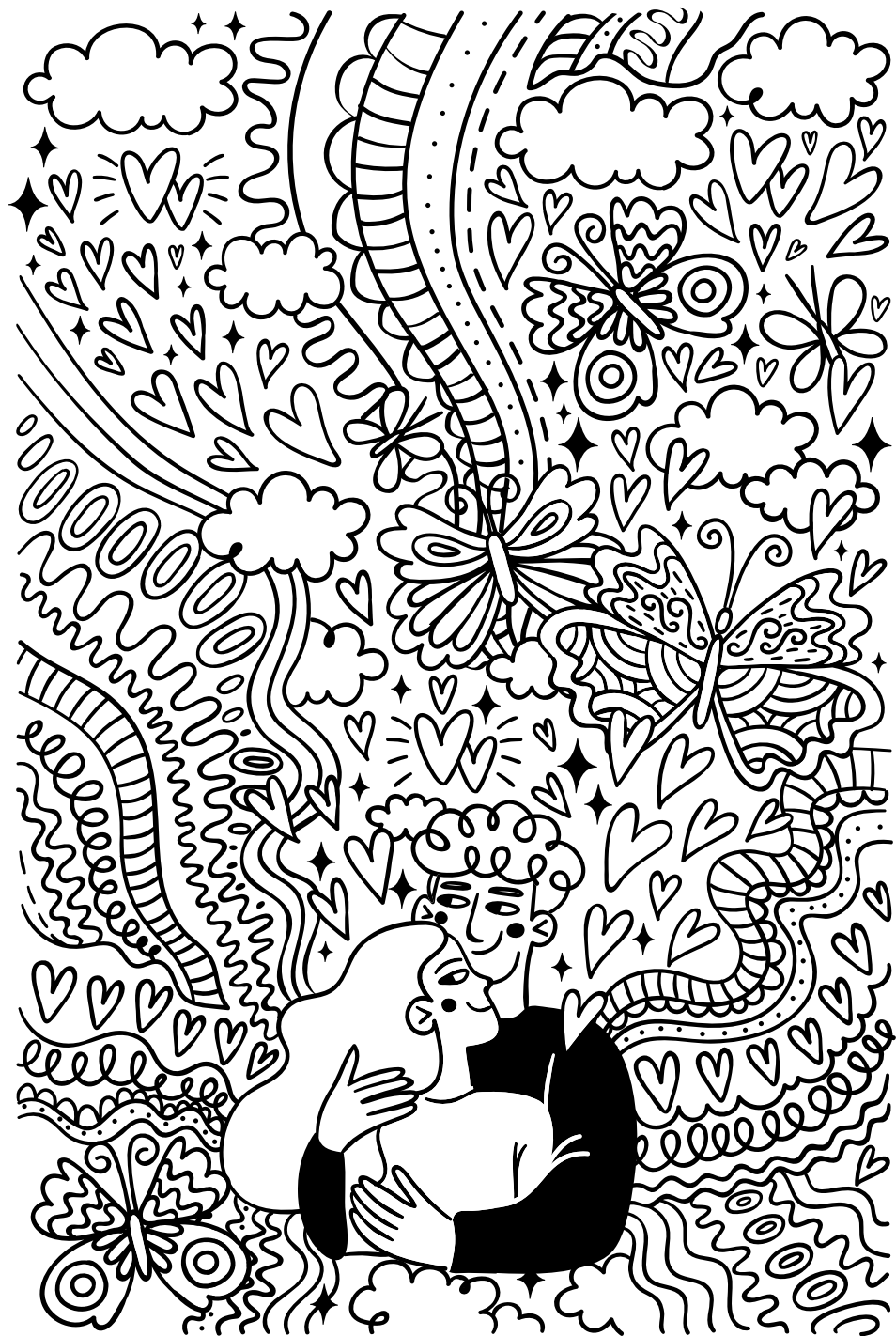


ATTIECĪBAS UN SEKSUALITĀTE - IZVĒLES UN ATBILDĪBAS





Tu un Tava seksualitāte

Pusaudzū gadi ir aizraujoši, bet tie var būt arī mulsinoši. Tavs ķermenis mainās un Tu piedzīvo jaunas sajūtas. Šajā vecumā cilvēks domā par savu seksualitāti un vēlas to izzināt. Seksualitāte nav tas pats, kas sekss vai seksuāla uzvedība. Seksualitāte ir cilvēka dzīves aspekts, kas ietver domas, sajūtas, vēlmes un instinktus saistībā ar tuvību un pievilcību. Tā nosaka, piemēram to, kā mēs gērbjamies, kā mēs uzvedamies un kā veidojam attiecības ar citiem cilvēkiem. Nav pareizas vai nepareizas seksualitātes – katrs seksualitāti izjūt un tā izpaužas atšķirīgi. Katrā vecumā seksualitāte izpaužas citādāk. Tavā vecumā seksualitāte izpaužas, kā pastiprināta interese par pretējo dzimumu, reizēm arī par savu dzimumu, un vēlme patikt, attiecīgi arī satraukums un nedrošība par to. Runājot par seksualitāti, svarīgi atcerēties, ka tā nav tikai par attiecībām ar citiem, bet arī par to, kā Tu jūties pats savā ķermenī. Pusaudzū gadi ir laiks, kad daudz kas mainās – gan ķermenis, gan domas, gan emocijas. Dažreiz mēs jūtamies pārliecināti, citreiz ne tik ļoti, un tas ir pilnīgi normāli.

Seksualitāte sākas ar sevis izzināšanu un pieņemšanu. Pirms veido tuvas attiecības ar kādu citu, ir svarīgi saprast savas robežas un to, kas liek tavam ķermenim justies droši un labi. Pašpārliecinātība un sevis izpratne ir pamats veselīgām attiecībām ar citiem.



Uzdevums: “Pozitīvs skatījums uz savu ķermeni”

Padomā par lietām, kas Tev pašam patīk un kas Tev liek justies labi. Nav nepareizu atbilžu – šis ir veids, kā stiprināt savu pārlicību un labāk saprast sevi.

3 lietas Tavā ķermenī, kas Tev patīk:

.....

.....

.....

3 Tavas labākās rakstura iezīmes:

.....

.....

.....

Kompliments, ko esi saņēmis(-usi) un kas lika Tev justies labi:

.....

.....

Apgērbs vai aksesuārs, kas liek Tev justies labi:

.....

.....

.....

Kad jūties labi pats ar sevi, ir vieglāk pieņemt atbildīgus lēmumus par attiecībām un tuvību. Nākamajās sadaļās vari uzzināt vairāk par to, kas jāņem vērā, ja domā par dzimumattiecībām.

