
SHER-Y

CELVEDIS



**Co-funded by
the European Union**

SATURS

IEVADS	3
<u>Modulis 1: IZPROTI SAVU ĶERMENI</u>	6
<u>Nodaļa 1: Kas notiek ar manu ķermeni? - Pubertāte</u>	9
<u>Nodaļa 2: Kas ir seksuālā veselība (un Kāpēc tā ir svarīga)?</u>	30
<u>Nodaļa 3: Ķermeņa tēla jēdziens. Pozitīvs un negatīvs ķermeņa tēls</u>	44
<u>Modulis 2: PIEKRIŠANA KĀ GALVENAIS NOSACĪJUMS</u>	57
<u>Nodaļa 1: Kas īsti ir piekrišana?</u>	60
<u>Nodaļa 2: Kad lietas kļūst sarežģītas</u>	74
<u>Nodaļa 3: Piekrišana arī digitālajā vidē</u>	89
<u>Modulis 3: VESELĪGAS ATTIECĪBAS</u>	105
<u>Nodaļa 1: Attiecību radars: Kas ir kas?</u>	108
<u>Nodaļa 2: Toksiski? Nē. Veselīgi? Jā!</u>	120
<u>Nodaļa 3: Lieto gudri: Kā internets ietekmē mīlestību</u>	133
<u>NOSLĒGUMS</u>	148

SĀKAM!

IEVADS

Sveiciens! Šī vieta ir radīta Tev!

Pieaugt nenozīmē tikai kļūt garākam vai nokārtot sekmīgi skolas eksāmenus. Tā ir izpratne par to, kas tu esi, kā tu jūties savā ķermenī un kā tu veido saikni ar citiem. Un būsīm godīgi - neviens tev to īpaši nemāca, vai ne?

Te nu mēs nākam talkā.

Šī rokasgrāmata nav paredzēta, lai noteiktu, kas jādara vai kādam tev jābūt. Tā ir izaicinājumu, pārdomu un reālu sarunu piemēru kolekcija, kas paredzēta, lai palīdzētu jauniešiem attīstīt prasmes un pārliecību par sevi, lai varētu dzīvi dzīvot pēc saviem noteikumiem. Uztver to kā savu personīgo ceļvedi - kaut ko tādu, ar ko vari strādāt savā tempā, neatkarīgi no tā, vai pārņēmis apmulsums, uztraukums, vai vienkārši esi ziņkārības vadīts.

Ko atradīsi šajā ceļvedī?

1. modulis: Izproti savu ķermeni

Tavs ķermenis mainās, tavas jūtas ir haotiskas, un sociālie mediji turpina rādīt tev "perfektus" cilvēkus, kuru nemaz nav. Šajā nodaļā tevi sagaida dažādi izaicinājumi, lai ar godīgu pārdomu palīdzību pievērstos tādām tēmām kā pubertāte, seksuālā veselība un tam, ko patiesībā nozīmē justies labi savā ādā.

2. modulis: Piekrišana kā galvenais nosacījums

Sākot ar pirmajām simpātijām un beidzot ar privāto ziņojumu (DM) saņemšanu, piekrišana nav tikai par seksu - tā ir par cieņu, robežām un pārlicināšanos, ka visi iesaistītie jūtas droši un uzklausīti. Šajā nodaļā atrodamī patiesi scenāriji un iespējas praktizēt sarunas, kas attīsta spējas komunicēt arī neveiklās un mulsinošās situācijās.

3. modulis: Veselīgas attiecības

Draudzība, simpātijas, ģimenes drāma – attiecības ir sarežģītas. Ar interaktīvu izaicinājumu palīdzību šajā nodaļā tu iemācīsies atpazīt "zaļos" karogus (un "sarkanos"), saprast, ko patiesībā vēlies, un neļaut Instagram pārlicināt tevi, ka greizsirdība un mīlestība ir viens un tas pats

Pirms ķeramies klāt..

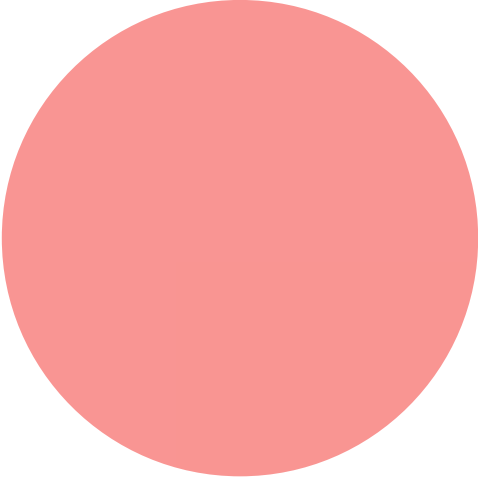
Šis ir tavs ceļš un tavs izaicinājums. Tev nav jāpaveic viss uzreiz. Ja nepieciešams - apstājies, ieturi pauzi, noliec ceļvedi un atgriezies, kad jūties gatavs. Katrs izaicinājums ir izstrādāts, lai palīdzētu tev attīstīt reālas prasmes - sākot no robežu noteikšanas līdz savu vērtību izpratnei. Dažas tēmas var radīt diskomfortu - tas ir normāli. Dažas var tevi pārsteigt - un arī tas ir labi.

Tu neesi vienīgais, kas iet šo pašizziņas ceļu. Ikviens cilvēks ir bijis tur, kur tu esi šorbīd, domājis par tām pašām lietām, jūtoties tikpat apmulsis vai ziņkārīgs. Atšķirība ir tāda, ka tagad tev ir šis ceļvedis. Gatavs sākt? Sāksim!

P.S. Ja kaut kas šķiet pārāk smags vai izraisa sarežģītas emocijas, uzrunā uzticamu pieaugušo, mentoru vai droši izmanto mūsu iekļautos resursus. Tu vari visu, bet tev tas nav jādara vienam.

IZPROTI SAVU KERMENI

1. MODULIS



IEVADS MODULĪ

Esi sveicināts modulī “Izproti savu ķermeni” - vietā, kur droši izpētīt, kā darbojas tavs ķermenis, kā tas mainās un kā šis process liek tev justies.

Uzsvars tiek likts uz to, kas notiek ar tevi kopumā - ne tikai par izmaiņām ķermenī, bet arī kas notiek ar tavām domām, jūtām un to, kā tu vari sevi vadīt piedzīvojot šo visu - sākot no pubertātes, līdz sevis iepazīšanai pieaugot.

Neatkarīgi no tā, vai jūties sajūsmināts, nervozs, ziņkārīgs - vai viss kopā vienlaicīgi, šis modulis ir paredzēts, lai atgādinātu tev vienu svarīgu patiesību:

Tavs ķermenis ir tavas mājas – un tas ir pelnījis cieņu, rūpes un sapratni.

Šajā modulī varēsi:

- Gūt izpratni par pubertāti un visām pārmaiņām, ko tā rada - jā, arī par neērtajām lietām.
- Uzzināt, kas notiek tavā ķermenī: ko hormoni dara aizkulisēs un kā attīstās reproduktīvā sistēma.
- Godīgi padomāt par savu ķermeņa paštēlu, pašvērtējumu un spiedienu “izskatīties perfekti” tiešsaistē.
- Iemācīties ieklausīties savās sajūtās, pārvaldīt jaunas emocijas un atpazīt, kas vispār ir normāli (pačukstēsim priekšā - normāli ir daudz vairāk, nekā sākumā liekas).

Tāpēc tagad dziļi ieelpo.

Tev nav jābūt perfektam. Tev vienkārši jāgrib zināt, un jābūt laipnam pret sevi. Mēs visu noskaidrosim kopā. Galu galā, tavs ķermenis ir ar tevi nepārtraukti, un nav iemesla par to kaunēties. Ķermenis ir jāsaprot, par to ir jārūpējas un tas ir jānes ar pārliecību.



1. MODULIS 1. NODAĻA

Kas notiek ar manu ķermeni? -

Pubertāte

TEORIJA

Pubertāte ir lielu pārmaiņu laiks – tavs ķermenis, smadzenes un emocijas sāk mainīties, pārejot no bērna vecuma uz pieaugušo. Šīs izmaiņas izraisa hormoni - tādi kā ķermeņa vēstneši, kas liek dažādām ķermeņa daļām augt, attīstīties vai uzvesties jaunā veidā. Ikviena cilvēka pubertātes pieredze ir unikāla, un nav viena “pareiza” veida, kā to piedzīvot.

Fiziskās izmaiņas, kuras tu varētu pamanīt:

- Ķermeņa apmatojums sāk augt jaunās vietās – padusēs, uz kājām, ap dzimumorgāniem un dažreiz uz sejas vai krūtīm.
- Krūtis sāk attīstīties, un ir normāli, ja tās aug atšķirīgā tempā un kādu laiku izskatās nevienmērīgas.
- Balss izmainās, īpaši zēniem, parādās tā sauktais balss "lūzums", tā paliek dziļāka.
- Īsā laikā strauja augšana var ietekmēt tavu augumu un ķermeņa formu - mainīties var gan svars gan muskuļu masa.
- Āda var kļūt taukaināka, un var parādīties pumpas vai pinnes.
- Dzimumorgāni (dzimumloceklis, vulva, sēklinieki, kaunuma lūpas) var mainīties pēc izmēra vai izskata.

Šīs izmaiņas var sākties jau 8 gadu vecumā vai pat tikai 16 gadu vecumā. Daži cilvēki izmaiņas pamana ātri, savukārt citiem tas ir lēnāks process. Tas viss ir normāli - katram ķermenim ir savs temps.

Emocionālas izmaiņas, ko tu varētu piedzīvot:

- Garastāvokļa svārstības - dažreiz bez skaidra iemesla rodas dusmas, skumjas vai prieks.
- Vēlme pēc lielāka privātuma vai neatkarības no ģimenes.
- Jaunas sajūtas par simpātijām, pievilcību un vēlmi izzināt seksualitāti.
- Rodas pastiprināta interese par savu izskatu, draudzību, iederēšanos sabiedrībā.

Seksualitāte ir daļa no mums visas mūsu dzīves garumā – pat ja mēs netiekamies ar kādu vai neesam jebkāda veida seksuālās attiecībās.

Daži ātri padomi:

- Katrs pieaug savā tempā. Tev nav jācenšas nevienu panākt.
- Ja jūties apjucis, samulsis vai vienkārši vēlies uzzināt vairāk aprunājies ar uzticamu pieaugušo.
- Esi laipns pret sevi un savu ķermeni - tas dara neticami smagu darbu pieaugot!



1. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Tavas pubertātes dziesmu saraksts

Izveido sarakstu ar 5 “dziesmām”, kas raksturo tavu pubertātes pieredzi. Tās var būt īstas dziesmas, noskaņas vai tevis izdomāti nosaukumi (piemēram, “Mood Swing Symphony”, “Privacy please”, “Silent Growth”, vai “Garastāvokļa vētras”, “Lieciet mani mierā!” utml). Katram no šiem nosaukumiem pieraksti vienā teikumā - ko tev tas nozīmē.

Šis uzdevums palīdzēs radoši, godīgi un ar humoru pārdomāt savu - pavisam īsto - pieredzi.



Teorija: No iekšpuses uz āru: hormoni, jūtas un masturbācija

Hormoni mūsu ķermenī kalpo kā individuāla, iekšēja ziņojumu lietotne (aplikācija, līdzīgi kā Whatsapp). Ar to palīdzību, informācija un instrukcijas tiek nogādātas no smadzenēm, uz dažādām ķermeņa daļām, īpaši pubertātes laikā.

Kad sākas pubertāte, hipofīze (iekšējās sekrēcijas dziedzeris, kas atrodas smadzeņu pamatnē) signalizē par vairāku hormonu izdalīšanos. Šie hormoni ir atrodami ikvienā organismā, taču to līmenis un iedarbība atšķiras:

- Testosterons: Augstāks līmenis (bieži cilvēkiem ar sēkliniekiem) padziļina balsi, palielina muskuļu masu, audzē ķermeņa apmatojumu un uzsāk spermas ražošanu. Tas arī atbalsta enerģiju, koncentrēšanos un citas funkcijas visos ķermeņos.
- Estrogēni un progesterons: Augstāks līmenis (bieži cilvēkiem ar olnīcām) ierosina krūšu attīstību un menstruālos ciklus, kā arī ietekmē ķermeņa proporcijas. Tie arī atbalsta nervu, sirds un citas ķermeņa sistēmas ikvienam.
- Augšanas hormons: Veicina kaulu augšanu un maina ķermeņa formu kopumā.

Kā hormoni ietekmē domas un jūtas?

- Hormoni ne tikai maina tavu ķermeni, tie arī var pamatīgi ietekmēt to, kā tu jūties, un kas notiek tavā prātā.
- Emocijas, piemēram, laime, skumjas, dusmas vai sajūsma, var likties spēcīgākas vai parādīties bez brīdinājuma.

- Ir pilnīgi normāli dažreiz justies nomāktam - tā gadās ikvienam, tomēr, ja šīs sajūtas nepāriet vai pasliktinās, ir svarīgi aprunāties ar kādu, kam uzticies, unlūgt palīdzību.
- Pēkšņi var rasties vēlme pēc lielākas privātuma sajūtas, vairāk personīgās telpas vai arī vari sākt ūztvert citus citādāk nekā iepriekš.
- Var sākt parādīties seksuāla interese vai ziņkārība. Tevi var pastiprināti interesēt simpātijas, skūpstīšanās vai sekss – un tas viss ir daļa no pieaugšanas.

Padomi emocionālai pašaprūpei:

- Nosauc savas emocijas: “Es jūtos dusmīgs/vīlies/satraukts, kad...”
- Pajautā sev: kas varēja izraisīt šo sajūtu?
- Izmēģini kādu stresa pārvarēšanas stratēģiju: klausies mūziku, pieraksti savas sajūtas, parunājies ar kādu, dodies pastaigā.

Tavas emocijas ir signāls, nevis problēma – tās palīdz saprast, kas notiek tavā iekšienē un kas varētu palīdzēt tev justies labāk.



1. MODULIS, 2. UZDEVUMS

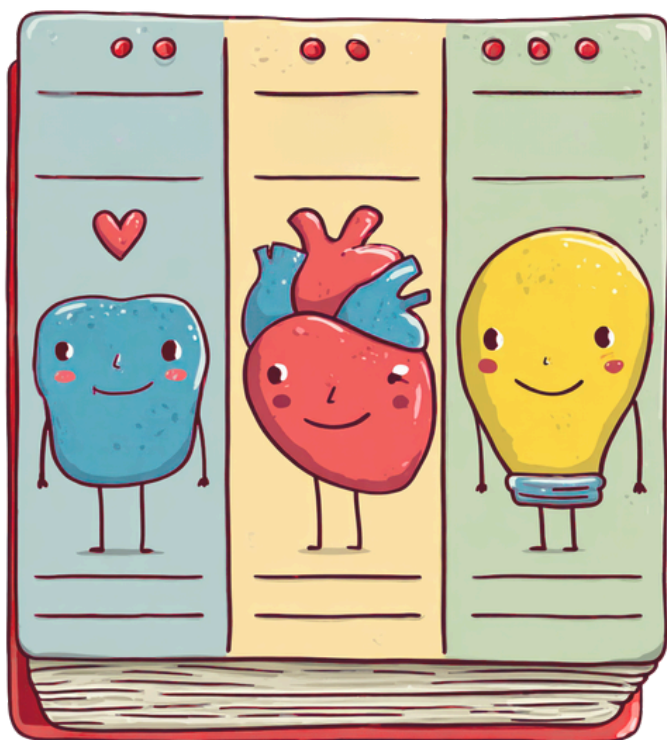
Galva, sirds, ķermenis

Šis izaicinājums palīdzēs tev apstāties un ieklausīties, ko patiesībā saka tavs prāts, sirds un ķermenis, un tādā veidā pieņemt lēmumus, kas šķiet pareizi un informēti, nevis sasteigti vai mulsinoši. Tas ir veids, kā izveidot saikni ar sevi, pirms reaģēt un pieņemt lēmumu.

Atceries par kādu brīdi, kad tev nācies pieņemt svarīgu lēmumu vai esi izjutis kādu spēcīgu sajūtu. Pajautā sev:

- Ko teica mans prāts - kādas bija manas domas?
- Ko teica mana sirds - kādas emocijas es izjutu?
- Kā reagēja mans ķermenis? Vai bija kāda sajūta? Kustība?

Pieraksti vai pārrunā ar kādu, kam uzticies.



Teorija: Mēnešreizes, slapjie sapņi un reproduktīvie cikli

Pubertātes laikā tava reproduktīvā sistēma mostas. Tā ir ķermeņa daļa, kas palīdz tev izaugt par pieaugušo un kādu dienu - ja to izvēlēsies - laist pasaulē bērnu. Tas nozīmē, ka tavs ķermenis sāk attīstīt spēju atbrīvot olšūnas vai spermu atkarībā no tava bioloģiskā dzimuma. Tas nenozīmē, ka esi gatavs seksam vai attiecībām - tas vienkārši nozīmē, ka tavs ķermenis aug un gatavojas pieaugušo funkcijām.

Tu pamanīsi izmaiņas dzimumorgānos, parādīsies dažādi izdalījumi vai spēcīgākas sajūtas - un tas viss ir daļa no šī dabiskā procesa. Ikviena pieredze ir atšķirīga, un nav viena "pareizā" veida, kā to piedzīvot.

Cilvēki ar olnīcām un dzemdi: menstruālais cikls

- Menstruālais cikls ir ķermeņa mehānisms, kā sagatavoties iespējamai grūtniecībai. Ja spermatozoīdi nesatiek olšūnu, dzemde saka: "Labi, šoreiz ne" un atbrīvo uzkrājušās asinis un audus. Tās ir menstruācijas.

Menstruāciju cikla posmi:

- Menstruācijas - dzemde izdala asinis un audus caur maksti. Šo procesu sauc par menstruācijām.
- Ovulācija - olšūna atdalās no olnīcas, parasti tas notiek aptuveni cikla vidū.
- Cikla ilgums: 21–40 dienas ir pilnīgi normāls.
- Mēnešreižu ilgums: 2–7 dienas. Dažiem cilvēkiem ir stipra asiņošana, citiem viegla. Dažiem ir krampji, citiem nav.

Pirms menstruācijām bieži rodas emocionālas vai fiziskas izmaiņas – to sauc par PMS (premenstruālo sindromu). Šajā posmā tu vari justies īpaši nogurusi, emocionāla, viegli aizkaitināma. Var parādīties galvassāpes, vēdera pūšanās, sāpes krūtīs un citi fiziski simptomi. Mēnešreižu laikā bieži ir arī viegli krampji vai diskomforts.

Ja parādās krampji vai sāpes, var palīdzēt tādas lietas kā sildošs termofors, vieglas fiziskās aktivitātes, stiepšanās, silta tēja vai atpūta. Daži cilvēki lieto arī pretsāpju līdzekļus, piemēram, ibuprofēnu. Ja sāpes ir ļoti stipras un traucē ikdienas gaitām, ieteicams konsultēties ar speciālistu - ārstu, vai skolas medmāsu.

Menstruāciju higiēnas padomi:

- Izmanto higiēniskās paketes, tamponus vai menstruālās piltuves - izvēle ir plaša, galvenais izvēlēties to, kas šķiet visērtāk tieši tev!
- Maini higiēnas līdzekļus ik pēc 4–6 stundām, vai biežāk, ja nepieciešams, lai saglabātu tīrību un veselību.
- Seko līdzī savam ciklam, izmantojot kalendāru vai tam paredzētu lietotni telefonā. Tas nepieciešams, lai justos pārliecinātāk, varētu sekot savai pašsajūtai un sagatavoties nākamajam ciklam, kā arī pamanīt cikla izmaiņas, ja tādas rodas.

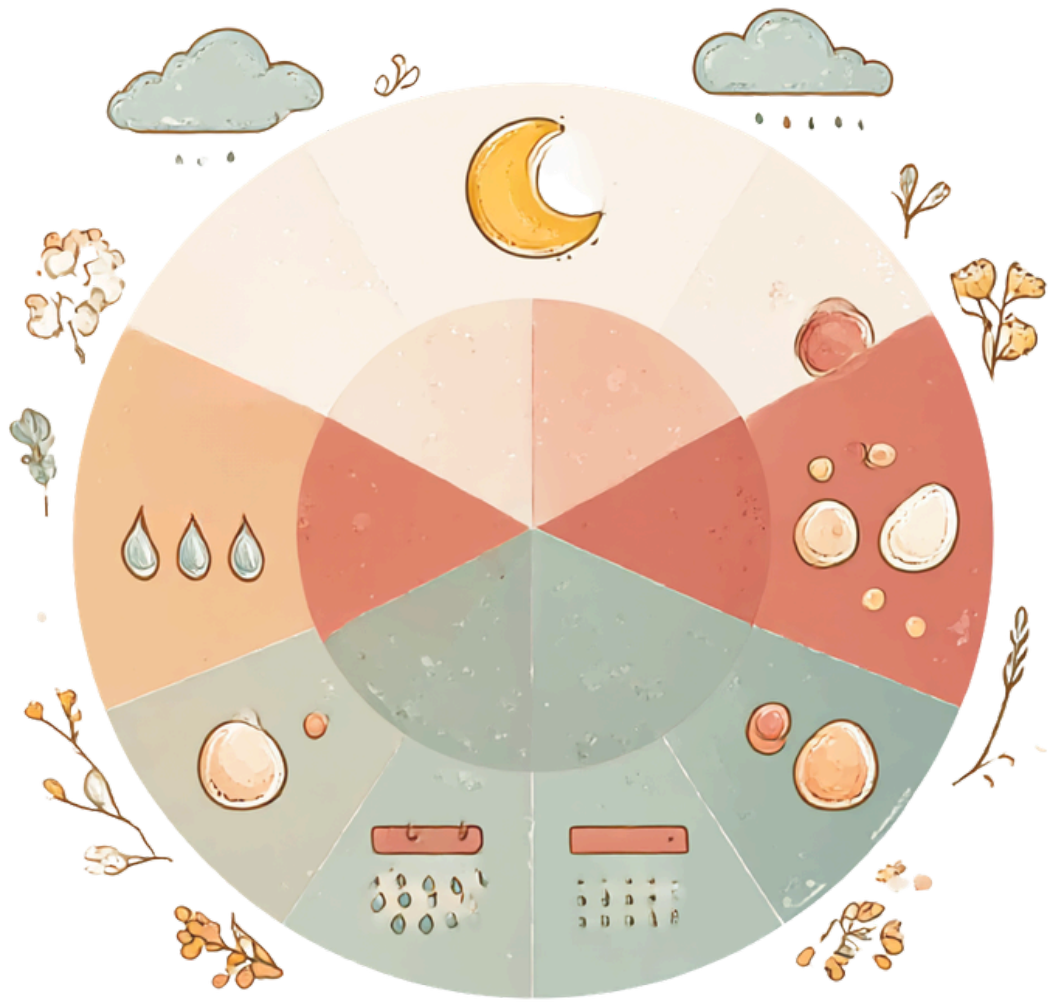
Mēnešreizes nav nekas pretīgs vai nepareizs - tas vienkārši nozīmē, ka tavš ķermenis darbojas tieši tā, kā tam vajadzētu. Tu joprojām vari peldēt, dejot, smieties un dzīvot savu dzīvi!

