gali trukti keletą metų, ir paauglių vertybės bei nuostatos ilgainiui gali keistis. Todėl tėvams svarbu būti atviriems ir aiškiai pasakyti, ką jie galvoja ir kodėl. Kadangi su seksu susijusios vertybės labai lengvai keičiasi, yra svarbu tiek kaip, tiek kas bus pasakyta.

## **Pokalbis apie seksą su paaugliais**

Dauguma tėvų turi kuo geriausiai norus paruošti savo paauglius, kad jie turėtų sveiką lytinį gyvenimą ir santykius. Bet daugeliui sunku kalbėti apie tai.

Viena iš pagrindinių lytinio švietimo kliūčių yra ta, kad nepastebėdami to, suaugusieji bando priversti vaikus galvoti ir jausti taip, kaip ir jie!

Geriausia, ką galite padaryti – tai užtikrinti, kad sūnus ar dukra gautų aiškia, teisingą ir tikslią informaciją.

Tėvai, kurie nesišneka su paaugliais apie lytiškumą, gali pastūmėti vaikus rizikuoti, nes patys ieškodami naudingos informacijos ir žinių, paaugliai gauna ir neteisingos informacijos.

Lytinis švietimas paaugliams turėtų skirtis priklausomai nuo to, ar sūnus ar dukra yra paauglystės pradžioje ar gale.

Mes tiksliai nežinome, ką paaugliai galvoja apie seksą, kokios yra jų nuostatos, arba kaip jie toliau elgsis. Paaugliai dažnai nepažįsta savęs taip, kaip mano pažįsta!

Paauglystėje vaikų bendravimo įgūdžiai gerėja, todėl svarbu:

- adaptuoti pokalbius pagal jų emocinę ir lytinę brandą;
- paaiškinti jiems prasmingą galimybę atsisakyti lytinių pasiūlymų ar patyrimo, pasakant „ne“ lytiniam santykiams, ar nustatant individualias ribas seksui;
- skatinti individualių vertybių, idealų ir troškimų žinojimą tiek emociniuose, tiek lytiniuose santykiuose;
- mokyti juos be sąlygų priimti visas lytiškumo, lytinės orientacijos, lytinės praktikos formas, jei tik jos nėra žalingos kitiems. Įvairovė neturi būti kritikuojama ar iš jos juokiamasi, įvairovė turi būti pilnai priimtina. Tai vienintelis kelias padėti vaikams priimti savo ir kitų skirtumus ir apie tai kalbėtis su jumis.
- pasiūlyti abstinencijos apibrėžimą, t.y. kaip geriau susilaikyti nuo lytinių santykių, ką iš tikrųjų laukimas reiškia, ir kaip pasakyti „ne“;
- atvirai supažindinti su lytinėmis teisėmis ir atsakomybe, ir kaip ateities pasirinkimas gali daryti įtaką gyvenimui;
- kartu ar su ekspertu, jei būtina, su gydytoju ar švietėju, išsinagrinėti, kaip teisingai naudotis vaisingumo kontrolės metodais, kontracepcija, koks jos efektyvumas;

- pateikti visas lytiškai plintančias infekcijas ir detalią informaciją apie prevenciją, simptomus, gydymą ir kt.

### **Informacija apie lytiškai plintančias infekcijas**

Lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis (LPI) užsikrečiama per nesaugius vaginalinius, analinius ar oralinius lytinius santykius. Kai kurie sukėlėjai, pvz. ŽPV, perduodami net ir nesant lytinio akto.

Dauguma lytiniu keliu plintančių infekcijų (LPI) yra pernešamos besiliečiant gleivinėms. Gleivinės – tai epitelinės dangos sritys, esančios makštyje, išangėje, po apyvarpe ir burnoje.

Užsikrėtus viena lytiniu keliu plintančia infekcija, užsikrėsti kita yra lengviau, nes gleivinė jau pažeista.

Kaip išvengti lytiniu keliu plintančių infekcijų:

1. Praktikuoti saugesnius lytinius santykius – per sueitį naudotis prezervatyvu.
2. Pasiskiepyti žmogaus papilomos viruso (ŽPV) vakcina (ji apsaugo nuo genitalijų karpų ir gimdos kaklelio vėžio). Nuo 2016 m. rugsėjo 1 d. visos 9 – 14 metų mergaitės nuo ŽPV bus skiepijamos nemokamai.

### **Dažniausios lytiškai plintančios infekcijos**

**Gonorėja** gali būti perduodama per vaginalinius, analinius ir oralinius lytinius santykius. Gonorėja pasireiškia išskyromis iš šlaplės ir makšties, tačiau gali būti ir be simptomų. Gonorėja gydoma antibiotikais, o negydoma gali sukelti nevaisingumą. Pasitikrinti dėl gonorėjos galima pas gydytoją odos ir užkrečiamųjų ligų klinikose.