Tavas dzimumattiecības

Neatkarīgi no tā, vai tās ir Tavas pirmās dzimumattiecības dzīvē vai pirmā reize jaunās attiecībās, ir svarīgi pieņemt atbildīgu lēmumu. Tam jānotiek tikai tad, kad jūtaties tam gatavi gan emocionāli, gan fiziski, un bez jebkāda spiediena no malas.

Ņem vērā, ka pastāv daudz veidu, kā apliecināt mīlestību, intimitāti un pieķeršanos, piemēram, varat kopīgi doties jaukā pastaigā vai izbraucienā ar velosipēdu, doties uz kino, teātri, sadodoties rokās, pieskarties viens otram vai darīt jebko citu, kas abiem sagādā prieku – dzimumattiecības ir tikai viens no veidiem. Seksuālās izpausmes var būt dažādas – sākot ar sadošanos rokās un apskāvieniem līdz pieskārieniem, skūpstiem un dzimumattiecībām.



Ja abi esat nolēmuši uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi to darīt atbildīgi. Šajā situācijā neapjukt un pieņemt pareizo lēmumu jums palīdzēs **atbildes uz 3 vienkāršiem jautājumiem:**

1. Vai patiešām vēlies seksu?

2. Vai uzticies savam partnerim?

3. Vai jūs abi esat padomājuši par iespējamo izsargāšanos, lai pasargātu sevi no nevēlamas grūtniecības un inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI)?

Ja uz kaut vienu jautājumu atbilde ir „nē”, tad jūs neesat gatavi seksam. Tāpēc ir pavisam normāli pagaidīt, līdz brīdim, kad abi būsiet tam gatavi! Pat, ja otrs partneris domā citādāk un mēģina pārliecināt par pretējo, Tev ir tiesības pateikt NĒ, ja nevari atbildēt ar „jā”, uz vienu no šiem trim svarīgajiem jautājumiem. Ikvienam ir tiesības pateikt NĒ un nejusties par to vainīgam! Tev nav jānodarbojas ar seksu tikai tāpēc, ka Tev šķiet, ka pārējie tā dara! Svarīgi ir izrunāties ar partneri. Ja jūsu jūtas ir dziļas un patiesas, tad attiecības no tā necietīs.

Ja jūtat šaubas, tas var nozīmēt, ka jums abiem vēl ir vajadzīgs laiks, lai labāk iepazītu viens otru un nostiprinātu uzticību.

SAKI „NĒ” SEKSUĀLĀM ATTIECĪBĀM, JA:

- ♥ Tev nav zināšanu, kā novērst nevēlamas grūtniecības rašanās iespēju un iespējas inficēties ar STI;
- ♥ Tu nejuties gatavs atklāti runāt ar savu partneri par kopīgo nākotni;
- ♥ starp Tevi un partneri nav savstarpējas uzticēšanās;
- ♥ starp Tevi un partneri nav savstarpējas cieņas;
- ♥ Tu jūti spiedienu, kas mudina stāties dzimumattiecībās;
- ♥ Tev nav skaidra rīcība gadījumā, ja pēc dzimumattiecībām iestāsies grūtniecība vai kāds no partneriem inficēsies ar STI.

ATCERIES, KA:

- ♥ seksualitāte ir dabiska un būtiska katra cilvēka personības sastāvdaļa;
- ♥ cilvēka seksualitāti nosaka viņa personība, nevis viņa aktivitāte seksuālās attiecībās;
- ♥ sekss nav labākais veids, kā pierādīt sevi un savu varēšanu;
- ♥ ikvienam ir seksuālās jūtas, kuras ir jārespektē;
- ♥ jārespektē citu cilvēku vērtību sistēma;
- ♥ katrs pats ir atbildīgs par savu seksuālo uzvedību un tās sekām;
- ♥ ir svarīgi iegūt pareizu informāciju jautājumos, kas skar seksuālo veselību un attiecības;
- ♥ ikviens ir atbildīgs par savu rīcību;
- ♥ ikviens, atbilstoši savai vērtību sistēmai, pats analizē un pieņem lēmumus par savu izvēli un uzvedību.



Kas ir piekrišana (angl. consent)?

Piekrišana ir brīvprātīgs un saprātīgs lēmums vai izteikts atbalsts attiecībā uz kādu ideju, darbību vai situāciju. Tas nozīmē, ka persona ir pilnībā apzinājusies savas vēlmes, izvērtējusi pieejamo informāciju un brīvi izrāda savu piekrišanu vai atbalstu notiekošajam. Piekrišana intīmās partnerattiecībās ietver spēju komunicēt par savām vēlmēm, robežām un vajadzībām, kā arī būt gatavam uz klausīt un respektēt partnera vēlmes un jūtas.

Piekrišana attiecas ne tikai uz romantisko partneri, bet arī uz draugiem, ģimeni, klasesbiedriem, skolotājiem un svešiniekiem – uz jebkurām attiecībām. Robežas ir svarīgas visur. Katram cilvēkam ir savas robežas, un tās var mainīties atkarībā no situācijas.

Piekrišanai attiecībās jābūt:

- ♥ brīvai un labprātīgai;
- ♥ atgriezeniskai – jebkurā brīdī var pateikt “nē”;
- ♥ informētai – abiem jāzina, kam piekriņ;
- ♥ konkrētai – piekrišana vienai lietai nenozīmē piekrišanu visam.

Piekrišana ir vajadzīga pirms jebkuras intīmas darbības – piemēram, pirms skūpstā, pieskāriena, apskāvienu.

Runā ar partneri! Vari jautāt:

- ♥ “Vai Tev ir ērti, ja es...?”
- ♥ “Vai es drīkstu...?”
- ♥ “Vai Tu vēlies...?”
- ♥ “Ko Tu par to domā?”

Pazīmes, ka otra persona jūtas labi: smaida, atbild uz pieskārieniem, pievelk tuvāk, piedalās.

Pazīmes, ka cilvēks jūtas neērti: attālinās, atstumj, klusē, novērš skatienu vai neatbild.

Kas ir seksuālā vardarbība?

Seksuālā vardarbība ir jebkāda seksuāla rīcība vai kontakts, kas notiek bez brīvas un apzinātas piekrišanas. Tā var izpausties dažādos veidos – gan fiziski, gan verbāli vai digitālajā vidē. Dažkārt cilvēks var justies neērti, kaunpilni, apmulsis vai nesaprast, ka piedzīvotais ir vardarbība, īpaši, ja situācijā bijis spiediens, bailes vai atkarība no otras personas. Seksuāla vardarbība var notikt ar jebkuru cilvēku. Tomēr biežāk ar to saskaras meitenes un sievietes.

