
SHER-Y
VADOVAS



**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**

TURINYS

| | |
|---|-----|
| IŽANGA | 3 |
| <u>1 modulis. PAŽINTIS SU SAVO KŪNU</u> | 6 |
| <u>1 skyrius. Kas vyksta su mano kūnu? Brendimas nuo A iki Z</u> | 9 |
| <u>2 skyrius. Kas yra seksualinė sveikata (ir kodėl ji svarbi)?</u> | 30 |
| <u>3 skyrius. Kas yra kūno vaizdas? Teigiamas ir neigiamas kūno vaizdas</u> | 44 |
| <u>2 modulis. SUTIKIMAS YRA YPAČ SVARBUS</u> | 57 |
| <u>1 skyrius. Kas iš tiesų yra sutikimas?</u> | 60 |
| <u>2 skyrius. Kai viskas susikomplicuoja</u> | 74 |
| <u>3 skyrius. Sutikimas ne tik liečiant</u> | 89 |
| <u>3 modulis. SVEIKI SANTYKIAI</u> | 105 |
| <u>1 skyrius. Santykių radaras: kas yra kas?</u> | 108 |
| <u>2 skyrius. Kenksminga? Ne. Sveika? Taip!</u> | 120 |
| <u>3 skyrius. Brauk į dešinę išmintingai: kaip internetas kišasi į meilės reikalus</u> | 133 |
| IŠVADOS | 148 |

PRADEDAM! IŽANGA

Labas! Sveikinam atvykus į savo erdvę.

Bręsti – tai ne tik tapti aukštesne (-iu) ar turėti laikyti egzaminus. Tai reiškia suprasti, kas esi, kaip jautiesi savo kūne ir kaip bendrauji su kitais. Ir būkime sąžiningi – niekas tavęs to nemoko, tiesa?

Čia ir prisireikia mūsų pagalbos.

Šis vadovas nėra skirtas tam, kad nurodytų, ką daryti ar kaip elgtis. Tai iššūkių, apmąstymų ir atvirų pokalbių rinktinė, skirta padėti tau ugdyti įgūdžius ir pasitikėjimą savimi, kad galėtum gyventi pagal savo taisykles. Tiesiog laikyk jį savo asmeniniu pagalbininku – kažkuo, su kuo gali dirbti savo tempu ir bet kuriuo metu: kai tau smalsu, esi sutrikusi (-ęs), susijaudinusi (-ęs) ar jauti daugybę emocijų tuo pačiu metu.

Kas tavęs laukia?

1 modulis. Pažintis su savo kūnu

Tavo kūnas keičiasi, jausmai yra chaotiški, o socialiniai tinklai nuolat demonstruoja „tobulus“ žmones, kurie iš tikrųjų neegzistuoja. Per asmeninius iššūkius ir nuoširdžius apmąstymus pabandykime geriau suprasti brendimą, seksualinę sveikatą ir ką iš tikrųjų reiškia gerai jaustis savo kūne.

2 modulis. Sutikimas yra ypač svarbus

Tiek pirmąjį kartą susižavėjus, tiek bendraujant asmeninėmis žinutėmis, sutikimas yra susijęs ne tik su seksu, bet ir su pagarba, ribų suvokimu bei rūpesčiu, kad visi jaustųsi saugūs ir išklaudyti. Tau teks nagrinėti įvairius atvejus ir tobulinti bendravimo įgūdžius, kad būtų lengviau susidoroti su nepatogiomis ir painiomis situacijomis.

3 modulis. Sveiki santykiai

Draugystės, simpatijos, šeimos problemos – santykiai yra sudėtingi. Atlikdamas interaktyvias užduotis išmoksi atpažinti teigiamus ir neigiamus signalus, suprasi, ko iš tikrųjų nori, ir neleisi „Instagram’ui“ tavęs įtikinti, kad pavydas yra meilė.

Prieš pradėdant...

Nepamiršk, kad tai tavo kelionė ir tavo iššūkis. Nereikia visko atlikti iš karto. Pereik nuo vienos temos prie kitos, daryk pertraukas, o kai būsi pasiruošęs, tęsk. Kiekviena užduotis skirta padėti tau įgyti realių įgūdžių – nuo ribų nustatymo iki savo vertybių pažinimo. Kai kurios temos gali atrodyti nepatogios – tai normalu. Kai kurios gali tave nustebinti, o tai irgi gerai.

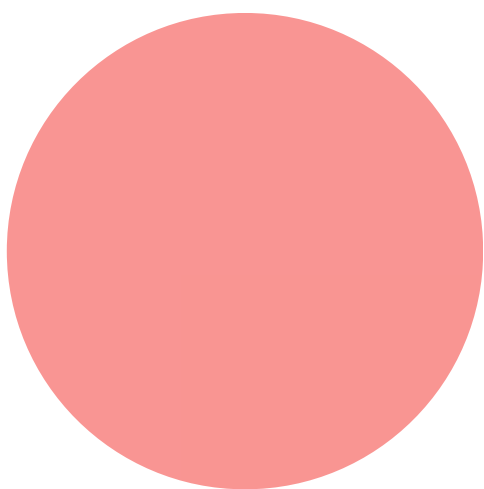
Tu nesi vienintelė (-is), kuri (-is) mėgina išsiaiškinti šiuos dalykus. Kiekvienas žmogus yra tai patyręs, mąstęs apie tuos pačius dalykus, jautęs tą patį sumišimą ar smalsumą. Skirtumas tas, kad dabar tu turi vadovą.

Pasirengusi (-ęs) pradėti? Pirmyn!

P.S. Jei kuri nors tema tau atrodo per sunki arba sukelia sudėtingas emocijas, kreipkis į patikimą suaugusįjį, specialistą arba naudokis mūsų pateiktais resursais. Tu gali viską, bet tai nereiškia, kad tau reikia viską daryti vienai (-am).

PAŽINTIS SU SAVO KŪNU

1 MODULIS



ŠIAME MODULYJE

Sveika (-as) atvykusi (-ęs) į modulį „Pažintis su savo kūnu“. Jame sužinosi, kaip funkcionuoja tavo kūnas, kaip jis keičiasi ir kaip dėl to jautiesi tu.

Pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kas su tavimi vyksta – pirmiausia su tavo kūnu, bet taip pat su tavo mintimis, jausmais ir tuo, kaip tu išgyveni brendimą ir savęs paieškas. Nepaisant to, ar esi nusiteikusi (-ęs) pozityviai, jaudiniesi, jauti smalsumą ar visas šias emocijas, šis modulis skirtas priminti tau vieną svarbią tiesą:

tavo kūnas yra tavo namai – jis nusipelno pagarbos, rūpesčio ir supratimo.

Apie ką šis modulis?

- Apie **brendimą** ir visus jo atnešamus pokyčius. Taip, taip pat ir nepatogius dalykus.
- Sužinosi, kas vyksta tavo kūne – kokį poveikį turi hormonai ir kaip vystosi reprodukcinė sistema.
- Patarimai, kaip realistiškai vertinti savo **kūno vaizdą**, ugdyti **savivertę** ir atsispirti spaudimui „atrodyti tobulai“ internete.
- Apie tai, kaip mokytis įsiklausyti į savo jausmus, valdyti naujas emocijas ir atpažinti, kas yra normalu (užuomina – daug daugiau, nei manai).

Tad giliai įkvėpk: tau nereikia būti tobulai (-am). Tiesiog būk žingeidi (-us) ir švelni (-us) sau. Išsiaiškinkime viską kartu. Tavo kūnas yra tavo nuolatinis palydovas, ir nėra jokios priežasties jo gėdytis. Jį reikia suprasti, rūpintis ir priimti su pasitikėjimu.



1 MODULIS, 1 SKYRIUS

Kas vyksta su mano kūnu?

Brendimas nuo A iki Z

ŠIEK TIEK TEORIJS

Brendimas yra didelių pokyčių laikotarpis – tavo kūnas, smegenys ir emocijos pradeda keistis, nes tu iš vaiko virsti suaugusiuoju. Šiuos pokyčius sukelia hormonai, kurie yra tarsi tavo kūno pasiuntiniai, nurodantys įvairioms kūno dalims augti, vystytis ar veikti naujais būdais. Kiekvieno žmogaus brendimo procesas yra unikalus, ir nėra vieno „teisingo“ būdo jį patirti.

Fiziniai pokyčiai, į kuriuos gali atkreipti dėmesį:

- Plaukai ant kūno pradeda augti naujose vietose – pažastyse, ant kojų, aplink lytinius organus, o kartais ir ant veido ar krūtinės.
- Pradeda augti krūtys, ir dažnai jos auga nevienodu greičiu arba kurį laiką atrodo nesimetriškos.
- Balsas tampa žemesnis, ypač vaikinų, gali netikėtai „lūžinėti“ arba kaitaliotis.
- Dėl augimo šuolių per trumpą laiką gali gerokai ūgtelėti, o tavo kūno proporcijos gali pasikeisti padidėjus svoriui ar raumenų masei.
- Oda gali tapti riebesnė, gali atsirasti spuogų ar aknė.
- Lytiniai organai (penis, vulva, sėklidės, lytinės lūpos) gali pakisti dydžiu ar išvaizda.

Šie pokyčiai gali prasidėti sulaukus vos 8 metų arba gerokai vėliau, pavyzdžiui, 16 metų. Kai kurie žmonės pokyčius pastebi greitai, o kitiems šis procesas vyksta lėčiau. Visa tai yra normalu – tavo kūnas vystosi savo tempu.

Emociniai pokyčiai, kuriuos tu gali pajusti:

- Nuotaikos svyravimai – kartais be aiškios priežasties jauti pyktį, liūdesį ar džiaugsmą.
- Noras turėti daugiau privatumo ar savarankiškumo šeimoje.
- Nauji jausmai, susiję su simpatijomis, potraukiu ar seksualiniu smalsumu.
- Didesnis susirūpinimas dėl savo išvaizdos, draugysčių ar pritapimo.

Seksualumas yra mūsų tapatybės dalis visą gyvenimą, net jei su niekuo nesutikinėjame ir nepalaikome seksualinių santykių.

Naudingi patarimai

- Kiekvienas auga savo tempu. Nereikia „pasivyti“ kitų.
- Jei jautiesi pasimetęs, sutrikęs ar tiesiog tau įdomu, pasikalbėk su artimu suaugusiuoju.
- Būk geras sau – tavo kūnas sunkiai dirba!



1 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Brendimo asmeninis grojaraštis

Sudaryk sąrašą iš 5 „kūrinių“, kurie apibūdina tavo paauglystės istoriją. Tai gali būti tikros dainos, būsenos ar tavo sugalvoti pavadinimai (pavyzdžiui, „Svyruojančių nuotaikų simfonija“, „Reikalauju privatumo“, „Tylus augimas“). Pridėk po vieną sakinį apie tai, ką kiekvienas iš jų tau reiškia.

Tai padės tau kūrybiškai apmąstyti savo patirtis pasitelkiant humorą, atvirumą ar kitą tau labiausiai tinkančią nuotaiką.



Šiek tiek teorijos. Iš vidaus į išorę: hormonai, jausmai ir masturbacija

Hormonai yra tarsi mūsų kūno žinučių programėlė. Jie perduoda svarbius nurodymus iš smegenų į įvairias kūno dalis, ypač brendimo laikotarpiu. Pradėjus brendimui, hipofizė siunčia signalą išskirti keletą skirtingų hormonų. Šių hormonų yra kiekvieno žmogaus organizme, tačiau jų kiekis ir poveikis skiriasi.

- Testosteronas: didesnis jo kiekis (dažniausiai žmonėms, turintiems sėklides) padaro balsą žemesnį, didina raumenų masę, skatina kūno plaukuotumą ir spermos gamybą. Jis taip pat padeda išlaikyti energiją, dėmesį ir kitas organizmo funkcijas.
- Estrogenai ir progesteronas: didesnis jų kiekis (dažniausiai žmonėms, turintiems kiaušides) skatina krūtų augimą, menstruacijų ciklą ir keičia kūno sudėjimą. Jie taip pat palaiko nervų, širdies ir kitas organizmo sistemas.
- Augimo hormonas: padeda kaulams augti ir keičia bendrą kūno pavidalą.

Kaip hormonai veikia mintis ir jausmus

Hormonai ne tik keičia mūsų kūną, bet ir gali iš tikrųjų sukelti jausmų ir minčių audrą:

- Tokie jausmai kaip laimė, liūdesys, pyktis ar susijaudinimas gali tapti stipresni arba pasireikšti be įspėjimo.

- Tai normalu. Kartais jaustis prastai yra natūralu – taip jaučiasi visi. Vis dėlto jei šie jausmai nepraeina arba dar labiau sustiprėja, svarbu pasikalbėti su artimu žmogumi arba kreiptis pagalbos.
- Gali staiga pradėti jaustis uždaresnis, trokšti erdvės arba pradėti kitaip vertinti žmones.
- Gali prabusti seksualiniai jausmai ar susidomėjimas. Gali pradėti mąstyti apie simpatijas, potraukį, bučinius ar seksą – visa tai yra augimo dalis.