Cilvēki ar sēkliniekiem: slapjie sapņi

Slapjais sapnis ir tad, kad miega laikā izdalās sperma — bieži vien pēc sapņa ar seksuālu saturu.

Kas jāzina:

- **Slapjais sapnis ir signāls**, ka tavš ķermenis sācis ražot spermu.
- Tu to nekontrolē - un tas ir normāli.
- Tas nenozīmē, ka esi “gatavs” seksam. Tas ir vienkārši bioloģisks process, kas ar tevi notiek.
- Pamostoties vari konstatēt, ka uz apakšveļas vai gultas veļas ir sperma. Ātra sevis sakopšana un veļas izmazgāšana, un viss būs kārtībā.



1. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Izveido savu instrumentu kasti

Izveido sarakstu vai pat "iesākuma komplektu" savām pirmajām menstruācijām vai slapjajam sapnim: higiēnas preces, rezerves apakšveļa, pretspēju līdzeklis un kaut kas tāds, kas uzlabo omu (piemēram, mīļākā mūzika, našķis vai mīļākā kapučjaka).

- Plānošana palīdz justies pārliecinātākam un mazināt stresu un uztraukumu par gaidāmajām pārmaiņām. Šis izaicinājums ir par to, lai saprastu, kas tev nepieciešams, lai tu justos sagatavots, komfortā un ar kontroli pār savu ķermeni un telpu.



Teorija:

Sava ķermeņa iepazīšana nav tikai par bioloģiskiem procesiem. Tā palīdz justies drošāk un pārliecinātāk savā ķermenī, saprast, kas ir normāli (un viss, kas ar tevi notiek ir normāli), kā arī iemācīties runāt par neērtām tēmām – seksu, pievilcību, dzimumu un personīgajām robežām – bez kauna, bailēm vai neveiklības.

Ķermeņa iepazīšana palīdz pieņemt gudrus, informētus un cieņpilnus lēmumus par savu veselību un attiecībām ar sevi un citiem. Jo labāk tu saproti savu ķermeni, jo vieglāk ir uzdot jautājumus, paust savu viedokli un pieņemt lēmumus, kuri vēlāk nebūs jāapšaubā.

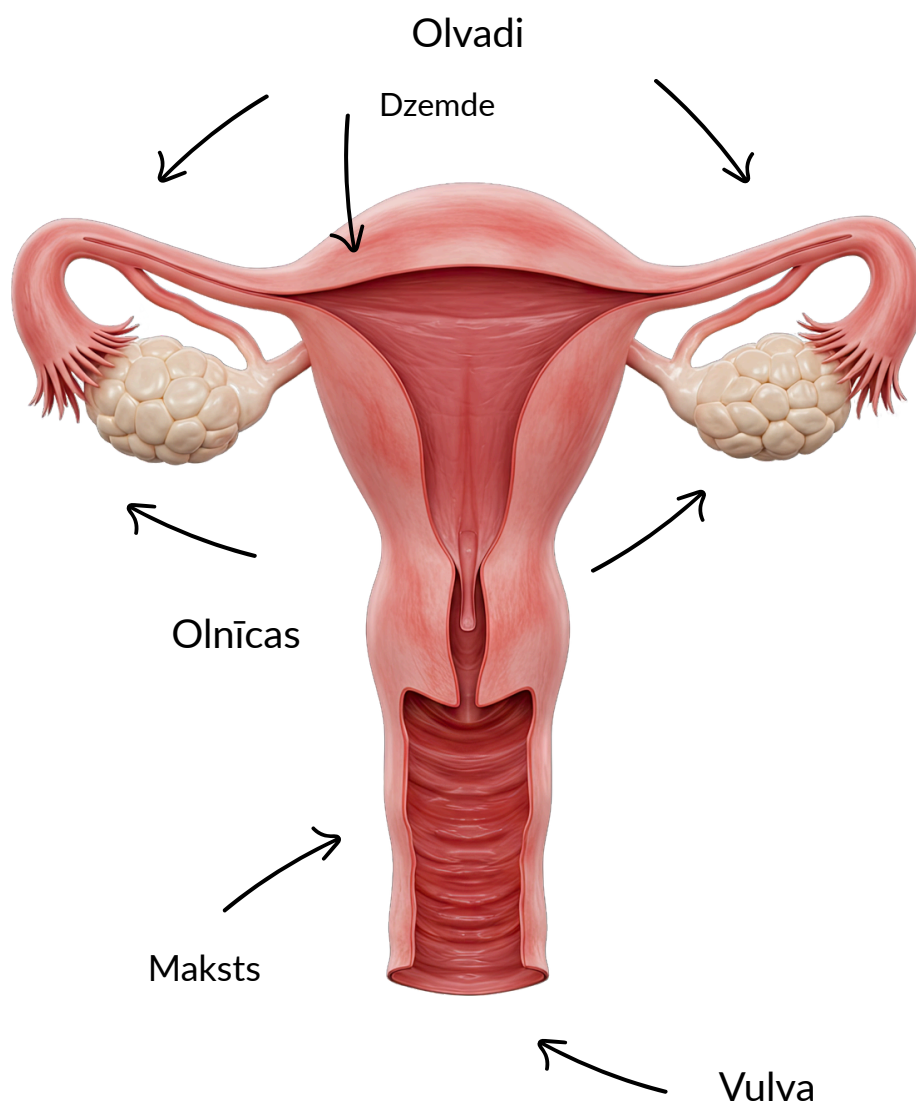
Reproduktīvā sistēma

Sievietes reproduktīvā sistēma:

- **Olnīcas:** divi mazi dziedzeri, kas uzglabā tūkstošiem sīku olšūnu un ovulācijas laikā tās pa vienai atbrīvo. Tās arī ražo hormonus estrogēnu un progesteronu, kas atbild par krūšu attīstību, menstruācijām un emocionālajām pārmaiņām.
- **Olvadi:** tie ir kā tuneļi, ceļš, kas pārnes olšūnu no olnīcas uz dzemdi. Šeit parasti notiek apaugļošanās, ja sperma satiek olšūnu.
- **Dzemde:** muskuļots orgāns (apmēram dūres lielumā), kurā var attīstīties grūtniecība. Ja dzemdē nav nonākusi apaugļota olšūna, tā katru mēnesi atdala savu gļotādu - tās ir menstruācijas.
- **Maksts:** elastīgs, muskuļots kanāls, kas savieno dzemdi ar ķermeņa ārpusi. Caur to plūst menstruālās asinis, un tā ir vieta, kur mēnešreižu laikā var ievietot tamponu, menstruālo piltuvi, un kur dzimumakta laikā ievieto dzimumlocekli. Tas ir orgāns, kas caur kuru piedzimst bērns.
- **Vulva:** Ārējās dzimumorgānu daļas, ko var redzēt - kaunuma lūpas (ādas krokas), klitors (neliels, jutīgs orgāns, kam pieskaroties var būt patīkamas sajūtas) un maksts atvere. Vulvas ir ļoti atšķirīgas, tām ir dažādas formas, izmēri un krāsas - tas viss ir normāli.

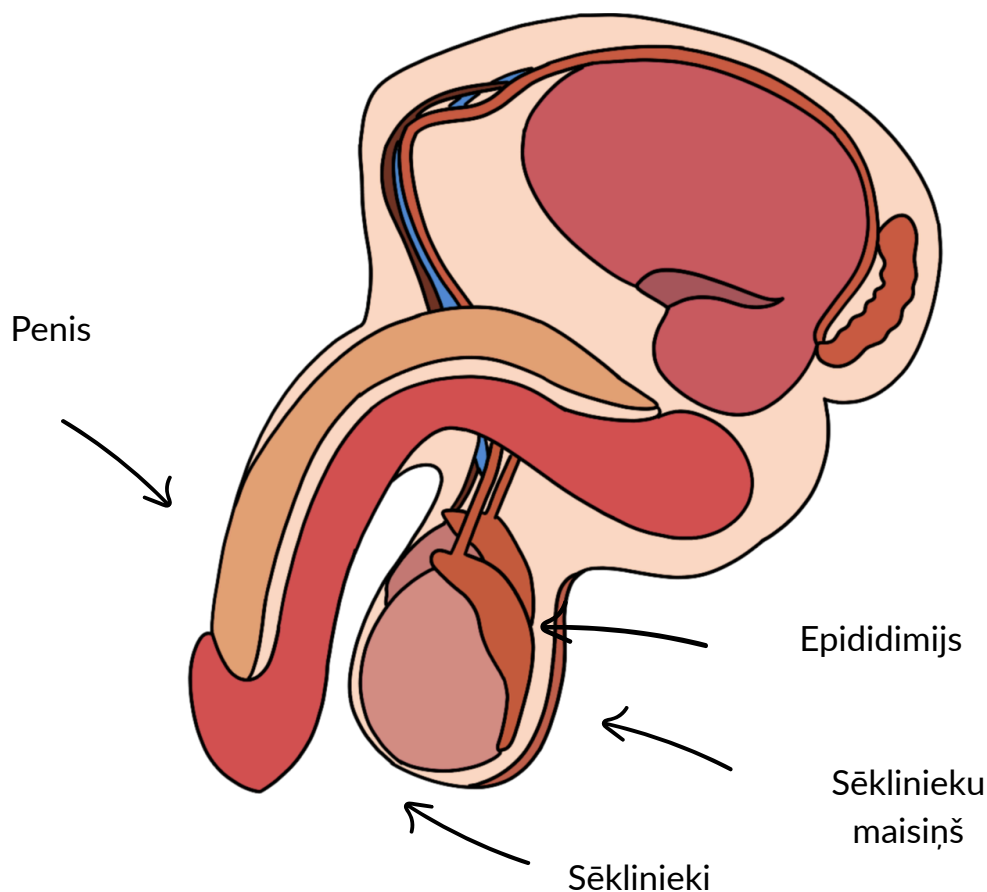
Maksts, jeb vagīna, atrodas iekšpusē. Vulva ir ārpusē.

Apakšveļā reizēm var parādīties balti vai caurspīdīgi izdalījumi. Tā ir normāla parādība, kas palīdz uzturēt maksts tīrību. Taču dažreiz tā var būt zīme, ka kaut kas nav gluži kārtībā. Ja parādās spēcīga vai nepatīkama smarža, vai arī, ja izdalījumi izskatās zaļi, pelēki vai tumšāk dzelteni nekā parasti, ieteicams konsultēties ar ārstu vai medmāsu. Tas pats attiecas uz gadījumiem, ja ir nieze, dedzināšana, sāpes vai ja parādīties daudz vairāk šķidruma nekā parasti. Ja izdalījumiem parādīties asins piejaukums laikā, kad nav jābūt mēnešreizēm, arī noteikti nepieciešams sazināties ar mediķi.



Vīrieša reproduktīvā sistēma:

- **Sēklinieki** : divi apaļi orgāni, kas ražo spermu (reproduktīvās šūnas) un testosteronu - hormonu, kas izraisa tādas izmaiņas kā balss lūzums un sejas apmatojums.
- **Sēklinieku maisiņš**: Ādas maisiņš, kas satur un aizsargā sēkliniekus. Tas arī palīdz kontrolēt to temperatūru, pārvietojot sēkliniekus tuvāk vai tālāk no ķermeņa, tādā veidā uzturot spermu veselīgu,
- **Epididīms (sēklinieka piedēklis)**: cieši savijusies caurule, kas ir savienota ar sēklinieku un pārklājas tam kā cepure. Tā ir vieta kur nobriest un tiek uzglabāta sperma.
- **Penis (dzimumloceklis)**: Mīksta ķermeņa daļa, kas var kļūt stingra erekcijas stāvoklī, pastiprinātas asins plūsmas dēļ. Tā izvada gan urīnu gan spermu no ķermeņa, bet tas nevar notikt vienlaikus.



Reizēm vari pamanīt, ka izdalījies **preejakulāts** (dzidrs šķidrums) vai radusies **spontāna erekcija**, kas parādās pat bez seksuālām domām - tas ir pilnīgi normāli, ja tāda rodas pilnīgi nejaušās situācijās.

Pubertātes laikā dažreiz erekcijas notiek bez redzama iemesla, piemēram, klasē vai no rīta pēc pamošanās.

Tas notiek tāpēc, ka ķermenis pielāgojas hormonu pārmaiņām. Tas nenozīmē, ka esi seksuāli uzbudināts. Lai gan tas var šķist neveikli, par to nav jākaunas - tas ir dabisks ķermeņa attīstības process.

Padoms: ja tas notiek publiskā vietā, palīdzēt var dziļas ieelpas, apsēšanās un erekciju var nomaskēt, aizsedzoties ar somu vai jaku, līdz tā pāriet.

Dzimumlocekļi ir dažādi - tāpat kā vulvas un krūtis. Nav viena "pareizā" izskata. Ja tavš ķermenis ir vesels un tu jūties labi, tad tas ir normāls. Visi ķermeņi ir atšķirīgi un pelnījuši cieņu.

Kas ir seksualitāte?

Kad cilvēki dzird vārdu seksualitāte, viņi bieži domā tikai par seksu, taču tas ir kas daudz vairāk. Seksualitāte ir daļa no tā, kas tu esi kā persona, seksualitāte var augt un mainīties laika gaitā. Šis jēdziens sevī ietver:

- Kā tu izjūti savu ķermeni un identitāti
- Kas tevi piesaista - šķiet pievilcīgs (ja vispār kāds)
- Kā tu izbaudi mīlestību, simpātijas un tuvību
- Tavas personīgās domas par attiecībām un pieskārieniem

Ir cilvēki, kuri apraksta savu seksualitāti un dzimumu, izmantojot šādus terminus:

Seksuāla un romantiska orientācija: heteroseksuāls, homoseksuāls (gejs, lesbiete), biseksuāls, panseksuāls, aseksuāls, kvīrs.

Dzimuma identitāte (kā cilvēks jūtas un identificē savu dzimumu):

- Cisdzimums: persona, kuras identitāte atbilst dzimumam, kas tai piešķirts dzimšanas brīdī.
- Transpersona: persona, kuras identitāte atšķiras no dzimuma, kas tai piešķirts dzimšanas brīdī.
- Nebinārs: persona, kuras dzimumidentitāte neatbilst tradicionālajām vīrieša vai sievietes kategorijām.

Ikvienu cilvēku pieredze ar seksualitāti ir personīga un unikāla.

Svarīgākais ir būt patiesam pret sevi.

Parunāsim par masturbāciju:

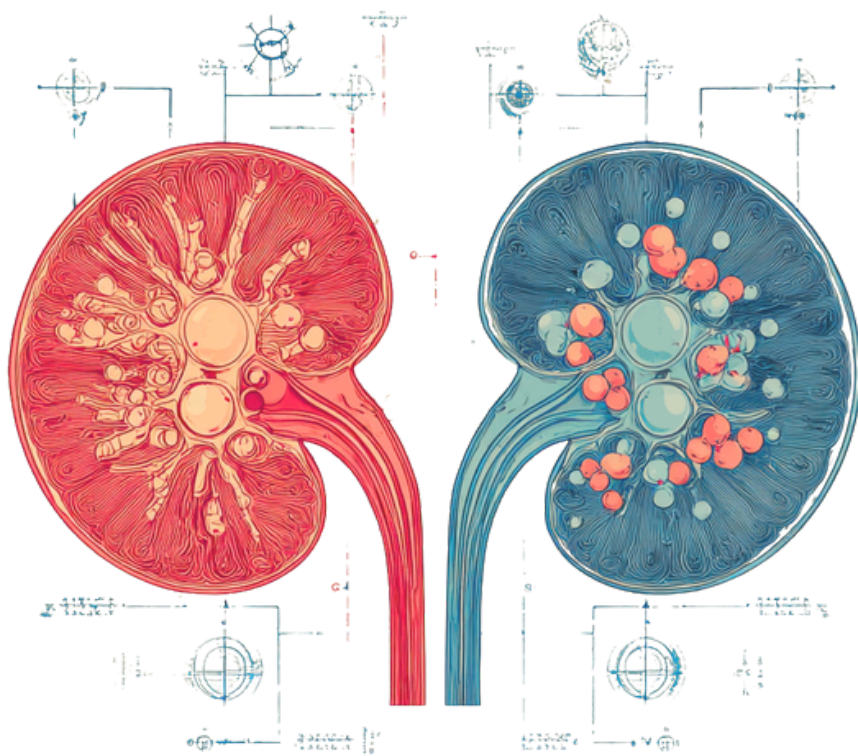
Masturbācija nozīmē pieskarties saviem dzimumorgāniem (penim, klitoram, vulvai utt.) veidā, kas rada patīkamas sajūtas. Bieži vien to dara lai rastu mierinājumu, apmierinātu ziņkārību vai gūtu seksuālu baudu.

Tā ir:

- Privāta un veselīga
- **Nav** kaitīga tavam ķermenim vai turpmākajai auglībai
- Tā neliecina, ka esi “pārāk seksuāls”
- Lieta, ko daudzi cilvēki mēģina, bet ne vienmēr visi to dara

Cilvēki var masturbēt, lai izpētītu savu ķermeni, atpūstos, apmierinātu zinātkāri vai vienkārši tāpēc, ka tas liek justies labi.

Tev varētu būt neērti par to runāt, bet patiesība ir tāda: tas ir normāli. Tas ir tavs ķermenis, un, to iepazīstot, tu vari veidot pārlicību par sevi un izprast savas robežas.



1. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Vēstule sev

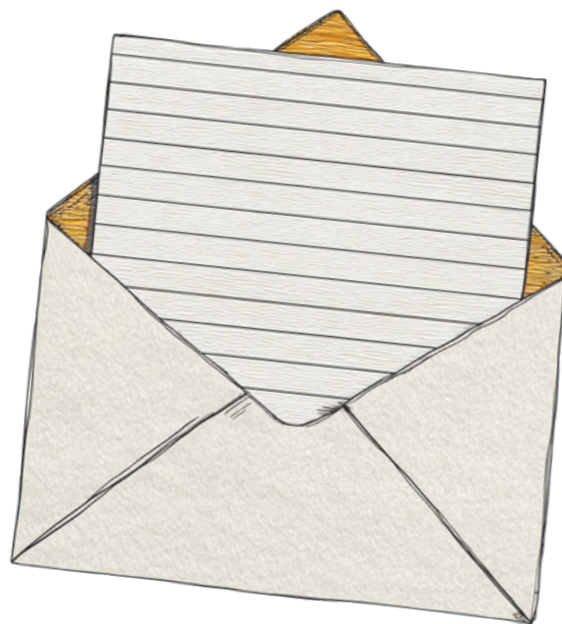
Uzraksti vēstuli vai ziņu nāktones sev - sev pēc gada.

Tajā iekļauj:

- Vienu lietu, par kuru šobrīd jūties apjucis vai nepārliecināts
- Viena lieta, ko esi jau iemācījies, kas tev palīdz justies pārliecinātākam par sevi
- Un novēlējumu sev nākotnei!

Piemērs:

- "Čau, mīļais es! Es ceru, ka tu joprojām uzdod jautājumus un joprojām esi laipns pret savu ķermeni pat grūtās dienās, tad, kad viss šķiet nepareizi un nekas nenotiek tā, kā tam vajadzētu būt."



1. MODULIS, 2. NODAĻA

**Kas ir seksuālā veselība
(un kāpēc tā ir svarīga)?**

TEORIJA

Seksuālā veselība ir daudz kas vairāk nekā tikai izvairīšanās no grūtniecības vai STI (seksuāli transmisīvām infekcijām). Tā ir patiesa jušanās savā ķermenī kā mājās, pārliecība pieņemt pareizos lēmumus un mācīšanās paļauties uz savu spriestspēju, nevis uz visu, ko saka citi.

Tev nav jābūt seksuāli aktīvam, lai rūpētos par savu seksuālo veselību. Neatkarīgi no tā, vai esi apjucis, vēlies uzzināt vairāk vai šobrīd vispār nekas no tā nav aktuāls, tev ir tiesības saņemt godīgu informāciju un atbalstu.

Seksuālā veselība nozīmē:

- Izprast sava ķermeņa darbību un rūpes par to neatkarīgi no tā, vai esi seksuāli aktīvs vai nē (tas nozīmē, ikgadējas pārbaudes pie ārsta, sekošana ciklam utt.)
- Zināt, kā sevi pasargāt
- Justies pārliecināti, uzdot jautājumus un noteikt savu tempu

Jā, arī bauda ir daļa no seksuālās veselības. Iemācīties, kas sniedz patīkamas sajūtas - vai tie būtu ar pieskārieni, kustības, emocijas vai iztēles - tā ir daļa no sevis pazīšanas un rūpēm par sevi. Tas var nozīmēt individuālu izzināšanu, jautru dalīšanos ar kādu, kam uzticies, vai vienkārši uzmanības pievēršanu tam, kas tavam ķermenim patīk un kas nepatīk. Bauda nav kaut kas tāds, no kā jākaunas. Bauda ir viens no veidiem, kā jūsu ķermenis sniedz jums informāciju un prieku.

Nākamajos moduļos uzzināsi vairāk par attiecībām, piekrišanu un komunikāciju, bet pagaidām koncentrēsimies uz sava ķermeņa izpratni, savu lēmumu pieņemšanu un faktu pārzināšanu, kas nodrošina tavu drošību un kontroli.



1. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Mana seksuālās veselības pašpārbaude

Patiesa seksuālā veselība sākas ar tevi pašu – ar sava ķermeņa pilnīgu iepazīšanu, savu robežu respektēšanu un skaidru vērtību apzināšanos, krietni pirms kāds cits iesaistās. Šis izaicinājums ir par seviis izpēti.