Svarīgi ievērot, ka atbildība vienmēr gulstas uz vardarbības veicēju. Cietušais nekad nav vainīgs – neatkarīgi no apgērba, uzvedības, atrašanās vietas vai iepriekšējām attiecībām ar otru personu.

Seksuālai vardarbībai var būt dažādas sekas – fiziskas traumas, trauksme, depresija, miega traucējumi vai grūtības uzticēties citiem. Reakcijas var būt atšķirīgas, un visas tās ir normālas. Ar atbilstošu atbalstu ir iespējams atgūties. Palīdzību var sniegt mediķi, psihologi, sociālie darbinieki un tiesībsargājošās iestādes. Šiem speciālistiem ir pienākums ievērot konfidencialitāti un cienīt personas privātumu.





- ♥ **Nepieņemami pieskārieni un fiziska kontrole:** tie ir pieskārieni krūtīm vai intīmajām zonām, ko veic otrs, reizēm aizbildinoties, ka tie ir bijuši “nejauši” un par tiem jokojoties, liekot justies vainīgam vai kaunpilnam. Tā ir trenera, skolotāja vai cita cilvēka vēlme Tevi pārlieku cieši un ilgi apskaut, masēt tavus plecus vai sēdināt klēpī, aizbildinoties ar “atbalstu”. Ja pieaugušais meklē fizisku tuvību ar Tevi, tās nav “īpašas attiecības” – tā ir profesionālo robežu pārkāpšana.
- ♥ **Emocionāls spiediens un manipulācija:** “Ja Tu mani mīli, Tu to izdarīsi” vai “Visi tavi vienaudži jau to ir darījuši” ir emocionāla vardarbība. Tev nav jāpiekrīt nekam tikai tāpēc, ka jūties otram parādā par dāvanām, naudu vai “īpašu attieksmi” skolā, draugu lokā vai treniņā. Ja kāds sāk ar Tevi dalīties savos seksuālajos stāstos, rādīt pornogrāfiju vai uzdot pārāk privātus jautājumus par tavu ķermeni, tā ir ievilināšana (*grooming*) nevis draudzība.
- ♥ **Digitālās robežas un kailfoto:** Nevienam – ne tavam puisim/meitenei, ne svešiniekam internetā, ne pieaugušajam – nav tiesību pieprasīt tavus kailfoto vai video. Tāpat NAV OK, ja kāds bez tavas

atļaujas pārsūta tavas privātās bildes citiem vai draud tās publicēt, lai piespiestu Tevi kaut ko darīt. Atceries, ka pieaugušā sarakstes ar Tevi vēlu naktīs par tēmām, kas nav saistītas ar mācībām vai sportu, ir nopietns signāls, ka distance tiek pārkāpta.

♥ **Spēka pozīciju izmantošana:** Jebkāda seksuāla rakstura darbība (pat ja šķiet, ka esi piekritis spiediena rezultātā) starp pusaudzi un kādu, kurš ir autoritāte (par Tevi vecāks radnieks, skolotājs, treneris, vadītājs), ir vardarbība. Varai un autoritātei nekad nevajadzētu tikt izmantotai, lai iegūtu fizisku tuvību.



Vai zini, kas ir ievilināšana jeb grūmings?

Ievilināšana (angļu valodā *grooming*) ir apzināts process, kura laikā kāds (biežāk pieaugušais) cenšas Tev pietuvoties, iegūt Tavu uzticību un izveidot īpašu saikni, kas sākumā var izskatīties kā draudzība. Viņš vai viņa sākumā var būt laipns, saprotošs, interesēts par Tavām domām, sajūtām, pārdzīvojumiem, sūtīt jaukas ziņas, dāvanas vai pat naudu. Tas var sākumā šķist forši. Bet īstais mērķis var būt slēpts – šis cilvēks var mēģināt Tevi ietekmēt, izmantot vai ievilkt situācijā, kas ir bīstama, kaitīga, tajā skaitā arī seksuālā izmantošanā.

Ievilināšana jeb grūmings var notikt klātienē – skolā, ārpusskolas pulciņā un sabiedriskā vietā, kā arī internetā – sociālajos tīklos, spēļu platformās, čatos.

Kā atpazīt ievilināšanu jeb grūmingu?

- ♥ svešinieks uzvedas “pārāk draudzīgi” un saka, ka Tevi saprot labāk par visiem citiem;
- ♥ sūta dāvanas, naudu vai ļoti personiskas ziņas;
- ♥ sāk sūtīt seksuāla rakstura ziņas, kas saistītas ar intīmu tuvību;
- ♥ lūdz sūtīt bildes vai darīt ko tādu, kas liek justies neērti;
- ♥ liek justies vainīgam, ja negribi sadarboties;
- ♥ draud vai mēģina iebiedēt, ja vēlies kādam par to pastāstīt.

Kā rīkoties, ja atpazīsti grūmingu?

Ja esi saskāries ar grūmingu vai Tev ir aizdomas, ka to piedzīvo kāds Tavš draugs vai vienaudzis – atceries: tā nav upura vaina! Meklē uzticamu pieaugušo, ar kuru par to izrunāties – vecāks, skolotājs vai skolas psihologs. Ziņo par to! Neizdzēs pierādījumus – saglabā sarakstes, attēlus, profilu nosaukumus un citu noderīgu informāciju.



Kas ir sekstings?

Mūsdienās aizsūtīt kādam ziņu, bildi vai video ir super viegli – tikai daži klikšķi. Bet... vai Tu vienmēr padomā, kas ar šo informāciju notiek pēc tam? Arī tad, ja uzticies otram cilvēkam, vienmēr pastāv risks, ka tas, ko esi nosūtījis, var nonākt citu rokās.

Pēdējā laikā populāra ir dalīšanās ar vairāk vai mazāk atklātām fotogrāfijām, ko sauc arī par sekstingu jeb seksuāla rakstura īsziņu un kailfoto nosūtīšana telefonā. Jāsaprot, ka šāda tipa fotogrāfijas ļoti viegli var nokļūt nepareizo cilvēku rokās, un situācijas sekas var būt negaidītas un nepatīkamas, piemēram, apkaunojums skolas biedru, draugu un ģimenes priekšā. Atceries – ja fotogrāfija reiz ir nopublicēta internetā, tad izņemt to no turienes var būt ļoti grūti vai pat neiespējami! Tāpēc vienmēr paturi prātā, ka savas un savu draugu fotogrāfijas jāpublicē ļoti piesardzīgi. Nekad nevar zināt, kādiem mērķiem kāds cits tās izmantos!