Ekspertų patarimai, kaip sau padėti emociškai:

- Įvardyk savo emocijas: „Aš jaučiuosi piktas / nusivylęs / susijaudinęs, kai...“
- Paklausk savęs: kas galėjo sukelti šį jausmą?
- Išbandyk įvairias strategijas: klausykis muzikos, aprašyk šias emocijas, pasikalbėk su kitais, pasivaikščiok.

Tavo emocijos yra signalai, o ne problemos. Jos padeda suprasti, kas vyksta tavo viduje ir kas gali padėti jaustis geriau.



1 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Galvos-širdies-kūno patikra

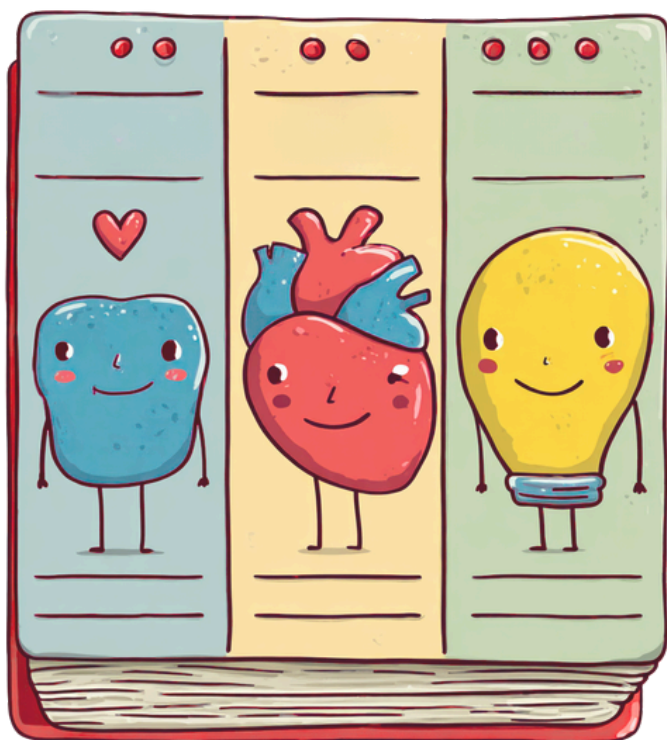
Šis pratimas padės tau stabtelėti ir suprasti, ką sako tavo protas, jausmai ir kūnas, ir taip priimti sprendimus, kurie atrodo teisingi, o ne skuboti ar keliantys sumaištį. Tai būdas užmegzti ryšį su savimi prieš reaguojant ar priimant sprendimus.

Pagalvok apie priimtą svarbų sprendimą ar patirtą stiprų jausmą.

Paklausk savęs:

- Ką man sakė protas (logika)?
- Ką jautė širdis (emocijos)?
- Į ką reagavo mano kūnas?

Užrašyk tai arba aptark su patikimu žmogumi.



Šiek tiek teorijos. Menstruacijos, „šlapieji sapnai“ ir reprodukciniai ciklai

Paauglystėje pradeda veikti mūsų reprodukcinė sistema. Tai yra kūno dalis, kuri padeda mums tapti suaugusiais ir vieną dieną, jei taip nuspręsimė, susilaukti vaiko. Tai reiškia, kad mūsų kūnas pradeda gaminti kiaušinėlius arba spermą, priklausomai nuo jo biologijos. Tai nereiškia, kad esame pasirengę seksui ar santykiams – tai tiesiog reiškia, kad kūnas auga ir ruošiasi atlikti suaugusiųjų funkcijas.

Gali pastebėti lytinių organų pokyčius, naujus kūno skysčius ar stipresnius jausmus – visa tai yra natūralaus proceso dalis. Kiekvieno žmogaus patirtis yra skirtinga, ir nėra vieno teisingo būdo ją išgyventi.

Žmonės, turintys kiaušides ir gimdą: menstruacinis ciklas

Menstruacinis ciklas yra kūno būdas pasiruošti galimam nėštumui. Jei spermatozoidas nepasiekia kiaušinėlio, gimda tarytum atsako „gerai, ne šį kartą“ ir pašalina susikaupusį kraują ir audinius. Tai ir yra menstruacijos.

Pagrindiniai ciklo aspektai:

- Menstruacijos: gimda per makštį pašalina kraują ir audinius. Tai dar vadinama „mėnesinėmis“.
- Ovuliacija: kiaušinėlis palieka kiaušidę, paprastai ciklo viduryje.
- Ciklo trukmė: 21–40 dienų yra absoliučiai normalu.
- Menstruacijų trukmė: 2–7 dienos. Kai kurie asmenys kraujuoja gausiai, kiti – silpnai. Kai kurie patiria skausmus, kiti – ne.

Prieš menstruacijas dažnai pasireiškia emociniai ar fiziniai pokyčiai – tai vadinama PMS (priešmenstruaciniu sindromu). Gali jaustis pavargusi, labiau emocionali, gali skaudėti galvą, pūsti pilvą ar skaudėti krūtys. Menstruacijų metu taip pat dažnai jaučiami silpni spazmai ar diskomfortas.

Jei jauti spazmus ar skausmą, gali pagelbėti elektinė šildyklė, lengvi fiziniai pratimai, mankšta, šilta arbata ar poilsis. Kai kurie žmonės vartoja skausmą malšinančius vaistus, pvz., ibuprofeną. Jei skausmas yra labai stiprus ir dėl jo negali eiti į mokyklą ar daryti dalykų, kuriuos paprastai mėgsti, verta pasikalbėti su gydytoju ar slaugytoju.

Higienos patarimai menstruacijų metu:

- Naudok įklotus, tamponus ar menstruacines taureles – kas tau patogiau.
- Keisk juos kas 4–6 valandas, kad išliktum švari ir sveika.
- Sek savo ciklą kalendoriuje ar programėlėje – taip jausiesi labiau užtikrintai.

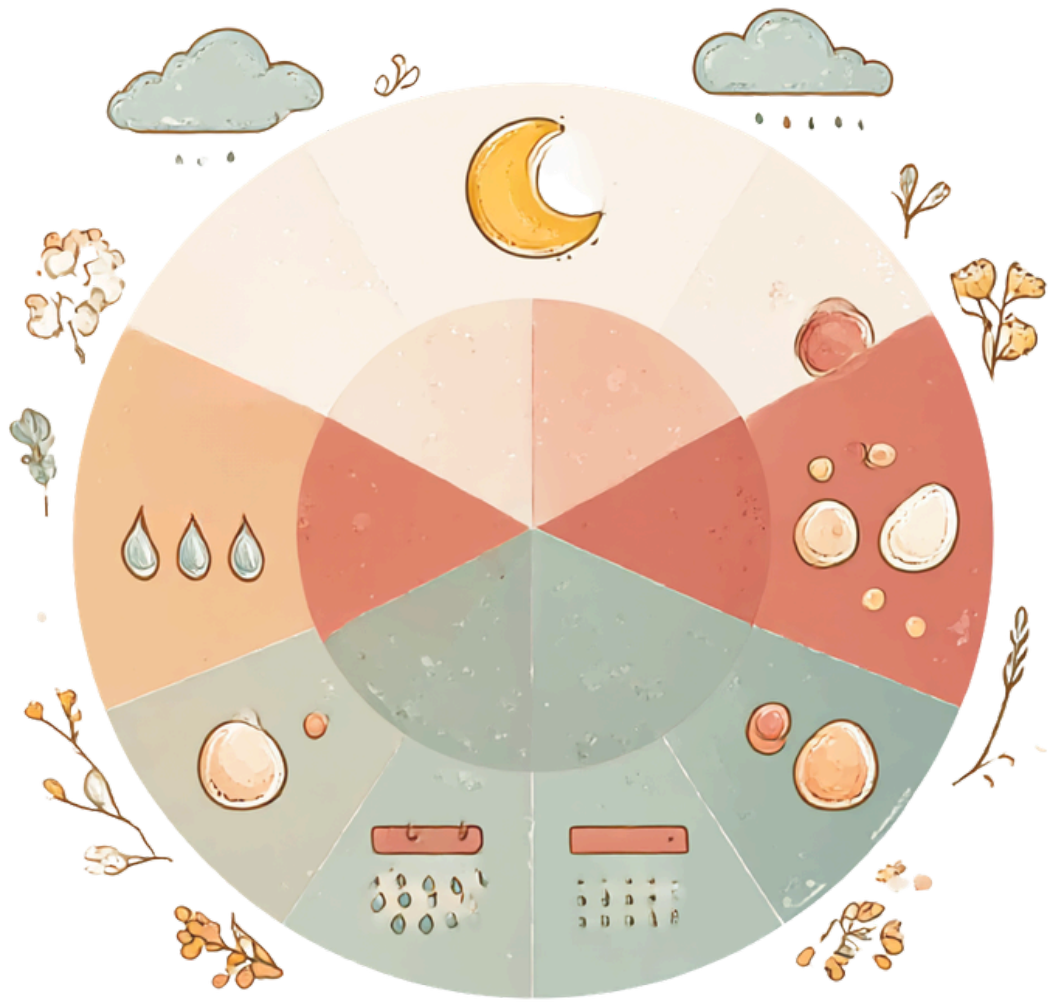
Menstruacijos nėra bjaurios ar blogos. Jos tiesiog reiškia, kad tavo kūnas veikia taip, kaip turėtų. Ir žinai ką? Tu vis tiek gali plaukioti, šokti, juoktis ir gyventi pilnavertį gyvenimą!

Žmonės, turintys sėklides: „šlapieji sapnai“

„Šlapiasis sapnas“ (poliucija) – tai spermos išsiliejimas miegant, dažnai sukeltas erotinio pobūdžio sapno.

Verta žinoti:

- Tai ženklas, kad tavo kūnas pradeda gaminti spermą.
- Tu to nekontroliuoji, ir tai normalu.
- Tai nereiškia, kad esi pasirengęs seksui. Tai tiesiog natūralus biologinis procesas.
- Pabudęs gali pastebėti spermą ant apatinių drabužių ar patalynės. Nusiprausk, išskalbk drabužius ar patalynę, ir tiek.



1 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Paruošk savo įrankių komplektą

Sudaryk pagrindinių priemonių sąrašą arba pasiruošk jų rinkinį savo pirmosioms mėnesinėms ar „šlapiajam sapnui“: higienos priemonės, atsarginiai drabužiai, skausmą malšinantys vaistai ir kažkas, kas padeda tau nusiraminti (pavyzdžiui, muzika, gilus kvėpavimas ar mėgstamas džemperis su gobtuvu).

Išankstinis pasiruošimas padės tau jaustis užtikrintai ir patirti mažiau streso, kai įvyks pokyčiai. Šios užduoties tikslas – sužinoti, ko tau reikia, kad būtum pasirengęs, ramus ir jaustum, kad kontroliuoji savo kūną ir erdvę.



Šiek tiek teorijos

Suprasti, kaip veikia organizmas, reiškia išmanyti biologiją ir jaustis užtikrintai savo kūne, suprasti, kas yra normalu (ir kad tu esi normalus), ir gebėti be gėdos, baimės ar nepatogumo kalbėti apie jautrias temas, pavyzdžiui, seksą, potraukį, lytį ir asmenines ribas.

Tai padeda priimti protingus, pagarbius sprendimus, susijusius su tavo sveikata, elgesiu su savimi ir kitais. Kuo geriau supranti savo kūną ir jo veikimą, tuo lengviau išsakyti savo nuomonę, užduoti klausimus ir priimti sprendimus, dėl kurių vėliau nereikės per daug nerimauti.