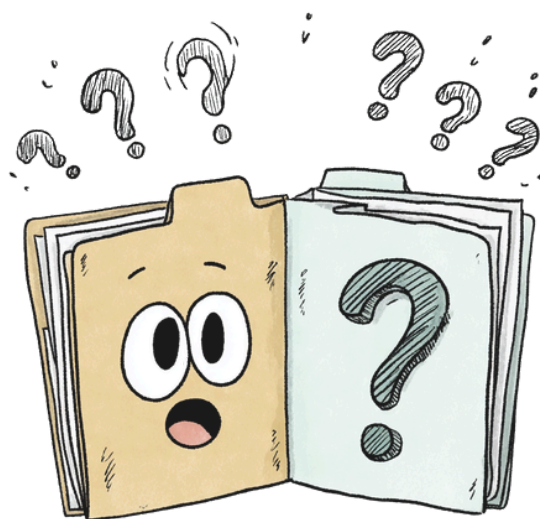
Paņem piezīmju blociņu vai dienasgrāmatu, lai radītu vietu privātām pārdomām. Tev šajās pārdomās nav jādalās ar citiem, ja vien pats to nevēlies.

- **Ko es jau zinu par savu ķermeni un tā darbību?**

Uzskaiti 2–3 lietas, ko esi iemācījies, kas palīdz tev justies informētākam vai pārlicinātākam.

- **Kādi jautājumi man vēl ir?**

Uzraksti 2–3 jautājumus, kas tevi vēl interesē. (neviens jautājums nav muļķīgs vai dīvains - gribēt zināt ir labi!)



Teorija:

STI (seksuāli transmisīvās infekcijas) ir izplatītas un pilnībā ārstējamās (piemēram, hlamīdijas) vai kontrolējamas tā, lai varētu ar tām sadzīvot ilgtermiņā (piemēram, HIV). Taču tās apvij daudz kauna, baiļu un mītu, tāpēc par tām ir neērti sarunāties. Tāpēc noskaidrosim visu tagad.

STI izplatības veidi:

- Vaginālais, orālais un anālais sekss
- Cieši fiziski kontakti (āda pret ādu), piemēram, herpes, HPV - cilvēka papilomas vīruss.
- Caur asinīm un arī bērnam no mātes grūtniecības, dzemdību un pat zīdīšanas laikā.
- STI var izplatīties pat tad, ja cilvēkam nav simptomu, jo infekcija joprojām var atrasties organismā un tikt pārnesta seksuāla kontakta ceļā.

Bieži sastopamas STI:

- Hlamīdijas, gonoreja, herpes, HPV, sifiliss, HIV

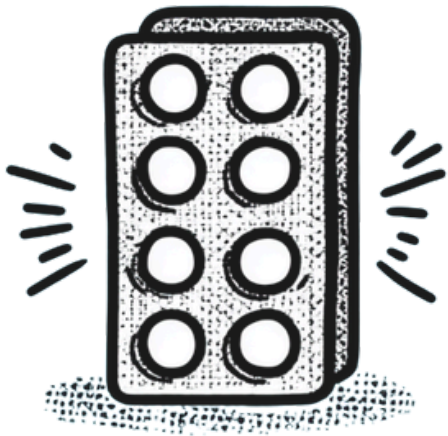
No malas nevar noteikt, vai kādam ir vai nav STI.

Tāpēc regulāras pārbaudes, tāpat kā ikgadēja zobārsta pārbaude, ir daļa no rūpēm par sevi (nevis sods par "sliktām" izvēlēm).

Mīti, ko kļiedēt:

- “Tu noteikti zinātu, ja kādam būtu seksuāli transmisīva infekcija (STI).”
- “STI ir tikai cilvēkiem ar daudziem seksuālajiem partneriem.”
- “Ar orālo seksu STI nevar iegūt.”

Patiesībā tu vari sevi pasargāt, lietojot prezervatīvus, regulāri veicot testus un godīgi runājot ar partneriem.



1. MODULIS, 2. UZDEVUMS

STI mītu detektīvs

Tagad tu esi mītu detektīvs, kura uzdevums ir kļiedēt neskaidrības par STI tavā skolā vai kopienā.

Izvēlies 3–4 apgalvojumus un nosaki vai tie ir:

- Fakts
- Mīts
- Neesmu pārlicināts

Pēc tam izpētiet vai pārrunājiet patiesību, kas slēpjas aiz katra no tiem.

Apgalvojumu piemēri:

- “Caur orālo seksu nevar iegūt STI.”
- “Testēties vajag tikai tad, ja ir simptomi.”
- “Cilvēka papilomas vīruss (HPV) var izzust pats no sevis.”
- “Ja cilvēks izskatās ‘tīrs’, tad tāds arī ir.”
- “Testēšanās ir vienīgais drošais veids, kā uzzināt, vai tev ir STI.”
- “Hormonālā kontracepcija (tabletes) pasargā no STI.”
- “Prezervatīvu lietošana palīdz samazināt HIV izplatīšanos.”
- “Ja nav simptomu, tad nav arī HIV.”
- “HIV var ārstēt, bet nevar pilnībā izārstēt.”



Teorija:

Būt seksuāli aktīvam (tagad vai nākotnē) nozīmē domāt arī par to, kā aizsargāt savu ķermeni un kā izbaudīt šo notikumu bez raizēm.

Pastāv divu veidu aizsardzība:

Pret grūtniecību → kontracepcija

Pret STI → barjermetodes (piemēram, prezervatīvi)

Varat izmantot abus kopā. To sauc par **dubultu aizsardzību**.

Kontracepcijas veidi:

Barjermetodes

Šīs metodes darbojas, fiziski bloķējot spermatozoīdu piekļuvi olšūnai.

Bonuss: tās ir vienīgās metodes, kas arī palīdz aizsargāt pret seksuāli transmisīvām infekcijām (STI).

- **Ārējie prezervatīvi** (t.s. "vīriešu" prezervatīvi): tiek vilkti uz dzimumlocekļa. Tos ir viegli iegādāties, vienkārši lietot un tie aizsargā pret lielāko daļu seksuāli transmisīvo infekciju.
- **Iekšējie prezervatīvi** (t.s. "sieviešu" prezervatīvi): tiek ievietoti maksts vai anālās atveres iekšpusē. Tie nodrošina aizsardzību un tos ievieto pirms dzimumakta sākuma.

Hormonālās metodes

Šīs metodes izmanto hormonus, lai apturētu ovulāciju vai mainītu organisma darbību lai grūtniecības iestāšanās kļūst mazāk iespējama. **Tās nepasargā no seksuāli transmisīvām infekcijām (STI).** Hormonālās metodes izraksta mediķis.

- **Orālā kontracepcija (tabletes):** lieto katru dienu. Tās var palīdzēt mazināt menstruāciju sāpes vai akni, taču ir svarīgi tās lietot regulāri, lai tās būtu efektīvas.
- **Plāksteris:** Piestiprinats pie ādas pakāpeniski izdala hormonus. Plāksteri maina reizi nedēļā.
- **Injekcija:** To veic ārsts vai medicīnas māsa reizi 3 mēnešos. Tā ir ērta iespēja tiem, kas nevēlas par kontracepciju domāt katru dienu.

Tā kā tavs ķermenis vēl attīstās, ir svarīgi aprunāties ar veselības aprūpes speciālistu par to, kura kontracepcijas metode tev ir vispiemērotākā. Katrs ķermenis ir atšķirīgs – tas, kas der vienam, var nederēt citam. Ārsts vai medicīnas māsa var palīdzēt izvēlēties drošāko un ērtāko variantu, ņemot vērā tavu veselību, ķermeni un ikdienas dzīvesveidu.

Ilgstošas darbības atgriezeniskā kontracepcija

Šīs metodes ievieto tikai mediķis.

- **Implants:** Neliels stienītis, ko ievieto zem ādas augšdelmā. Tas darbojas līdz 3–5 gadiem.
- **IUD (intrauterīnā spirāle):** Mazs kontracepcijas līdzeklis, ko ievieto dzemdē. Daži veidi satur hormonus, citi – nē. Atkarībā no veida tā var darboties no 3 līdz 10 gadiem.

Avārijas kontracepcija

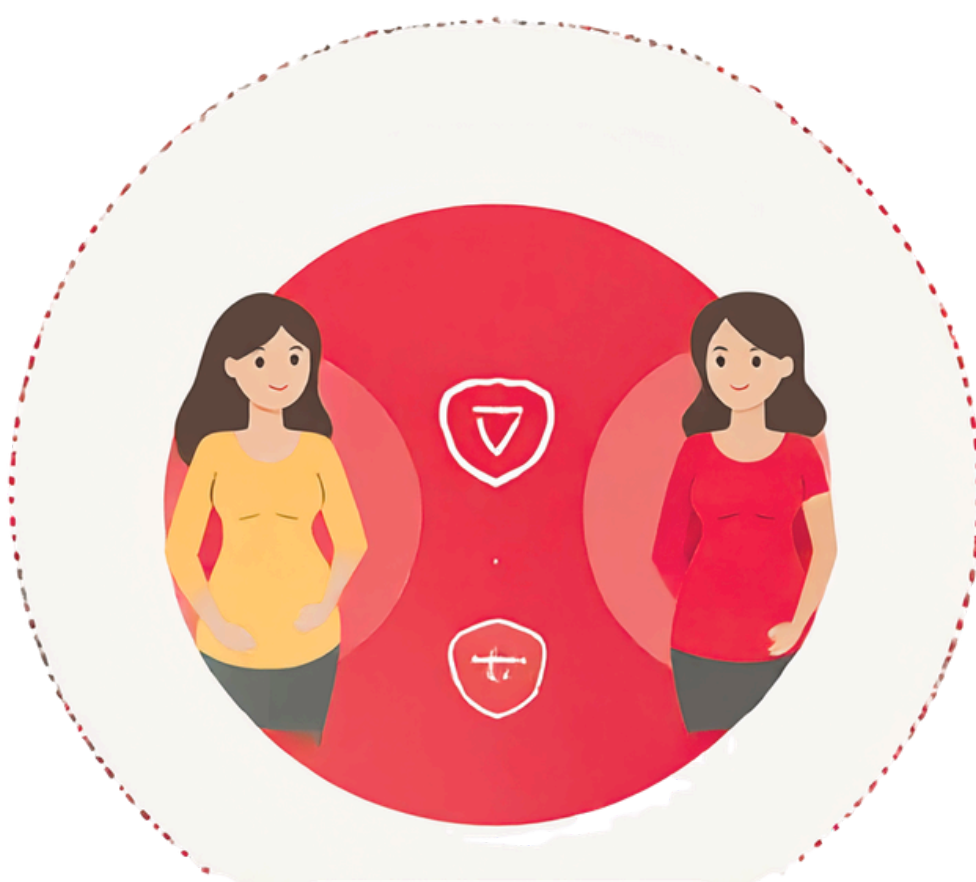
To lieto pēc neaizsargāta dzimumakta vai gadījumos, ja kaut kas noiet greizi, piemēram, plīst prezervatīvs.

Avārijas kontracepcijas tablete, saukta arī par nākamā rīta tableti.

Visefektīvākā tā ir pirmajās 3 dienās, taču var iedarboties arī līdz 5 dienām pēc dzimumakta. **Tā neizraisa abortu – tā tikai palīdz novērst grūtniecības iestāšanos.**

Svarīgi: šī metode paredzēta tikai ārkārtas gadījumiem. Tā nav domāta regulārai lietošanai, jo bieža lietošana var radīt blakusparādības un noslogot organismu.

Tev nav jābūt seksuāli aktīvam, lai mācītos par kontracepciju. Gluži pretēji – zinot savas iespējas jau iepriekš, nākotnē būs vieglāk pieņemt pārdomātus lēmumus bez steigas vai spiediena



1. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Mans aizsardzības atskaņošanas saraksts

Pat ja tu vēl neesi seksuāli aktīvs, ir gudri pārzināt savas iespējas. Esot informēts par aizsardzību jau tagad, vēlāk varēsi justies pārliecinātāk, ziņošāk un vairāk noteicējs par savām izvēlēm.

Izveido sarakstu ar 3- 5 aizsardzības iespējām, par kurām tev šķiet svarīgi uzzināt vairāk. Tām nav jābūt tavām personīgajām izvēlēm - tās var būt vienkārši metodes, kuras vēlies labāk saprast.

Par katru pieraksti:

- Ko tā dara (piemēram, pasargā no grūtniecības, STI vai no abiem)
- Kā to lieto
- Vienu plusu (kas tajā ir labs)
- Vienu lietu, ko ņemt vērā (piemēram, atgādinājums, iespējamās blakusparādības vai izplatīts mīts)



1. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Ko es darītu?

Šis uzdevums aicina iedomāties reālas dzīves situācijas un padomāt, kā tu tajās varētu rīkoties. Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu — svarīgākais ir izpētīt, kas ir svarīgi tev, un kā tu konkrētajā brīdī paustu savu viedokli vai parūpētos par sevi.

Situāciju piemēri:

- Draugs pastāsta kaut ko par kontracepciju, kas neizklausās patiesi.

Ko tu darītu? Kur tu varētu pārbaudīt faktus?

- Tu domā par to, vai kļūt seksuāli aktīvam, bet neesi pārliecināts, ka esi gana informēts.

Kas palīdzētu tev justies gatavam? Kādus jautājumus tev būtu svarīgi noskaidrot jau iepriekš?

- Cilvēks, kurš tev ļoti patīk, saka: “Prezervatīvs mums nav vajadzīgs.”

Kā tu atbildētu? Kādas zināšanas vai rīki no šīs nodaļas palīdzētu tev justies pārliecinātam par savu izvēli?



1. MODULIS, 3. NODAĻA

Ķermeņa tēla jēdziens.

Pozitīvs un negatīvs ķermeņa tēls

TEORIJA

Ķermeņa tēls ir tas, kā mēs redzam, uztveram un kā jūtamies par savu ķermeni. Tas ietver to, ko mēs domājam par savu izskatu, kā jūtamies savā ķermenī un kā, mūsaprāt, mūs redz citi.

Pozitīvs ķermeņa tēls nozīmē justies labi savā ķermenī. Tas nenozīmē domāt, ka tavs ķermenis ir “perfekts” - tas nozīmē to pieņemt, novērtēt un izturēties pret to ar laipnību. Cilvēki ar pozitīvu ķermeņa tēlu biežāk jūtas pārliecināti, rūpējas par sevi veselīgā veidā un retāk salīdzina sevi ar citiem.

Negatīvs ķermeņa tēls, savukārt, ir tad, ja bieži jūties neapmierināts vai neērti savā ķermenī. Tu vari pastāvīgi sevi salīdzināt ar citiem, domāt, ka tev ir jāmainās, lai būtu “pietiekami labs”, vai izvairīties no noteiktām lietām (piemēram, peldēšanas vai konkrēta apģērba), jo uztrauc izskats. Šādas domas var piemeklēt ikvienu - īpaši tad, ja redzam nereālistiskus attēlus medijos vai dzirdam aizskarošus komentārus par izskatu.

Ikviens ķermenis ir atšķirīgs - un tas ir labi. Pubertātes laikā ķermenim ir dabiski mainīties. Tu vari izaugt garāks, pieņemt svarā, saskarties ar pinnēm vai pamanīt jaunu apmatojumu vai ķermeņa aprises. Un tas ir pilnīgi normāli.

1. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Pieraksti trīs lietas, kas tev patīk vai ko tu novērtē savā ķermenī. Tas var būt par izskatu, par to, ko tas spēj darīt, vai par to, kā tas liek tev justies.

Novieto šo sarakstu sev bieži redzamā vietā, un pārlasi tajās reizēs, kad esi pārāk kritisks pret sevi.



Teorija:

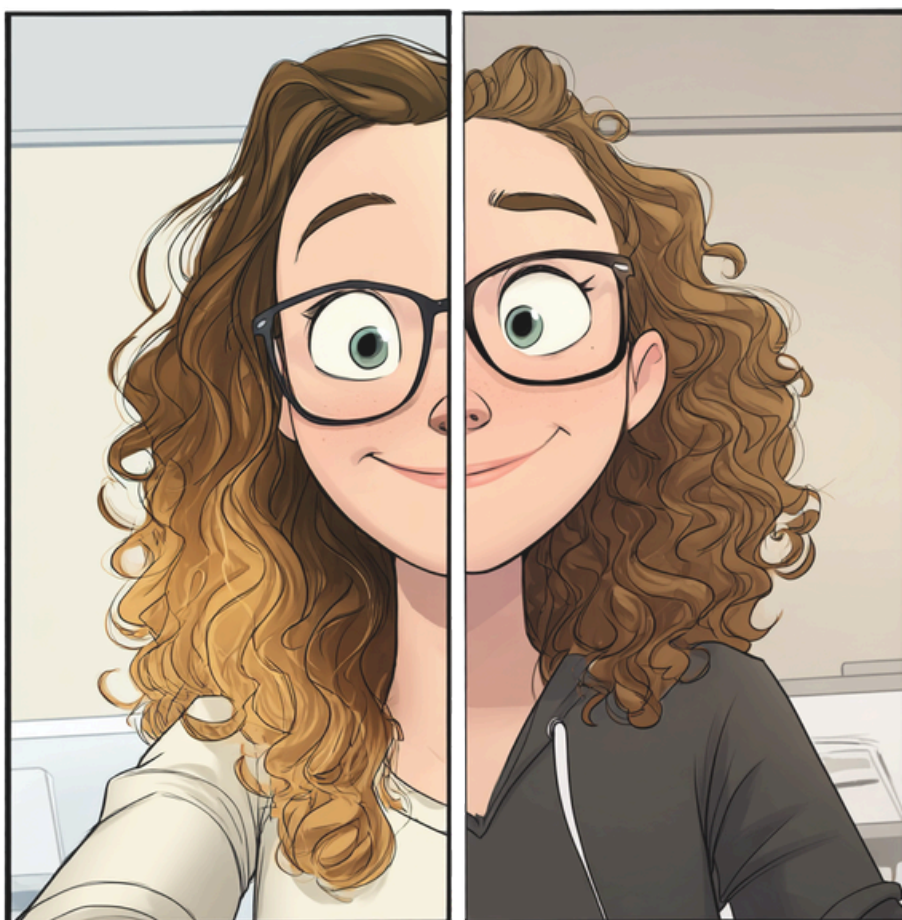
Būsim godīgi - sociālie mediji ir visur. Neatkarīgi no tā, vai tas ir Instagram, TikTok vai kāda cita jauna lietotne, mēs ritinām cauri bezgalīgai fotogrāfiju un video jūrai, kur cilvēki izrāda visu, kas viņiem it kā ir: mirdzoša āda, perfekti apģērbi, izkoptas ķermeņa formas, nevainojama dzīve. Bet šeit ir patiesība, par ko lielākā daļa nerunā - tas, ko tu redzi internetā, ne vienmēr ir īsts.

Liela daļa redzamā satura ir rediģēta, filtrēta vai iestudēta. Cilvēki izmanto apgaismojuma trikus, foto rediģēšanas lietotnes, sejas filtrus un pat maina ķermeņa formu ar lietotnēm vai kameras leņķiem. Tātad, pat ja šķiet, ka visi dzīvo "ideālo dzīvi" un izskatās perfekti 24/7, tie ir galvenokārt tikai izceltie mirkli un ilūzijas. Cilvēki bieži rīkojas šādi, jo visi vēlamies justies pamanīti, novērtēti un cienīti. Katrs cilvēks to dara savādāk - daži dalās ar rūpīgi atlasītām fotogrāfijām, citi vienkārši ritina bez komentāriem. Neviena metode nav "nepareiza", taču ir svarīgi atcerēties, ka tas, ko redzam tiešsaistē, nav pilna patiesība.

Šīs pastāvīgās "ideālo" ķermeņu vai seju bildes var likt justies, ka tu neesi pietiekami labs. Mēs sākam sevi salīdzināt: "Kāpēc es neizskatos tā?" "Kāpēc manai ādai nav tik vienmērīgs tonis?" "Vai man vajadzētu mainīt apģērbus vai ēšanas paradumus?" Laika gaitā šis salīdzināšanas spēles process var bojāt pašvērtējumu, palielināt trauksmi un likt aizmirst, cik patiesībā esi lielisks.

Lūk, kas ir patiesība: ikvienam ir savi kompleksi, un neviens visu laiku neizskatās kā savās filtrētajās fotogrāfijās - ne influenceri, ne slavenības, ne arī kāds cits.

Un skaistums? To neveido tikai viens izskats, ķermeņa tips vai ādas tonis. Īstais skaistums ir daudzveidībā, pašizpausmē un spējā būt laipnam pret sevi un citiem.



1. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Izvēlies vienu sociālo mediju kontu, kas liek tev justies slikti par sevi, un pārtrauc tam sekot vai apklusini to. Pēc tam atrodi un "pieseko" vienam kontam, kas cildina ķermeņa daudzveidību, garīgo veselību vai sevis mīlestību.

Pārdomā, kā šīs nelielās izmaiņas ietekmē to, kā tu jūties tiešsaistē.



Teorija:

Sabiedrībai bieži vien ir atšķirīgas prasības attiecībā uz to, kā zēniem, meitenēm un citu dzimumu cilvēkiem vajadzētu izskatīties un uzvesties. Šīs dzimumu normas var radīt spiedienu mainīt savu ķermeni, rīkoties noteiktā veidā vai pat slēpt savas būtības daļas.

Šo normu apstrīdēšana nozīmē pieņemt un atbalstīt visu dzimumu cilvēkus, lai viņi justos ērti savā ādā.

Jau no mazotnes mums bieži, un dažreiz pat bez vārdiem, saka, kā mums "vajadzētu" izskatīties, rīkoties un pat justies atkarībā no mūsu dzimuma. Tās sauc par dzimumu normām, un tās var ietekmēt visu, sākot no apģērba, ko valkājam, līdz mūsu dzimuma izpausmei, emociju izpausmes veidam un pat tam, kā jūtamies savā ādā.

Problēma? Šīs normas ir ļoti ierobežojošas un bieži vien nereālas. Tās neatstāj vietu individualitātei un noteikti neatspoguļo to, cik sarežģīti un daudzveidīgi ir reāli cilvēki.

- Zēniem varētu šķist, ka viņiem jābūt gariem, muskuļotiem, izturīgiem un nekad nedrīkst raudāt. Emociju izrādīšana vai patika lietām, kas tiek uzskatītas par sievišķīgām (piemēram, dejošana, mode vai ievainojamības paušana), var izraisīt sabiedrības nosodījumu.