**Hepatitis B** – tai lėtinė kepenų liga, kurią sukelia hepatito B virusas (HBV). Virusas perduodamas per kraują, per nesaugius lytinius santykius ir iš motinos vaikui per gimdymą. Hepatito B simptomai – karštis, pykinimas, skrandžio skausmai ir gelta. Šlapimas patamsėja, o išmatos pašviesėja. Virusui infekcijai kelią užkirsti galima skiepijantis. Hepatitis tampa lėtine liga apie 10% atvejų.

**Pūslelinė** – ją sukelia paprastosios pūslelinės virusas (*Herpes simplex*). Perduodama per lytinius, oralinius ir analinius santykius. Egzistuoja dvi pūslelinės (*Herpes*) viruso

formas: lyties organų (*Herpes Genitalis*) ir lūpų (*Herpes Labialis*). Lyties organų pūslelinę gali sukelti abiejų rūšių virusai.

Pūslelinės požymiai išryškėja po savaitės nuo užsikrėtimo. Pirmiausia atsiranda raudonas bėrimas, pūslelės. Po kurio laiko pūslelės trūksta, išbėga skystis, susidaro žaizdelės, vėliau užsitraukia šašai. Po 2–3 savaičių žaizdelės užgyja.

Pūslelinė gydoma vaistais, kurių galima nusipirkti vaistinėse, tačiau vieną kartą užsikrėtus pūsleline, virusas išlieka organizme visą gyvenimą.

**Chlamidiozė** – užsikrečiama, kai per lytinius santykius perduodamos trachomos chlamidijos (*Chlamidia trachomatis*). Chlamidioze dažniausiai suserga 15–25 metų amžiaus asmenys. Chlamidiozės simptomai – dažnas ir skausmingas šlapinimasis, pagausėjusios išskyros iš šlaplės ar makšties. Dviem trečdaliams užkrėstųjų nepasireiškia jokie infekcijos požymiai. Chlamidiozė gydoma antibiotikais, negydoma gali sukelti dubens uždegimą ir lemti nevaisingumą. Pasitikrinti dėl chlamidijų galima pas gydytoją.

**Kondilomos, arba genitalijų karpas**, yra viena labiausiai paplitusių lytiniu keliu plintančių infekcijų (LPI). Kondilomas sukelia žmogaus papilomos virusas.

Genitalijų karpas perduodamas per lytinius santykius. Kondilomos panašios į įprastą karpą, augančias ant rankų ir pėdų, jos yra smeigtuko galvutės dydžio. Merginoms kondilomos paprastai išauga ant lytinių lūpų, rečiau makštyje ir ant gimdos kaklelio. Kondilomos taip pat gali augti išangėje. Genitalijų karpas retai sukelia niežulį. Kondilomas galima išgydyti. Vakcina padeda apsisaugoti nuo genitalijų karpų. Dėl skiepų reikia kreiptis į gydytoją.

**Sifilis** – tai lytiniu keliu plintanti infekcija, kurią sukelia blyškioji treponema (*Treponema pallidum*). Infekcija perduodama per lytinius santykius ir per kraują. Yra trys lytiniu keliu perduodamo sifilio stadijos: žaizdelė, viso kūno išbėrimas ir lėtinis galvos ir nugaros smegenų, širdies didžiosios arterijos, jungiamųjų odos audinių pažeidimas. Sifilis gydomas penicilinu. Pasitikrinti dėl sifilio galima odos ir užkrečiamųjų ligų klinikose.

## **ŽIV ir AIDS**

Ilgytasis imuninio nepakankamumo sindromas (AIDS) – neišgydoma infekcinė liga, sukeliama žmogaus imunodeficito viruso (ŽIV).

ŽIV dauginasi kraujyje, spermoje ir makšties sekrete. Virusas perduodamas lytiniu keliu, per kraują ir motinos pieną. ŽIV **NEGALIMA** užsikrėsti per maistą, gėrimus, naudojantis klozetu, kuriuo naudojosi ŽIV užkratą nešiojantis asmuo, bučiuojantis arba nuolat bendraujant su tokiu asmeniu.

Dauguma ŽIV užsikrėtusių žmonių iš pradžių nejunta jokių simptomų. Kai kuriems žmonėms, praėjus maždaug dviem savaitėms po užsikrėtimo, gali pakilti temperatūra, išberti kūną ir atsirasti silpnumas. Tokie simptomai gali trukti nuo kelių dienų iki savaitės (ūmi ŽIV forma).