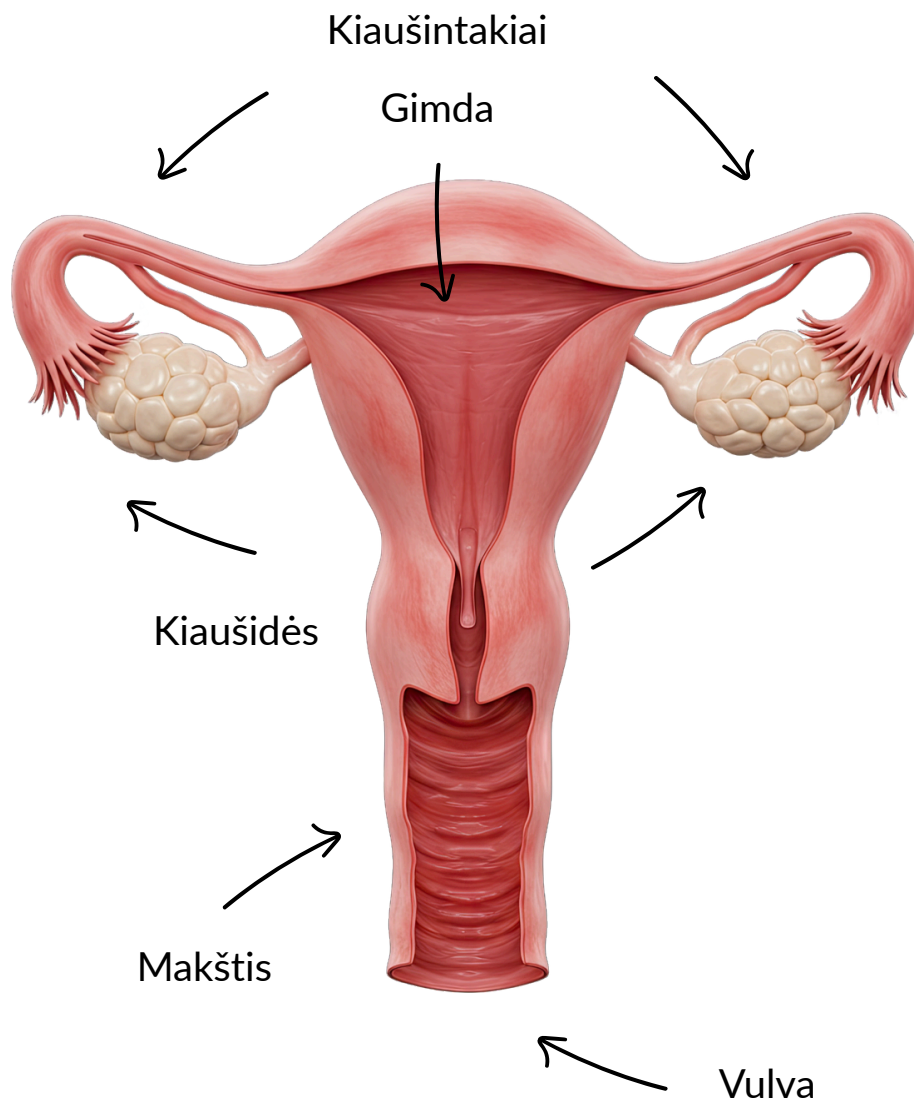
Reprodukcinė sistema

Moteriškoji reprodukcinė sistema:

- **Kiaušidės:** dvi mažos liaukos, kuriose glūdi tūkstančiai mažų kiaušinėlių (vadinamų kiaušialąstėmis) ir kurios ovuliacijos metu išskiria po vieną kiaušinėlį. Jos taip pat gamina hormonus estrogeną ir progesteroną, kurie skatina krūtų vystymąsi, menstruacijas ir emocinius pokyčius.
- **Kiaušintakiai:** tai tarsi tuneliai, per kuriuos kiaušinėlis keliauja iš kiaušidės į gimdą. Paprastai čia įvyksta apvaisinimas, jei spermatozoidas susitinka su kiaušinėliu.
- **Gimda:** raumeningas organas (maždaug kumščio dydžio), kuriame gali vystytis nėštumas. Jei nėra apvaisinto kiaušinėlio, gimda kas mėnesį išstumia savo gleivinę – tai yra menstruacijos.
- **Makštis:** Elastingas raumeningas kanalas, jungiantis gimdą su kūno išore. Per jį teka menstruacinis kraujas, į jį gali būti įdedamas tamponas, menstruacinė taurelė arba įstumiami varpa lytinių santykių metu. Per ją taip pat gimsta kūdikis.
- **Vulva:** išorinės matomos dalys, įskaitant lytines lūpas (odos raukšles), klitorį (mažą, jautrą organą, kuris gali teikti malonumą, kai jį lieti) ir makšties angą. Vulva būna įvairių formų, dydžių ir spalvų – visa tai yra normalu.

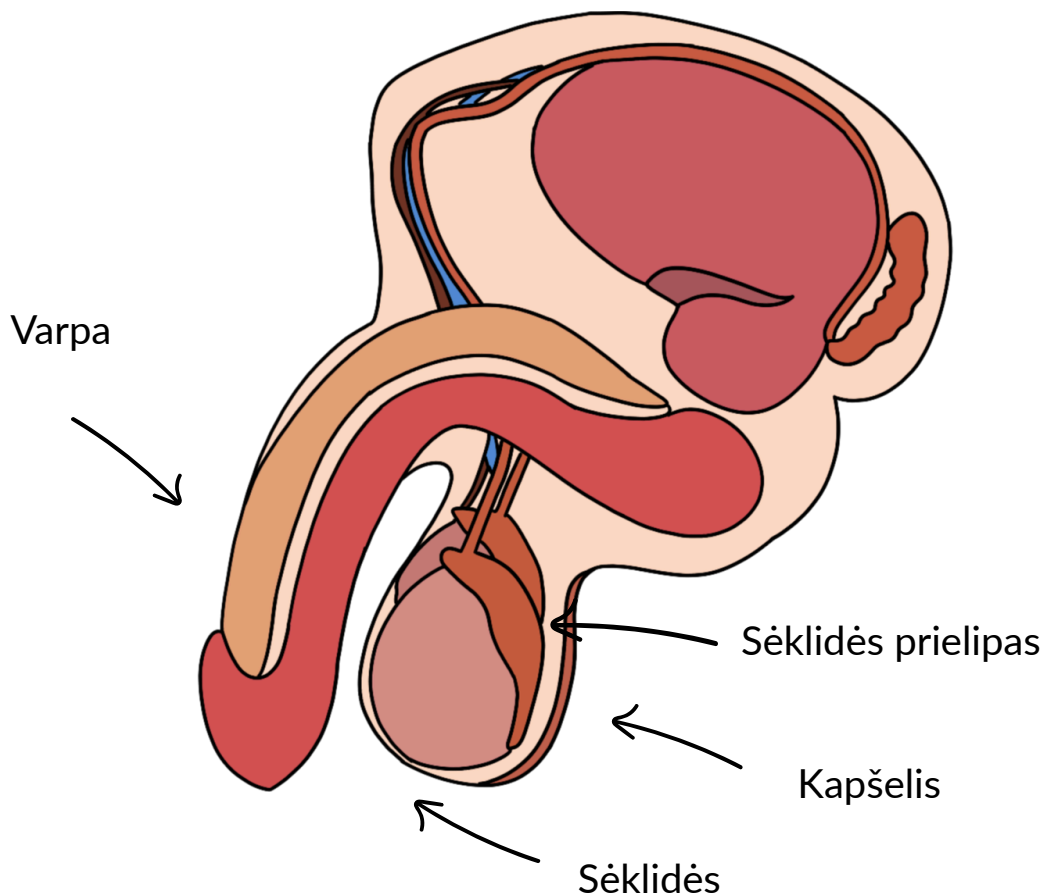
Makštis yra viduje. Vulva yra išorėje.

Ant apatinių drabužių gali pastebėti baltas arba skaidrias išskyras. Jos yra normalios ir padeda išlaikyti makštį švarią. Tačiau kartais jos gali būti ženklas, kad kažkas yra ne visai gerai. Jei jų kvapas stiprus arba nemalonus, arba jei jų spalva yra žalia, pilka arba tamsesnė geltona nei įprastai, verta pasikalbėti su gydytoju arba slaugytojais. Tas pats pasakytina, jei jauti niežulį, deginimą, skausmą arba pastebi, kad išskyros yra daug gausesnės nei esi pratusi matyti. Jei išskyros yra su kraujo priemaišomis, kai nėra menstruacijų, tai taip pat yra priežastis kreiptis į gydytoją.



Vyrų reprodukcinė sistema:

- **Sėklidės:** du apvalūs organai, gaminantys spermą (lytines ląsteles) ir testosteroną (hormoną, kuris sukelia tokius pokyčius kaip žemesnis balsas ir plaukai ant veido). Paprastai jos kabo kapšelyje.
- **Kapšelis:** odos maišelis, kuriame yra apsaugotos sėklidės. Jis taip pat padeda reguliuoti jų temperatūrą ir išlaikyti spermą sveiką, priartindamas sėklides prie kūno arba atitolindamas jas nuo jo.
- **Sėklidės prielipas:** itin vingiuotas latakas kiekvienos sėklidės užpakalinėje pusėje, kuriame bręsta ir kaupiasi spermatozoidai.
- **Varpa (penis):** minkštas organas, kuris gali tapti erekcijos būsenos (sukietėti), kai į jį priteka kraujo. Jis iš organizmo pašalina šlapimą ir išlieja spermą, bet ne tuo pačiu metu.



Gali pastebėti prejakuliata (skaidrų skystį) arba patirti spontanišką erekciją net ir be seksualinių minčių. Visiškai normalu, kad taip nutinka netikėčiausiose situacijose.

Brendimo laikotarpiu asmenys, turintys varpą, gali patirti erekciją be jokios aiškios priežasties net ir visiškai neseksualinėse situacijose, pavyzdžiui, sėdėdami klasėje ar pabudę ryte. Tai vadinama nevalinga arba spontaniška erekcija.

Taip atsitinka, nes organizmas adaptuojasi prie pakitusio hormonų lygio ir intensyvesnės kraujo apytakos, ir tai ne visada reiškia, kad žmogus yra susijaudinęs. Gali būti nepatogu, bet nėra ko gėdytis – tai tiesiog organizmo brendimo ir pokyčių dalis.

Patarimas: jei tai įvyksta viešoje vietoje, gali padėti keletas gilių įkvėpimų, prisidengti kuprine ar striuke arba prisėsti, kol praeis.

Varpos būna įvairių formų, spalvų ir dydžių. Taip pat ir vulvos, ir krūtys. Lygindamas savo lytinį organą su kieno nors kito (ypač internete), nesužinosi, ar jis yra „normalus“. Jei jis yra sveikas ir gerai atlieka savo funkciją, reiškia, yra normalus. Kūnai būna įvairūs, ir nėra vieno „teisingo“ prototipo. Visi kūnai yra tinkami ir nusipelno pagarbos.

Kas yra seksualumas?

Kai žmonės girdi žodį „seksualumas“, jie dažnai galvoja tik apie seksą, bet tai yra kur kas daugiau nei tik seksas. Seksualumas yra dalis to, kas tu esi kaip asmenybė, ir jis gali augti ir keistis laikui bėgant. Jis apima:

- Tai, kaip tu jautiesi dėl savo kūno ir tapatybės.
- Tai, kas tave traukia (jei kas nors traukia).
- Tai, kaip tu išreiški meilę, trauką ir ryšį.
- Tavo asmenines mintis apie santykius ir fizinį kontaktą.

Gali tekti girdėti žmones apibūdinant savo seksualumą ir lytį tokiomis sąvokomis:

Seksualinis ir romantiškas potraukis (heteroseksualus, gėjus, lesbietė, biseksualus, panseksualus, aseksualus, „queer“)

Lytinė tapatybė (kaip patiri ir identifikuoji savo lytį):

- Cislytis: asmuo, kurio lytinė tapatybė atitinka lytį, kuri jam buvo priskirta gimus.
- Translytis: asmuo, kurio lytinė tapatybė skiriasi nuo lyties, kuri jam buvo priskirta gimus.
- Nebinarinės tapatybės: asmuo, kurio lytinė tapatybė neatitinka tradicinių vyro ir moters kategorijų.

Kiekvieno žmogaus seksualumo patirtis yra asmeniška ir unikali. Svarbu būti sąžiningu su savimi.

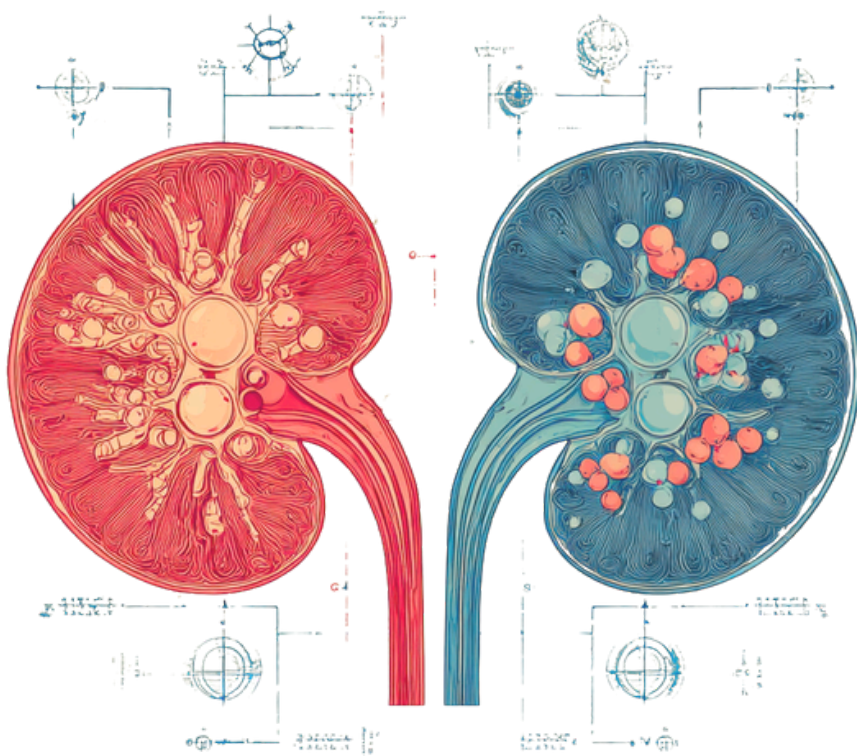
Pakalbėkime apie masturbaciją

Masturbacija reiškia savo lytinių organų (varpos, klitorio, vulvos ir kt.) lietimą taip, kad tai teiktų malonumą, dažnai siekiant nuraminti, patenkinti smalsumą ar suteikti sau seksualinį malonumą. Tai yra:

- Asmeniškai ir sveika
- Nekenkia tavo kūnui ar vaisingumui ateityje
- Nėra ženklas, kad esi „per daug seksualus“
- kažkas, ką daugelis žmonių išbando, bet nebūtinai visi daro

Žmonės gali masturbuotis, kad pažintų savo kūną, atsipalaiduotų, patenkintų smalsumą arba tiesiog todėl, kad tai malonu.