- No meitenēm bieži tiek sagaidīts, ka viņas vienmēr izskatīsies “sakārtotas” - slaidas, piemīlīgas, labi gērbtas un “patīkamas”. Viņas var slavēt par klusumu vai jaukumu, pat ja viņas vēlas izteikties vai būt drosmīgas.

Nebināriem jauniešiem un transpersonām var rasties sajūta, ka viņi vispār neiederas nekur. Šī atšķirtība var radīt apjukumu, vilšanos vai neredzamības sajūtu.

Bet kā ir patiesībā? Patiesībā nav viena pareizā veida, kā būt puisim, meitenei, abiem, nevienam vai kaut kam pa vidu. Tev nav jāmaina savs ķermenis, lai atbilstu kāda cita priekšstatam par to, kas ir “normāls”. Tas, kā tavš ķermenis izskatās, kā tu gērbies, kādus pašizpaušmes veidus izvēlies - tas viss ir tevis paša ziņā.

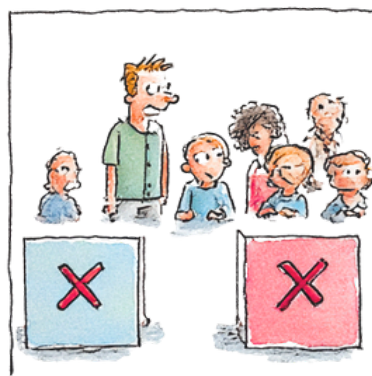
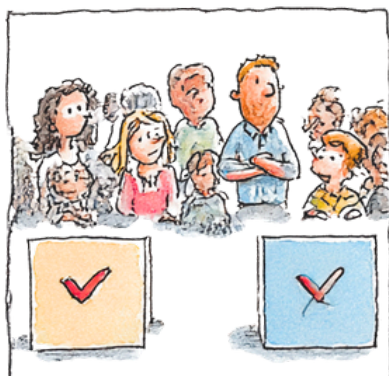
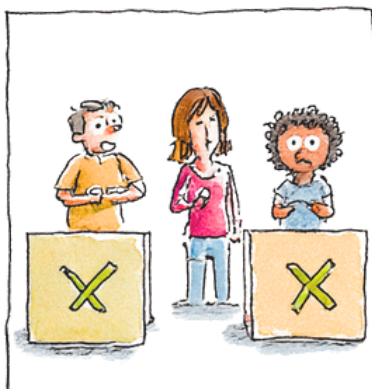


1. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Pamēģini atcerēties kādu reizi, kad esi dzirdējis kādu frāzi par to, kā kādam "vajadzētu" izskatīties viņa dzimuma dēļ. Pieraksti to un pēc tam uzraksti teikumu, kas apstrīd šo domu (piemēram, "Zēniem nav nepieciešami lieli muskuļi, lai būtu spēcīgi" vai "Skaistums nenozīmē būt tievam").

Piemēri:

- "Meitenēm jālieto kosmētika, lai izskatītos skaisti"
- "Īsti vīrieši neraud un neizrāda savas emocijas"
- "Meitenēm vienmēr vajag gērbties sievišķīgi"
- "Ja tu neesi tievs, tu neesi skaists."
- "Zēniem jābūt gariem un muskuļotiem, lai būtu pievilcīgi."
- "Tavam dzimumam ir jāatbilst tava ķermeņa izskatam."
- "To, ka esi nebināra persona, cilvēkiem jāspēj noteikti vien paskatoties uz tevi."



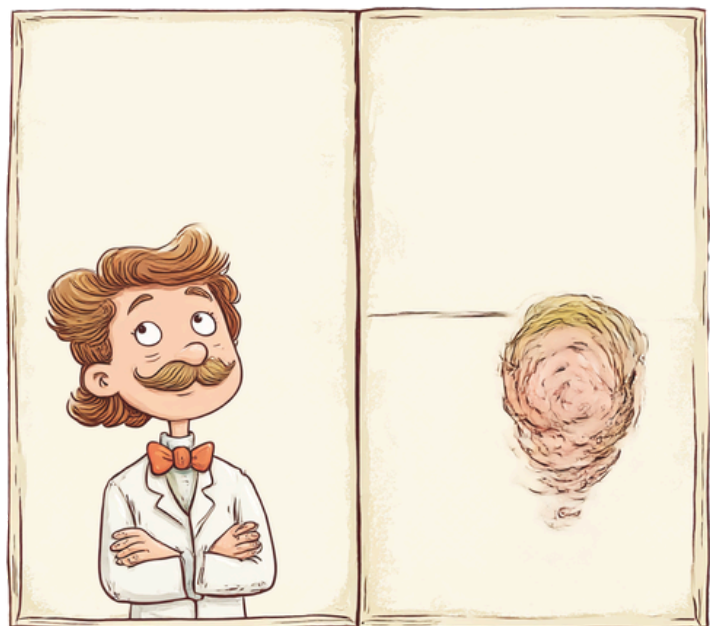
1. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Komplimentu ķēde

Uzraksti vienu jauku lietu par sevi. Tas varētu būt kaut kas, kas tev patīk, kaut kas, ar ko lepojies, vai kaut kas, ko pēdējā laikā esi labi paveicis.

Pēc tam uzraksti komplimentu kādam, kas tev rūp (draugam, brālim, mātai vai pat skolotājam). Ja jūties ērti, padalies ar savu komplimentu ar šo cilvēku un mudini viņu darīt to pašu kādam citam.

Kad pasaki sev kaut ko laipnu, tas palīdz stiprināt iekšējo pašapziņu. Un, kad uzslavē kādu citu, tas atgādina, ka mēs visi cenšamies darīt labu. Neliels kompliments var daudz nozīmēt gan tev pašam, gan otram.



MODUĻA BEIGAS

Pirms došanās tālāk, velti brīdi, lai apstātos un novērtētu savu progresu. Mēs tikko kopā daudz esam izpētījuši - sākot ar ķermeņa izmaiņām un emocijām līdz pašpārliecinātībai, baudai un identitātei. Šie jautājumi nav pārbaudījums vai uzdevums. Tie ir paredzēti, lai palīdzētu tev izvērtēt, kas palicis atmiņā, ko gribētos atcerēties un kā varētu rūpēties par sevi turpmāk.

- Kas ir viena lieta, ko es iemācījos šajā modulī, kas mainīja manu domāšanu par savu ķermeni vai jūtām?
- Vai bija kaut kas tāds, kas mani pārsteidza, radīja ziņkāri vai pat radīja nelielu neveiklību, bet labā nozīmē?
- Ko es paņēmu līdzi no šī moduļa, lai ikdienā justos pārliecinātāk?
- Kādu vienu soli es varu spert, neatkarīgi no tā, cik liels vai mazs tas ir, - lai rūpētos par savu ķermeni, jūtām vai seksuālo veselību tā, kā man šķiet pareizi?
- Kāds ir viens jautājums, kas man vēl ir, vai viena lieta, par kuru es vēlētos uzzināt vairāk?

“Ja vēlies rakt dziļāk” resursi

Lai skatītos

[Apmeklējiet šeit](#)

Klausīties

[Apmeklējiet šeit](#)

Lasīt

[Apmeklējiet šeit](#)

[Apmeklējiet šeit](#)

[Apmeklējiet šeit](#)

Piekrišana kā galvenais nosacījums

2. MODULIS

IEVADS MODULĪ

Mēs patiesi priecājamies, ka esat šeit. 2. modulis ir par vienu lietu: piekrišanu - ko tā nozīmē, kā tā darbojas un kāpēc tā ir svarīga. Neatkarīgi no tā, vai tu tikai sāc iepazīt attiecības, jau sāc iepazīties vai vienkārši vēlaties saprast, kā labāk sazināties un ievērot robežas, šis modulis ir domāts tev.

Apskatīsim tādus jautājumus kā:

- Vai klusēšana ir piekrišana?
- Ja es iepriekš teicu jā, vai man atkal ir jāsaka jā?
- Vai piekrišana attiecas tikai uz seksu?
- Kā rīkoties situācijā, kad kāds saka "nē" manam piedāvājumam?
- Ko darīt, ja kāds man atsūta kailfoto, ko es neesmu lūdzis?
- Vai es varu mainīt savas domas?

Kopā arī kļiedēsim dažus izplatītus mītus, piemēram, "piekrišana sabojā noskaņojumu" vai "attiecībās esot tu otram esi parādā tuvību".

Spoiler alert! : Neviens no šiem mītiem neatbilst patiesībai.

Lūk, kas gaidāms:

1. nodaļa: Kas īsti ir piekrišana?

Izproti, kas ir un kas nav piekrišana — vārdos, darbībās un ikdienas situācijās.

2. nodaļa: Kad lietas kļūst sarežģītas

Uzzini, kā rīkoties, kad atskanējis “nē” (gan pašam pasakot to, gan dzirdot no otra), kā varas pozīcijas ietekmē piekrišanu un kā sarunāties ar patiesu cieņu.

3. nodaļa: Piekrišana arī digitālajā vidē

Izpēti, kā piekrišana izpaužas tiešsaistē, sekstingā, privātā sarakstē, attēlu kopīgošanā un ikdienas digitālajā dzīvē.

Brīdinājums: Šis modulis skar dažas neērtas un sensitīvas tēmas, tostarp nevēlamu pieredzi un robežu pārkāpšanu. Reizēm tu varētu justies neērti, un tas ir pieņemami. Ieturi pauzi, kad tas ir nepieciešams. Tu pats vari izvēlēties, cik ļoti gribi iedziļināties šīs nodaļas saturā. Droši apstājies, apdomājies, izlaid, ja nepieciešam un atgriezies pie noteiktām daļām, kad jūties tam gatavs. Tu pats vadi šo mācību pieredzi.

Iesaistoties šajā modulī, tu piedalāties savstarpējas cieņas, uzticēšanās un drošības kultūras veidošanā — tiešsaistē, bezsaistē, vienmēr.

2. MODULIS, 1. NODAĻA

Kas īsti ir piekrišana?

TEORIJA

Piekrišana romantiskās vai seksuālās attiecībās nozīmē, ka katrs cilvēks pats pieņem lēmumu par to, kas viņam ir pieņemams – emocionāli, fiziski un personīgi. Tā ir spēja godīgi komunicēt par savām robežām, vēlmēm un vajadzībām, kā arī gatavība patiesi uz klausīt un cienīt otra cilvēka vajadzības.

- Piekrišana tiek parādīta ar skaidriem, brīvprātīgiem un spiedienu neizraisošiem vārdiem vai darbībām, ko saprot visas iesaistītās personas. Tā nav minēšana. Tā nav pārliecināšana. Tā nav klusēšana. Tā ir atklāta, savstarpēja vienošanās.

Jebkura veida intīmam kontaktam - skūpstami, pieskārienam, sekstingam (seksuāla rakstura ziņojumu, fotogrāfiju vai video sūtīšanai, saņemšanai vai pārsūtīšanai), dzimumaktam - ir nepieciešama visu iesaistīto personu piekrišana. Bez tās kaut kas, kas vienam cilvēkam varētu šķist pieņemams, otram var kļūt par nopietnu robežu pārkāpumu.

Piekrišanas neizpratne vai ignorēšana bieži vien ir saistīta ar vardarbību un kaitējuma nodarīšanu. Kad kāds dara kaut ko intīmu bez skaidras, labprātīgas atļaujas, viņš pārkāpj robežu - pat ja viņš to "nedarīja apzināti". Tas atņem otram cilvēkam tiesības izdarīt izvēli par savu ķermeni, emocijām un personīgo telpu.

Tāpēc izpratne par to, kā izskatās patiesa piekrišana, ir tik svarīga veselīgu, vienlīdzīgu un cieņpilnu attiecību veidošanas sastāvdaļa - neatkarīgi no tā, vai konkrētās attiecības ir īsas un neformālas vai ilgas un nopietnas.

Sākot pētīt romantiskas simpātijas, attiecības vai seksuālu pieredzi, piekrišana ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā tu vari rūpēties par sevi un arī uzņemties atbildību par to, kā tu izturies pret citiem.

Droši vien esi dzirdējis frāzi “nē nozīmē nē”. Tomēr runājot par piekrišanu, viss nav tik vienkārši. Tam vienmēr jābūt skaidram, sajūsminātam **JĀ!** - nevis “varbūt”, nevis klusumam, nevis spiedienam. To mēs saucam par entuziastisku piekrišanu.

Šajā nodaļā mēs izpētīsim:

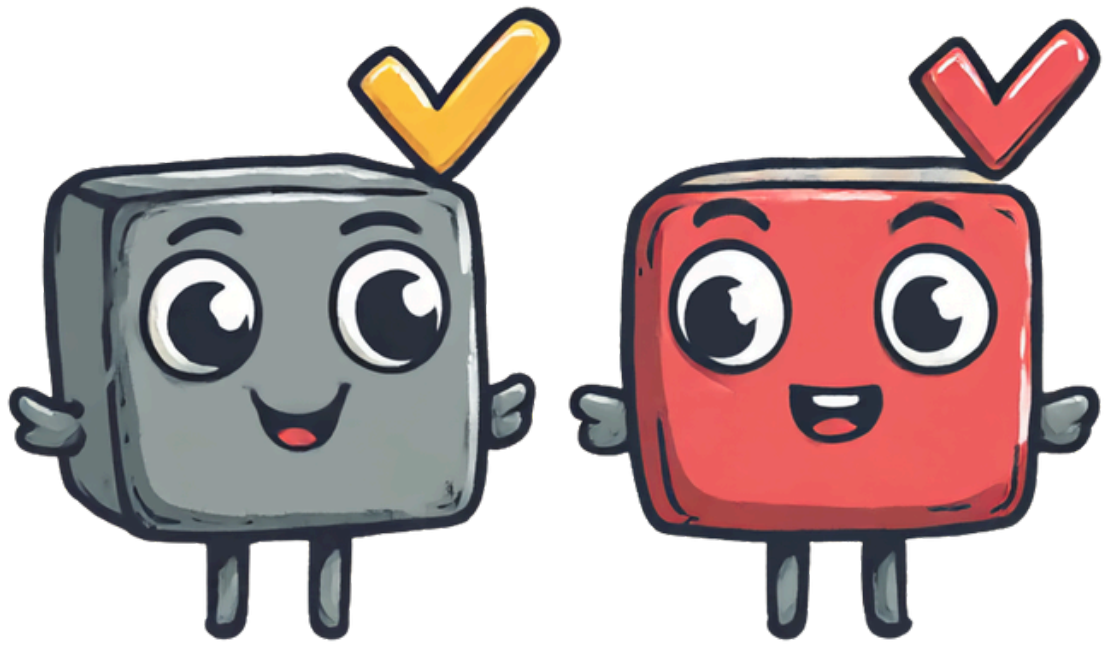
- Kas īsti ir piekrišana un kas nav.
- Kā mēs jūtam piekrišanu paši savā ķermenī, kā varam respektēt paši savas robežas.
- Kā piekrišana izpaužas mūsu ikdienas dzīvē (ne tikai seksā!).
- Un kā sākt par to runāt - pa īstam un patiesi.

2. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Ir vai nav piekrišana?

Vai esi gatavs pārbaudīt savu izpratni par piekrišanu? Zemāk ir daži scenāriji. Katram no tiem izlem, vai tā ir piekrišana vai nav. Šo izaicinājumu vari veikt patstāvīgi vai apvienot spēkus ar draugu un pārrunāt atbildes. Pēc tam mēs pārskatīsim pareizās atbildes un skaidrojumus.

- Kāds pamāj ar galvu un smaida, kad viņam jautā, vai vēlas sadoties rokās.
- Tu uzstājīgi turpini otram prasīt, līdz viņš saka: "Labi, vienalga."
- Tavs draugs agrāk labprāt apskāva tevi, bet tagad tas notiek kaut kā negribīgi.
- Tu jautā, vai partneris piekrīt kādai darbībai, viņš neatbild, bet izskatās, ka jūtās neērti.
- Tu piedāvā apskauties, un otrs cilvēks tuvojas un smaida.
- Tu piekrīti kādu noskūpstīt, bet viņš apstājas un saka, ka vairs nejūtas ērti.
- Tu saki "nē", bet otrs turpina: "Lūdzu, lūdzu, man ļoti gribas! Pagājušajā reizē bija tik labi!"
- Pēc seksuāla rakstura īsziņas saņemšanas tu saki: "Lūdzu, nesūti man to vairs. Man tas liek justies neērti." Nākamajā dienā saņem līdzīgu ziņu.
- Tu nosūti kādam, ar ko nekad iepriekš neesi runājis, savu kailfoto.
- Jūs abi guļat gultā kaili. Tu vairs negribi turpināt, bet neko nesaki. Partneris nepamana un turpina.



Teorija: pareizās atbildes un skaidrojumi

Tagad, kad esi izlasījis scenārijus, pārbaudīsim atbildes. Ir ļoti svarīgi saprast, kāpēc kaut kas ir vai nav piekrišana, tāpēc analizēsīm to sīkāk.

- **Kāds pamāj ar galvu un smaida, kad viņam jautā, vai vēlas sadoties rokās.**

Atbilde: Piekrišana. Kāpēc? Cilvēks parāda skaidru, pozitīvu ķermeņa valodu un piekrišanu, norādot, ka vēlas sadoties rokās. Piekrišanai ne vienmēr ir nepieciešami vārdi, bet tai jābūt skaidrai un nepārprotami uztveramai. Tas nozīmē arī to, ka piekrišana tiek dota tikai roku turēšanai šajā konkrētajā brīdī. Nekam vairāk.

- **Tu uzstājīgi turpini otram prasīt, līdz viņš saka: "Labi, vienalga."**

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Spiest kādu piekrist pēc sākotnējās vilcināšanās vai atteikuma nozīmē neievērot viņa robežas. Piekrišanai jābūt brīvprātīgai, bez jebkāda spiediena.

Atceries: Tev nav jāpārliecina vai "jāmudina" kādu pateikt "jā". No tevis ir nepieciešama cieņa pret viņu izvēli un robežām. Piekrišana ir saistīta ar savstarpēju sapratni un komfortu, nevis ar pārliecināšanu kādam mainīt savas domas.

- **Tavs draugs agrāk labprāt apskāva tevi, bet tagad tas notiek kaut kā negribīgi.**

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Piekrišanu var atsaukt jebkurā laikā un jebkāda iemesla dēļ. Ja kāds bija ar kaut ko apmierināts, bet vēlāk pārdomā un nevēlas turpināt, ir svarīgi respektēt šo izvēli.

- **Tu jautā, vai partneris piekrīt kādai darbībai, viņš neatbild, bet izskatās, ka jūtās neērti.**

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Klusēšana vai neērtuma izrādīšana nav piekrišana. Tev jāievēro, ja otra ķermeņa valoda nesakrīt ar situāciju vai cilvēks izskatās neērti un jāņem tas vērā.

- **Tu piedāvā apskauties, un otrs cilvēks tuvojas un smaida.**

Atbilde: Piekrišana. Kāpēc? Viņu rīcība - pieliekšanās tuvāk un smaids - nepārprotami parāda, ka viņi ir gatavi un gatavi pieņemt apskāvienu. Tā ir savstarpēja vienošanās!

- **Tu piekrīti kādu noskūpstīt, bet viņš apstājas un saka, ka vairs nejūtas ērti.**

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Ja otrs pārdomā, ir svarīgi ievērot viņa robežas. Piekrišana ir divpusēja, un to var atsaukt jebkurš iesaistītais jebkurā brīdī.

- Tu saki “nē”, bet otrs turpina: “Lūdzu, lūdzu, man ļoti gribas!
Pagājušajā reizē bija tik labi!”

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Tavs "nē" vienmēr ir jārespektē, lai kas arī notiktu. Tev tas nav jāatkārto vai jāļauj sevi pārliecināt par pretējo. Spiest kādu mainīt atbildi nekad nav pieņemami. Piekrišana nozīmē respektēt otra robežas, un "nē" nozīmē "nē". Jebkurš mēģinājums pārliecināt vai iemanipulēt kādu, lai viņš teiktu "jā", ir viņa robežu pārkāpums. Ir svarīgi uz klausīt un cienīt otra cilvēka jūtas, nevis manipulēt vai piespiest viņu pakļauties.

- Pēc seksuāla rakstura īsziņas saņemšanas tu saki: “Lūdzu, nesūti man to vairs. Man tas liek justies neērti.” Nākamajā dienā saņem līdzīgu ziņu.

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Tu skaidri norādīji savas robežas. Ja kāds turpina sūtīt ziņojumus pēc tam, kad esi lūdzis viņam to nedarīt, viņš neciena jūsu robežas.

- **Tu nosūti kādam, ar ko nekad iepriekš neesi runājis, savu kailfoto.**

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Intīmu attēlu sūtīšana bez piekrišanas ir privātuma pārkāpums. Pirms sensitīvas informācijas kopīgošanas vienmēr pajautā un pārliecinies, ka abas puses jūtas ērti.

- **Jūs abi guļat gultā kaili. Tu vairs negribi turpināt, bet neko nesaki.**

Partneris nepamana un turpina.

Atbilde: Nav piekrišana. Kāpēc? Klusēšana vai bezdarbība nav piekrišana. Ja jūties neērti, ir svarīgi runāt skaļi un paust savas jūtas. Piekrišana ir divpusēja: ir ne tikai tavs pienākums paust savas robežas, bet arī tava partnera pienākums ir pārliecināties, ka jūs abi jūtaties ērti. Piekrišana ir saistīta ar savstarpēju cieņu un komunikāciju. Ja kādā brīdī viens no iesaistītajiem nejūtas ērti vai nevēlas turpināt, tas ir jārespektē, un abiem cilvēkiem ir aktīvi jānodrošina, ka piekrišana ir dota.

2. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Manas personīgās ķermeņa robežas

Pirms skaidri paust piekrišanu citiem, ir svarīgi saprast savas robežas. Šis izaicinājums ir par to, kāda veida fizisks pieskāriens šķiet komfortabls, pieņemams vai nepieņemams - un kā tas var mainīties atkarībā no situācijas vai personas. Šajā nodaļā pārdomāsi, kur, kad un kā tev patīk (vai nepatīk), ka tev pieskaras, un kas to dara. Nav "nepareizu" atbilžu – viss ir par tevi, tavu komfortu un tiesībām izvēlēties.

Uzzīmē cilvēka figūras kontūru (priekšpusi un aizmuguri).

Varat izmantot jau gatavu zīmējumu vai pats to ieskicēt.