Vaistai gali sustabdyti viruso dauginimąsi ir tokiu būdu apsaugoti nuo AIDS ar jį pristabdyti, tačiau virusas išlieka organizme visą gyvenimą.

ŽIV testą galima pasidaryti odos ir užkrečiamųjų ligų klinikose.

## **Pokalbis apie kontracepciją su paaugliais**

Jei paauglys pradėjo ar ketina pradėti gyventi lytinį gyvenimą, ypač svarbu suteikti jam tinkamą informaciją apie apsisaugojimą nuo lytiškai plintančių infekcijų, ŽIV bei neplanuoto nėštumo.

Kalbėdami su paaugliu turėtumėte pabrėžti, kad lytiniam santykiams reikia tinkamai pasirengti iš anksto – aptarti juos su būsimu lytiniu partneriu, pasirūpinti tinkamomis apsaugos priemonėmis.

Paauglys privalo žinoti, kad siekiant išvengti nepageidaujamo nėštumo, LPI, saugotis turi tiek vaikinai, tiek merginos. Vaikinai visada turi naudoti prezervatyvą, nes tik jis apsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų tiek vaikiną, tiek merginą. Pasaulio sveikatos organizacija apsisaugojimui nuo neplanuoto nėštumo 15-19 m. merginoms rekomenduoja naudoti hormoninę kontracepciją, nes ji saugi ir patikima. Tai gali būti tabletės, pleistras ar žiedas.

Paauglei merginai susipažinus su kontraceptinėmis priemonėmis ir nusprendus naudotis hormonine kontracepcija būtina pasikonsultuoti su gydytoju ginekologu, kuris parinks tinkamiausią hormoninę kontracepcijos priemonę ir išrašys receptą jai įsigyti.

## Mitai apie kontracepciją

*Nuo kontraceptinių tablečių auga svoris – netiesa.* Moksliniai tyrimai rodo, kad kontraceptinių tablečių vartojimas neturi įtakos svoriui.

*Dėl kontraceptinių tablečių atsiranda spuogų – netiesa.* Kai kurios kontraceptinės tabletės teigiamai veikia odą, naikina esamus spuogus ir neleidžia atsirasti naujiems.

*Hormoninė kontracepcija sukelia krūties vėžį.* Krūties vėžiu gali susirgti vartojančios ir nevartojančios hormoninę kontracepciją moterys. Mokslinių tyrimų duomenimis, krūties vėžys dažniau nustatomas moterims ilgai (10 metų ir ilgiau) vartojusioms hormoninę kontracepciją. Kontracepciją vartojančios moterys dažniau lankosi pas gydytoją, todėl vėžys joms gali būti nustatytas ir anksčiau, ir dažniau. Didžiausią riziką susirgti krūties vėžiu turi moterys, turinčios BRCA1 ir BRCA2 genus. Šie genai yra paveldimi.

*Kontraceptinės tabletės sukelia kiaušidžių vėžį – netiesa.* Kontraceptinių tablečių vartojimas apsaugo nuo kiaušidžių ir gimdos gleivinės vėžio. Apsauga, nutraukus kontraceptinių tablečių vartojimą, tęsiasi 15 ir daugiau metų.

*Nustojus naudoti hormoninę kontracepciją, vaisingumas neatsistato – netiesa.* Nustojus gerti kontraceptines tabletes, pašalinus kontraceptinį žiedą arba gimdos spiralę, ankstesnis vaisingumas atsistato greitai.

## Pokalbis apie masturbaciją su paaugliais

Tėvai nurodo, kad jiems labai sunku kalbėti su paaugliais apie masturbaciją. Dauguma tėvų nežino, kaip elgtis užtikus vaiką masturbuojantis, tačiau teisinga tėvų reakcija tokioje situacijoje yra labai svarbi.

Masturbacija itin paplitusi tarp paauglių. 62 procentai 14 metų sulaukusių vaikų ir 43 procentai tokio pat amžiaus merginų yra bent kartą masturbavęsi<sup>1</sup> (tarp suaugusiųjų masturbacijos dažnis yra maždaug 95 procentai tarp vyrų ir 71 procentas tarp moterų<sup>2</sup>).