Galbūt tau gėda apie tai kalbėti, bet tiesa yra tokia: tai normalu. Tai tavo kūnas, ir jo pažinimas padeda ugdyti pasitikėjimą savimi ir suprasti savo ribas.



1 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Žinutė man pačiam

Parašyk sau laišką, kurį perskaitysi po metų.

Jame paminėk:

- Vieną dalyką, kurį šiuo metu bandai suprasti arba dėl kurio nesi apsisprendęs.
- Vieną dalyką, kurį išmokai ir kuris padėjo tau jaustis labiau pasitikinčiu savimi.
- Vieną svajonę ar palinkėjimą sau ateityje.

Pavyzdys:

„Brangioji Aš, tikiuosi, kad ir toliau užduosi klausimus ir būsi gera savo kūnui net ir sunkiomis dienomis, kai viskas atrodo blogai ir niekas nesiklosto taip, kaip turėtų.“



1 MODULIS, 2 SKYRIUS

**Kas yra seksualinė sveikata
(ir kodėl ji svarbi)?**

ŠIEK TIEK TEORIJS

Seksualinė sveikata apima kur kas daugiau nei tik nėštumo ar lytiniu keliu plintančių infekcijų (LPI) prevenciją. Tai taip pat jausmas, kad tavo kūnas yra šventovė, pasitikėjimas savimi priimant tau tinkamus sprendimus ir mokymasis pasitikėti savo, o ne aplinkinių nuomone.

Nereikia būti seksualiai aktyviam, kad rūpintumeisi seksualine sveikata. Gal tau tiesiog įdomu, gal bandai rasti atsakymus ar šiuo metu seksualumas tavęs nedomina – bet kuriuo atveju tu privalai gauti sąžiningą informaciją ir paramą.

Seksualinė sveikata – tai:

- Suprasti, kaip veikia tavo kūnas, ir tinkamai juo rūpintis, neatsižvelgiant į tai, ar esi seksualiai aktyvus, ar ne (kasmėtinės gydytojų apžiūros, ciklo stebėjimas ir pan.)
- Žinoti, kaip jį saugoti ir mėgautis juo saugiai
- Pasitikėti savimi užduodant klausimus ir nustatant savo tempą

Taip, malonumas taip pat yra seksualinės sveikatos dalis. Sužinoti, kas teikia malonumą – lytėjimas, judesiai, emocijos ar vaizduotė – yra dalis savęs pažinimo ir rūpinimosi savimi. Tai galima atrasti savarankiškai, laiką leidžiant su artimu žmogumi arba tiesiog atkreipiant dėmesį į tai, kas patinka tavo kūnui, o kas ne. Malonumas nėra gėdingas dalykas. Malonumas yra vienas iš būdų, kuriuo tavo kūnas suteikia tau informacijos ir džiaugsmo.

Apie santykius, sutikimą ir bendravimą daugiau išmoksi kituose moduluose, o kol kas sutelkime dėmesį į savo kūno pažinimą, savarankiškų sprendimų priėmimą ir žinių, kurios padės tau išlikti saugiam ir kontroliuoti situaciją, įsisavinimą.



1 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Mano seksualinės sveikatos įsivertinimas

Seksualinė sveikata pirmiausia prasideda nuo tavęs, nuo visapusiško savo kūno pažinimo, savo ribų gerbimo ir vertybių aiškumo, prieš kitiems įsitraukiant į šį procesą. Šis uždavinys skirtas pažinti save.

Paimk užrašų knygutę arba susirask ramų kampelį apmąstymams.

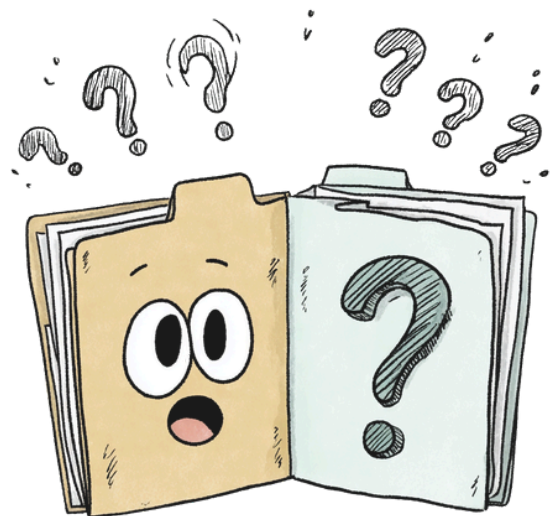
Nebūtina niekam apie tai pasakoti, nebent pats to nori.

- **Ką aš jau žinau apie savo kūną ir kaip jis veikia?**

Išvardyk 2–3 dalykus, kuriuos sužinojai ir kurie padeda tau jaustis labiau informuotam ir pasitikėti savimi.

- **Kokių klausimų man vis dar kyla?**

Užrašyk 2–3 klausimus, kurie tave domina. Nė vienas klausimas nėra pernelyg nereikšmingas ar keistas – smalsumas yra protingo žmogaus savybė.



Šiek tiek teorijos

Lytiniu keliu plintančios infekcijos (LPI) yra dažnos ir visiškai išgydomos (pavyzdžiui, chlamidija) arba kontroliuojamos (pavyzdžiui, ŽIV), tačiau jas gaubia gėda, baimė ir gandai, todėl apie jas sunku kalbėti. Panagrinėkime šią temą išsamiau.

LPI gali plisti per:

- vaginalinį, oralinį ir analinį seksą
- odos kontaktą (pavyzdžiui, herpesas, ŽPV – žmogaus papilomos virusas)
- kraują, taip pat gali būti perduodamos motinos vaikui nėštumo, gimdymo ir net žindymo metu.

LPI gali plisti net tada, kai žmogus nejaučia jokių simptomų, nes infekcija gali išlikti jo organizme ir būti perduodama per lytinius santykius.

Dažnos LPI: chlamidija, gonorėja, herpesas, ŽPV, sifilis, ŽIV.

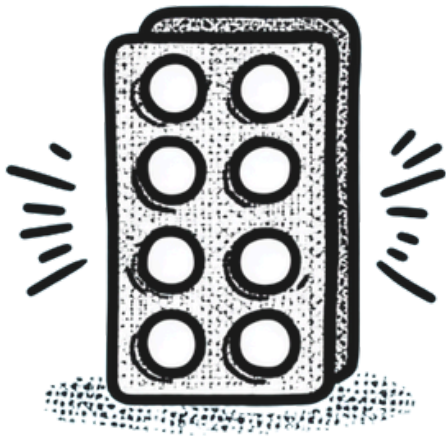
Ne visada galima žinoti, ar žmogus turi STI.

Štai kodėl periodiškai atliekami tyrimai – kaip ir vizitas pas odontologą – yra savęs priežiūros dalis, o ne bausmė ar „blogų“ pasirinkimų pasekmė.

Mitai, kuriuos būtina sugriauti:

- „Jei kas nors turėtų lytiniu keliu plintančią infekciją, žinotum.“
- „Jomis užsikrečia tik žmonės, turintys daug seksualinių partnerių.“
- „Lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis negalima užsikrėsti užsiiminėjant oraliu seksu.“

Gali apsisaugoti naudodamas prezervatyvus, nuolat tikrindamasis ir atvirai kalbėdamas su partneriais.



1 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

LPI mitų detektyvas

Dabar esi **mitų detektyvas**, kurio uždutis – paneigti klaidingą informaciją apie lytiniu keliu plintančias ligas savo mokykloje ar bendruomenėje.

Pasirink 3–4 teiginius ir pažymėk juos:

- Faktas
- Mitas
- Nežinau

Tada išsiaiškink ar aptark kiekvieno teiginio teisingumą.

Teiginių pavyzdžiai:

- „Lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis negalima užsikrėsti per oralinį seksą.“
- „Tyrimus reikia atlikti tik tada, kai yra simptomų.“
- „HPV gali praeiti savaime.“
- „Jei žmogus atrodo švarus, jis niekuo neužsikrėtęs.“
- „Tik atlikus tyrimą galima tiksliai sužinoti, ar sergi lytiniu keliu plintančia liga.“
- „Kontraceptinės tabletės apsaugo nuo lytiniu keliu plintančių ligų.“
- „Prezervatyvų naudojimas gali padėti užkirsti kelią ŽIV plitimui.“
- „Jei nėra simptomų, ŽIV nesi užsikrėtęs.“
- „ŽIV galima kontroliuoti, bet išgydyti neįmanoma.“



Šiek tiek teorijos

Būti seksualiai aktyviam (šiuo metu arba ateityje) reiškia galvoti apie tai, kaip apsaugoti savo kūną ir kaip mėgautis be nuogąstavimų.

Egzistuoja du apsisaugojimo priemonių tipai:

- **Nuo nėštumo** → kontracepcija
- **Nuo lytiniu keliu plintančių infekcijų** → barjeriniai metodai (pavyzdžiui, prezervatyvai)

Galima abu metodus kombinuoti. Tai vadinama dviguba apsauga.

Kontracepcijos (gimstamumo kontrolės) rūšys:

Barjeriniai metodai

Jie veikia mechaniškai užkirsdami kelią spermatozoidams pasiekti kiaušinėlių. Privalumas – tai vieninteliai metodai, kurie taip pat padeda apsisaugoti nuo lytiniu keliu plintančių infekcijų.

- **Išoriniai prezervatyvai** (dažnai vadinami „vyriškais“ prezervatyvais) mūvimi ant varpos. Juos lengva įsigyti, paprasta naudoti, jie apsaugo nuo daugumos lytiniu keliu plintančių infekcijų.
- **Vidiniai prezervatyvai** (kartais vadinami „moteriškais“ prezervatyvais) įkišami į makštį arba išangę. Jie suteikia apsaugą ir gali būti įdedami prieš prasidedant lytiniam santykiams.

Hormoniniai metodai

Šie metodai pasitelkia hormonus, kad sustabdytų ovuliaciją arba paveiktų organizmą taip, kad nėštumas būtų mažiau tikėtinas. Jie neapsaugo nuo lytiniu keliu plintančių infekcijų. Hormoninius metodus turi paskirti gydytojas arba slaugytojas.

- **Tabletės:** vartojamos vieną kartą per dieną. Jos gali padėti sumažinti menstruacijų skausmus arba atsikratyti spuogų, tačiau, kad jos veiktų, reikia jas vartoti reguliariai.
- **Pleistras:** klijuojamas ant odos ir išskiria hormonus. Keičiamas kartą per savaitę.
- **Injekcija:** atliekama kas 3 mėnesius slaugytojos ar gydytojo. Tai patogus variantas, kai nesinori rizikuoti pamiršti išgerti tabletę.

Kadangi tavo kūnas vis dar vystosi, svarbu pasikalbėti su sveikatos priežiūros specialistu apie tai, kokia kontracepcijos rūšis tau tinka geriausiai – kiekvieno žmogaus kūnas yra skirtingas, ir tai, kas tinka vienam, gali netikti kitam. Tavo gydytojas ar slaugytojas gali padėti pasirinkti saugiausią ir patogiausią variantą, atsižvelgdamas į tavo kūno būklę, sveikatą ir gyvenimo būdą.

Ilgalaikės grįžtamojo poveikio kontraceptinės priemonės

Jas turi įdėti sveikatos priežiūros specialistai

Implantas: mažas strypelis, implantuojamas po žasto oda. Efektyvus iki 3–5 metų.

Gimdos spiralė: mažas kontraceptinis gaminys, įvedamas į gimdą. Kai kurios spiralės yra hormoninės, kitos – ne. Priklausomai nuo rūšies, gali būti veiksminga nuo 3 iki 10 metų.