Iekrāso ķermeņa zonas, pamatojoties uz to, kā jūties, kad tur pieskarās:

- **Zaļš** – pilnīgi ērti (piemēram, apskāvienī no tuviem draugiem)
- **Dzeltens** – atkarīgs no personas/situācijas (piemēram, roka uz pleca)
- **Sarkans** – nav pieļaujams (piemēram, pieskarties sejai, noteiktām ķermeņa daļām)

Atzīmē blakus dažādām zonām:

- Kas tevi tur drīkst aiztikt? Kādās situācijās?
- Kā tu parasti reaģē, ja kāds tevi aizskar tādā veidā, kas šķiet nepareizi vai pārsteidzoši?

Teorija:

Mūsu sajūtas par pieskārieniem nav akmenī iecirstas - tās var mainīties no dienas uz dienu, no cilvēka uz cilvēku un no brīža uz brīdi. Dažreiz apskāviens šķiet silts un mierinošs. Citreiz tas pats apskāviens var šķist par stipru - īpaši, ja esi noguris, uztraucies vai vienkārši nav noskaņojuma. Un tas ir pilnīgi normāli. Tavs komforts, saņemot fizisku pieskārienu, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, piemēram:

- Kurš tev pieskarās,
- Kur jūs atrodaties (drošā, pazīstamā vietā vai svešā vidē),
- Kā jūties (laimīgs, stresains, noguris, nomākts...),
- Jūsu iepriekšējā kopējā pieredze,
- Pat vienkāršas lietas, piemēram, galvassāpes vai vienkārši nepieciešamība pēc telpas.

Tu nevienam neesi parādā piekļuvi savam ķermenim - pat ne cilvēkiem, kuri tev rūp.

Tev ir ļauts pateikt:

- "Ne tagad."
- "Es labāk šodien nevēlētos, lai mani aiztiek."
- "Vai mēs varētu vienkārši padēdēt viens otram blakus?"
- "Vai mēs varam iepauzēt?"
- "Man vajag vēl nedaudz laika."
- "Ne šodien, bet pateikšu, kad būšu gatavs."
- "Man rūpi tu, bet es tagad nejūtos labi."

Un, ja kāds cits nosaka tev robežu - **ievēro to vienmēr.**

Skaidra, laipna komunikācija ir veids, kā mēs rūpējamies viens par otru.

2. MODULIS, 3. UZDEVUMS

FRIES modelis ir noderīgs veids, kā analizēt, kas padara piekrišanu skaidru, cieņpilnu un veselīgu. Tas nozīmē:

- F (*freely given*) - Brīvprātīgi dota
- R (*reversible*) - Atgriezeniska
- I (*informed*) - Informēta
- E (*enthusiastic*) - Entuziasma pilna
- S (*specific*) - Konkrēta

Tagad aplūkosim šīs īpašības tuvāk - ko katra no šīm īpašībām nozīmē konkrēti tev pašam? Pieraksti savas atbildes vai pārrunā tās ar draugu, izmantojot sekojošos uzdevumus:

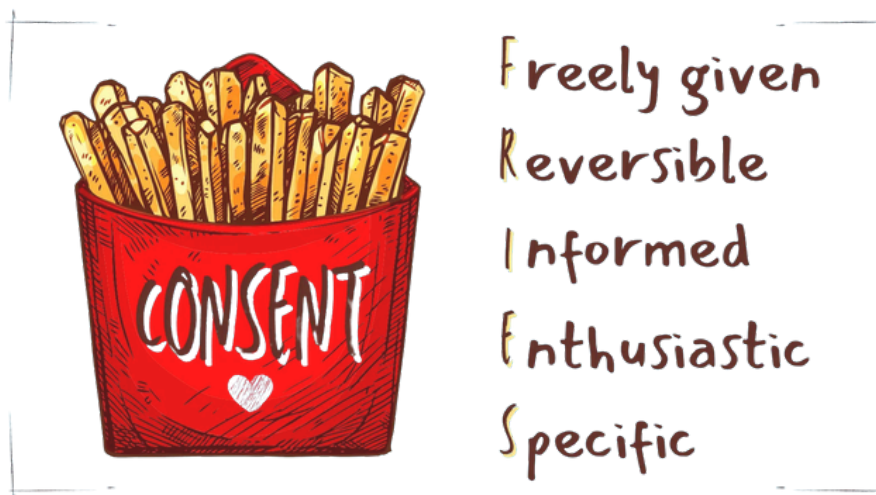
Brīvprātīgi dota - bez spiediena vai manipulācijām. Vai vari iedomāties situāciju, kurā piekrišana tika dota brīvi? Vai kāds tika piespiests vai pierunāts? Kā var atšķirt, vai kāds piekrišanu sniedz brīvi vai negribīgi?

Atgriezenisks - viedokli var mainīt jebkurā laikā. Vai esi kādreiz mainījis savas domas par kaut ko? Kādas bija sajūtas sākumā un vēlāk? Kā tu to paziņoji otram? Kāpēc ir svarīgi, lai piekrišana būtu atgriezeniska, pat ja sākumā teici "jā"?

Informēta - balstīts uz skaidru, godīgu informāciju. Kāda informācija tev ir nepieciešama, lai izlemtu, vai piekrist vai nē? Kas tev ir svarīgs? Kāpēc ir svarīgi zināt, kas notiek, un justies pārliecinātam par savu lēmumu?

Entuziasma pilna - piekrišana, kas dota ar sajūsmu vai dedzību, nevis pienākuma vadīta. Kā zināt, vai kāds entuziastiski piekrīt? Kādas verbālās un neverbālās norādes meklēt? Cik ļoti entuziasma pilna piekrišana izpaužas tavā ķermenī? Kādas ir tavas asociācijas ar entuziasma pilnu piekrišanu?

Konkrēta - piekrišana attiecas uz vienu lietu vienlaikus - tas, ka teici "jā" vienai lietai, nenozīmē "jā" visam pārējam. Kad pēdējo reizi teici "jā" kaut kam, bet pēc tam pārdomāji? Vai bija nepieciešams otram pateikt par savu domu maiņu? Kā tu to izdarīji? Un kāda bija tava sajūta? Kas notiek, ja kāds pieņem, ka viens "jā" nozīmē "jā" visam? Kā mēs varam nodrošināt, ka piekrišana ir konkrēta katrai situācijai?



2. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Manas piekrišanas kodekss

Tagad, kad esi izpētījis, ko nozīmē piekrišana - ķermenī, vārdos un darbībās -, ir pienācis laiks uzrakstīt savu "Piekrišanas kodeksu". Šis ir personīgs atgādinājums tev pašam, apkopojums tam, ko tev nozīmē piekrišana, kā vēlies to piedzīvot - gan dot, gan saņemt.

Sāc ar šo teikumu:

"Man piekrišana nozīmē..."

Pēc tam papildini ar šādām pārdomām:

- Ja es neesmu pārlicināts vai jūtos neērti, es...
- Es zinu, ka vienmēr varu teikt...
- Kad kāds nosaka savu robežu, es...
- Man "sarkanā karoga" signāls ir...
- Kad es saku "jā" kādai lietai, es jūtos...
- Kad es saku "nē" kādai lietai, es jūtos...
- Es jūtos visdrošāk un cienīts, kad...
- Es zinu, ka cienu citu cilvēku robežas, kad es...

Pieej uzdevumam radoši. Vari pārveidot savas atbildes par "Piekrišanas kodeksu" - piemēram, īsu sarakstu, plakātu vai pat dzejoli vai stāstu. Varito izrotāt vai paturēt privātu - tas ir paredzēts tikai tev pašam.



2. MODULIS, 2. NODAĻA

Kad lietas kļūst sarežģītas

TEORIJA

Piekrišana ne vienmēr ir vienkārša. Dažreiz situācija šķiet pavisam neskaidra - kāds var turpināt uzspiest pat pēc tam, kad tu vilcinājies, vai arī tu nezini, kā pateikt "nē", neaizskarot otra jūtas. Dažreiz tu pat vari pieķert sevi mēģinot pārliecināt kādu, kad viņš nav pilnībā gatavs un ieinteresēts piedalīties. Šajā nodaļā mēs runāsim par to, kā atpazīt spiediena vai manipulāciju izdarīšanu, un tikpat svarīgi, kā izvairīties no šāda spiediena izdarīšanas uz citiem. Tu arī mācīsies veselīgā veidā tikt galā ar noraidījumu un veidot tādu cieņu, uz kuras balstās patiesa piekrišana. Jo piekrišana nav tikai par "jā" saņemšanu - tā ir par to, lai abi cilvēki justos droši, brīvi un uzklausīti.



2. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Novērojiet spiedienu

Šeit aprakstītas dažas situācijas, kas sākumā var šķist pieņemamas - bet vai tās patiešām balstās uz cieņu un īstu piekrišanu?

Atzīmē katru kā "Cieņa" vai "Spiediens" un paskaidro, kāpēc. To vari darīt patstāvīgi vai sadarboties ar draugu un salīdzināt savas atbildes. Mēģiniet viens otru izaicināt: kādas zīmes tev palīdzēja izlemēt?

A: "Hei, man šovakar nav noskaņojuma."

B: "Bet es uz to paļāvos... neatstāj mani atkal gribot.."

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: "Neesmu pārlicināts..."

B: "Labi, neuztraucies - pasaki man, ja un kad būsi pārlicināts"

- **Cieņa vai spiediens? Kāpēc?**

A: "Nu, tas ir tikai skūpsts – beidz dramtizēt!"

B: aizliecas un pagriež galvu citā virzienā.

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: klusē

B: "Mēs to jau esam darījuši iepriekš, kāpēc tu tagad uzvedies tik dīvaini?"

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: "Man bija gara diena, es vienkārši gribu šovakar samīļoties."

B: "Labi, vienkārši atpūtīsimies!"

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: "Vai varam apstāties? Es jūtos ļoti neērti."

B: turpina, čukstot: "Vēl tikai mazliet, tev patiks, apsolu."

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: "Izmantosim prezervatīvu."

B: "Vai tas tiešām ir vajadzīgs? Bez tā tomēr ir labāk. Nu, tikai šoreiz.."

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

A: "Vai mēs varam nedaudz piebremzēt? Es gribu turpināt, bet jūtos mazliet nervozs."

B: "Protams. Mēs varam arī pilnībā apstāties - kā tev šķiet labāk."

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?



Teorija: Tā tad... Ko tu pamanīji?

Apskatīsim katru situāciju sīkāk, lai saprastu, kur izpaužas cieņa un kur spiediens pārkāpj robežas.

"Bet es uz to paļāvos... neatstāj mani atkal gribot.."

Spiediens

Tas izmanto vainas apziņu un emocionālu manipulāciju. Piekrišanai nekad nevajadzētu balstīties uz pienākumu vai bailēm kādu pievilt.

"Labi, neuztraucies - pasaki man, ja un kad būsi pārliecināts"

Cieņa

Šī atbilde dod telpu un izvēles iespējas bez jebkāda spiediena. Tā izklausās patiesa piekrišana.

"Nu, tas ir tikai skūpstis – beidz dramatisēt!"

Spiediens

Noraidīt cilvēka robežas un apzīmēt viņu kā "dramatiskus" ir manipulatīvi un necieņas pilni. Pat nelielām lietām ir nepieciešama otra piekrišana.

"Mēs to jau esam darījuši iepriekš, kāpēc tu tagad uzvedies tik dīvaini?"

Spiediens

Iepriekšēja piekrišana nenozīmē, ka tas ir uz visiem laikiem. Piekrišana var mainīties jebkurā brīdī. Spiest kādu paskaidrot vai attaisnot savu "nē" ir kā brīdinājuma signāls.

“Labi, vienkārši atpūtīsimies!”

Cieņa

Ievērojot robežas bez ierunām, spiediena vai dusmošanās, tu parādi rūpes un briedumu.

“Vēl tikai mazliet, tev patiks, apsolu.”

Spiediens

Ja otrs saka, ka vēlas apstāties, vienīgā pareizā rīcība ir apstāties. Turpināt bez savstarpējas, aktīvas vienošanās nav tikai necieņas izrādīšana - tā var būt seksuāla uzmākšanās, seksuāla vardarbība vai pat izvarošana, atkarībā no tā, kas notiek. Piekrišana nav izvēles iespēja - tā ir robeža.

"Vai tas tiešām ir vajadzīgs? Bez tā tomēr ir labāk. Nu, tikai šoreiz.."

Spiediens

Mēģinājums atrunāt kādu no prezervatīva lietošanas pēc tam, kad viņš ir skaidri pateicis, ka vēlas to lietot, nav pieņemams. Tas neciena otra robežas un drošību. Ja prezervatīvs tiek noņemts dzimumakta laikā bez abu partneru skaidras piekrišanas, tas tiek uzskatīts par seksuālu vardarbību. Savstarpēja vienošanās ietver arī to, kā notiek sekss, nevis tikai to, vai tas notiek.

“Protams. Mēs varam arī pilnībā apstāties - kā tev šķiet labāk.”

Cieņa

Šis ir lielisks piemērs tam, kā radīt drošības sajūtu un sniegt emocionālu atbalstu. Tas parāda, ka piekrišana nenozīmē tikai saņemt “jā” atbildi, bet gan sekot līdz partnera jūtām visa procesa laikā.

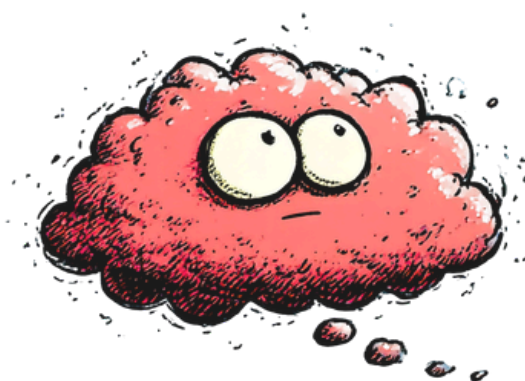
2. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Piekrišana plašsaziņas līdzekļos

Izvēlies kādu epizodi no sava mīļākā TV seriāla vai ainu no filmas un izanalizē to - vai spēj identificēt piekrišanu? Meklē brīžus, kad piekrišana tiek dota, respektēta vai pārkāpta, un pārdomā, kā seriāla varoņi pauž savas robežas un vēlmes.

Uzdevums:

- **Izvēlies ainu:** Izvēlieties tādu epizodi no sava iecienītākā seriāla vai filmas, kurā redzamas attiecības un intimitāte.
- **Vēro kritiski:** Pievērs uzmanību brīžiem, kad varoņi komunicē par savām vēlmēm, robežām vai jūtām. Vai ir brīži, kad viens varonis izdara spiedienu uz otru? Vai kāds saka “nē”, “jā” vai pauž diskomfortu?



- **Analizē ainu:** Par katru novēroto brīdi atbildi uz šādiem jautājumiem:

Kādas sajūtas šī aina tevī izraisa? Vai jūti

diskomfortu/apjukumu/atvieglojumu vai kādas citas emocijas?

Vai piekrišana šajā ainā ir skaidra un entuziastiska?

Vai varoņi atklāti komunicē par savām jūtām, vai ir novērojams spiediens vai manipulācijas?

Kā varoņi tiek galā ar noraidījumu vai robežām? Vai tiek respektēts atteikums?

Ja piekrišana netiek dota vai ir neskaidra, kā tas ietekmē tēlus un kopējo ainu?

- **Pārdomas:** Pēc ainas analīzes pārdomā šādus jautājumus:

Kā tu rīkotos šajā situācijā, ja būtu viens no varoņiem ainā?

Kā šī aina salīdzināma ar to, ko esi uzzinājis par piekrišanu reālajā dzīvē?

- **Pēc izvēles:** ja jūties ērti, padalies savā analīzē ar draugu vai partneri un kopīgi pārrunājiet savas domas.

Pēc izvēlētās ainas noskatīšanās un analīzes pārdomām ir jāņem vērā trīs svarīgi aspekti:

- **Neverbālās norādes**

Piekrišana nav tikai vārdi - tā ir arī ķermeņa valoda, sejas izteiksmes un balss tonis. Kāds var sastingt, atkāpties, apklust vai izskatīties neērti. Tie ir svarīgi signāli. Cieņa nozīmē pamanīt, kā otrs jūtas, ne tikai to, ko viņš saka. Ja partneris šķiet nedrošs, pareizais solis ir apstāties un pārliecināties.

- **Varas dinamika**

Dažreiz vienam cilvēkam ir lielāka vara - viņš var būt vecāks, pieredzējušāks, vadošā amatā vai vienkārši pārliecinātāks. Tas otram var apgrūtināt pateikt "nē". Patiesa piekrišana var notikt tikai tad, ja abi cilvēki jūtas brīvi runāt godīgi, bez bailēm vai spiediena. Ja līdzsvars nav jūtams, ir svarīgi palēnināt tempu un atklāti par to runāt.

- **Robežu ievērošana**

Ja kāds izrāda diskomfortu vai saka "apstājies", "ne tagad" vai "man negribas", viņa robeža ir jārespektē - bez jautājumiem un diskusijām. Pat ja iepriekš viss bija kārtībā, cilvēkiem ir atļauts mainīt savas domas. Piekrišana ir kaut kas tāds, kas tiek dots katru reizi, nevis pieņemts kā pašsaprotams. Tās ir abpusējas rūpes, nevis vēlmju uzspiešana.

2. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Kā tu atbildētu?

Tagad izmēģināsim, kā reagēt dažādās ar piekrišanu saistītās situācijās - neatkarīgi no tā, vai jūs jautājat, sakāt nē vai atbalstāt kāda cita robežas. To varat izdarīt viens pats, pierakstot vai sakot savas atbildes skaļi, vai arī izmēģināt to kopā ar draugu, lasot ainas un mainoties lomām.

Situācijas:

- Kāds saka: "Es neesmu pārliecināts, vai es to vēlos darīt..."

Ko tu varētu teikt, lai šis cilvēks justos droši un uzklausīts?

- Tev tiešām negribas skūpstīties, bet tu baidies partnerim likt vilties.

Kā tu to varētu pateikt godīgi, cieņpilni un laipni?

- Draugs tev stāsta par iepriekšējās dienas randiņu ar cilvēku, kas viņam ļoti patīk, sakot: "Viņa teica nē, bet es domāju, ka viņu vienkārši vajag pārliecināt."

Vai tu apstrīdētu šo drauga domu gājienu? Kāpēc un kā?

- Tu vēlies izmēģināt kaut ko jaunu savās attiecībās, bet neesi pārliecināts, kā to pateikt partnerim.

Kā tu varētu sākt sarunu, lai neliktu partnerim justies neērti?

Papildus uzdevums (pēc izvēles):

Pamēģini katrai iepriekšminētajai situācijai izdomāt "dežūrfrāzi" - ko tādu, ko patiesi varētu atbildēt, ja tev gadītos piedzīvot līdzīgu situāciju.



2. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Kā tikt galā ar atraidījumu?

Atraidījums ir daļa no dzīves. Neatkarīgi no tā, vai tas ir draugs, partneris vai kāds, kas tevī ivēl tikai zraisījis interesi, ikviens kādā brīdī piedzīvo atraidījumu. Tas var radīt sāpes, apjukumu un dažreiz pat likt mums apšaubīt savu vērtību. Taču galvenais ir tas, kā mēs reagējam uz atraidījumu. Runa nav par savu jūtu ignorēšanu vai apspiešanu, bet gan par to, kā mēs ar tām tiekam galā un cieņpilni gan pret sevi, gan citiem. Šajā izaicinājumā mēs izmēģināsim, kā ar atraidījumu tikt galā ar cieņu, mieru un emocionāli nobriedušā veidā. Atceries, ka atraidījums neatspoguļo tavu vērtību. Tas ir signāls ir par atšķirīgām vajadzībām, robežām vai vēlmēm.

Apskatīsim dažas situācijas, kur tiek saņemts atraidījums. Tavs uzdevums ir izvēlēties viscieņpilnāko, emocionāli nobriedušāko un pārdomātāko atbildi. Pēc atbildes izvēles iepauzē un pārdomā šos jautājumus:

- **Kāda ir sajūta saņemot šādu atbildi?**
- **Kā tu justos, ja pirms atbildes sniegšanas dziļi ieelpotu 2-3 reizes?**
- **Kādas sajūtas rodas reagējot ar cieņu gan pret sevi, gan otru cilvēku?**

1. scenārijs:

A: "Es šobrīd negribu turpināt. Man nav noskaņojuma."

Kāda būtu tava atbilde?

- "Ko tu ar to domā? Es nesaprotu. Tu taču iepriekš teici, ka es tev patīku."
- "Labi, es to respektēju. Parunāsim vēlāk, kad jutīsies labāk."
- "Nav godīgi, ka tu to pasaki tikai tagad, tas . Tu taču nevari pēkšņi mainīt domas."
- "Man ir sāpīgi, bet es to pieņemu. Vai es drīkstu pamēģināt vēlāk?"
- Cits variants

2. scenārijs:

- A: "Es šobrīd neesmu gatavs attiecībām. Es gribētu, ka mēs paliekam tikai draugi."

Kāda būtu tava atbilde?

- "Es nevaru būt tikai draugi. Es vēlos vairāk."
- "Labi, es saprotu. Es augstu vērtēju tavu draudzību un cienu tavu izvēli."
- "Tas nav godīgi! Es domāju, ka es tev patīku. Kāpēc mēs nevaram vienkārši pamēģināt?"
- "Nu, ja tu pārdomāsi, dod man ziņu. Bet es nevaru būt tikai draugi."
- Cits variants

3. scenārijs:

A: "Es nedomāju, ka mums vajadzētu skūpstīties tieši tagad. Es neesmu gatavs."

Kāda būtu tava atbilde?

- "Kāpēc gan ne? Mēs to jau esam darījuši! Kāda tagad atšķirība?"
- "Es to respektēju. Atpūsimies un redzēsim, kā jutīsimies vēlāk."
- "Tu vairs nevari vienkārši atkāpties. Tu visu šo laiku liki man domāt, ka būs vairāk."
- "Labi, bet ja mēs neko nedarīsim, es iešu prom."
- Citi

Pārdomām:

Kā katrs atbilžu variants lika tev justies? Kura no tām šķita viscieņpilnākā un emocionāli nobriedušākā?

Ko ievēroji par to, cik svarīgi ir dot telpu un respektēt otra cilvēka robežas?

Kā ir apstāties un padomāt pirms reakcijas? Vai īsa pauze un apzināta elpošana palīdzēja tev atbildēt cieņpilnāk?