Nors egzistuoja įvairių mitų apie masturbacijos žalą, mokslininkai teigia, kad masturbacija nekenkia žmogaus fizinei bei psichinei sveikatai. Nustatyta, kad jaunuoliai, praktikuojantys tokį lytinį pasitenkinimą, lytiškai santykiauti pradeda vėliau.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>[https://www.researchgate.net/publication/51541624\\_Prevalence\\_Frequency\\_and\\_Associations\\_of\\_Masturbation\\_With\\_Partnered\\_Sexual\\_Behaviors\\_Among\\_US\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/51541624_Prevalence_Frequency_and_Associations_of_Masturbation_With_Partnered_Sexual_Behaviors_Among_US_Adolescents)

<sup>2</sup>[https://www.researchgate.net/publication/6474016\\_Prevalence\\_of\\_Masturbation\\_and\\_Associated\\_Factors\\_in\\_a\\_British\\_National\\_Probability\\_Survey](https://www.researchgate.net/publication/6474016_Prevalence_of_Masturbation_and_Associated_Factors_in_a_British_National_Probability_Survey)



## Tėvams svarbu žinoti:

- užtikus paauglį masturbuojantis, sunku reaguoti protingai ir ramiai, nes tokioje situacijoje dažnai suveikia pasąmoninga neadekvati reakcija;
- reikėtų stengtis išlikti ramiems ir nepasakyti to, kas galėtų sukelti vaikui kaltės ar baimės jausmą (šie jausmai gali turėti neigiamos įtakos vaiko savivertei);
- teigiamas požiūris į savo kūną, domėjimasis lyties organais, nelaikant jų „nešvariais“, „nuodėmingais“, yra svarbus sveiko lytiškumo ir savivertės susiformavimui;
- lytinio brendimo problemų negalima spręsti draudimais;
- jei užtikote paauglį masturbuojantis ir manote, kad jo pasirinkta vieta ir laikas neužtikrina privatumo, pasitaikius progai, apie tai su paaugliu pakalbėkite.

## Vidiniai vyro lytiniai organai

### Sėklinės pūslelės

Sėklinės pūslelės per sėklinį lataką yra sujungtos su sėklidėmis ir sėklidžių prielipais.

Sėklinė pūslelė išskiria sekretą, kuris prostatoje susimaišo su spermijais – šis spermos skystis aktyvina spermatozoidus ir padidina jų judrumą.

---

<sup>3</sup> Z. Šnablis, *Seksologijos pagrindai*.

## Prostata

Prostata prie pat šlapimo pūslės apgaubia šlapimo kanalą ir suauga su jo sienele. Savo galiniu paviršiumi ji siekia tiesiąją žarną, maždaug 5 centimetrų atstumu nuo išangės. Prostata galima užčiuopti per išangę.

Prostata per sėklinį lataką yra sujungta su sėklidėmis. Prostatoje per ejakuliaciją išsiskiriantis sekretas aktyvina spermatozoidus ir padidina jų judrumą.

## Sėkliniai latakai

Sėkliniai latakai yra 30–40 centimetrų ilgio. Jie jungia sėklides su prostata.

Sėkliniais latakais per ejakuliaciją iš sėklidžių išteka sperma.

## Išoriniai vyro lytiniai organai

### Varpa

Varpą sudaro varpos kūnas (stormuo) ir galvutė.

Kai varpa yra ramybės būsenos, jos galvutę uždengia apyvarpė.

Kai varpa sustandėja per masturbaciją ar per lytinį aktą, dauguma vaikinių jaučia didelį malonumą.

Erekcijos būsenos suaugusio vyro varpos ilgis vidutiniškai siekia 10–20 centimetrų. Kaip ir visas kūnas, varpa auga iki 21 metų amžiaus.

Erekcijos būsenos varpa gali būti palinkusi į viršų, į apačią arba į šoną. Tai visiškai normalu.

### Varpos galvutė

Varpos priekinė dalis vadinama varpos galvute.

Išilgai varpos einančia šlaple per išorinę šlaplės angą išteka šlapimas, o per lytinį aktą išsiveržia sperma.

Kai varpa yra ramybės būsenos, varpos galvutę dengia apyvarpė.

Varpos galvutėje ir apyvarpėje yra daug nervinių galūnių, todėl šios sritys labai jautrios prisilietimui ir dirginimui.

### Apyvarpė

Apyvarpę sudaro varpos oda.

Apyvarpė apsaugo varpos galvutę, kai varpa yra ramybės būsenos.

Apyvarpėje yra daug nervinių galūnių, kurios per masturbaciją arba per lytinį aktą yra dirginamos.

Apyvarpės judesiai daugumai vaikinų sustiprina lytinį malonumą.

### Kapšelis

Kapšelio funkcija – palaikyti nuolatinę abiejų jame esančių sėklidžių temperatūrą, šiek tiek žemesnę nei kūno. Esant žemesnei temperatūrai, kapšelis susitraukia ir pritraukia sėklides prie šilto kūno, o esant aukštai temperatūrai kapšelis atsipalaiduoja. Tokiu būdu palaikoma geriausia spermos kokybė.