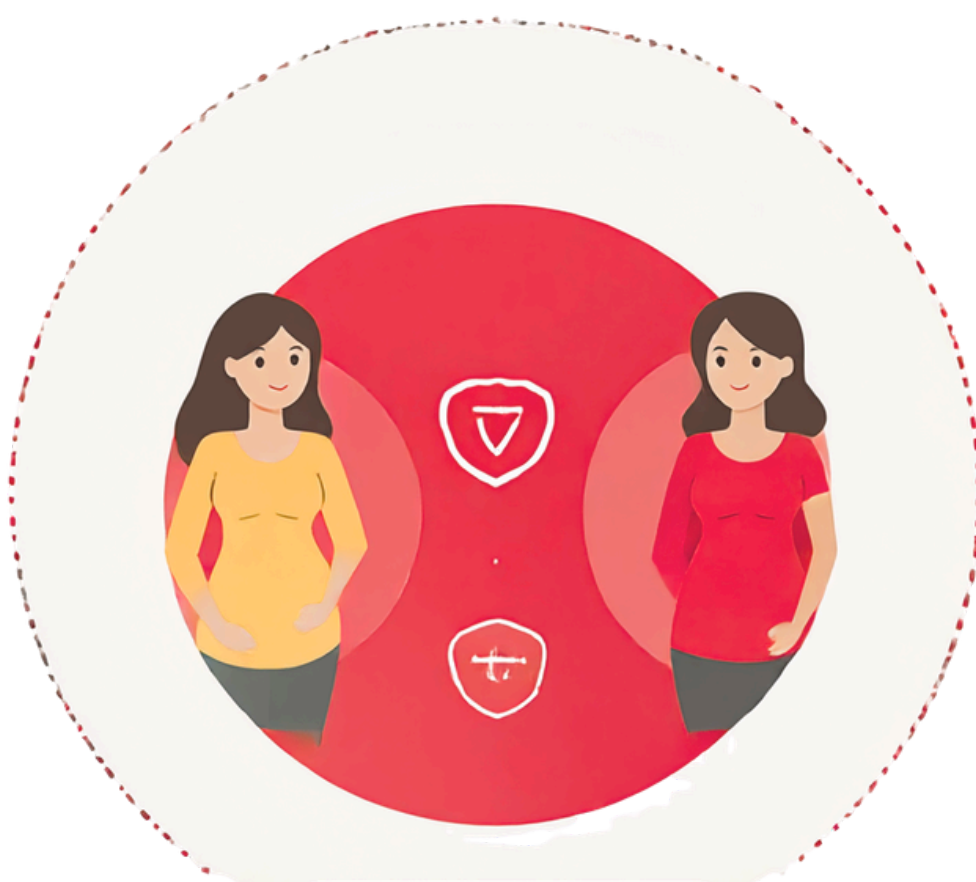
Skubioji kontracepcija

Vartojama po nesaugių lytinių santykių arba jei naudojamas metodas nesuveikė, pvz., plyšo prezervatyvas.

„**Kito ryto tabletė**“: Veiksmingiausia 3 dienas po nesaugių lytinių santykių, bet gali veikti iki 5 dienų. Ji nesukelia aborto – tik padeda išvengti nėštumo.

Svarbu: ši tabletė skirta tik kritiniams atvejams ir nėra skirta naudoti kaip įprasta kontracepcijos priemonė. Dažnas jos vartojimas gali pakenkti organizmui ir sukelti šalutinį poveikį.

Nereikia būti seksualiai aktyviam, kad sužinotum apie kontracepciją. Atvirkščiai – iš anksto žinodamas apie pasirinkimo galimybes, ateityje galėsi lengviau priimti sprendimus nepatirdamas spaudimo.



1 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Mano kontraceptinių priemonių grojaraštis

Net jei ir nesi seksualiai aktyvus, išmintinga žinoti pasirinkimo alternatyvas. Sužinojęs apie apsaugos priemones dabar, jausiesi užtikrintesnis, labiau informuotas ir geriau valdysi situaciją vėliau.

Sudaryk 3–5 apsaugos priemonių, apie kurias, tavo nuomone, svarbu žinoti, „grojaraštį“. Tai nebūtinai turi būti tavo asmeniniai favoritai – tiesiog metodai, kuriuos nori geriau suprasti.

Apie kiekvieną iš jų parašyk:

- Ką jis daro (pavyzdžiui: apsaugo nuo nėštumo, lytiniu keliu plintančių ligų arba abiejų)
- Kaip jis naudojamas
- Vieną privalumą (kuo jis geras)
- Vieną dalyką, apie kurį reikia pagalvoti (pavyzdžiui, prisiminti vartoti, šalutinį poveikį arba jį gaubiantį mitą)



1 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Ką aš daryčiau?

Šis uždavinys skirtas įsivaizduoti realias gyvenimo situacijas ir apgalvoti, kaip galėtum tokiose situacijose elgtis. Nėra vienintelio teisingo atsakymo, todėl apsvarstyk, kas tau svarbu ir kaip tokioje padėtyje išreikštum savo nuomonę ar pasirūpintum savimi.

Situacijų pavyzdžiai

Draugas pasakoja apie kontracepciją, bet jo pateikta informacija neatrodo teisinga. Ką darytum? Kur galėtum patikrinti faktus?

Galvoji, kad norėtum pradėti aktyvų seksualinį gyvenimą, bet nesi tikras, ką pirmiausia reikia žinoti. Kas padėtų tau pasijusti pasirengusiam? Į kokius klausimus norėtum rasti atsakymus ar kokias ribas norėtum nubrėžti iš anksto?

Įsivaizduok, kad tau labai patinkantis žmogus sako: „Mums nereikia prezervatyvo.“ Kaip reaguotum? Kokios šio skyriaus priemonės ar žinios padėtų tau pasitikėti savo sprendimu?



1 MODULIS, 3 SKYRIUS

Kas yra kūno vaizdas?

Teigiamas ir neigiamas kūno vaizdas

ŠIEK TIEK TEORIJS

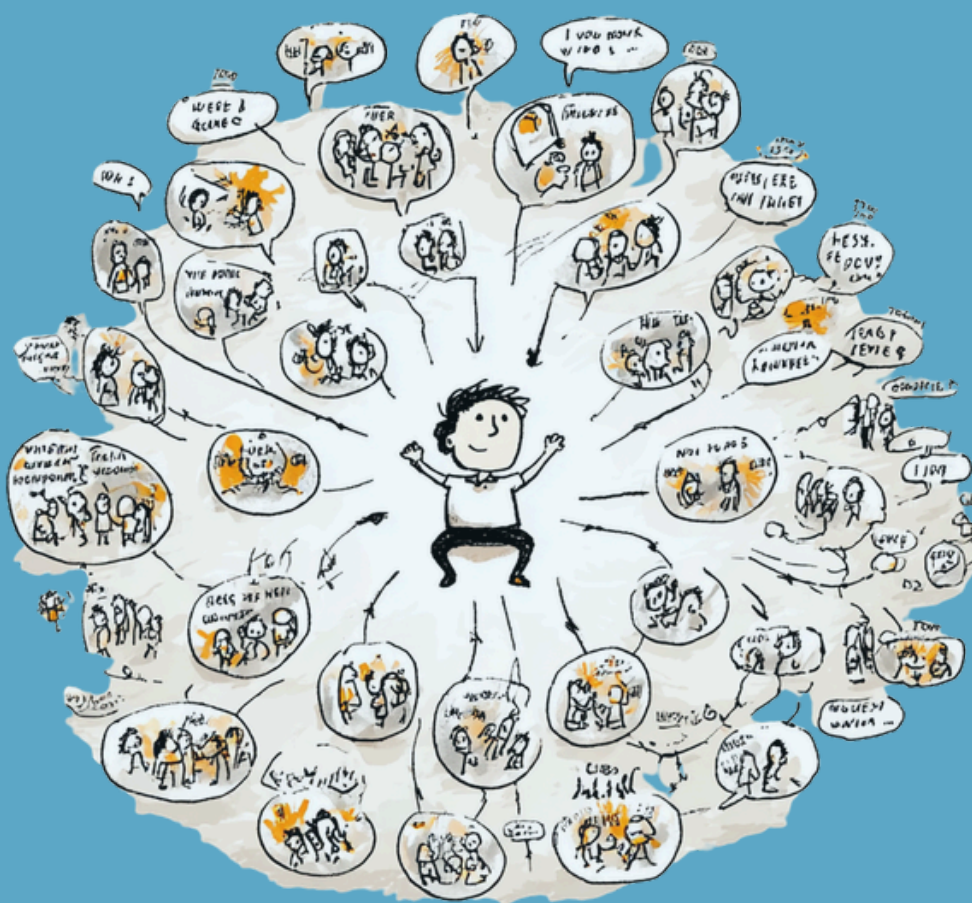
Kūno vaizdas – tai kaip mes matome, galvojame ir vertiname savo kūną, o taip pat tai, ką manome apie savo išvaizdą, kaip savo kūne jaučiamės ir kaip įsivaizduojame, kad mus mato kiti.

Teigiamas kūno vaizdas reiškia, kad gerai jautiesi savo kūne. Tai nėra tas pats, kas manyti, jog tavo kūnas yra „tobulas“ – tai reiškia, kad jį priimi, vertini ir su juo gerai elgiesi. Žmonės, turintys teigiamą kūno vaizdą, jaučiasi labiau pasitikintys savimi, adekvačiai rūpinasi savo sveikata ir rečiau lygina save su kitais.

Kita vertus, neigiamas kūno vaizdas yra būklė, kai dažnai jautiesi nelaimingas ar nesijauti patogiai savo kūne. Gali nuolat lyginti save su kitais, jausti, kad turi pasikeisti, kad būtum „pakankamai geras“, arba vengti tam tikrų veiklų (pavyzdžiui, plaukimo ar dėvėti tam tikrus drabužius) dėl to, kaip manai atrodantis. Tokios mintys gali kilti bet kam, ypač kai matome nerealistiškus standartus žiniasklaidoje arba girdime nemandagius komentarus apie kieno nors išvaizdą.

Kiekvieno žmogaus kūnas yra skirtingas, ir tai yra gerai. Tavo kūnas turi keistis brendimo metu. Gali tapti aukštesnis, priaugti svorio, gali atsirasti spuogų arba gali imti pastebėti plaukus naujose vietose ar figūros pokyčius. Tai yra normalu.

Tiesa ta, kad nėra „teisingo“ kūno. Stiprus, silpnas, aukštas, žemas, lieknas, apkūnus – visi kūnai yra priimtini. Kai išmoksi vertinti savo kūną kaip kažką, kas tau padeda, o ne kažką, ką reikia „pataisyti“, pradėsi ugdyti tikrą pasitikėjimą savimi. Toks pasitikėjimas leis žinoti savo vertę bet kokiomis aplinkybėmis.



1 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Išvardyk tris dalykus, kuriuos mėgsti ar vertini savo kūne. Tai gali būti išvaizda, gebėjimai ar jausmai, kuriuos jis tau suteikia. Laikyk šį sąrašą matomoje vietoje ir skaityk jį, kai sau esi pernelyg griežtas.



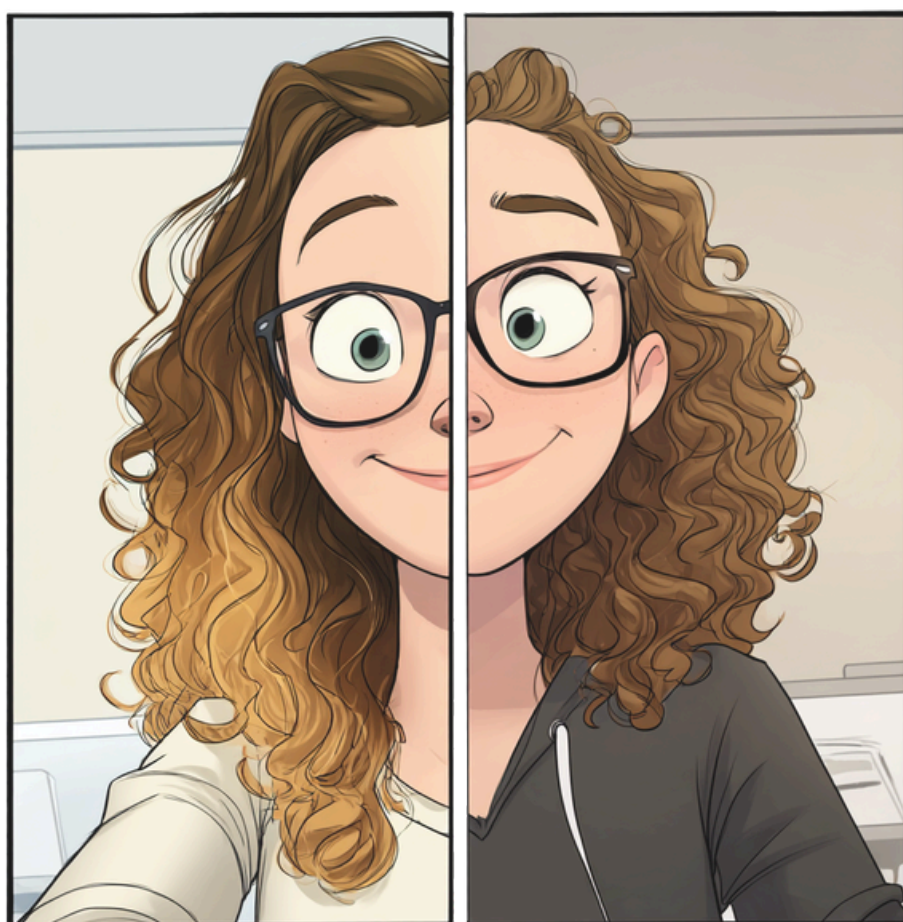
Šiek tiek teorijos

Būkime atviri – socialiniai tinklai yra visur. „Instagram“, „TikTok“ ar kokia nors kita nauja programėlė, kuri pasirodys kitą savaitę – mes naršome po begalę nuotraukų ir vaizdo įrašų, kuriuose žmonės atrodo turintys viską: spindinčią odą, puikiai parinktus drabužius, sportišką figūrą, tobulą gyvenimą. Tačiau egzistuoja tiesa, apie kurią dauguma žmonių nekalba – tai, ką matai internete, ne visada yra tikra.