Teorija:

Atraidījums ir normāla jebkuru attiecību sastāvdaļa. Neatkarīgi no tā, vai tās ir romantiskas, seksuālas vai vienkārša pazišanās, izpratne par to, kā ar cieņu un nobriedušu attieksmi izturēties pret atraidījumu, ir galvenā prasme veselīgu attiecību uzturēšanā. Mūsu reakcijai uz atraidījumu ir nozīme - tas ietekmē to, kā mēs redzam sevi un kā citi mūs uztver.

- **Pašvērtējums:**

Atceries, ka atraidījums par tevi neko nepasaka. Runa nav par tavu personības vērtību. Dažreiz cilvēki saka "nē" tādu iemeslu dēļ, kuriem nav nekāda sakara ar tevi - tas varētu būt saistīts ar viņu pašu komforta līmeni, emocijām vai vajadzībām.

- **Robežu ievērošana:**

Kad kāds saka nē, ir svarīgi to respektēt. Tas var būt grūti, bet tā ir emocionāla brieduma pazīme – atkāpties un respektēt citu robežas, neuzstājot un nepiespiežot.

- **Emocionālā noturība:**

Ir normāli, ja jūties sāpināts, vilies vai apjucis saņemot atraidījumu. Tomēr ir svarīgi dot sev laiku, lai apstrādātu šīs emocijas, nereaģējot impulsīvi. Dziļa ieelpa, pārdomas un pēc tam atbilde ar cieņu parāda emocionālo spēku.

2. MODULIS, 3. NODAĻA

Piekrišana arī digitālajā vidē

TEORIJA

Privātas sarakstes, sociālie tīkli, iepazīšanās lietotnēm - cilvēki sazinās digitāli vairāk nekā jebkad agrāk. Taču tas, ka jūs nesatiekaties aci pret aci, nenozīmē, ka piekrišana vairs nav svarīga. Patiesībā ir vēl svarīgāk sarunāties, uzdot jautājumus un uzmanīgi klausīties atbildēs, jo tiešsaistē mums nav ķermeņa valodas, balss toņa vai sejas izteiksmes, kas palīdzētu mums visu saprast.

Runājot, flirtējot vai daloties ar jebko intīmu tiešsaistē (piemēram, fotoattēliem), ir svarīgi padomāt par to, kā varētu justies saņēmējs, un pārlicināties, ka jūs abi jūtaties ērti visa procesa laikā. Tas nozīmē nevis pieņemt, ka viss ir kārtībā, bet gan skaidri komunicēt - jautāt, un respektēt saņemto atbildi, pat ja tā ir "nē", "varbūt" vai klusums.

Digitālā piekrišana joprojām ir īsta piekrišana. Viss ir atkarīgs no savstarpējas cieņas, drošības un izvēles - gan klātienē, gan ekrānā.



2. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Tikai vienu foto!

Aleksa skatījās sava telefona ekrānā.

Saņemta ziņa no Sema: "Tu šodien izskatījies tiešām labi, es ļoti gribētu redzēt mazliet vairāk. Vai parādīsi tikai man?" Aleksas sirds pukstēja straujāk. Viņai Sems patika. Ļoti. Viņi bija sarakstījušies jau dažas nedēļas, un viņu vēlās nakts sarunas bija kļuvušas par koķetām. Aleksa atvēra kameru. Pirksts sastinga virs foto slēdža. Tikai vienu foto..

Tava kārta pārdomām. Vari pierakstīt savas atbildes zemāk vai aprunāties ar draugu. Apdomā vismaz 2-3 atbildes uz katru no jautājumiem.

- Kā Aleksai vajadzētu rīkoties?
- Kādi ir riski, ja Aleksa nosūtīs attēlu?
- Kādi ir riski, ja Aleksa to nedarīs?
- Kas šajā brīdī varētu ietekmēt viņas lēmumu?



Teorija: Kas ir sekstings - un kādi ir tā riski?

Sekstings nozīmē seksuāla rakstura ziņojumu, fotoattēlu vai video sūtīšanu, izmantojot telefonu, dažādas lietotnes vai tiešsaistes vidē. Tas var šķist aizraujoši un kā labs veids, kā paust simpātijas vai uzticību. Taču ir svarīgi zināt, ka sekstings ir saistīts ar dažādiem riskiem, īpaši jauniešu vidū.

Šeit ir dažas lietas, kas jāpatur prātā:

- Piekrišanai ir nozīme: tāpat kā klātienē, visiem iesaistītajiem ir jāpiekrīt brīvprātīgi - un viņi var jebkurā laikā mainīt savas domas.
- Konfidencialitāte netiek garantēta: Kad esi nosūtījis attēlu vai ziņu, tu zaudē kontroli pār to, kur tas varētu nonākt tālāk. To kāds var nosūtīt tālāk - arī bez tavas atļaujas.
- Uz mūžu internetā: Ja attēls ir publicēts, to nav iespējams izdzēst. Tas var palikt internetā mūžīgi.
- Juridiskie riski: Nepilngadīgo (pat sevis) seksuāla rakstura attēlu izplatīšana var radīt nopietnas juridiskas problēmas.
- Emocionālā ietekme: Sekstings ļoti var ietekmēt to, kā tu jūties par sevi un savām attiecībām - gan uz labo, gan slikto pusi.
- Spiediens un robežas: neļauj sevi pakļaut spiedienam sūtīt seksuāla rakstura ziņas. Svarīgi ir zināt savas robežas, cienīt tās un arī citu cilvēku robežas.

Atceries:

Tu vienmēr drīksti teikt "nē", nesteigties un rūpīgi pārdomāt, pirms kaut ko sūti. Tavs ķermenis, tavi attēli, tavas robežas - tas viss ir pelnījis cieņu.

2. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Kā rīkoties, kad kaut kas nešķiet pareizi

Neatkarīgi no tā, vai tā ir privāta ziņa no kāda, kas tev patīk, vai negaidīts attēls grupas čatā, reizēm internetā nākas piedzīvot brīžus, kas vienkārši šķiet.. nepareizi. Šī nodaļa ir par to, ko darīt un kā reagēt, kad kaut kas pārkāpj tavas robežas - pat ja tas ir noticis neuzkrītoši, vai nācis no kāda, kam tu uzticējies. Iepazīsties ar reālām situācijām, ar kurām saskaras pusaudži, sūtot un saņemot intīmus attēlus, un izvēlies tās atbildes, kas tev šķiet pareizas. Nav vienas universālas pareizās atbildes - taču atceries, ka tavš komforts, drošība un robežas ir vissvarīgākais.

Cilvēks, kas tev ļoti patīk:

"Atsūti man seksīgu bildi... tā būs tikai man, apsolu."

Tu nejūties droši, bet arī nevēlies pievilt šo cilvēku.

Kā tu rīkotos?

- "Es jūtos neērti ko tādu darīt."
- "Nē, negribu. Labāk vienkārši parunājamies."
- Atstātu ziņu bez atbildes.
- Cits variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

Grupas čatā kāds bez klasesbiedra piekrišanas ievietoja viņa kailfoto. Daži smejas, citi sūta emocijzīmes.

Kā tu rīkotos?

- "Šis galīgi nav forši. Es par to ziņošu kādam."
- Pamestu grupas čatu un nobloķētu attēla sūtītāju
- Uzņemtu ekrānuzņēmumu un pastāstītu to pieaugušajam, kuram uzticies.
- Cits variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

Tu iepriekš kādam nosūtīji pa pusei atkailinātu foto ar sevi. Tagad šis cilvēks prasa vairāk:

"Tu jau nosūtīji vienu. Kāda starpība?"

Kā tu atbildētu?

- "Tas, ka es nosūtīju vienu, nenozīmē, ka gribu sūtīt vēl."
- "Nevēlos to vairs darīt, lūdzu, pārstāj prasīt."
- Bloķētu un pastāstītu par notikušo kādam, kam uzticies.
- Cits variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

Draugs pēkšņi saka:

"Nekad neesmu redzējis tevi tādu. Vai vēlies apmainīties ar bildēm?" Kā tu atbildētu?

- "Labāk nē, es gribētu vienkārši palikt draugi."
- "Tas man liek justies neērti."
- Tā vietā nosūtītu *meme* joku - rotaļīgi, bet skaidri liktu noprast, ka sarunas temats tiek mainīts
- Cits variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

Teorija:

Nav nekā sliktā interesē par sekstingu, izbaudīt to vai vēlēties to izpētīt kopā ar kādu, kam uzticies. Ja visi iesaistītie ir vienisprātis, informēti un jūtas ērti - tas ir vissvarīgākais.

Bet lūk, kas ir galvenais:

- **Lai būtu veselīgās attiecībās, nav obligāti nepieciešams sūtīt seksuāla rakstura ziņas.** Katras attiecības ir atšķirīgas. Dažiem cilvēkiem patīk sūtīt koķetas ziņas vai kailfoto. Citiem nepatīk - un tas ir pilnīgi pieņemami.
- **Sekstingam nekad nevajadzētu šķist uzspiestam.** Ja tas drīzāk šķiet kā pienākums vai izraisa stresu, nevis šķiet jautrs un aizraujošs, tā ir brīdinoša zīme. Tev ir tiesības justies droši un cienīti.
- **Tu vari pārtraukt jebkurā brīdī.** Tas, ka iepriekš esi sūtījis intīma rakstura ziņas, nenozīmē, ka esi kādam vairāk parādā. Atceries, ka piekrišanu var atsaukt un atjaunot jebkurā laikā.
- **Tam nav jābūt "vienlīdzīgam".** Dažiem cilvēkiem patīk vairāk sūtīt, citiem - saņemt. Nav vienotu noteikumu grāmatas - tikai savstarpējs komforts, komunikācija un skaidrība.

Vēl daži drošības padomi un ieteikumi

- **Pazīsti savas lietotnes:** Dažādas aplikācijas apstrādā fotoattēlus un ziņojumus atšķirīgi. Ir aplikācijas, kas ziņas dzēš automātiski pēc noteikta laika. Dažas tevi informēs, ja kāds uzņems tavas fotogrāfijas ekrānuzņēmumu. Citas to nedarīs. Dažas vispār neļauj saglabāt vai veidot ekrānuzņēmumus. Ir labi zināt, kā darbojas izvēlētā aplikācija, lai varētu izvēlēties tādu, kurā jūties drošāk. Atceries: Neviena lietotne nav 100% droša, taču, zināšanas var palīdzēt labāk sevi pasargāt.
- **Saglabā fotoattēlus anonīmus:** unikālas iezīmes, piemēram, tetovējumi, pīrsingi vai tava seja, padara tevi īpašu, taču tās var arī atvieglot citiem tavu atpazīšanu, gadījumā ja fotoattēli nopludināti bez tavas atļaujas. Lai nodrošinātu drošību: fotogrāfijā neiekļauj savu seju; ar kādu attēlu rediģēšanas rīku paslēp tetovējumus un citas identificējošas detaļas, seko, lai fotogrāfijas fonā nebūtu nekā, kas ļautu tevi atpazīt.
- **Pabrīdini vispirms:** Tu nekad nezini kurš varētu skatīties uz tālruni, no kura sūti vai kurā saņems tavu ziņojumu. Ātra īsziņas nosūtīšana, lai pārbaudītu, vai šis ir piemērots brīdis, palīdz izvairīties no tā, ka kāds, kam tas nav domāts, redz tavu ziņu.

Mēģiniet ar partneri vienoties par slepenu kodu vai frāzi, lai neuzkrītoši pārliecinātos, vai ir piemērots brīdis intīmām ziņām, piemēram:

- "Vai tev ir kalendārs?"
- "Gribi redzēt manu pūkaino lietusmēteli?"
- "Oho, šodien līst kā pa Jāņiem!"

- **Pievieno fotogrāfijai ūdenszīmi:** Ūdenszīmes pievienošana nozīmē sev vien zināma neliela punkta vai neuzkrītošas "uzlīmes" pievienošanu fotoattēliem pirms to nosūtīšanas. Tas ir veids, kā var sekot līdzi, kam ko nosūtījāt, lai gadījumā, ja fotoattēls noplūst, tu zinātu precīzi, no kurienes tas nācis.

Padomi ūdenszīmju lietošanai:

- Saglabā sev sarakstu, kurā norādīts, kura ūdenszīme tiek sūtīta kurai personai.
- Nestāsti foto saņēmējam, kur atrodas ūdenszīme
- Ūdenszīmi sapludini, lai to nevarētu viegli apgriezt vai izdzēst.
- Pirms nosūtīšanas vēlreiz pārbaudi, vai izmanto pareizo ūdenszīmi



2. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Kur ir robeža?

Izlasi šo sarunu starp diviem cilvēkiem. Tavs uzdevums ir izcelt vai atzīmēt, kur tiek dota piekrišana, kur tā tiek lūgta un kur robežas varētu tikt pārkāptas vai ignorētas. Pēc tam padomā, kā šo sarunu varētu uzlabot, lai labāk ievērotu piekrišanu.

Aleksa: Čau, šodien bija jautri. Starp citu, tu izskatījies tiešām labi.

Džeimijs: Ha ha, paldies! Man arī bija jautri.

Aleksa: Es šovakar domāju par tevi...

Džeimijs: Ja?

Aleksa: Jā... vai varu parādīt, ko domāju?

Džeimijs: Hmm, nezinu... ko tu īsti ar to domā?

Alekss: Tikai kaut kas mazliet... nekas pārāk mežonīgs ..

Džeimijs: Ēē, nu labi?

Aleksa atsūta bildi bez krekla

Džeimijs: Ak... to es negaidīju

Aleksa: Par traku?

Džeimijs: Varbūt mazliet. Es īsti neesmu tajā noskaņojumā.

Aleksa: Sasodīts, piedod! Es domāju, ka tev patiks.

Džeimijs: Mēs par šo nebijām runājuši. Man liekas, ka ir nedaudz par ātru.

Aleksa: Tā jau man likās.. vajadzēja vispirms pajautāt.

Džeimijs: Jā... Es labāk gribētu, ka mēs nesteidzamies.

Aleksa: Paldies, ka pateici. Es vairs nesūtīšu, ja vien nākamreiz mēs abi nebūsim ieinteresēti.

Džeimijs: Labi, paldies! Es to novērtēju.

Daži jautājumi:

- Kur piekrišana ir skaidri lūgta vai dota?
- Kur tas trūkst vai ir nepareizi interpretēts?
- Kā Džeimijs pauž diskomfortu?
- Kā Aleksa reagē - ko varēja izdarīt labāk?

Kā tev gribētos, lai šī saruna ritētu? Izvēlies sarunas sadaļu un pārraksti to tā, lai centrā būtu savstarpēja piekrišana un godīgums.

2. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Izveido Instagram, Snapchat, TikTok vai jebkuras citas platformas "karuseli" - ierakstu vai *story* sēriju, kurā pastāsti, ko tev nozīmē digitālā piekrišana un kāpēc tā ir svarīga. Iekļauj atziņas vai mācības, ko esi guvis no šīs rokasgrāmatas. Vari izmantot tēmturi #SHERY no projekta, kurā šī rokasgrāmata tika izveidota.

Norādījumi: Izveido 3–5 attēlus, videoklipus vai stāstu slaidus, kuros:

- Definē "kas ir digitālā piekrišana" saviem vārdiem
- Pastāsti, kāpēc tas ir svarīgi mūsdienu digitālajā pasaulē
- Iekļauj galvenās mācības vai padomus, ko guvi no šīs rokasgrāmatas
- Parādi, kā tu un citi varat izrādīt un vairost cieņu internetā.

Padomi:

- Izmanto tekstu, zīmējumus, emocijzīmes, GIF attēlus vai jebkuru citu sev tīkamu radošu elementu.
- Apvieno personīgās pārdomas ar izglītojošu informāciju
- Pievieno jēgpilnu tēmturi lai savienotu savus ierakstus

Papildus pārdomām: Karuseļa izveides laikā vai pēc tam padomā par:

- Kas tevi pārsteidza vai iedvesmoja, to radot?
- Kā dalīšanās ar savām domām varētu ietekmēt citus?
- Kādas jaunas robežas vai cieņas ievērošanas prakses tu paturēsi prātā?

MODUĻA BEIGAS

Kopā esam izpētījuši vienu no svarīgākajām tēmām attiecību, drošības un tuvības jomā - piekrišanu. Sākot ar piekrišanas (un tās neesamības) atpazīšanu un beidzot ar atraidījuma, digitālās telpas, robežu un komunikācijas šķēršļu pārvarēšanu - tu esi izveidojis rīku komplektu, kas palīdzēs pārlicinošāk un cieņpilnāk komunicēt ar citiem. Taču mācīšanās ar to nebeidzas. Piekrišana ir mūžizglītība, un tu jau esi uz šī ceļa.

Velti brīdi, lai apstātos un padomātu Savas domas pieraksti, izrunā ar kādu, kam uzticies, vai vienkārši pie sevis padomā par šiem jautājumiem:

- Kādu vienu lietu esmu iemācījies, ko iepriekš nezināju?
- Ko es tagad pamanu savos vienaudžos un viņu piekrišanas izpratnes veidos, ko iepriekš varbūt nepamanīju?
- Kā mani draugi veido un uztur savas attiecības - un kā tas ietekmē mani?
- Kā es parasti izsaku savas robežas? Vai ir kaut kas, ko es vēlētos uzlabot?
- Kā es parasti reaģēju, kad kāds man saka "nē"? Kā es vēlētos rīkoties nākamajā reizē?
- Vai esmu kādreiz kādā situācijā ignorējis savu intuīciju? Ko es no šīs situācijas iemācījos?
- Ko man nozīmē cieņpilnas attiecības - gan internetā, gan klātienē?

“Ja vēlies rakt dziļāk” resursi

Skatīties

- **“Asking For It” (“Uzprasīties”)** - īss dokumentālais seriāls par izvarošanas kultūru un sarunu mainīšanu saistībā ar piekrišanu (brīdinājums par sensitīvu saturu).

[Apmeklējiet šo sadaļu un izlasiet ieskatu sniedzošu The Guardian apskatu par dokumentālo filmu, kurā uzsvēta tās aktualitāte un tajā aplūkoti kritiskie jautājumi](#)

- **Raising Voices (Netflix)**. Šī spāņu drāma stāsta par 17 gadus vecu meiteni, kura publiski apsūdz vienaudzi seksuālā uzbrukumā, kas izraisa ievērojamas personiskas un sociālas sekas. Seriāls iedziļinās atklātas apsūdzības atklāšanas sarežģītībā un sabiedrības reakcijā uz šādiem apgalvojumiem. 16+
- **Audrie & Daisy (Netflix)**. Dokumentālā filma, kurā tiek pētītas divas pusaudžu meitenes, kuras tika seksuāli izmantotas un vēlāk saskārās ar kibermobingu. Tajā tiek uzsvēta sociālo mediju ietekme uz upuriem un piekrišanas izglītības nozīme. 16+
- **Sex Education (Netflix)**. Britu komēdijdrāma, kas stāsta par pusaudžiem, kuri mācās attiecības, meklē veidus kā izpaust savu identitāti un piekrišanu. Seriāls tiek slavēts par godīgu un iekļaujošu pusaudžu seksualitātes un izaicinājumu atspoguļojumu. 16+

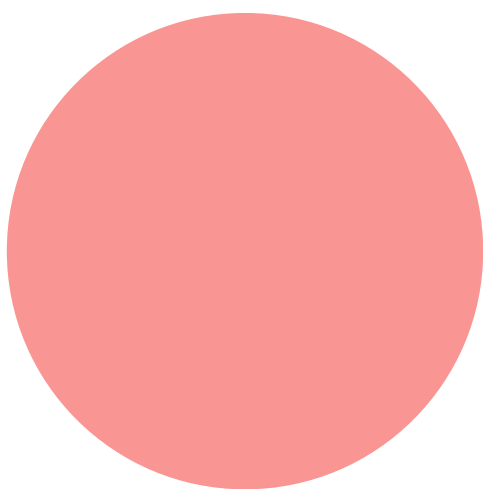
Klausīties

Podkāsts “Is This OK??” Sarunas ar pusaudžiem par apstiprinošu piekrišanu” ir četrdaļīga podkāstu sērija, kurā sniegti rīki, padomi un paņēmieni, kas palīdzēs jums atbalstīt jauniešus apstiprinošas piekrišanas izpratnē. [Apmeklē šeit](#)

Lasīt

- **“Can Everyone Please Calm Down?”** autore Mae Martin – draudzīga un smieklīga lasāmviela par seksualitāti, attiecībām un robežām.
- **Scarleteen.com** - godīgi, iekļaujoši un padziļināti ceļveži pusaudžiem par seksu, attiecībām un identitāti.

VESELĪGAS ATTIECĪBAS
3. MODULIS



IEVADS MODULĪ

Laipni lūgts šī ceļveža 3. nodaļā! Iedziļināsimies diezgan sarežģītā tēmā - attiecībās! Tā kā cilvēki ir sociālas un sabiedriskas būtnes (vismaz lielākā daļa no mums), mēs visi savas dzīves laikā veidojam dažādas saiknes ar citiem cilvēkiem. Ar dažiem cilvēkiem mēs esam tuvāki, bet no citiem cenšamies turēties pēc iespējas tālāk. Šajā nodaļā mēs centīsimies izprast atšķirības starp dažādiem attiecību veidiem, tāpēc sagatavojies un ķersimies pie lietas!

Apskatīsim tādus jautājumus kā:

- Kas ir attiecības?
- Kāda ir atšķirība starp draudzību un romantiskām attiecībām?
- Kā pamanīt brīdinošas pazīmes citu cilvēku uzvedībā?
- Kā "sarkanie karogi" ir saistīti ar vardarbību?
- Vai pornogrāfija attēlo realitāti?

Kliedēsim dažus izplatītus mītus, piemēram, "ja partneris vēlas zināt manas paroles un kontrolēt, ko daru internetā - viņš noteikti mani mīl" vai "vīrieši un sievietes nevar būt draugi". Patiesībā, abi apgalvojumi ir meli!

Kas tevi sagaida šajā modulī:

1. nodaļa: Attiecību radars: Kas ir kas?

- Iemācies atšķirt draudzību, simpātijas un visu, kas tam pa vidu, un ko šie jēdzieni nozīmē tieši tev.

2. nodaļa: Toksiski? Nē. Veselīgi? Jā!

- Uzzini kā atpazīt brīdinājuma signālus, pārbaudīt savas attiecības un atbalstīt draugus, kuri varētu nonākt nepatikšanās.

3. nodaļa: Pārlūko gudri: kā internets ietekmē mīlestību

- Atklāj, kā sociālie tīkli, influenceri un pornogrāfija ietekmē to kāda izpratne un mums veidojas par attiecībām un ķermeņiem.