Ja kāds lūdz Tev sūtīt seksuāla rakstura ziņu vai kailfoto – atbilde sev uz šādiem jautājumiem:

- ♥ Vai es to patiešām gribu?
- ♥ Vai jūtos piespiests to darīt?
- ♥ Vai es baidos no otra atraidījuma?
- ♥ Vai vēlos izpatikt?

Tev NEKAD nav jāsūta kas tāds, kas liek justies neērti. Pat ja to saka kāds, kas Tev ļoti patīk – atceries: Tavs ķermenis pieder Tev. Tavas robežas ir svarīgas.



Kad bilde vai video ir nosūtīts, Tu vairs to nevari pilnībā kontrolēt, jo citi var to saglabāt, parādīt citiem, izplatīt tālāk, vai izmantot pret Tevi. Tas var izraisīt kaunu, stresu un bailes un tā ir pazīme, ka jāvēršas pie kāda uzticama pieaugušā, lai vienotos par turpmāko rīcību. Ja kāds Tev atsūta seksuāla rakstura saturu: neizplati to tālāk. Tas var kādam nopietni nodarīt pāri un arī Tev pašam radīt nopietnas sekas. Par nepilngadīgu personu intīmu attēlu glabāšanu un pārsūtīšanu iestājas kriminālatbildība. Ja esi saņēmis šādu ziņu, nekavējoties ziņo uzticamam pieaugušajam – tas ir veids, kā pārtraukt likumpārkāpumu un pasargāt citus.



Kā rīkoties? – Palīdzības iespējas

Ja Tu saskaries ar kaut ko tādu, kas pārkāpj tavas robežas, ir pilnīgi normāli just milzīgu kaunu, apjukumu vai pat bailes. Iespējams, Tu jūti vainas izjūtu, it kā pats būtu kaut ko pieļāvis, vai arī baidies, ka tev neticēs, nosodīs vai ka sekas būs vēl briesmīgākas. Tā parasti jūtas varbarbības upuri, tāpēc svarīgi šīs jūtas atpazīt un apzināties, ka par notikušo jārunā. Nav nozīmes tam, vai tas notika vakar vai pirms pieciem gadiem – vardarbībai nav “noilguma”, un tavas jūtas ir svarīgas arī pēc ilga laika. Klusēšana ir tas, kas baro vardarbību, bet runāšana ir pirmais solis, lai no šī smaguma atbrīvotos.

SVARĪGĀKAIS, KO TEV ŠOBRĪD VAJADZĒTU ZINĀT: Tev nekas nav jārisina vienam. Tavs vienīgais uzdevums ir atrast ceļu pie kāda, kurš var Tev palīdzēt risināt šo situāciju. Ja šobrīd jūties apdraudēts, dodies uz vietu, kur ir citi cilvēki, vai pie kāda, kam uzticies.

Runā ar kādu pieaugušo, kam uzticies – vecāku, skolotāju, skolas psihologu. Pastāstīt par situāciju nav vājš solis – tas ir nobriedis un atbildīgs rīcības veids. Ja Tu vēl neesi gatavs par to stāstīt nevienam pazīstamam, **IZMANTO PROFESIONĀLU PALĪDZĪBU. VIŅI IR DZIRDĒJUŠI VISDAŽĀDĀKOS STĀSTUS UN TEVI ATBALSTĪS: 116111** – Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis (24/7, bez maksas un anonīmi).



Ja runāt balsī ir par grūtu,
tad vari rakstīt ziņas čātā šeit
<https://uzticibastalrunis.lv/>



Lēmums par ziņošanu policijai var šķist biedējošs, bet Tev tas nav jādara vienam. Uzticams pieaugušais vai speciālists palīdzēs Tev šajā procesā. Ziņošana nav tikai par sodu pāridarītājam – tā ir par Tavas drošības atgūšanu un pārliecību, ka neviens cits vairs necietīs.

Ja dari TO, tad dari TO droši

Seksuālo attiecību uzsākšana ir saistīta ne tikai ar patīkamu emociju gūšanu, bet arī ar dažādiem riskiem. Pirms seksuālo attiecību uzsākšanas ir jāizvēlas piemērots kontracepcijas veids, domājot par savu un sava partnera veselību. Par kontracepciju ir svarīgi domāt jau no pašas pirmās seksuālās pieredzes reizes un to ir jālieto katru reizi!

Prezervatīvs ir jālieto vienmēr! Tikai tā vari sevi pasargāt no STI un nevēlamas grūtniecības. Ar STI var inficēties arī tad, ja seksuālas attiecības ir viena dzimuma partneru starpā.

MĪTI UN FAKTI PAR GRŪTNIECĪBU

MĪTS: Pirmajā seksuālajā pieredzē grūtniecība nevar iestāties.

FAKTS: Grūtniecība var iestāties jebkurā reizē, ja netiek lietota kontracepcija.

MĪTS: Ja dzimumakts tiek pārtraukts pirms spermas izdalīšanās, grūtniecība nav iespējama.

FAKTS: Arī pirms spermas izdalīšanās var izdalīties šķidrums, kurā dažkārt ir spermatozoīdi, tāpēc grūtniecība joprojām ir iespējama.

MĪTS: Ja nenotiek pilns dzimumakts, grūtniecība nav iespējama.

FAKTS: Ja sperma nonāk pie maksts vai uz dzimumorgāniem, pastāv grūtniecības risks.

MĪTS: Ja meitenei ir mēnešreizes, grūtniecība nav iespējama.

FAKTS: Grūtniecība var iestāties arī šajā laikā.

MĪTS: Ja pēc dzimumakta meitene nomazgājas vai izskalo maksti, grūtniecība neiestāsies.

FAKTS: Mazgāšanās vai skalošana nevar novērst grūtniecību.

Kontracepcija

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā aizsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI. Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu.

Kontracepcijas metožu veidi



♥ **barjermetode** (prezervatīvi), kas neļauj spermatozoīdiem sasniegt un apaugļot olšūnu;



♥ **hormonālās metodes**, kas uz laiku izmaina sievietes reproduktīvās sistēmas darbību (**tabletes, injekcija, maksts riņķis, zemādas implants, plāksteris, dzemdes spirāle**) nomācot ovulāciju (neļaujot olšūnai nobriest) un sabiezinot dzemdes kakla gļotas, kas apgrūtina spermatozoīdu nokļūšanu dzemdē;



♥ **vara dzemdes spirāle**, kas dzemdē rada spermatozoīdiem nelabvēlīgu vidi un neļauj ielīgztoties olšūnai arī, ja tā ir apaugļojusies;



♥ **kalendārā metode** – pāris dzimumdzīvei izvēlas laiku, menstruālā cikla laikā, kad olšūna, visticamāk, nav nobriedusi apaugļošanai (**nedroša metode**, jo jauniešiem mēnešreizes var būt neregulāras);



♥ **pārtrauktais dzimumakts** – puisis pirms spermas noplūdes izņem dzimumlocekli no maksts (**nedroša metode**, jo ir pierādīts, ka nedaudz spermatozoīdu var izdalīties vēl pirms spermas noplūdes).