Sėklidės gali būti skirtingo dydžio.

Kairioji sėklidė dažnai yra truputį didesnė.

### Erogeninės zonos

Erogeninės zonos – jautrios kūno vietos, kurių stimuliacija skatina lytinį susijaudinimą. Tai varpa, sėklidės, išangė, liežuvis, lūpos, krūtinė ir speneliai. Daugelio vaikinų taip pat jautrus yra kaklas, ausys ir pėdos. Žmonės skirtingai reaguoja į tam tikrų kūno vietų glamonėjimą, todėl visą kūną galima laikyti erogenine zona.

### Sulinkusi varpa

Vyro varpa būdama erekcijos būklės gali būti palinkusi į viršų, į apačią arba į šoną.

Kai kurių vyrų varpa erekcijos būklės yra palinkusi nedaug, tačiau kartais ji būna palinkusi labai smarkiai.

Tai nėra liga. Daugeliu atvejų tokia varpos būseną įprasta, tačiau kartais per lytinius santykius ją palenkti gali būti sudėtinga.

### Erekcija

Erekcija vadinama būseną, kai varpa arba varputė prisipildo kraujo ir sustandėja.

Erekcija dažnai vyksta ir be seksualinių stimulų.

Vyrams erekcija gali vykti ir naktį, tokiu būdu organizmas palaiko sveiką lytinių organų būklę.

Kai kurie vaikinai per lytinius santykius patiria erekcijos sutrikimų. Taip gali atsitikti dėl nervingumo, alkoholio ar nuovargio.

### Rytinė erekcija

Daugelis vaikinų atsibunda su sustandėjusia varpa. Tai visiškai normalu.

Per naktį varpa paprastai sustandėja kelis kartus.

Tai vyksta savaime, nes organizmas palaiko sveiką varpos audinio būklę.

Varpa taip pat sustandėja per erotinius sapnus.

### Naktinė ejakuliacija

Kartais vaikinams per miegą įvyksta ejakuliacija. Tai visiškai normalu.

Miegant ejakuliacija galima per erotinius sapnus, tačiau kartais ji įvyksta ir be akivaizdžios priežasties.

Tai nėra nukrypimas ir dėl to nereikia jaudintis.

### Orgazmas

Orgazmas kai kuriems yra lytinio akto palaimos viršūnė, nors ne visi per lytinį aktą patiria orgazmą.

Vyrų orgazmas vadinamas ejakuliacija, nors vyrai gali patirti ejakuliaciją be orgazmo, taip pat pasiekti orgazmą be ejakuliacijos.

Kiekvieno žmogaus orgazmas būna individualus.

### Šlapi sapnai

Naktinė poliucija arba „šlapi sapnai“ yra nevalingas sėklos išsiveržimas per miegą. Šio reiškinio priežastis dažnai yra susijusi su erotinėmis mintimis ir sapnais.

Per miegą sėklidėse susikaupia sperma ir savaime išsilieja.

Dauguma vaikinų dažnai patiria naktinę poliuciją.

Daugumai vaikinų per naktį varpa sustandėja kelis kartus.

Dažnai masturbuojantis, naktinė poliucija patiriama retai.

## Vidiniai moters lytiniai organai

### Makštis

Makštis – tai piršto ilgio lytinis organas, kurio vidinis galas jungiasi su gimdos kakleliu.

Makštis yra elastingo audinio vamzdelis.

Per sueitį į makštį vyras įveda varpą.

Per gimdymą makštis tampa gimdymo kanalu, pro kurį vaisius atkeliauja į pasaulį.

### Makšties išskyros

Makšties išskyros susidaro makšties liaukose. Makšties išskyros palaiko sveiką makšties būklę. Per sueitį makšties išskyros veikia kaip natūralus makšties sienelių lubrikantas. Makšties išskyros – balkšvos spalvos, silpno specifinio kvapo, silpnai rūgščios – pH 3,8–4,2.

### Gimda

Savo dydžiu ir forma gimda primena apverstą kriaušę.

Kiekvieną mėnesį nuo gimdos sienelės atitrūksta gimdos gleivinės sluoksnis. Jeigu moteris nėra nėščia, per mėnesines tai pasireiškia kraujavimu.

Moteriai pastojus apvaisinta kiaušialąstė įsitvirtina gimdos sienelės gleivinėje.

Gimda funkcionuoja kaip elastingas maišelis, kuriame per nėštumą telpa augantis ir subrendęs vaisius.

Po gimdymo gimda vėl susitraukia iki normalaus dydžio.

### Kiaušintakiai

Kiaušintakiai – tai du vamzdeliai, kuriais per ovuliaciją kiaušinėliai iš kiaušidžių keliauja į gimdą.