Brīdinājums: Šis modulis skar dažas neērtas un sensitīvas tēmas, tostarp nevēlamu pieredzi un robežu pārkāpšanu. Reizēm tu varētu justies neērti, un tas ir pieņemami. Ieturi pauzi, kad tas ir nepieciešams. Tu pats vari izvēlēties, cik ļoti gribi iedziļināties šīs nodaļas saturā. Droši apstājies, apdomājies, izlaid, ja nepieciešam un atgriezies pie noteiktām daļām, kad jūties tam gatavs. Tu pats vadi šo mācību pieredzi.

Iesaistoties šajā modulī, tu piedalies savstarpējas cieņas, uzticēšanās un drošības kultūras veidošanā - tiešsaistē, bezsaistē, vienmēr.

3. MODULIS, 1. NODAĻA

Attiecību radars: Kas ir kas?

TEORIJA

Skola nav tikai par mācību stundām, eksāmeniem un grupu projektiem.

Tā ir arī vieta, kur mēs veidojam dažas no svarīgākajām (un dažreiz sarežģītākajām) attiecībām mūsu dzīvē.

Daži attiecību veidi, ar kuriem tu varētu saskarties skolas gados:

- **Draudzības**

Šie ir cilvēki, ar kuriem tu smeijies, sēdi blakus, vari izrunāties un sarakstīties par smieklīgām lietām līdz diviem naktī.

Draudzība var būt cieša un dziļa – vai mierīga un neformāla.

- **Ģimenes attiecības**

Tu neizvēlies savu ģimeni, bet tā joprojām ir liela daļa no tavas dzīves.

Daži pusaudži jūtas ļoti tuvi saviem vecākiem vai brāļiem un māsām.

Citi... ne tik ļoti. Jebkurā gadījumā šīs attiecības lielā mērā veido to, kā mēs redzam pasauli - un sevi.

- **Attiecības ar skolotājiem un citiem pieaugušajiem:**

Tici vai nē, pieaugušie skolā var būt vairāk nekā tikai noteikumu izpildītāji. Daži varētu kļūt par uzticamiem atbalstītājiem, mentoriem vai drošiem cilvēkiem, pie kā vari vērsties, kad kļūst grūti.

- **Klasesbiedri, sporta komandu biedri, skolasbiedri**

Ne katra saikne kļūst par draudzību, un tas ir pilnīgi normāli. Dažreiz ar cilvēkiem vienkārši jāstrādā kopā vai jāspēlē vienā komandā. Taču spēja sadarboties un komunicēt ar dažādiem cilvēkiem ir prasme, kas noderēs visu atlikušo dzīvi.

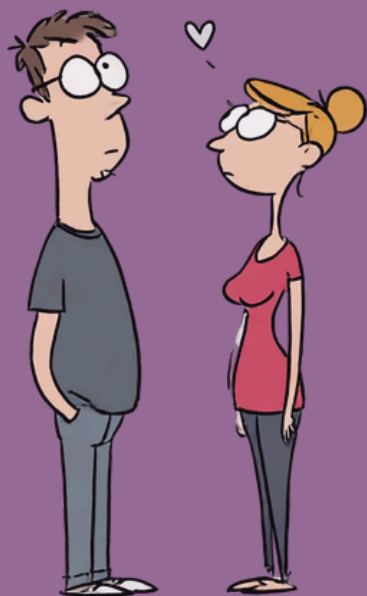
- **Romantiskas attiecības**

Slmpātijas un iemīlēšanās! Neatkarīgi no tā, vai matemātikas stundā aizsapņojies par kādu īpašu cilvēku, esi iestrēdzis kādā strīdīgā situācijā vai uzsāc savas pirmās īstās attiecības, romantika skolas gados var šķist kā amerikāņu kalniņi – aizraujoša, neveikla, mīļa un vienlaikus nopietni mulsinoša. Un tas ir pilnīgi normāli. Šis ir īstais laiks, lai mācītos šīs izjūtas saprast.

Kāpēc tas ir svarīgi:

Visas šīs attiecības tev kaut ko iemāca - par komunikāciju, robežām, uzticēšanos un to, kas tu esi, kad atrodi citu cilvēku sabiedrībā.

Un, jo vairāk tu mācīsies, jo labāk spēsi atpazīt attiecības, kas tevi ceļ augšup... un arī tās, kas tevi velk lejup.



3. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Izveido savu sapņu komandu

Tu esi savas dzīves galvenais varonis, un pat galvenajiem varoņiem ir nepieciešama stabila komanda.

Šī uzdevuma mērķis ir noskaidrot, kuri cilvēki ir "tavējie" un kā šie cilvēki, kas ir tev apkārt, tevi atbalsta dažādās situācijās.

1. solis: Uzzīmē savu apli

Paņem papīra lapu uzzīmē lielu apli.

Aplā centrā ieraksti "ES" - jo šī ir tava dzīve, tavs stāsts.

Tagad aplī sāk pievienot to cilvēku vārdus (vai iniciāļus), kuri ir daļa no tava personīgā atbalsta tīkla. Tie varētu būt:

- Draugi
- Ģimenes locekļi
- Skolotāji, treneri, mentori
- Interneta draugi vai kopienas
- Mājdzīvnieki (jā, emocionālā atbalsta dzīvnieki skaitās!)
- Pat izdomāti tēli, ja tie ir palīdzējuši tev justies saprastam

2. solis: lomu piešķiršana

Blakus katram vārdam uzraksti, kādu loma tam ir tavā dzīvē. Varbūt viens cilvēks var spēlēt vairākas lomas? Domā par šiem cilvēkiem kā par savu personīgo "atbalsta komandu".

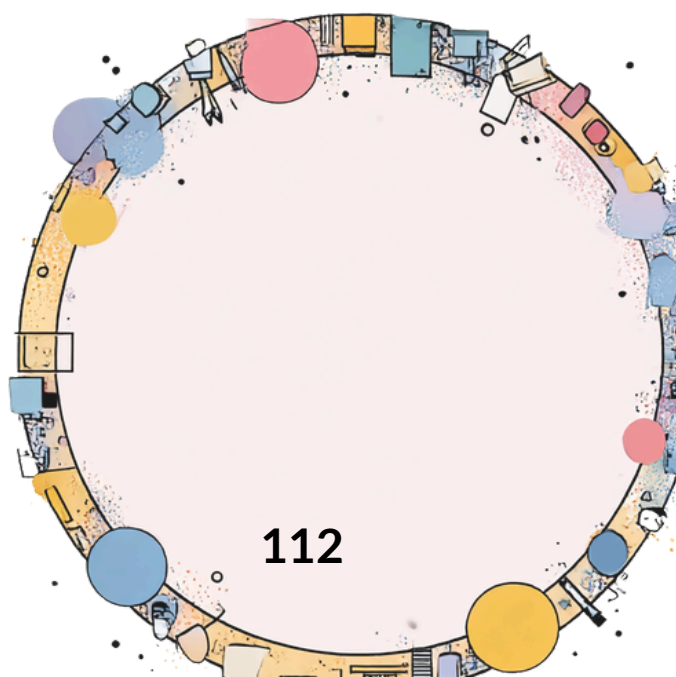
Daži piemēri:

- **Klausītājs** – vienmēr gatavs uz klausīt
- **Iedvesmotājs** – uzmundrinās, kad jūties nomākts
- **Padomdevējs** – palīdz izdomāt risinājumus
- **Drošais plecs** – rada drošības un miera sajūtu
- **Jautrībnieks** – palīdz smieties un atbrīvoties no stresa
- **Glābšanas riņķis** – kāds, pie kura vērsies, kad kļūst patiešām grūti

Varat arī ļauties radošumam un izdomāt savus komandu nosaukumus!

3. solis: Velti brīdi, lai pārdomātu, ko redzi savā atbalsta kartē:

- Vai ir kāds cilvēks, uz kuru tu ļoti paļauies?
- Vai ir kāds cilvēks, ar kuru tu vēlētos satuvināties vai atjaunot saikni?
- Vai ir kādas nepilnības, piemēram, loma, kuru šobrīd neviens nepilda, bet būtu nepieciešams?
- Kāda ir tava loma šo cilvēku dzīvēs?



Teorija:

Tev nav ar visu jātiek galā vienam.

Zinot, pie kā vērsties un kāda veida atbalstu katrs piedāvā, var palīdzēt justies stabilākam, pārlicinātākam un mierīgākam.

Bet pievērsīsimies sarežģītākajai daļai: kā var zināt, vai tev cilvēks tikai patīk, vai tu viņu mīli?

Ja kāds cilvēks patīk, tas parasti nozīmē, ka tev patīk atmosfēra, ko viņš ap sevi rada - ir jautri ar viņu kopā pavadīt laiku, jūs labi saprotaties un tev šis cilvēks rūp. Bet mīlestība? Tas ir dziļāk. Mīlestība ir tad, kad jūti spēcīgu emocionālu saikni, kad tev rūp viņa laime tikpat daudz kā savējā un tu esi gatavs palikt blakus šim cilvēkam arī tad, kad ir ļoti grūti.

Un ir svarīgi atcerēties - ir iespējams patiesi mīlēt savus draugus!

Ne visa mīlestība ir romantiska vai seksuāla. Pastāv labākā drauga mīlestība, ģimenes mīlestība. Tas, ka tu kādu mīli, nenozīmē, ka vēlies ar viņu vai veidot romantisku vai fizisku kontaktu - tas vienkārši nozīmē, ka viņš tev ir patiesi svarīgs dziļā un jēgpilnā veidā.

Bet ko darīt, ja tu sāc just vairāk? Atceries - tas ir pilnīgi normāli. Jūtas var parādīties nemanot, un tas ir pilnīgi dabiski. Svarīgākais ir tās pamanīt, cienīt un dot sev laiku saprast, ko tās tev nozīmē.



3. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Kas tev patiesi ir svarīgs attiecībās vai draudzībā? Par ko tu kā cilvēks iestāties?

Izveido savu **vērtību piramīdu**, lai šos jautājumus atbildētu!

Šeit ir saraksts ar 20 vērtībām.

Izlasi tās un izvēlies 10, kuras tev šķiet vissvarīgākās.

Te nav pareizas vai nepareizas atbildes - vienkārši esi godīgs pret sevi.

Vērtību saraksts:

- Mīlestība
- Cieņa
- Uzticība
- Godīgums
- Draudzība
- Lojalitāte
- Brīvība
- Izklaide
- Laipnība
- Empātija
- Atbalsts
- Atbildība

- Komunikācija
- Neatkarība
- Izaugsme
- Robežas
- Pacietība
- Izpratne
- Pieņemšana
- Apņēmība

Tagad šīs 10 izvēlētās vērtības sakārto pēc nozīmīguma piramīdā ar 4 līmeņiem:

- **Bāze (4 vērtības)** - tās ir svarīgas, bet ne vissvarīgākās
- **Nākamais līmenis (3 vērtības)** - tuvošanās savām pamatvērtībām
- **Gandrīz gatavs (2 vērtības)** – ļoti svarīgas vērtības
- **Piramīdas virsotne (1 vērtība)** - tava vērtība Nr. 1. Lieta, bez kuras nevari iztikt ne attiecībās, ne draudzībā.

Pēc uzdevuma pabeigšanas pajautā sev:

- Kāpēc es izvēlējos tieši šīs vērtības?
- Kāpēc man vissvarīgākais ir augšējā?
- Vai šī piramīda izskatītos citādi, ja es domātu par romantisku partneri/draugu?

Teorija:

Neatkarīgi no tā, vai tas ir tavs labākais draugs, simpātija vai nopietnas attiecības, viena lieta vienmēr ir patiesa: **tavas vērtības ietekmē to, kā tu veido attiecības.**

Ja tev un otram cilvēkam rūp līdzīgas lietas, piemēram, godīgums, cieņa vai brīvība ir vieglāk saprast vienam otru un veidot spēcīgu, veselīgu saikni. Jums nav jāpiekrīt it visā, taču kopīgas pamatvērtības palīdz justies pamanītiem, drošākiem un atbalstītiem.

Tieši šeit noder komunikācija. Atklāti runāt par to, kas tev ir svarīgs (un uzklauset to, kas ir svarīgs tev, ir liela nozīme. Tas palīdz izvairīties no drāmas, noskaidrot pārpratumus un pārliecināties, ka jūs abi esat vienisprātis.

3. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Attiecību kūka

Ne visas attiecības tiek veidotas vienādi... un tici vai nē, veselīgu attiecību veidošana ir ļoti līdzīgas kūkas cepšanai.

(un nē, tas nenozīmē, ka visam jābūt ļoti saldi)

Iedomājies, ka jūs veido savu ideālo attiecību recepti (romantisku vai platonisku). Aizpildi tukšumus:

Manai attiecību kūkai nepieciešams:

- Ēdamkarote ar..
- Divas tases ...
- Neliela šķipsniņa..
- Noteikti BEZ..



Ja jūties radošs, uzzīmē kūkas diagrammu vai receptes kartiņu!

Kāpēc tas ir svarīgi:

Tāpat kā kūka, attiecības var izskatīties labi no ārpuses, bet iekšpusē būt pilnīgi sabojātas. Tāpēc ir tik svarīgi pārbaudīt, kas tajās patiesībā ir.

Veselīgas attiecības tiek veidotas uz īstām sastāvdaļām, ne tikai glazūras.

3. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Spogulīt, spogulīt, saki man tā - kas es esmu attiecībās?

Tagad padomāsim mazliet citādi. Tā vietā, lai domātu par to, ko tu vēlies no drauga vai partnera... Pajautā sev: **kāds draugs vai partneris esmu es pats?**

Velti brīdi klusumam un pārdomām. Pēc tam godīgi atbild uz šiem jautājumiem (pieraksti, ja vēlies):

- Kāds ir mans piensums manās attiecībās ar citiem?
- Kā es varu izrādīt rūpes, atbalstu vai cieņu pret citiem?
- Ko es varētu darīt labāk?

Šis nav par būšanu perfektam - šis ir par sevis apzināšanos.

Jo labāk tu spēsi izprast pats sevi, jo vieglāk tev padosies veidot attiecības ar citiem.



3. MODULIS, 2. NODAĻA

Toksiski? Nē. Veselīgi? Jā!

TEORIJA

Mēs visi zinām, ka pastāv dažādi attiecību veidi - romantiskas, draudzīgas vai kaut kas pa vidu. Taču te ir svarīgs jautājums: vai visas mūsu attiecības patiesībā mums nāk par labu? Kas patiesībā veido attiecības, neatkarīgi no tā, vai tās ir ar romantisku partneri vai tuvu draugu? Un kā var noteikt, vai attiecības, kas reiz šķita brīnišķīgas... varbūt tomēr nav tik lieliskas?

Šajā nodaļā mēs izpētīsim šos jautājumus un palīdzēsim tev saprast, kā izskatās veselīgas attiecības un kā atpazīt tās, kas varētu nodarīt vairāk ļauna nekā laba.

Neatkarīgi no tā, cik nopietnas ir attiecības - vai tā ir simpātija, ilgtermiņa attiecības vai vienkārši dziļa draudzība - vienmēr jābūt spēkā vienam: tu jūties drošs, cienīts un sadzirdēts. Punkts.

Gribi uzzināt veselīgu attiecību slepeno recepti? Tā nav nekāda maģija, bet strādā perfekti:

- **Dod vietu brīvībai!**

Ir lieliski gribēt pavadīt daudz laika kopā, bet nepazaudē sevi attiecībās. Turpini darīt to, kas tev patīk - savus hobijus, tiekties uz saviem mērķiem, satikt savus draugus. Un dod to pašu telpu arī otram. Veselīgas attiecības ļauj abiem augt, elpot un būt 100% pašiem sev.

- **Spēlē godīgi**

Attiecības ir komandas darbs. Pievērsiet viens otram uzmanību. Klausies, meklē kompromisus un dod vietu abām balsīm. Izsaki savas domas - un pārlicinies, ka patiešām dzirdi arī otru. Godīgums nozīmē būt līdzvērtīgiem un izturēties tā, it kā abi būtu svarīgi. Jo tā arī ir.

- **Cieni robežas — savas un otra cilvēka**

Iepazīsti savas robežas un ievēro tās. Esi godīgs par to, kas tev šķiet pareizi un kas rada diskomfortu. Ko darīt, kad otrs nosauc savas robežas? Klausies un cieni tās, pat ja tās atšķiras no tavējām. Savstarpēja cieņa veido īstu uzticēšanos.

- **Esi uzticams un atbalstošs**

Uzticība nerodas pati no sevis - tā tiek veidota. Esi cilvēks, kurš tur savu vārdu, ir godīgs un atbalsta otra izaugsmi. Priecājies par viņa panākumiem. Esi līdzās, kad vajag. Un sagaidi to pašu pretī. Tas padara saikni stipru.

- **Praktizē atklātu komunikāciju**

Saki, kā jūties - godīgi un atklāti. Nevajag gaidīt, lai citi lasa tavas domas, un nespēlē minēšanas spēles. Klausies, kad otrs runā, pat ja tas ir grūti. Komunikācija ir divvirzienu iela - tā strādā tikai tad, ja abi tajā ienāk ar godīgumu un atvērtību.

Pats galvenais šajā stāstā - ir vienalga, vai tā ir mīlestība, draudzība vai kaut kas pa vidu, veselīgas attiecības ir balstītas uz brīvību, taisnīgumu, cieņu, uzticēšanos un godīgu sarunu. Esi tāds cilvēks, ar kuru tu pats vēlētos būt tuvs. Saglabā to patiesumu. Saglabā laipnību. Veido veselīgas attiecības.

3. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Pamani "zaļos karogus"!

Parunāsim par attiecībām – labo, slikto un brīdinošajiem punktiem. Taču šajā izaicinājumā mēs mainām scenāriju. Šoreiz galvenais ir pamanīt zaļos karogus - veselīgas, cieņpilnas saiknes pazīmes.

- **1. solis:**

Noskaties šo video par veselīgām un neveselīgām attiecībām:

Noskaties to šeit

Nopietni, noskaties to - tas ir īss un ļoti noderīgs.

- **2. solis:**

Pēc video noskatīšanās ātri padomā: kādas ir pirmās 5 filmas, seriāli vai grāmatas, kas tev ienāk prātā? Nepārdomā pārāk daudz - vienkārši pieraksti tās.

- **3. solis:**

Tagad padomā -

Vai tu vari pamanīt veselīgas attiecības šajos stāstos?

Kurās attiecībās viss šķiet pareizi - vai tās, kur ir cieņa, uzticēšanās un labas sajūtas?

Kādus "zaļos karogus" tu tajās pamanīji? Vai tas ir veids, kā viņi komunicē? Vai viņi dod viens otram telpu? Vai atbalsta viens otru?

Teorija:

Jo vairāk "zaļo karogu" iemācīsies pamanīt, jo abāk tev izdosies veidot spēcīgas attiecības arī reālajā dzīvē. Tomēr nevajadzētu aizmirst arī par brīdinošajiem karodziņiem.

Lai iemācītos atpazīt šīs brīdinošas pazīmes, aplūko pusaudžu spēka un kontroles apli:

Apskati to šeit

Šis aplis nav tikai diagramma - tas ir spēcīgs rīks, kas parāda dažādus veidus, kā kāds varētu izmantot kontroli vai spiedienu attiecībās. Tas ietver uzvedību, kas sākumā var šķist nenozīmīga vai nemanāma, bet laika gaitā tā var pārvērsties par kaut ko kaitīgu.

Dažādas diagrammas sadaļas apraksta **kontrolējošas uzvedības** veidu, ko persona varētu izmantot, lai iegūtu varu pār savu partneri. Tās ietver šādas lietas:

- Emocionāla vardarbība (nomelnošana, vainas apziņas radīšana, manipulācijas, *gaslighting* - šaubu radīšana par savām domām vai sajūtām)
- Izolācija (turēšana prom no draugiem, ģimenes, hobijiem un citām lietām, kas otram patīk)
- Draudi un iebiedēšana (likt justies nobiedētam vai nedrošam)

- Sociāla statusa ietekme (uzvedoties pārākam vai svarīgākam, pazemošana)
- Pārmērīga greizsirdība (dusmošanās, par komunikāciju ar citiem)
- Vainošana (likt justies tā, it kā viss būtu tava vaina)
-

Diagrammas centrā ir vara un kontrole. Tas ir visu šo uzvedību mērķis - viena persona mēģina atņemt otrai personai brīvību, pārliecību vai drošību.

TEEN POWER AND CONTROL WHEEL



3. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Pamani "sarkanos karogus"

- Labi apskati diagrammu no iepriekšējā uzdevuma.
- Atceries tos 5 seriālus, grāmatas vai filmas, ko uzskaitīji iepriekš.
- Vai šajos stāstos vari pamanīt kādu no brīdinošajām uzvedības pazīmēm?

Kuri tēli cenšas kontrolēt vai manipulēt ar citiem?

Kā šīs darbības ietekmē apkārtējos cilvēkus?

Vai kaut kas liecina, ka laika gaitā viss pasliktinājās?

Tagad padomā-

Kam vajadzēja notikt tā vietā? Kā šādās situācijās varēja izskatīties veselīgākas, cieņpilnākas attiecības?



Teorija:

Bīstamākais šajos "sarkanajos karogos" ir tas, ka tie bieži sākas pavisam nemanāmi. Kāds var pajokot par to, kā tu gērbies, kļūt pārlietu greizsirdīgs vai mēģināt noteikt, ar ko tu drīksti vai nedrīksti pavadīt laiku.

Sākumā tas var nešķist nekas nopietns. Taču, ja šāda uzvedība turpinās, tā var pakāpeniski pārņemt attiecības un novest pie emocionālas, verbālas vai pat **fiziskas un seksuālas vardarbības**.

Kontrolējoša uzvedība nav mīlestība - tā ir vara. Un tā nekad nav pieņemama.

"Sarkanie karogi" ne vienmēr ir skaļi vai acīmredzami, bet, ja zini, kam pievērst uzmanību, vari pasargāt sevi un cilvēkus, kuri tev rūp.

Tavas sajūtas ir svarīgas. Tavas robežas ir nozīmīgas. Un tu esi pelnījis attiecības, kurās jūties droši, atbalstīts un stiprs.

3. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Lūk, uzdevums tev: iztēlojies, ka draugs tev pastāstīja šo stāstu... Vai vari šajā stāstā pamanīt un apvilkt "sarkanos karodziņus"?

"Vai es pārspīlēju?"