Visās dzimumattiecībās ir jālieto prezervatīvs, jo tas ir vienīgais veids, kā pasargāties no seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI). Tomēr maksimālu drošību pret nevēlamu grūtniecību sniedz metožu kombinēšana – piemēram, prezervatīvs kopā ar hormonālo kontracepciju.

Prezervatīvu iegāde var radīt kauna izjūtu. Tas ir saprotami! Kauns mazinās ar laiku. Pārvarēt kaunu var palīdzēt apziņa, ka prezervatīvi ir nepieciešami drošībai! Pateikt vecākiem, ka Tu vai Tava otra pusīte gaida bērnu, vai, ka esi saslimis ar kādu no STI, būs daudz grūtāk un nepatīkamāk par prezervatīvu iegādi.

Kā uzsākt sarunu ar partneri par kontracepciju? Sarunas par kontracepciju var būt neērtas, tomēr svarīgi par kontracepciju izrunāt atklāti un skaidri. Varat ieplānot arī kopīgi doties pie ģimenes ārsta vai ginekologa, lai konsultētos par piemērotākajiem kontracepcijas veidiem un citiem ar seksuālo un reproduktīvo veselību saistītiem jautājumiem. Ja neizdodas uzsākt sarunu par kontracepciju, tad, iespējams, jūs vēl neesat gatavi seksam.



Prezervatīva lietošana

Prezervatīvu **NEDRĪKST** lietot, ja:

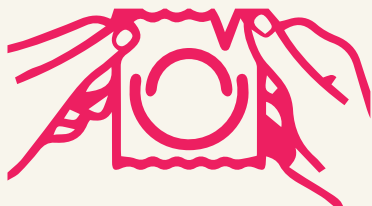
- ♥ beidzies tā derīguma termiņš;
- ♥ bojāts iepakojums;
- ♥ prezervatīvs ir sažuvis vai pārlietu lipīgs;
- ♥ tā krāsa ir mainījusies vai ir nevienmērīga;
- ♥ pēc tā lietošanas ir alerģiskas izpausmes – izsitumi, nieze, apsārtums. Tādā gadījumā jālieto prezervatīvi, kas nesatur lateksu;
- ♥ tas ir nokritis zemē pēc izņemšanas no iepakojuma;
- ♥ tas sākumā ir uzvilts uz nepareizo pusi. Tādā situācijā jāņem jauns prezervatīvs.

Prezervatīvus uzglabā tālāk no siltuma avotiem, tiešiem saules stariem, asiem priekšmetiem.

Prezervatīvus nav ieteicams glabāt makā, kabatās vai citās vietās, kur tie var tikt bojāti. Biežākais iemesls prezervatīva saplīšanai ir tā galiņā palicis gaiss, tāpēc **svarīgi lietot prezervatīvu PAREIZI.**



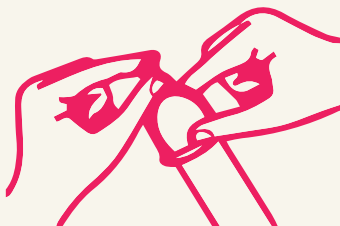
Prezervatīva lietošanas instrukcija



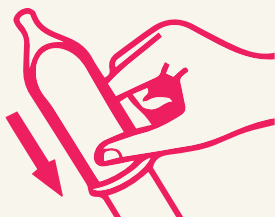
Pārbaudi vai prezervatīvam nav beidzies derīguma termiņš un tā iesaiņojums nav bojāts. Nelieto prezervatīvu, ja tas ir sažuvis vai pārlietu lipīgs, mainījies vai kļuvusi nevienmērīga tā krāsa. Iepakojuma atvēršanai neizmanto asus priekšmetus, zobus. Nelieto to atkārtoti.



Izņem prezervatīvu no iepakojuma un aizspied tā galiņu – spermas rezervuāru.



Aizspiežot rezervuāru, uzliec prezervatīvu uz piebrieduša dzimumlocekļa. Prezervatīvs jāuzvelk pirms jebkādas saskares ar partnera dzimumorgāniem.



Norullē prezervatīvu līdz dzimumlocekļa pamatnei.



Izlietoto prezervatīvu aizsien, lai neizlītu sperma. Ietin to papīrā un izmet. Nemet to tualetes podā vai vietās, kur to varētu atrast citi cilvēki.

Avārijas kontracepcija

Avārijas kontracepcija ir kā rezerves variants, ja dzimumkontakta laikā ir saplīsis vai noslīdējis prezervatīvs vai, ja tas nav lietots vispār. To var iegādāties jebkurā aptiekā (bez receptes). Tā lietojama ne vēlāk kā 72 līdz 120 stundu laikā pēc neaizsargāta dzimumkontakta (atkarībā no medikamenta veida). Jo ātrāk, jo labāk! Pēc avārijas kontracepcijas lietošanas var būt menstruālā cikla izmaiņas, slikta dūša un sāpes vēderā. Ja sūdzības ir izteiktas, griezies pie ārsta.

Avārijas kontracepcija nav tik efektīva, kā, piemēram, prezervatīvs, tādēļ uz to nevar paļauties kā uz pastāvīgu metodi! Ja nākas to lietot, tas ir signāls, ka jāaprunājas ar ģimenes ārstu, ginekologu vai vecmāti par kādu pastāvīgu un efektīvāku kontracepcijas metodi.

Avārijas kontracepcija nepasargā no seksuāli transmisīvajām infekcijām un nevar aizkavēt vai novērst jau iestājušos grūtniecību!



Kas ir STI?

Seksuāli transmisīvās infekcijas – STI, ir tās saslimšanas, kuras nodod viens cilvēks otram dzimumkontakta laikā. Ir svarīgi saprast, ka ar STI var saslimt jebkurš pat pēc VIENAS dzimumakta reizes. Daudzas STI norit bez redzamām pazīmēm un vienīgais veids, lai uzzinātu, vai cilvēks ir inficējies, ir analīžu veikšana.

BIEŽĀKIE SIMPTOMI



neparasti
izdalījumi no
maksts vai
dzimumlocekļa



dedzinoša
sajūta urinējot



nieze vai
apsārtums
dzimumorgānu
apvidū



sāpes vēdera
lejasdaļā



čūlas, izsitumi
vai kārpas
dzimumorgānu
vai mutes
apvidū

Minētie simptomi ir tikai daži no raksturīgākajiem STI simptomiem. Ņem vērā, ka lielākā daļā gadījumu STI norit bez simptomiem, tāpēc pārim pirms dzimumattiecību uzsākšanas ieteicams doties pie ārsta, lai pārbaudītos uz STI.