### Kiaušidės

Moteris turi dvi kiaušides. Kiaušidės yra graikinio riešuto dydžio. Jos yra ties kiekvieno kiaušintakio galu.

Kiaušidės talpina apie 250 000 kiaušinėlių.

Paprastai per mėnesį nuo vienos kiaušidės atsiskiria viena kiaušialąstė.

Jeigu iš vienos apvaisintos kiaušialąstės susiformuoja viena zigota, iš kurios vėliau susidaro du embrionai, gimsta monozigotiniai arba identiškai dvyniai.

## **Moters išoriniai lytiniai organai**

### Veneros kalva

Gakta arba Veneros kalva – tai minkštas iškilumas pilvo apačioje virš varputės, kuris sulaukus lytinės brandos apauga plaukais.

Gaktos apačioje iškilumas prasiskiria į dvi dalis, suformuodamas išorines lytines lūpas.

Švelniai paspaudus Veneros kalvos iškilumą, galima pajusti gaktos kaulą.

## Lytinės lūpos

Lytinės lūpas sudaro išorinės ir vidinės lytinės lūpos, kurios apgaubia varputę, išorinę šlaplės angą ir įėjimą į makštį.

Lytinės lūpos gali būti įvairaus dydžio. Dažnai vidinės lytinės lūpos didesnės ir yra žemiau už išorines. Lytinės lūpos gali atrodyti labai skirtingai, nuo šviesiai raudonos iki tamsiai raudonos spalvos, jos taip pat būna skirtingo dydžio.

## Varputė, klitoris

Moters varputę sudaro varputės galvutė ir kūnas.

Matoma varputės dalis – tai varputės gobtuvas, kurio dydis prilygsta žirniui. Vienintelė varputės dalis, kurią galima aiškiai matyti, yra varputės galvutė.

Varputės funkcija – kaupti ir koncentruoti pojūčius lytinio kontakto metu, kad moteris pasiektų orgazmą.

Varputė yra labai jautri ir beveik visos moterys naudoja ją lytiniam pasitenkinimui.

Varputės orgazmą gali pajusti beveik visos moterys.

Varputės kūnas yra apie 10 cm ilgio. Jis susijungia su gaktos kaulu.

Varputės kūną sudaro erektilinis audinys, kuris per lytinį susijaudinimą brinksta, ir varputė padidėja.

## Krūtys

Mergaičių krūtys pradeda formuotis per lytinį brendimą. Paprastai krūtys auga iki 18 metų amžiaus.

Krūtyse yra pieno liaukos su latakais bei daug riebalinio audinio.

Speneliai – viena iš moters erogeninių zonų. Lytinio suartėjimo metu prisilietimas prie krūties ir spenelio sukelia moteriai malonius pojūčius ir skatina lytinį susijaudinimą.

Tačiau ne visų merginų krūtys yra vienodai jautrios.

## Menstruacinis ciklas

Moterų menstruacinis ciklas vyksta reguliariai kiekvieną mėnesį, prasidėjus lytiniam brendimui ir iki menopauzės. Menstruacinis ciklas nutrūksta tik per nėštumą.

Menstruacinis ciklas yra kontroliuojamas hormonų ir vyksta tam tikra seka. Per menstruacinį ciklą daugeliui moterų dėl hormonų poveikio keičiasi nuotaika.

Menstruacinio ciklo seka:

1 diena – mėnesinių pradžia.

5–7 dienos – mėnesinių pabaiga.

1–14 dienos – kiaušialąsčių brendimas kiaušidėse.

14 diena – ovuliacija.

28 diena – mėnesinių pasikartojimas.

### Menstruaciniai skausmai

Menstruaciniai skausmai yra įprastas reiškinys, tačiau juos galima sušvelninti sportuojant arba naudojant šilumos pagalvę.

Kai kurios merginos kaip vaistą nuo menstruacinių skausmų vartoja kontraceptines tabletes, nes tabletės gali sumažinti mėnesinių intensyvumą.

### Ovuliacija

Mergaitei gimus, jos kiaušidėse yra apie 250 000 kiaušinėlių.

Ovuliacija (subrendusios kiaušialąstės atsiskyrimas nuo kiaušidės) įvyksta maždaug menstruacinio ciklo viduryje, apie 10–14 dieną.

Jeigu per ovuliaciją spermatozoidas apvaisina kiaušialąstę, ir apvaisinta kiaušialąstė įsitvirtina gimdos sienelės gleivinėje, mergina pastoja.

Jeigu kiaušinėlis neapvaisinamas, jis iš kūno pasišalina per mėnesines.