Didelė dalis turinio, kurį matome, yra redaguota, modifikuota filtrais arba surežisuota. Žmonės naudoja apšvietimo efektus, nuotraukų redagavimo programėles, veido koregavimo filtrus ir netgi keičia savo kūno linijas programėlėmis ar kameros kampais. Taigi nors atrodo, kad visi gyvena nuostabų gyvenimą ir atrodo tobulai 24 valandas per parą, tai dažniausiai yra tik fragmentai ir iliuzijos. Žmonės dažnai publikuoja tokius įrašus, nes visi norime jaustis matomi, vertinami ir gerbiami. Strategijos, kurias naudojame, kad to pasiektume, gali būti skirtingos – vieni dalijasi kruopščiai atrinktais vaizdais, kiti tiesiog tyli ir naršo. Nėra vieno neteisingo būdo, bet verta prisiminti, kad tai, ką matome internete, tėra dalis visumos.

Nuolatiniai „idealių“ kūnų ar veidų atvaizdai gali priversti mus jaustis nepakankamai. Pradedame lygintis: „Kodėl aš taip neatrodau?“, „Kodėl mano oda nėra tokia skaisti?“, „Turėčiau pakeisti savo aprangą ar mitybos įpročius?“ Laikui bėgant tokie lyginimosi žaidimai gali sugriauti mūsų pasitikėjimą savimi, sustiprinti nerimą ir priversti pamiršti, kokie nuostabūs mes iš tiesų esame.

O tikrovė štai kokia: kiekvienas žmogus turi kompleksų, ir niekas neatrodo taip, kaip savo retušuotose nuotraukose – nei influenceriai, nei įžymybės, nei niekas kitas. O grožis? Jis neapsiriboja vienu išvaizdos tipu, kūno sudėjimu ar odos atspalviu. Tikrasis grožis glūdi įvairovėje, saviraiškoje ir gerumo sau bei kitiems jausme.



1 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Pasirink vieną socialinės žiniasklaidos paskyrą, kuri verčia tave jaustis blogai, ir nustok ją sekti arba ją nutildyk. Tada pradėk sekti vieną paskyrą, kuri vertina kūnų įvairovę, psichinę sveikatą ar meilę sau. Pamažtyk, kaip šis nedidelis pokytis veikia tavo nuotaiką naršant internete.



Šiek tiek teorijos

Visuomenė dažnai kelia skirtingus lūkesčius, kaip turėtų atrodyti ir elgtis berniukai, mergaitės ir kitų lyčių žmonės. Šios lyties normos gali sukelti spaudimą keisti savo kūną, elgtis tam tikru būdu arba slėpti dalį savo tapatybės.

Kvestionuoti šias normas reiškia priimti ir palaikyti visų lyčių žmones, kad jie jaustųsi patogiai.

Nuo mažens mums kartojama, o kartais tai suprantama ir be žodžių, kaip turėtume atrodyti, elgtis ir netgi jaustis pagal savo lytį. Tai vadinama lyties normomis, ir jos gali nulemti viską: nuo drabužių, kuriuos dėvime, iki mūsų lyties išraiškos, emocijų rodymo ir netgi to, kaip jaučiamės būdami savimi.

Problema? Šios normos yra itin ribojančios ir dažnai nerealistiškos. Jos nepalieka vietos individualumui ir visiškai neatspindi, kokie sudėtingi ir įvairūs yra tikri žmonės.

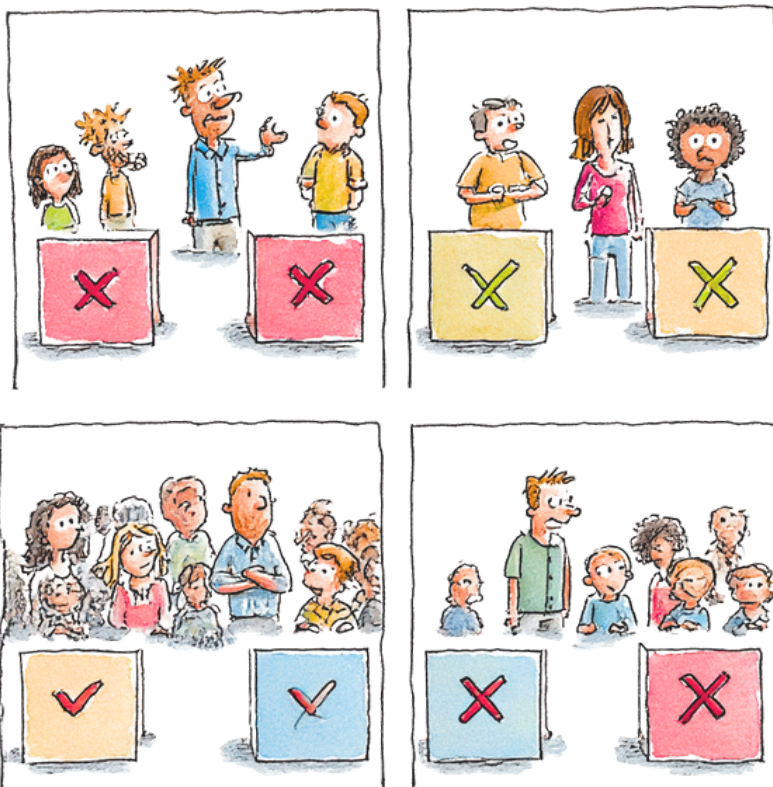
- **Berniukai** gali manyti, kad privalo būti aukšti, raumeningi, tvirti ir niekada neverkti. Rodydami emocijas ar mėgdami dalykus, kurie laikomi „moteriškais“ (pavyzdžiui, šokti, domėtis mada ar būti jautrūs), jie gali būti smerkiami.

1 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Apmąstyk vieną išgirstą teiginį apie tai, kaip žmogus „turėtų“ atrodyti pagal savo lytį. Užrašyk jį ir parašyk sakinį, kuris paneigtų šią idėją (pavyzdžiui, „Berniukai neprivalo turėti didelių raumenų, kad būtų stiprūs“ arba „Grožis nereiškia, kad turi būti lieknas“).

Teiginiai:

- „Merginos turėtų naudoti makiažą, kad atrodytų gražios.“
- „Tikri vyrai neverkia ir nerodo savo emocijų.“
- „Merginos visada turi rengtis moteriškai.“
- „Jeį nesi liekna, nesi graži.“
- „Berniukai turi būti aukšti ir raumeningi, jei nori būti patrauklūs.“
- „Tavo lytis turi atitikti tavo kūno išvaizdą.“
- „Jeį esi nebinariškas, žmonės visada turėtų tai suprasti vien pažvelgę į tave“.



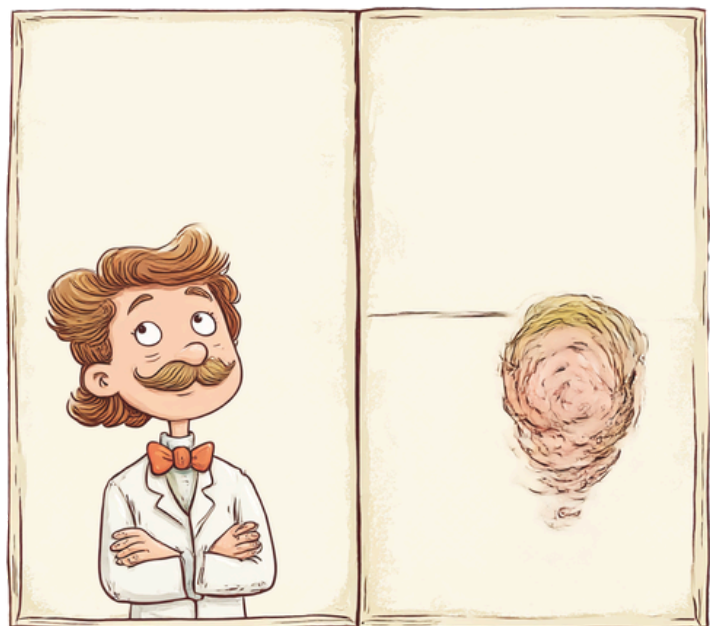
1 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Komplimentų grandinė

Užrašyk vieną gerą dalyką apie save. Tai gali būti kažkas, kas tau patinka, kuo didžiuojiesi arba ką neseniai sėkmingai atlikai.

Tada parašyk komplimentą žmogui, kuris tau svarbus (draugui, broliui, seseriai ar net mokytojui). Jei jautiesi patogiai, pasidalink savo komplimentu su juo ir paskatink jį padaryti tą patį kitam žmogui.

Kai sau sakai malonius žodžius, jie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi iš vidaus. O kai padrąsini kitą žmogų, tai primena tau, kad mes visi taip darome. Mažas komplimentas gali labai daug reikšti ir jam, ir tau.



MODULIO PABAIGA

Prieš baigdamas skirk laiko sustoti ir apmąstyti savo patirtį. Tu ką tik susipažinai su daugybe dalykų – nuo kūno pokyčių ir emocijų iki pasitikėjimo savimi, malonumo ir tapatybės. Šie klausimai nėra testas. Jie skirti padėti tau pastebėti, kas išliko atmintyje, ką nori prisiminti ir kaip galėtum rūpintis savimi judėdamas pirmyn.

- Ką iš šio modulio išmokau, kas pakeitė mano požiūrį į mano kūną ar jausmus?
- Ar kas nors mane nustebino, sudomino ar netgi sukėlė šiek tiek diskomforto (gerąja prasme)?
- Ką iš šių žinių panaudosiu, kad kasdieniame gyvenime jausčiausi labiau pasitikintis savimi?
- Ką galiu padaryti, kad geriau rūpinčiausi savo kūnu, jausmais ar seksualine sveikata taip, kaip man atrodo tinkama?
- Koks klausimas lieka neatsakytas arba apie ką norėčiau sužinoti daugiau?

Išsamesni šaltiniai

Jeigu nori pamatyti

[Apsilankyk čia](#)

Jeigu nori paklausti

[Apsilankyk čia](#)

Jeigu nori paskaityti

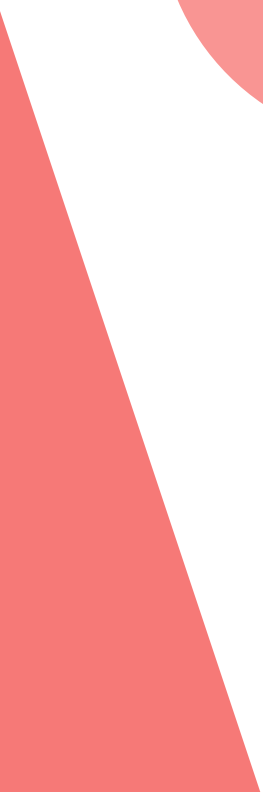
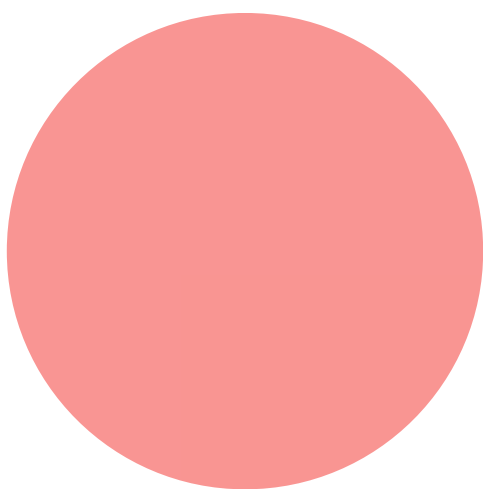
[Apsilankyk čia](#)

[Apsilankyk čia](#)

[Apsilankyk čia](#)

SUTIKIMAS YRA YPAČ SVARBUS

2 MODULIS



ŠIAME MODULYJE

Mes labai džiaugiamės, kad esi čia. 2 modulyje kalbama apie vieną dalyką – sutikimą (ką jis reiškia, kaip veikia ir kodėl yra svarbus). Nesvarbu, ar dar tik pradedi domėtis santykiais, jau turi patirties pasimatymų srityje arba tiesiog nori išmokti geriau bendrauti ir gerbti ribas – šis modulis skirtas tau.