Kā sevi pasargāt? Prezervatīvu lietošana ir vienīgā kontracepcijas metode, kas seksa laikā pasargā no inficēšanās riska, ja ir pareizi uzvilkti un lietoti visu dzimumakta laiku!

Biežāk sastopamie STI veidi

Biežākās STI ir hlamīdijas, sifiliss, gonoreja, B un C hepatīts, HIV, taču to ir daudz vairāk.

Gonoreja un hlamīdijas - Bakteriālas infekcijas, kas bieži norit bez simptomiem. Var izraisīt sāpes urinējot, izdalījumus, sāpes vēdera lejasdaļā. Ārstējamas ar antibiotikām. Neārstētas var radīt neauglību, nopietnus iekaisumus, kuri jāārstē slimnīcā.

Sifiliss - Bakteriāla infekcija, sākumā var parādīties nesāpīga čūliņa (šajā stadijā infekcija ir ļoti lipīga). Vēlāk var novērot palielinātus limfmezglus un uz visas ādas vai gļotādām parādās sārti izsitumi un plankumi. Ja netiek ārstēts, var nopietni bojāt veselību. Ārstējams ar antibiotikām.

Ģenitālās herpes - Vīrusa infekcija, kas izraisa sāpīgas čūliņas vai pūslīšus. Vīruss organismā paliek visu mūžu, bet simptomus var kontrolēt ar medikamentiem.

B un C hepatīts - Vīrusu infekcijas, kas bojā aknas. Var izplatīties seksuālā ceļā un saskarē ar inficētām asinīm. Pret B hepatītu ir vakcīna. Pret C hepatītu vakcīnas nav.





Cilvēka papilomas vīruss (CPV) - Ļoti izplatīta vīrusu infekcija. Daži tipi izraisa kārpīgas uz ādas, citi var veicināt vēža attīstību. CPV var izraisīt dzemdes kakla, maksts un vulvas vēzi sievietēm, dzimumlocekļa vēzi vīriešiem, kā arī anālā kanāla un rīkles vēzi abiem dzimumiem.

Latvijā šobrīd bērniem un jauniešiem (12 – 25 gadi ieskaitot) ir pieejama valsts apmaksāta vakcīna, kas pasargā no tiem CPV tipiem, kas visbiežāk izraisa vēzi un dzimumorgānu kārpas. Lai saņemtu vakcīnu, ir jādodas pie sava ģimenes ārsta.

Lēmumu par vakcināciju patstāvīgi, bez vecākiem vai aizbildņa, Tu vari pieņemt no 14 gadu vecuma.

Svarīgi ir vakcinēties vēl pirms dzimumattiecību sākuma, tomēr to var darīt arī tad, ja dzimumdzīve jau sāka.

Cilvēka imūndeficīta vīruss (HIV)

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. Tas novājina ķermeņa aizsardzību pret slimībām. Ja HIV netiek ārstēts, tas var izraisīt nopietnu slimību, ko sauc par **AIDS**. Ar HIV infekciju var inficēties ikviens, neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai nodarbošanās. Inficēšanās notiek no inficēta cilvēka bioloģiskajiem šķidrumiem (asinīm, izdalījumiem no dzimumorgāniem, mātes piena).

Ar HIV VAR inficēties:

- ♥ dzimumsakaros ar HIV inficētu personu;
- ♥ nonākot saskarē ar HIV inficētas personas asinīm,
- ♥ kā arī māte var nodot šo infekciju bērnam grūtniecības, dzemdību un zīdīšanas laikā.

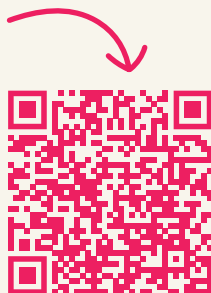
Jāuzsver, ka ar HIV NEVAR inficēties:

- ♥ sasveicinoties;
- ♥ apskaujoties;
- ♥ šķaudot, klepojot;
- ♥ lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus;
- ♥ pieskaroties otram cilvēkam.

HIV infekciju **nevar izārstēt**, bet mūsdienās ir pieejamas zāles, kas var palīdzēt kontrolēt HIV un saglabāt veselību. Ar zālēm ir iespējams aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos, tādējādi pagarinot cilvēka dzīves ilgumu un uzlabojot tās kvalitāti. Vienīgais drošais veids, kā pārliedzināties par to, vai cilvēkam ir vai nav HIV, ir veikt testu, jo cilvēks var justies labi un nemaz nenojaust, ka ir inficējies ar HIV.

HIV testu vari veikt:

- ♥ bez maksas un anonīmi – HIV profilakses punktos (HPP), saņemot arī pirms un pēctesta konsultāciju. **Atrodi sev tuvāko HIV profilakses punktu šeit:**
- ♥ jebkurā laboratorijā ar vai bez ģimenes ārsta nosūtījuma, veicot asins analīzes;
- ♥ pašam, iegādājoties eksprestestu aptiekā.



Ja tests uzrāda pozitīvu rezultātu, ir liela varbūtība, ka Tev ir HIV. Lai apstiprinātu diagnozi ir jāveic analīzes laboratorijā un jādodas pie infektologa. HPP darbinieks Tev piedāvās palīdzību.

STI ārstēšana

Vairums STI ir viegli ārstējamas, ja vien laikus tiek apmeklēts ārsts. Ja radušās kaut mazākās aizdomas par slimību, tad nekavējoties dodies pie sava ģimenes ārsta vai uzreiz pie speciālista. Puišu ārsts ir urologs, bet meiteņu ārsts ir ginekologs. Abu dzimumu pārstāvji var doties pie dermatovenerologa.

Atceries – jo ātrāk tiks uzsākta ārstēšanās, jo mazākas būs slimības radītās sekas!

Ja saslimšana netiek ārstēta, inficētais cilvēks kļūst par infekcijas avotu. Tas nozīmē, ka saslimšana var tikt nodota tālāk savam partnerim, kurš vēlāk šo infekciju nodod arī citiem. Sekas ielaistām STI var būt dažādi smagi un grūti ārstējami sieviešu un vīriešu dzimumorgānu iekaisumi un neauglība. Ir STI (piemēram, HIV, sifiliss, u.c.), kas var izraisīt arī cilvēka nāvi.

Pie kā vērsties jautājumos par seksuālo un reproduktīvo veselību?