### Moters erogeninės zonos

Moterų erogeninės zonos – jautrios kūno vietos, kurių stimuliacija skatina lytinį susijaudinimą. Tai varputė, liežuvis, lūpos, krūtys, speneliai.

Moterų erogeninėms zonoms taip pat gali būti priskiriamas kaklas, ausys ir pėdos.

Žmonės skirtingai reaguoja į tam tikrų kūno vietų glamonėjimą, todėl visą kūną galima laikyti erogenine zona.

### Mergystės plėvė

Mergystės plėvė arba nekaltybės plėvė – tai plona gleivinės raukšlė, esanti makštyje apie 2 cm nuo makšties prieangio.

Iki pirmųjų lytinių santykių mergystės plėvė dažnai būna nepažeista.

Per pirmąjį sueitį mergystės plėvė nebūtinai plyšta, o jei ir taip, nebūtinai kraujuoja.

Kraujavimas plyšus mergystės plėvei nebūdingas 60-80% merginų.

Kartais mergystės plėvė jau būna plyšusi dar prieš pirmąjį sueitį. Todėl visiškai normalu, jei pirmąjį sueitį mergina nekraujuoja. Negalima teigti, kad ji nėra nekalta.

Mergystės plėvė negali plyšti šokinėjant, bėgiojant, krentant, jodinėjant ar važiuojant dviračiu, bet ji gali plyšti, į makštį įkišus tamponą, vibratorių ar pirštą.

Mergystės plėvėje būna keletas įvairaus dydžio ir formos angų, pro kurias per mėnesines išteka kraujas.

Kai kurių merginų mergystės plėvė gali būti tiek standi, kad ji sudaro kliūtį varpai patekti į makštį. Tokiu atveju reikia kreiptis į gydytoją, kad mergystės plėvė būtų pašalinta. Mergystės plėvės pašalinimo operacija yra paprasta ir neskausminga.

Kai kurios mergaitės gimsta visai be mergystės plėvės. Tai natūralus reiškinys ir dėl to nereikia jaudintis.



# INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

## Prieraišumo teorija

### Pirminiai šaltiniai

- John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*, Hogart Press London 1969 Ed. 1982
- John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol.2: Separation: Anxiety and Anger*, Hogart Press London 1973 Ed. 1982
- John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. 3, Loss: Sadness and Depression*, Hogart Press London 1980 Ed. 1982
- John Bowlby, *The Making and Breaking of Affectional Bond*, Tavistock London, 1979 Ed.1982
- John Bowlby, *A Secure Base*, Routledge London 1988 Ed.1989
- Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*, Routledge London, 1994

### Daugiau leidinių

- Mary Main, *Attachment Across the Life Cycle*, Tavistock London, 1991
- M. Ainsworth and Bowlby, J. (1965). *Child Care and The Growth of Love*. London: Penguin Books
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- P.M. Crittenden, A. Hartl Claussen *The Organization of Attachment Relationships: Maturation, Culture, and Context*, Cambridge University Press 2000
- P. M . Crittenden , *Raising Parent, Attachment, Parenting and Child Safety*, Willan Publishing Uk 2008
- J. Cassidy, P.R. Shaver, *Handbook of Attachment, Theory, Research, and Clinical Applications*, 2 Ed.

## Lytinis švietimas

### Tarptautiniai šaltiniai

- [www.advocatesforyouth.org/component/content/article/450-effective-sex-education](http://www.advocatesforyouth.org/component/content/article/450-effective-sex-education) (Advocates for Youth, Rights. Respect. Responsibility)

- [www.avert.org/sex-education-works.htm](http://www.avert.org/sex-education-works.htm) (Averting HIV and AIDS)
- [www.fissonline.it/pdf/STANDARDOMS.pdf](http://www.fissonline.it/pdf/STANDARDOMS.pdf) (Federazione Italiana Sessuologica Scientifica)
- [www.forschung.sexualaufklaerung.de](http://www.forschung.sexualaufklaerung.de)(Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=783&Branch=6&show=1](http://www.healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=783&Branch=6&show=1)(healthfinder.gov Live wee. Learnhow)
- [www.plannedparenthood.org/educators/implementing-sex-education](http://www.plannedparenthood.org/educators/implementing-sex-education)(Planned Parenthood - Care. No matterwhat)
- [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)(Swedish Association for Sexuality Education)
- [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)(RutgersNissoGroep, Netherlands)
- [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)(Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.sieccan.org](http://www.sieccan.org) (Sex Information and Education Council of Canada)
- [www.siecus.org](http://www.siecus.org)(Sexuality Information and Education Council of the United States, United States of America)
- [www.unesco.org/new/en/hiv-and-aids/our-priorities-in-hiv/sexuality-education/](http://www.unesco.org/new/en/hiv-and-aids/our-priorities-in-hiv/sexuality-education/) (UNESCO)
- [www.unfpa.org/adolescents/education.htm](http://www.unfpa.org/adolescents/education.htm)(United Nations Population Fund)