Aptarsime tokius klausimus kaip:

- Ar tylėjimas reiškia sutikimą?
- Jei jau kartą sutikau, ar turiu sutikti dar kartą?
- Ar sutikimas taikomas tik seksui?
- Kaip elgtis, kai kitas asmuo atsisako mano pasiūlymo?
- Ką daryti, jei kas nors neprašytas man atsiunčia nuotrauką, kurioje matomas nuogas kūnas?
- Ar galiu persigalvoti?

Taip pat sugriausime keletą paplitusių mitų, pavyzdžiui, „sutikimas gadina atmosferą“ arba „jei esi santykiuose, esi skolingas kitam intymumą“.

Užsimename: nė vienas iš jų nėra tiesa.

Štai kas tavęs laukia toliau:

1 skyrius. Kas iš tiesų yra sutikimas?

Suprask, kas yra sutikimas, o kas nėra – žodžiais, veiksmais ir kasdienėmis situacijomis.

2 skyrius. Kai viskas susikomplicuoja

Išmok reaguoti į „ne“ (sakyti ir girdėti), sužinok, kaip galia daro įtaką sutikimui, ir kaip bendrauti su tikra pagarba.

3 skyrius. Sutikimas ne tik liečiant

Patyrinėk, kaip sutikimas veikia internete, užsiimant sekstingu, siunčiant privačias žinutes, dalinantis vaizdais ir kasdieniame skaitmeniniame gyvenime.

Įspėjimas: šiame modulyje nagrinėjamos kai kurios jautrios temos, įskaitant nepageidaujamas patirtis ir peržengtas ribas. Kartais gali jaustis nepatogiai, ir tai normalu. Prireikus daryk pertraukas. Tu pats sprendi, kiek nori įsigilinti. Apsvarstyk, sustok, praleisk arba grįžk prie tam tikrų dalių, kai būsi pasiruošęs. Tu kontroliuoji savo mokymosi procesą.

Žengdamas į šį modulį tu prisidedi prie abipusės pagarbos, pasitikėjimo ir saugumo kultūros kūrimo – internete, tikrame gyvenime, visada.

2 MODULIS, 1 SKYRIUS

Kas iš tiesų yra sutikimas?

ŠIEK TIEK TEORIJS

Sutikimas romantiniuose ar seksualiniuose santykiuose reiškia, kad kiekvienas asmuo pats nusprendžia, kas jam priimtina – emociškai, fiziškai ir asmeniškai. Tai apima gebėjimą atvirai kalbėti apie savo ribas, norus ir poreikius, taip pat būti pasirengusiam išklaudyti ir gerbti kito asmens ribas, norus ir poreikius.

Sutikimas reiškiamas be jokio spaudimo, aiškiais, savanoriškais žodžiais ar veiksmais, kuriuos supranta visi dalyvaujantys asmenys. Tai nėra spėliojimas. Tai nėra įtikinėjimas. Tai nėra tylėjimas. Tai yra atviras tarpusavio susitarimas.

Bet koks intymus kontaktas – bučiavimasis, lietimasis, sekstingas (seksualinio pobūdžio žinučių, nuotraukų ar vaizdo įrašų siuntimas, gavimas ar persiuntimas), seksas – turi būti pagrįstas visų dalyvaujančių asmenų sutikimu. Be jo tai, kas vienam asmeniui gali atrodyti normalu, kitam gali būti rimta agresija.

Sutikimo nesupratimas ar ignoravimas dažnai lemia piktnaudžiavimą ir žalą. Kai asmuo atlieka intymius veiksmus be aiškaus, savanoriško sutikimo, jis peržengia ribą, net jei to nedarė „tyčia“. Tai atima iš kito asmens teisę priimti sprendimus, susijusius su savo kūnu, emocijomis ir asmenine erdve.

Štai kodėl suprasti, kaip atrodo ir jaučiasi tikras sutikimas, yra toks svarbus aspektas kuriant sveikus, lygius ir pagarbius santykius – nesvarbu, ar jie trumpi ir atsitiktiniai, ar ilgi ir rimti.

Kai pradedi pažinti romantiškus jausmus, santykius ar seksualines patirtis, sutikimas yra vienas iš svarbiausių būdų, kaip gali pasirūpinti savimi ir taip pat prisiimti atsakomybę už tai, kaip elgiesi su kitais.

Tikriausiai esi girdėjęs posakį „ne reiškia ne“. Tačiau kai kalbama apie sutikimą, ne viskas taip paprasta. Tikslas visada turėtų būti aiškus, energingas „taip“ – ne „galbūt“, ne tyla, ne spaudimas. Tai vadiname entuziastingu sutikimu.

Šiame skyriuje aptarsime:

- Kas iš tiesų yra sutikimas ir kas nėra sutikimas.
- Kaip jaučiame sutikimą savo kūnu ir savo kūne, apmąstydami savo fizines ribas.
- Kaip tai atsispindi kasdieniame gyvenime (ne tik sekse!).
- Ir kaip pradėti apie tai kalbėti – iš tikrųjų.

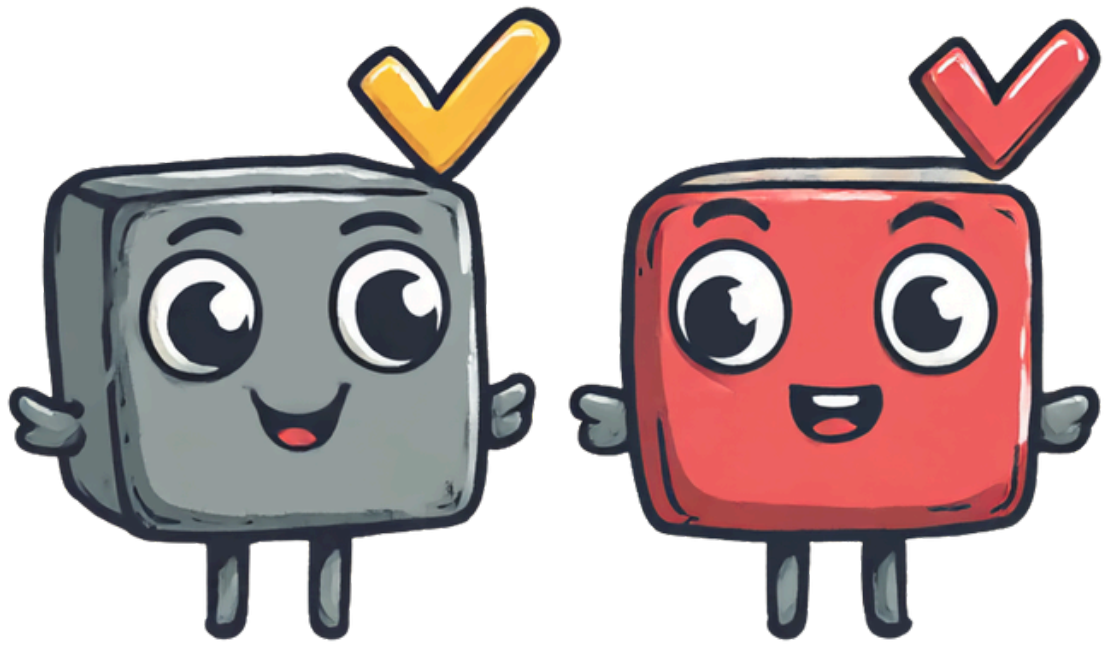


2 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Sutikimas ar ne?

Pasirengęs patikrinti savo supratimą apie sutikimą? Toliau pateikiami keli siužetai. Kiekvienu atveju nuspręsk, ar tai sutikimas, ar nesutikimas. Šią užduotį gali atlikti savarankiškai arba kartu su draugu aptarti atsakymus. Vėliau pateiksime teisingus atsakymus su paaiškinimais.

- Kai paklausi, ar nori susikibti už rankų, žmogus linkteli galva ir nusišypso.
- Tu kauliji, kol kitas atsako „gerai, kaip nori“.
- Tavo draugas anksčiau mielai apsikabindavo, bet dabar kažkodėl nenori.
- Paklausi savo partnerio, ar jam priimtina konkreti situacija, bet jis neatsako, tik atrodo nepatogiai.
- Pasiūlai apsikabinti, o kitas asmuo palinksta link tavęs ir nusišypso.
- Sutinki pasibučiuoti, bet kitas žmogus nustoja bučiuotis ir sako, kad nebesijaučia gerai.
- Sakai „ne“, bet tavo simpatija vis kartoja: „Prašau, prašau, aš labai noriu! Praeitą kartą buvo taip malonu!“
- Gavęs seksualią žinutę, atsakai: „Prašau, daugiau man tokių žinučių nesiųsk. Aš jaučiuosi nepatogiai.“ Kitą dieną gauni panašią žinutę.
- Siunti nuotrauką, kurioje esi nuoga iki juosmens, asmeniui, su kuriuo niekada anksčiau nebendravai.
- Abu esate lovoje nuogi. Tu nebenori tęsti, bet nieko nesakai. Tavo partneris to nepastebi ir tęsia.



Teisingi atsakymai su paaiškinimais

Dabar, kai jau apsvarstei siužetus, patikrinkime tavo atsakymus. Labai svarbu suprasti, kodėl vienu atveju sutikimas yra duodamas, o kitu – ne, todėl panagrinėkime kiekvieną situaciją atskirai.

- Kai paklausi, ar nori susikibti už rankų, žmogus linkteli galva ir nusišypso.

Atsakymas: **tai yra sutikimas**

Kodėl? Tai rodo aiškia, pozityvią kūno kalbą ir žodinį sutikimą, kuris reiškia, kad asmuo nori susikibti už rankų. Sutikimas ne visada turi būti išreikštas žodžiais, bet jis turi būti aiškus ir natūralus. Tai taip pat reiškia, kad sutikimas susikibti už rankų yra duodamas tik šiuo konkrečiu atveju. Nieko daugiau.

- Tu kauliji, kol kitas atsako „gerai, kaip nori“.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Daryti spaudimą žmogui, kad jis sutiktų, kai jis iš pradžių dvejojo ar atsisakė, reiškia nepagarbą jo pasirinkimui. Sutikimas turi būti duodamas laisvai, be jokio spaudimo.

Prisimink: nereikia įtikinėti ar skatinti žmogų sutikti. Jis iš tavęs tikisi pagarbos jo pasirinkimui ir riboms. Sutikimas reiškia abipusį supratimą ir komforto jausmą, o ne įtikinėjimą pakeisti nuomonę.

- Tavo draugas anksčiau mielai apsikabindavo, bet dabar kažkodėl nenori.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Sutikimas gali būti atšauktas bet kuriuo metu ir dėl bet kokios priežasties. Jei tam tikru momentu asmuo sutiko, bet vėliau pakeitė nuomonę ir nebenori tęsti, būtina gerbti jo pasirinkimą.

- Paklausi savo partnerio, ar jam priimtina konkreti situacija, bet jis neatsako, tik atrodo nepatogiai.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Tyla ar diskomfortas nėra sutikimas. Turėtum įsitikinti, ar žmogaus kūno kalba atitinka situaciją, ar jis neatrodo išsigandęs.

- Pasiūlai apsikabinti, o kitas asmuo palinksta link tavęs ir nusišypso.

Atsakymas: **tai yra sutikimas**

Kodėl? Priartėdamas ir šypsodamasis asmuo parodo, kad sutinka ir yra pasirengęs priimti apkabinimą. Tai abipusis sutikimas!

- Sutinki pasibučiuoti, bet kitas žmogus nustoja bučiuotis ir sako, kad nebesijaučia gerai.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Jei žmogus persigalvoja, svarbiausia yra gerbti jo ribas. Sutikimas yra dvišalis ir gali būti atšauktas bet kuriuo metu.

- Sakai „ne“, bet tavo simpatija vis kartoja: „Prašau, prašau, aš labai noriu! Praeitą kartą buvo taip malonu!“

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Tavo „ne“ visada turi būti gerbiamas, nepaisant nieko. Tau nereikia jo kartoti ar būti įtikinėjamam. Spaudimas kitam pakeisti savo atsakymą niekada nėra pateisinamas. Sutikimas reiškia abipusį ribų gerbimą; „ne“ reiškia „ne“. Bet koks bandymas įtikinti ar priversti kitą sutikti yra jo ribų pažeidimas. Labai svarbu išklausyti ir gerbti kito žmogaus jausmus, o ne manipuliuoti juo ar versti jį paklusti.