Rūpēties par savu veselību ir atbildīga un normāla rīcība. Ja Tev ir jautājumi vai simptomi, kas rada satraukumu, Tu drīksti meklēt palīdzību. Pie ārsta, kuram ir līgumattiecības ar valsti, vizīte un lielākā daļa analīžu Tev būs bez maksas.

Meklē valsts apmaksātus speciālistus un
uzzini par gaidīšanas rindām vietnē:
rindapiearsta.lv. Jautā savam ārstam par
iespēju nodot STI analīzes bez maksas!

Ģimenes ārsts: Veic vispārējas pārbaudes, nozīmē analīzes. Sniegs nosūtījumus pie speciālistiem.

Vecmāte: Speciālists meitenēm. Veic dzemdes kakla vēža skrīningu, STI testus, konsultācijas par mēnešreizēm un kontrasepciju. Var vērsties bez nosūtījuma. Ja problēma būs nopietnāka, viņa Tevi nosūtīs pie ginekologa.



Ginekologs: Ārsts, kurš rūpējas par meiteņu un sieviešu reproduktīvo veselību. Nosūtījums no ģimenes ārsta nav nepieciešams.

Pie ginekologa var:

- ♥ pārbaudīt veselību,
- ♥ konsultēties par mēnešreizēm,
- ♥ apspriest kontracepciju,
- ♥ veikt STI testus u. c.

Urologs: Ārsts, kurš palīdz zēniem un vīriešiem ar urīnceļu un dzimumorgānu veselības jautājumiem.

Pie urologa var vērsties, ja ir:

- ♥ sāpes vai dedzināšana urinējot,
- ♥ izdalījumi,
- ♥ satraukums par dzimumlocekli vai sēkliniekiem.

Valsts apmaksātam urologam nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums. Pie maksas speciālista var doties bez nosūtījuma.

Dermatovenerologs: Ārsts, kurš ārstē ādas slimības un seksuāli transmisīvās infekcijas. Pie šī speciālista var vērsties gan meitenes, gan zēni. Bez nosūtījuma pacients var vērsties pie ārsta, ja pacientam ir aizdomas par STI un ārstam ir līgumattiecības ar valsti.



Vai varu doties pie ārsta bez vecākiem?

Latvijā jaunieši no 14 gadu vecuma var paši vērsties pie ārsta un saņemt konsultāciju. Ārstam ir pienākums ievērot konfidencialitāti. Tas nozīmē – Tu vari runāt ar ārstu atklāti, un informācija netiks izpausta citiem bez Tavas piekrišanas (izņemot situācijas, kad pastāv nopietns apdraudējums veselībai vai dzīvībai). Ja neesi pārliecināts/-a, vari piezvanīt uz ārstniecības iestādi un pajautāt par kārtību.

Kur atrast speciālistus?

Speciālistus un pieraksta iespējas vari meklēt vietnē:

www.rindapiearsta.lv

Tur iespējams atrast valsts apmaksātus speciālistus, pārbaudīt gaidīšanas rindas un noskaidrot, vai nepieciešams nosūtījums.

Seksuālās attiecības un apreibinošas vielas

Pastāv vēl viens nedrošu un nepārdomātu attiecību risks – seksuālās attiecības, ja ir lietots alkohols vai citas apreibinošas vielas. Lietojot alkoholu un citas apreibinošas vielas, Tu nespēj sevi kontrolēt, un nespēj pateikt „nē” nedrošam seksam un/vai pareizi lietot kontracepciju. Sekas šādā stāvoklī veiktam dzimumaktam var būt ļoti nopietnas.

“Vai esmu gatavs seksam?”

Atzīmē apgalvojumus, kuriem piekrīti!

Es jūtos gatavs(-a) seksam, ja...

- ☐ Es jūtos ērti runāt ar partneri par seksu pat tad, kad tas šķiet neērti.
- ☐ Es zinu, kas ir drošas kontracepcijas metodes (prezervatīvi u.c.) un protu tās lietot.
- ☐ Es zinu, kas ir seksuāli transmisīvās infekcijas (STI/HIV).
- ☐ Es labi zinu, kas mani seksuāli piesaista, un varu to pateikt savam partnerim, vienlaikus jautājot, kas patīk viņam/viņai.
- ☐ Es protu respektēt citu cilvēku vērtības.

Es nejūtos gatavs(-a) seksam, ja...

- ☐ Es jūtos pārāk nervozs(-a), lai runātu ar savu partneri par izsargāšanos, piemēram, prezervatīviem.
- ☐ Man šķiet, ka man vēl nav pietiekami daudz zināšanu par seksuāli transmisīvām infekcijām (STI) vai grūtniecību.
- ☐ Tas neatbilst manām vērtībām.
- ☐ Mani tas vienkārši neinteresē.

Tu vari atzīmēt visus šos punktus un joprojām nebūt gatavs(-a) seksam — un tas arī ir pilnīgi normāli! Šis saraksts palīdzēs Tev saprast, cik ļoti esi gatavs seksam.

Padomā un atzīmē:

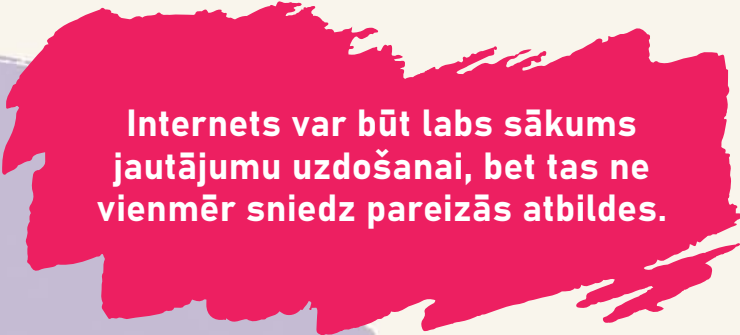
- ☐ Es zinu, ka man ir tiesības pateikt “nē” jebkurā brīdī.
- ☐ Es zinu, ka “jā” nozīmē tikai tad, ja tas ir brīvprātīgi.
- ☐ Es cienu otra cilvēka robežas un jūtas.
- ☐ Es jūtos droši runāt par to, ko es vēlos vai nevēlos.
- ☐ Cieņa, uzticēšanās un piekrišana ir veselīgu attiecību pamats.

Kā internets un pornogrāfija ietekmē priekšstatus par seksu?

Ja Tev rodas jautājumi par attiecībām, seksu vai ķermeni, ļoti iespējams, ka pirmā vieta, kur meklē atbildes, ir internets. Tas ir ātri, anonīmi un pieejami jebkurā laikā. Taču ir svarīgi atcerēties – ne viss, ko redzi vai izlasi internetā, ir patiesība vai uzticama informācija.