Tā tad... es jau kādu laiku satiekos ar Džeju, un es nezinu... varbūt es vienkārši pārāk dramatizēju, bet pēdējā laikā kaut kas šķiet dīvaini.

Džejs agrāk bija ļoti jauks - vienmēr rakstīja man īsziņas, cik ļoti es viņam patīku. Bet tagad, ja es uzreiz neatbildu, viņš ļoti satraucas, un uzreiz raksta man tādas ziņas: "Kur tu esi??" vai "Vai tu mani ignorē?"

Viņam arī nepatīk mana labākā draudzene. Viņš teica, ka viņa ir liekule un cenšas mani noskaņot pret viņu, tāpēc es it kā pārstāju ar draudzeni pavadīt laiku. Tā vienkārši ir vieglāk.

Reizēm es mēģinu runāt par lietām, kas mani uztrauc, bet Džejs saka, ka esmu pārāk jūtīga vai pārspīlēju. Tad viņš sadusmojas un saka, ka man viņš nerūp, un beigās es atvainojos pat tad, ja neesmu pārliecināta, ka esmu kaut ko izdarījusi nepareizi.

Mēs tagad strīdamies biežāk. Un, kad es mēģinu par to runāt, Džejs vienkārši saka, ka es "vienmēr pārspīlēju" vai "vienmēr sāku drāmu".

Viņš jau nav ļauns vai kaut kas tamlīdzīgs... Es vienkārši jūtos iestrēgusi. Bet varbūt attiecībās tas ir normāli?"

Jautājumi pārdomām pēc stāsta:

Kādas domas vai sajūtas radās, lasot stāstu?

Ko tu darītu, ja tavš draugs tev pastāstītu šo stāstu?



3. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Palīdzēt draugam nenožīmē sakārtot viņa dzīvi. Svarīgi ir būt blakus drošā un atbalstošā veidā. Lūk, kas patiešām palīdz:

- **Klausīties bez nosodījuma** – ļauj draugam uzrunāties. Tici tam, ko draugs saka. Neuzspied savu viedokli, nevaino un nesakiet tādas lietas kā: "Es taču tev teicu."
- **Koncentrējies uz drauga sajūtām** - pajautā, kā draugs jūtas. Piemēram, vari teikt: "Tas izklausās ļoti grūti. Kā tev ar visu šo klājas? Kā tu par šo visu jūties?"
- **Piedāvā atbalstu, nevis uzspied savu viedokli** - tā vietā, lai teiktu: "Tev ar viņu ir jāšķiras," labāk teikt: "Tu neesi pelnījis tā justies - es esmu šeit, lai kas arī notiktu."
- **Cieni drauga izvēli** - iespējams, draugs vēl nav gatavs aiziet, tā var notikt. Svarīgi ir tas, lai draugs justos droši, vēršoties pie tevis.
- **Zini, kur vērsties pēc palīdzības** - piedāvā draugam palīdzēt atrast uzticamu pieaugušo ar ko parunāties, skolas psihologu vai pusaudzū krīzes tālruni.

Padomā par stāstu, ko lasīji iepriekš, vai par kādu pazīstamu cilvēku, kurš atrodas toksiskās attiecībās, un pamēģini atbildēt uz šiem jautājumiem:

Kādas pazīmes liecina, ka tur kaut kas varētu nebūt kārtībā?

Kāds būtu atbalstošs un nekritizējošs veids, kā uzsākt sarunu ar šo cilvēku?

- Kā tu neuzbāzīgā veidā varētu pateikt šim cilvēkam, ka tevi satrauc notiekošais?
- Kur tu vari vērsties, ja saproti, ka tavš draugs ir briesmās? (Skolas psihologs, sociālais pedagogs, vecāki, krīzes tālrunis?)

Atceries, tev nav jābūt varonim vai jāzina visas atbildes. Vienkārši būt blakus, uzklausīt un izrādīt rūpes var radīt lielas izmaiņas kāda dzīvē. Būt šādam draugam? Tas ir jaudīgi.

3. MODULIS, 3. NODAĻA

Lieto gudri: Kā internets ietekmē mīlestību

TEORIJA

Būt tiešsaistē ar draugiem, ģimeni un visu pārējo pasauli var būt ļoti forši - būsīm godīgi, liela daļa dzīves mūsdienās notiek tieši tur. Taču tam ir āķis: ir ļoti viegli sākt domāt, ka viss, ko redzam internetā, ir tā, kā dzīvei vajadzētu izskatīties. Perfektas dzīves, perfekti ķermeņi, perfekta izklaide - atkal un atkal. "Patīk" un skatījumi var uz mirkli likt justies lieliski, bet reizēm bezgalīgā ritināšana var atstāt arī tukšuma sajūtu, likt justies atstumtam vai tā, it kā ar tevi kaut kas nebūtu kārtībā.

Un sociālie tīkli nav tikai skaisti mirkļi un selfiji.

Vai zināji? Nesenā pētījumā atklāts, ka 70% pusaudžu sociālajos tīklos ir redzējuši reālu vardarbību - īstus kautiņus, uzbrukumus vai cilvēkus, kuri tiek ievainoti. Šāds saturs izplatās ļoti ātri, pat ja tu to nemaz nemeklē. Pārāk bieža saskare ar to var nopietni ietekmēt pašsajūtu, radīt trauksmi vai nedrošību un pat likt vardarbīgai uzvedībai šķist normālai - lai gan tā nav normāla.

Sociālie tīkli var ietekmēt tavu noskaņojumu pat tad, kad tu to nepamani. Smadzenes redz nemitīgo ierakstu un stāstu plūsmu un klusībā uzkrāj to kā faktus. Laika gaitā tu vari sākt salīdzināt savu īsto dzīvi ar šiem noslīpētajiem, galējiem vai negatīvajiem mirkļiem - pat ja tie ir filtrēti, iestudēti vai pilnīgi neīsti.

- **Influenceri un algoritmi**

Daži influenceri iedvesmo, citi... ne tik ļoti. Viņi var popularizēt nereālus ķermeņa standartus, neveselīgas attiecības vai pat bīstamu uzvedību tikai skatījumu dēļ. Tā nav tava vaina, bet ir svarīgi apzināties, kādus vēstījumus tu ik dienu uzņem.

- **Ķermeņa tēls: netici visam, ko redzi**

Filtri, rediģēšanas lietotnes un rūpīgi atlasītas fotogrāfijas nozīmē, ka tas, ko redzi tiešsaistē, reti ir patiesība. Ja pieķer sevi salīdzinām savu ķermeni, ādu vai dzīvi ar kāda cita profilu - apstājies uz brīdi. Tava vērtība nav atkarīga no "patīk", sekotājiem vai līdzināšanās kādam citam.

- **Iepazīšanās internetā? Tas ir sarežģīti**

Iespējams, tu vai tavi draugi esat mēģinājuši kādu iepazīšanās aplikāciju - vai vienkārši par tām esiet interesējušies. Taču šīs vietas var būt riskantas. Cilvēki ne vienmēr ir tie, par ko uzdodas, un ir tikt pakļautam spiedienam darīt ko tādu, kas tev nav pieņemams. Sargā savu enerģiju, personīgo informāciju un savas robežas.

Atceries savu superspēju: kritisko domāšanu

Sociālie tīkli ir pilni ar saturu, kas radīts speciāli, lai piesaistītu tavu uzmanību - bieži vien ar pārspīlējumiem, nepatiesību vai toksiskumu. Tāpēc tavš spēcīgākais rīks ir kritiskā domāšana.

Pajautā sev:

- Vai šī publikācija mēģina manī radīt nedrošības vai bailu sajūtu?
- Vai šis satura veidotājs ir godīgs, vai arī viņš tikai dzenās pēc "patīk" sirsnīgām?
- Vai es piekrītu šim viedoklim, vai arī esmu vienkārši pieradis to redzēt?

Jo vairāk tu uzdosi jautājumus, jo lielāka būs tava kontrole pār to, kas tevi patiesībā ietekmē.



3. MODULIS, 1. UZDEVUMS

Pamani manipulāciju (gaslighting)

Vai tev kādreiz ir licies, ka kāds sagroza tavus vārdus vai liek tev apšaubīt lietas, par kuru patiesumu tu esi pārliecināts? Tas ir "gaslighting" - viltīgs manipulācijas veids, kad kāds mēģina sajaukt tavu prātu un likt tev apšaubīt sevi.

Tas bieži notiek attiecībās - gan klātienē, gan tiešsaistē - kur cilvēki var slēpties aiz ekrāniem, lai manipulētu vai kontrolētu citus. Ar īsziņām, sociālajiem tīkliem vai ziņām *gaslighting* var likt tev justies apjukšam, izolētam vai pat „trakam”.

Bet neuztraucies - ar to var tikt galā! Iemācīsimies atpazīt *gaslighting* piemērus populārās dziesmās un filmās, lai tu spētu laikus pamanīt pazīmes un pasargāt sevi īstajā dzīvē.

Noklausies dziesmu un atzīmē *gaslighting* pazīmes:

Dziesma: The Chicks “Gaslighter”

- Vai vari nosaukt vēl citus *gaslighting* piemērus dziesmās, filmās vai seriālos?



Teorija:

Īsumā par *gaslighting* manipulāciju.

Dziesma: Dziesmas vārdi attēlo toksiskas attiecības, kurās viens partneris noliedz savu vardarbīgo uzvedību, liekot otram justies atbildīgam par konfliktu.

Manipulācijas atpazīšana ir pirmais solis, lai pasargātu sevi. Atceries:

- Uzticies savām sajūtām un uztverei.
- Nosaki robežas ar cilvēkiem, kas liek tev justies apmulsušam vai manipulētam.
- Ja jūti, ka tevi apmelo, meklē atbalstu - pie draugiem, ģimenes locekļiem vai citiem uzticamiem pieaugušajiem.

Izprotot un atpazīstot *gaslighting* manipulāciju, tu vari drošāk un pārliecinātāk veidot savas attiecības. Turi acis un ausis vaļā, seko līdzi situācijai un uzticies savām sajūtām.

3. MODULIS, 2. UZDEVUMS

Parunāsim par pornogrāfiju

Pornogrāfija internetā ir plaši pieejama, taču tā neparāda, kā izskatās īsta mīlestība, cieņa vai piekrišana. Liela daļa pornogrāfijas ir vardarbīga, samākslota un iestudēta. Ja izpratni par attiecībām gūst skatoties pornogrāfiju, tad iegūst ļoti sagrozītu realitātes versiju, un tas var nopietni ietekmēt to, kā cilvēks uztver citus un sevi.

“Kas ir īsts, kas nav?”

Luka, 14 gadi, sāka skatīties porno savā telefonā pirms dažiem mēnešiem. Sākumā tas bija tikai ziņkārības dēļ - viņas draugi par to jokoja un pusdienu pārtraukumā dalījās ar saitēm. Bet tagad viņa ir pamanījusi kaut ko dīvainu. Cilvēku uzvedība pornogrāfijā sāk veidot viņas izpratni par to, ko viņa sagaida no flirtēšanas, randiņiem un pat skūpstīšanās. Viņa pieķer sevi pie domām, piemēram, "meitenēm vajadzētu uzvesties tā" vai "tā vienmēr vajadzētu izskatīties seksam".

Kādu dienu grupas čatā kāds atsūta video, kas Lukai liek justies neērti - tas ir rupjš un agresīvs. Visi smejas, bet viņa nezina, ko teikt. Viņa sāk domāt:

- Vai tas tiešām ir tas, ko cilvēki vēlas reālajā dzīvē?
- Ja visi to skatās, vai man vienkārši jāpiekrīt?
- Kāpēc es jūtos dīvaini par kaut ko tādu, ko mani draugi uzskata par smieklīgu?

Tagad ir tava kārta.

Apdomājies:

- Kā porno ietekmēs Lukas domāšanu par attiecībām un seksu?
- Ko tu darītu, ja būtu Luka?
- Kāpēc pornogrāfija varētu radīt cilvēkiem nepareizu priekšstatu par seksu, cieņu un attiecībām?



Teorija:

Būsim reāli - pornogrāfija vairāk atgādina izrādi, nevis īstu dzīvi.

Pornogrāfijā cilvēki bieži valkā biezu grīmu, velk specifiskas drēbes, lai radītu kādu tēlu, un ieņem nereālistiskas pozas, kas vairāk ir vērstas uz kameru, nevis uz patiesu komfortu.

Gandrīz nav komunikācijas - neviens nerunā par piekrišanu, robežām vai to, kas viņiem patīk vai nepatīk. Reti redz prezervatīvus vai citu aizsardzības līdzekļu lietošanu, un vaidēšana un reakcijas? Pilnīgi pārspīlētas vai samākslotas. Turklāt ainas ilgst daudz ilgāk, nekā lielākajai daļai cilvēku reālajā dzīvē. Bieži pornogrāfija attēlo arī rupju vai vardarbīgu uzvedību, īpaši pret sievietēm, taču tajā netiek minēts, vai kāds tam piekrita, liekot tam šķist normālam, lai gan patiesībā tas ir nedroši, ja nav īstas piekrišanas. Viss ir rediģēts un iestudēts, lai radītu onkrētu iespaidu, nevis lai parādītu, kā izskatās īsts, cieņpilns un baudāms sekss.

3. MODULIS, 3. UZDEVUMS

Nefiltrēta patiesība

1. solis:

Noskaties šo video par ķermeņa tēlu vietnē YouTube:

- [Noskaties to šeit](#)



2. solis:

Pēc video noskatīšanās velti brīdi pārdomām:

- Kas ir veidojis tavu priekšstatu par to, kādam vajadzētu izskatīties tavam ķermenim? Vai tā ir tava ģimene, draugi, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook - vai kaut kas cits? Esi godīgs pret sevi. Pirmā atbilde, kas ienāk prātā, var daudz pastāstīt par to, no kurienes rodas tavs ķermeņa tēls. Un, kad to zināsi, varēsi sākt izlemēt, vai tas tev palīdz vai kaitē.

3. solis:

- Ātri pāršķirsti savu laikajoslu sociālajos tīklos - tikai neizmirsti atgriezties! Kādus ķermeņa tipus tu pamanī pirmajos piecos redzētajos video vai rullīšos? Vai tie visi ir līdzīgi, vai arī tiem ir atšķirīgas formas un izmēri? Vai tie atbilst kādiem noteiktiem dzimumu stereotipiem?

Pievērs uzmanību un paskaties, kādas līdzības un saistības tu pamani.

3. MODULIS, NOSLĒGUMA UZDEVUMS

- 14 gadus vecais Alekss sāka tērzēt tiešsaistē ar kādu, kurš šķita ļoti jauks. Sākumā viņi runāja par mūziku, hobijiem un skolu - gluži kā to dara draugi. Taču drīz vien šī persona sāka uzdot personīgākus un intīmākus jautājumus par Aleksa ķermeni, sūtīt dīvainus komplimentus un mēģināt panākt, lai Alekss paturētu viņu sarunas noslēpumā. Alekss jutās apmulsis un nezināja, vai tas ir normāli vai droši.

Tavs uzdevums: “Uzticies saviem instinktiem”

Ja kādreiz internetā sarunājies ar kādu, kurš:

- Vēlas paturēt jūsu sarunas noslēpumā,
- Spiež tevi sūtīt fotogrāfijas vai dalīties ar personisku informāciju,
- Liek justies neērti, mulsina vai rada bailes - tās visas varētu būt pazīmes par uzmākšanos.

Ko tu vari darīt?

- Pārtrauc atbildēt un bloķē šo personu, ja iespējams.
- Nekavējoties pastāsti par to uzticamam pieaugušajam, piemēram, vecākam, skolotājam vai skolas psihologam.
- Atceries: tev ir tiesības atteikt un aizsargāt savu privātumu.

Padomā::

Vai esi kādreiz juties neērti vai uz kaut ko piespiests interneta sarunās?

Ko tu tagad darītu, ja tas notiktu vēlreiz?

Tava drošība ir vissvarīgākais, vienmēr. Nevienam nevajadzētu likt tev justies nedroši vai pierunāt tevi darīt lietas, ko tu nevēlies darīt.

MODUĻA BEIGAS

Velti brīdi pārdomām. Atzīmējiet tos punktus, kas šķiet patiesi - vai par kuriem vēlies vairāk padomāt.

Interneta drošība

- Es zinu, kā ziņot vai bloķēt kādu, kurš liek man justies nedroši.
- Es divreiz padomāju, pirms tiešsaistē dalos ar personīgajām fotogrāfijām vai informāciju.
- Manās aplikācijās ir privātuma iestatījumi, un es zinu, kā tos lietot.
- Esmu runājis ar uzticamu pieaugušo, ja tiešsaistē esmu redzējis kaut ko tādu, kas šķiet nepareizs.

Gaslighting un drošība internetā

- Es atpazīstu brīdinošas pazīmes, piemēram, ja kāds sagroza faktus, noliedz to, ko pats ir teicis, vai liek man apšaubīt manu atmiņu.
- Es zinu, ka nav pareizi, ja kāds kontrolē, ar ko es runāju vai ko publicēju.
- Es uzticos savai intuīcijai, ja kāds tiešsaistē cenšas likt man justies vainīgam vai trakam.
- Es zinu, ka varu ar kādu parunāt, ja jūtos emocionāli manipulēts vai izjūtu spiedienu.

Porn & sexual content

- I understand that porn is not the same as real-life relationships or sex.
- I know porn often leaves out consent, respect, and emotional connection.
- I've learned that my worth isn't based on how "sexy" I look or act.
- I feel okay saying "no" to watching or sharing sexual content.

Body image & social media

- I remind myself that a lot of what I see online is filtered or edited.
- I follow people who make me feel confident—not insecure.
- I don't compare my body or life to what I see on social media.
- I know my body is valid, exactly as it is.

Thinking critically

- I notice when content on my feed makes me feel uncomfortable, even if I don't know why.
- I pause to think about whether something is real, exaggerated, or just there to get attention.
- I ask questions like: "Who benefits from this post?" or "What message is this really sending?"

Reminder: You don't need to have it all figured out. Just being aware is a powerful first step!

Pornogrāfija un seksuāla rakstura saturs

- Es saprotu, ka porno nav tas pats, kas reālās dzīves attiecības vai sekss.
- Es zinu, ka porno bieži vien nepiemin piekrišanu, cieņu un emocionālu saikni.
- Esmu sapratis, ka mana vērtība nav atkarīga no tā, cik "seksīgi" es izskatos vai uzvedos.
- Es jūtos labi, ja varu pateikt "nē" seksuāla satura patērēšanai

Ķermeņa tēls un sociālie mediji

- Es sev atgādinu, ka liela daļa satura, ko redzu tiešsaistē, ir filtrēts vai iestudēts
- Es sekoju cilvēkiem, kas liek man justies pārlicinātai, nevis nedrošai.
- Es nesalīdzinu savu ķermeni vai dzīvi ar to, ko redzu sociālajos tīklos.
- Es zinu, ka mans ķermenis ir pietiekams, tieši tāds, kāds tas ir.

Kritiskā domāšana

- Es pamanu, kad saturs manā plūsmā liek man justies neērti, pat ja nezinu, kāpēc.
- Es apstājos, lai padomātu, vai kaut kas ir īsts, pārspīlēts vai veidots tikai tam, lai piesaistītu uzmanību.
- Es uzdodu tādus jautājumus kā: "Kam šis ieraksts ir noderīgs?" vai "Kādu vēstījumu tas patiesībā sūta?"

Atgādinājums: Tev nav nepieciešams visu saprast. Vienkārši apzināties ir spēcīgs pirmais solis!

“Ja vēlies rakt dziļāk” resursi

Behind Our Screen (Aiz mūsu ekrāna)

Platforma, kurā pusaudži var dalīties savā tiešsaistes pieredzē un mācīties no citiem.

[Visit here](#)

THE GENDER TALK. (Saruna par dzimumu)

Izglītība par dzimumu līdztiesību, psiholoģisko labsajūtu un seksualitāti jau no agrīna vecuma.

[Visit here](#)

ESAM GALĀ!

NOSLĒGUMS

Tev izdevās.

Paskaties uz sevi - tu esi pārvarējis dažādus izaicinājumus saistībā ar savu ķermeni, robežām, piekrišanu un attiecībām. Tu esi pārdomājis savas vērtības, trenējies veidot sarežģītas sarunas un attīstījis prasmes, kas tev noderēs nākotnē.

Bet, šīs patiesībā nav beigas. Tas drīzāk ir... sākums.

Kas tālāk?

Sarunas, ko esi uzsācis pats ar sevi? Turpini tās. Tavas robežas? Tās var mainīties un attīstīties, tev augot - un tas ir pilnīgi normāli. Prasmes, ko esi ieguvis? Izmanto tās. Jautājumi, kas turpina rasties? Turpini tos uzdot.

Tev nav jāizdomā viss iepriekš. Neviens to nedara. Ne influenceri sociālajos tīklos, ne pieaugušie tavā dzīvē, pat ne cilvēki, kas šķiet ļoti pārliecināti par sevi. Mēs visi turpinam mācīties un saprast lietas procesa gaitā.

Vēl viena lieta...

Pasaule varētu mēģināt tev iestāstīt, ka runāt par ķermeņiem, piekrišanu un attiecībām ir neveikli vai apkaunojoši. Tā nav tava vaina - tā ir pasaules vaina, kas joprojām mācās, kā šīs sarunas risināt atklāti un godīgi.

Iepazīstoties ar šo rokasgrāmatu, tu jau esat daļa no pārmaiņām. Tu veido kultūru, kurā šīs tēmas nav kaunpilni noslēpumi, bet gan normāla cilvēka būtības sastāvdaļa. Kur piekrišana nav neveikla, bet gan gādīga. Kur ķermeņi nav perfekti, bet gan cienīti.

Tas ir jaudīgi.

Tā tik turpināt!

Saglabā zinātkāri. Esi laipns, gan pret sevi un citiem. Uzticies savai intuīcijai. Uzdod jautājumus. Nosaki robežas. Svini savu izaugsmi. Un atceries- tev ir viss, kas vajadzīgs, lai tiktu galā ar katru nākamo izaicinājumu.

Tu vari visu.

Nepieciešams atbalsts? Resursi visā šajā rokasgrāmatā vienmēr ir pieejami. Tāpat ir uzticami pieaugušie, sociālie pedagogi, psihologi, mentori un draugi, kuri par tevi rūpējas. Tu nekad neesi viens.

Vai esi gatavs visam, kas tevi sagaida? Pasaule gaida to lielisko cilvēku, par kādu tu kļūsti!



Co-funded by
the European Union