#### Vaikams

- [www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org) (Advocates for Youth, United States of America)
- [www.loveline.de](http://www.loveline.de) (Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sex-and-young-people-hub.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sex-and-young-people-hub.aspx)(NHS Choices, United Kingdom)
- [www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be)(SENSOA, Belgium)
- [www.sexetc.org](http://www.sexetc.org) (SEX, etc.)

#### Tévams

- [www.bzga-whocc.de](http://www.bzga-whocc.de)(Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.parents.teachingsexualhealth.ca/education/parents-role](http://www.parents.teachingsexualhealth.ca/education/parents-role) (Teaching Sexual Health - comprehensive, accessible, innovative Parent Portal)
- [www.sexeducationforum.org.uk](http://www.sexeducationforum.org.uk)(Sex Education Forum, United Kingdom)

### Specialios temos

#### Lytinė reprodukcinė sveikata

- [www.guttmacher.org](http://www.guttmacher.org)(Guttmacher Institute, United States of America)

- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) (Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.icrh.org](http://www.icrh.org) (International Centre for Reproductive Health, University of Ghent, Belgium)
- [www.iwhc.org](http://www.iwhc.org) (International Women's Health Coalition)
- [www.popcouncil.org](http://www.popcouncil.org) (Population Council)
- [www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_5.jsp?lingua=italiano&area=Salute\\_donna&menu=sessuale](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?lingua=italiano&area=Salute_donna&menu=sessuale) (Ministero della Salute)
- [www.sexedlibrary.org](http://www.sexedlibrary.org) (Sexuality Information and Education Council of the United States, United States of America)
- [www.tavogyvenimas.lt](http://www.tavogyvenimas.lt) (Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija)
- [www.who.int/reproductive-health/index.htm](http://www.who.int/reproductive-health/index.htm) (World Health Organization)
- [www.euro.who.int/reproductivehealth](http://www.euro.who.int/reproductivehealth) (World Health Organization Regional Office for Europe)

#### Kontracepcija

- [www.contraception-esc.com](http://www.contraception-esc.com) (European Society of Contraception and Reproductive Health)
- [www.popcouncil.org](http://www.popcouncil.org) (Population Council)
- [www.prisimink.lt](http://www.prisimink.lt) (kontracepcija ir šeimos planavimas moterims)

#### Šeimos planavimas

- [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk) (Family Planning Association, United Kingdom)
- [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) (Federal Centre for Health Education, Germany)
- [www.ippf.org](http://www.ippf.org) (International Planned Parenthood Federation)
- [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) (Pro familia - German association for family planning, sex education and sexual counseling)

#### Lytiškai plintančios infekcijos

- [www.aidsactioneurope.org/index.php?id=186&L=http%3A%25](http://www.aidsactioneurope.org/index.php?id=186&L=http%3A%25) (Aids Action Europe. Clearinghouse on HIV and AIDS in Europe and Central Asia)
- [www.cdc.gov/std/](http://www.cdc.gov/std/) (Center for Disease Control and Prevention)
- [www.emedicinehealth.com/sexually\\_transmitted\\_diseases/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/sexually_transmitted_diseases/article_em.htm) (EMedicineHealth, experts for every day emergencies)
- [www.health.ny.gov/diseases/communicable/std/](http://www.health.ny.gov/diseases/communicable/std/) (Department of Health, Information for a Healthy New York)

- [www.nhs.uk/conditions/Sexually-transmitted-infections/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/Sexually-transmitted-infections/Pages/Introduction.aspx)(NHS Choices)
- [www.popcouncil.org](http://www.popcouncil.org)(Population Council)
- [www.unaids.org/en](http://www.unaids.org/en) (United Nations Programme on HIV/AIDS)
- [www.ulac.lt/](http://www.ulac.lt/) (Užkrečiamų ligų ir AIDS centras Lietuvoje)
- [www.webmd.com/sex-relationships/understanding-stds-symptoms](http://www.webmd.com/sex-relationships/understanding-stds-symptoms) (WebMD)

#### Lytiškumas ir mokykla

- [www.amorix.ch](http://www.amorix.ch)(Skills Centre Sex Education and Schools, Switzerland)
- [www.plannedparenthood.org/educators/implementing-sex-education](http://www.plannedparenthood.org/educators/implementing-sex-education)(Planned Parenthood - Care. No matter what)