Atceries, pornogrāfija ir veidota kā izklaide, nevis reāls attiecību vai seksa attēlojums. Tajā bieži redzamas pārspīlētas situācijas, nereāli ķermeņa standarti un uzvedība, kas neatspoguļo cieņpilnas attiecības vai savstarpēju piekrišanu.

Tāpēc ir svarīgi domāt kritiski par to, ko redzi internetā. Ja Tev ir jautājumi par seksualitāti vai veselību, uzticamāku informāciju vari iegūt pie veselības aprūpes speciālistiem, skolā vai uzticamos izglītojošos materiālos.



**Internets var būt labs sākums
jautājumu uzdošanai, bet tas ne
vienmēr sniedz pareizās atbildes.**

MĪTS VAI REALITĀTE?

MĪTS: Pornogrāfija rāda, kā attiecības un sekss notiek īstajā dzīvē.

REALITĀTE: Pornogrāfija ir veidota kā izklaide, nevis izglītojošs saturs. Tajā bieži tiek pārspīlētas situācijas, ķermeņi un attiecības, tāpēc tas ne vienmēr atspoguļo reālu pieredzi vai veselīgas attiecības.

MĪTS: Internetā vienmēr var atrast pareizās atbildes par seksualitāti.

REALITĀTE: Internetā ir gan uzticama, gan maldinoša informācija. Tāpēc ir svarīgi izvēlēties drošus un uzticamus informācijas avotus un nepieciešamības gadījumā runāt ar uzticamu pieaugušo vai speciālistu.

MĪTS: Visiem pusaudžiem ir vienāda pieredze attiecībās un seksualitātē.

REALITĀTE: Katra cilvēka pieredze, sajūtas un attiecību laiks ir atšķirīgs, un nav viena "pareizā" scenārija.



Kādas ir seksuālās un reproduktīvās tiesības?

Seksuālās un reproduktīvās tiesības ir cilvēktiesības, kas garantē brīvību lemt par savu ķermeni, veselību un ģimenes plānošanu bez vardarbības vai diskriminācijas. Tās ietver tiesības uz informāciju, pieejamu kontracepciju, drošu grūtniecības pārtraukšanu, kvalitatīvu dzemdību aprūpi un aizsardzību pret seksuāli transmisīvām infekcijām.

Izvēles brīvība: Tiesības pašam izlemt, vai, kad un cik bērnus radīt, kā arī tiesības uz brīvprātīgu partnera izvēli.

Pieejamība un informācija: Iespēja saņemt saprotamu informāciju par veselību, kā arī piekļūt drošai kontracepcijai un medicīniskajai aprūpei (tostarp grūtniecības un dzemdību laikā).

Drošība un aizsardzība: Tiesības uz ķermenisko neaizskaramību, kas ietver aizsardzību pret jebkāda veida seksuālu vardarbību, piespiešanu vai diskrimināciju.

Veselība un izglītība: Tiesības uz kvalitatīvu seksuālās izglītības saņemšanu un veselības aprūpi, lai novērstu un ārstētu slimības.



Par dzimumu un identitāšu daudzveidību

Mēs visi esam atšķirīgi, un tas attiecas arī uz to, kā mēs jūtamies savā ķermenī un kas mums patīk. Terminu LGBTQ+ lieto, lai aprakstītu cilvēkus, kuru seksuālā orientācija vai dzimuma identitāte atšķiras no vairākuma. Svarīgi saprast, ka šie jautājumi nav “izvēle” – tā ir daļa no tā, kas Tu esi.

Bioloģiskais dzimums: To parasti nosaka ārsts, Tev piedzimstot, balstoties uz fiziskajām pazīmēm. Lielākajai daļai cilvēku piederība dzimumam ir skaidra, taču ir gadījumi, kad bioloģiskās pazīmes (piemēram, hromosomas vai hormoni) nav vienošķīgas un to sauc par interseksualitāti vai dzimumdiferenciācijas traucējumiem.

Dzimuma identitāte: Tā ir Tava iekšējā sajūta – kas Tu esi. Lielākajai daļai cilvēku bioloģiskais dzimums sakrīt ar iekšējo sajūtu. Transpersonas ir cilvēki, kuru iekšējā sajūta neatbilst viņu bioloģiskajam dzimumam.



Nebināras personas nejūtas piederīgas ne tikai vīrieša, ne tikai sievietes dzimumam.

Seksuālā orientācija: Tā raksturo to, pret ko Tev veidojas romantiskas jūtas vai seksuāla pievilcība:

- ♥ **Heteroseksualitāte:** patīk pretējā dzimuma cilvēki.
- ♥ **Homoseksualitāte (geji un lesbietes):** patīk sava dzimuma cilvēki.
- ♥ **Biseksualitāte:** patīk abu dzimumu cilvēki.
- ♥ **Panoseksualitāte:** cilvēks patīk neatkarīgi no viņa dzimuma.
- ♥ **Aseksualitāte:** cilvēks neizjūt seksuālu pievilcību pret citiem.

Dzimuma izpausme: Tas ir tas, kā Tu izskaties un uzvedies – apģērbs, frizūra, hobiji. Mūsdienās vairs nav “tikai meiteņu” vai “tikai puīšu” lietu. Tu vari būt vīrišķīgs, sievišķīgs vai abējāds – galvenais ir justies ērti savā tēlā.

Ja Tu vai kāds no Taviem draugiem jūtas citādi, tas ir pilnīgi normāli. Diemžēl daudzi joprojām saskaras ar neizpratni vai nosodījumu, kas var radīt stresu vai skumjas. Zini, ka Tu neesi viens – ir speciālisti un atbalsta grupas, kas palīdz jauniešiem šajos jautājumos.

Kur meklēt uzticamu informāciju?



**Slimību profilakses un kontroles centra sadaļa
par seksuālo un reproduktīvo veselību:**

www.spkc.gov.lv/lv/seksuala-un-reproduktiva-veseliba



**Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas
portāls Vesela pasaule sadaļa par seksuālo
un reproduktīvo veselību:**

www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/seksuala-un-reproduktiva-veseliba#informativie-materiali



Biedrība "Papardes zieds":

papardeszieds.lv/

uzticama informācija par ķermeni, seksu un
attiecībām vieglā valodā.







Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs
Konsultēja:**



**ginekoloģe,
dzemdību speciāliste
LĀSMA LĪDAKA**



**ārste –
psihoterapeite
LAURA VALAINE**

Pateicamies par sadarbību!

Slimību profilakses un kontroles centrs
Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

- [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
- facebook.com/SPKCentrs
- instagram.com/cdpc_latvia
- Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru ir obligāta

Bezmaksas izdevums