- Gavęs seksualią žinutę, atsakai: „Prašau, daugiau man tokių žinučių nesiųsk. Aš jaučiuosi nepatogiai.“ Kitą dieną gauni panašią žinutę.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Tu aiškiai nurodei savo ribas. Jei po tavo prašymo žinutės vis tiek siunčiamos, reiškia, kad yra nepaisoma tavo nesutikimo.

- Siunti nuotrauką, kurioje esi nuoga iki juosmens, asmeniui, su kuriuo niekada anksčiau nebendravai.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Intymių nuotraukų siuntimas be sutikimo yra asmens privatumo pažeidimas. Visada paklausk prieš dalindamasis intymiu turiniu ir įsitikink, kad abi šalys jaučiasi patogiai.

- Abu esate lovoje nuogi. Tu nebenori tęsti, bet nieko nesakai. Tavo partneris to nepastebi ir tęsia.

Atsakymas: **tai nėra sutikimas**

Kodėl? Tyla ar pasyvumas nereiškia sutikimo. Jei jautiesi nepatogiai, būtina apie tai pasakyti ir išreikšti savo jausmus. Sutikimas yra abipusis dalykas: ne tik tau tenka pareiga nurodyti savo ribas, bet ir tavo partneriui privalu pasitikrinti, ar jūs abu jaučiatės patogiai. Sutikimas reiškia abipusę pagarbą ir komunikaciją. Jei bet kuriuo momentu vienas iš partnerių jaučiasi nepatogiai arba nenori tęsti, tai turi būti gerbiama, ir abu partneriai turi aktyviai užtikrinti, kad sutikimas yra duotas.

2 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Mano asmeninės ribos

Prieš aiškiai išreiškiant sutikimą kitiems, naudinga suprasti savo ribas. Ši užduotis skirta išsiaiškinti, kokie fiziniai prisilietimai yra malonūs, priimtini ar nepriimtini, ir kaip gali keistis priklausomai nuo situacijos ar asmens, su kuriuo esi. Paanalizuosi, kur, kada ir kaip tau patinka (ar nepatinka) būti liečiamam ir kokio asmens. Nėra neteisingų atsakymų – čia kalbama apie tave, tavo komfortą ir tavo teisę rinktis.

Nupiešk žmogaus figūros kontūrą (iš priekio ir iš nugaros).

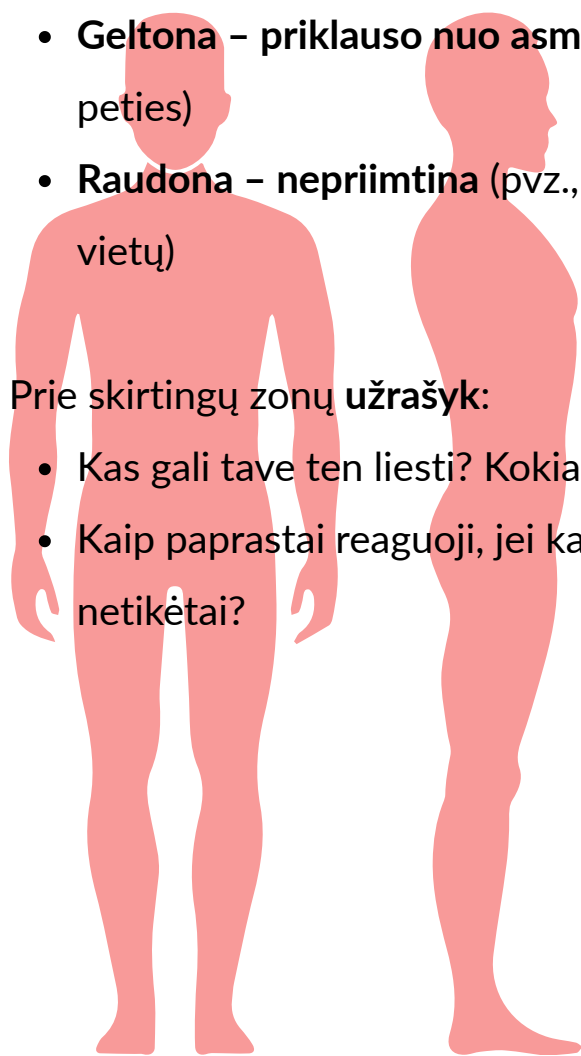
Gali naudoti piešinį iš šio puslapio arba nupiešti pats.

Pagal tai, kaip jautiesi, kai tave liečia, pažymėk kūno zonas spalvomis:

- **Žalia** – visiškai priimtina (pvz., artimų draugų apkabinimai)
- **Geltona** – priklauso nuo asmens arba situacijos (pvz., ranka ant peties)
- **Raudona** – nepriimtina (pvz., prisilietimas prie veido, tam tikrų kūno vietų)

Prie skirtingų zonų užrašyk:

- Kas gali tave ten liesti? Kokiais atvejais?
- Kaip paprastai reaguoji, jei kas nors tave paliečia netinkamai arba netikėtai?



Šiek tiek teorijos

Mūsų reakcija į prisilietimus nėra pastovi – ji gali nuolat keistis, priklausomai nuo žmogaus ir situacijos. Kartais apkabinimas suteikia šilumą ir ramybę. Kitą kartą toks pat apkabinimas gali būti pernelyg intensyvus, ypač jei esi pavargęs, nervingas ar tiesiog neturi nuotaikos.

Tai visiškai normalu. Tavo reakcija į fizinį prisilietimą priklauso:

- Nuo to, **kas** tave liečia
- Nuo to, **kur** esi (saugioje vietoje ar nepažįstamoje aplinkoje)
- Nuo to, **kaip** jautiesi (laimingas, ištiktas streso, pavargęs, priblokštas...)
- Nuo tavo ankstesnių patirčių
- Net nuo tokių paprastų dalykų kaip galvos skausmas ar fizinės erdvės poreikis

Tu niekam nesi skolingas galimybės liesti tavo kūną, netgi žmonėms, kurie tau rūpi. Tu gali pasakyti:

- „Ne dabar.“
- „Šiandien nenorėčiau, kad mane liestų.“
- „Ar galime tiesiog pasėdėti vienas šalia kito?“
- „Ar galime padaryti pertrauką?“
- „Man reikia šiek tiek daugiau laiko.“
- „Šiandien ne, bet pranešiu, kai būsiu pasiruošęs.“
- „Tu man rūpi, bet dabar nesijaučiu gerai.“

Jei kas nors kitas nustato ribą **tau**, visada ją gerbk.

Aiški, geranoriška komunikacija yra geriausias būdas rūpintis vieni kitais.

2 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Akronimas SIELA yra puikus būdas išskaidyti sutikimo sąvoką į atskirus elementus, kad būtų paprasčiau ją įsisavinti. Akronimo raidės simbolizuoja:

- S – specifinis
- I – informuotas
- E – entuziastingas
- L – laisvas
- A – atšaukiamas

Dabar pažvelkime į šias vertybes iš arčiau – kaip kiekviena iš jų skamba tau asmeniškai? **Užrašyk** savo atsakymus arba aptark juos su draugu, naudodamasis šiomis užuominomis:

- **Specifinis.** Sutikimas yra duodamas vienam dalykui – tai, kad sutikai su vienu, nereiškia, kad sutinki su viskuo. Kada paskutinį kartą sutikai su kuo nors, o paskui persigalvojai? Ar reikėjo pranešti apie savo nuomonės pasikeitimą? Kaip tai padarei? Kaip jauteisi? Kas atsitinka, kai kas nors mano, kad vienas „taip“ reiškia „taip“ viskam? Kaip galime užtikrinti, kad sutikimas būtų konkretus kiekvienoje situacijoje?
- **Informuotas.** Reiškia, suteiktas remiantis aiškia ir sąžininga informacija. Kokios informacijos tau reikia, kad galėtum nuspręsti, ar sutikti, ar ne? Kas tau reikšminga? Kodėl svarbu žinoti, kas vyksta, ir būti tikram dėl savo sprendimo?

- **Entuziastingas.** Duodamas ne iš pareigos, o iš nuoširdaus noro ar užsidegimo. Kaip suprasti, ar žmogus sutinka entuziastingai? Kokie yra žodiniai ir nežodiniai ženklai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį? Kaip entuziastingas sutikimas juntamas tavo kūne? Kokios asociacijos kyla kalbant apie entuziastingą sutikimą?
- **Laisvas.** Be spaudimo ar manipuliacijų. Ar atsimeni situaciją, kai sutikimas buvo duotas laisvai? Asmuo buvo spaudžiamas ar įtikinėjamas? Kaip gali atskirti, ar asmuo sutiko laisvai, ar nenoriai?
- **Atšaukiamas.** Nuomonę galima pakeisti bet kada. Ar kada nors esi dėl kažko persigalvojęs? Kaip jauteisi iš pradžių ir vėliau? Kaip apie tai praneši kitam asmeniui? Kodėl svarbu, kad sutikimą būtų galima atšaukti, net jei iš pradžių pasakei „taip“?



Specifinis
 Informuotas
 Entuziastingas
 Laisvas
 Atšaukiamas

2 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Mano sutikimo kodeksas

Kadangi jau išsiaiškinai, ką reiškia sutikimas – savo kūnu, žodžiais ir veiksmais – atėjo laikas sukurti savo „Sutikimo kodeksą“. Tai yra tavo asmeninis priminimų sąrašas apie tai, ką tau reiškia sutikimas ir kaip tu nori jį suteikti ir gauti.

Pradėk nuo šio sakinio: „Man sutikimas reiškia...“

Tada užbaik šias mintis:

- „Jei nesu tikras, ar jaučiuosi nepatogiai, aš...“
- „Žinau, kad visada galiu pasakyti...“
- „Kai kitas žmogus nustato ribą, aš...“
- „Man pavojaus signalas yra...“
- „Kai sakau „taip“, jaučiuosi...“
- „Kai sakau „ne“, jaučiuosi...“
- „Jaučiuosi ypač saugus ir gerbiamas, kai...“
- „Žinau, kad gerbiu kitų žmonių ribas, kai...“

Pritaikyk sau. Paversk savo atsakymus į „Sutikimo kodeksą“ – trumpą sąrašą, plakata ar net eilėrašį ar citatą. Gali jį dekoruoti, o gali ir niekam nerodyti – jis skirtas tau.



2 MODULIS, 2 SKYRIUS

Kai viskas susikomplicuoja

ŠIEK TIEK TEORIJS

Sutikimas ne visada yra paprastas dalykas. Kartais situacija gali būti neaiški – kitas asmuo gali toliau daryti spaudimą net ir po to, kai tu suabejojai, arba gali nežinoti, kaip pasakyti „ne“, neįžeidžiant kito jausmų. Kartais gali ir tu pats bandyti įtikinti kitą asmenį, kai jis nėra visiškai pasirengęs. Šiame skyriuje aptarsime, kaip atpažinti spaudimą ar manipuliaciją ir – ne mažiau svarbu – kaip nedaryti spaudimo kitiems. Taip pat išmoksi, kaip sveikai reaguoti į atstūmimą ir kurti pagarbą, kuria grindžiamas tikras sutikimas. Visgi sutikimas – tai ne tik žodis „taip“, bet ir įsitikinimas, kad abu žmonės jaučiasi saugūs, laisvi ir girdimi.



2 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Atpažink spaudimą

Perskaityk keletą situacijų, kurios iš pradžių gali atrodyti normalios, bet ar tikrai jos yra pagrįstos pagarba ir nuoširdžiu sutikimu?

Pažymėk kiekvieną iš jų „Pagarba“ arba „Spaudimas“ ir paaiškink, kodėl.

Tai gali padaryti vienas arba su draugu ir palyginti savo atsakymus.

Pasistenkite vienas kitą paprovokuoti: kokie niuansai padėjo jums apsispręsti?

A: „Žinai, šįvakar neturiu nuotaikos.“

B: „Bet aš tikėjausi... nepalik manęs vėl „ant ledo“.

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Aš nesu tikra...“

B: „Gerai, nesijaudink. Pranešk man, kai būsi pasirengusi.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Nagi, tai tik bučinyš. Nereikia taip sureikšminti.“

B: (Atsitraukia ir pasuka galvą į kitą pusę)

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: (Tyli)

B: „Juk mes tai jau darėme, kodėl dabar taip keistai elgiesi?“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Buvo ilga diena, šįvakar noriu tik prisiglausti.“

B: „Viskas gerai. Tiesiog atsipalaiduokime.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Ar galime sustoti? Staiga pradėjau jaustis tikrai nemaloniai.“

B: (Tęsia, šnibžda:) „Dar šiek tiek, tau patiks, pažadu.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Naudokime prezervatyvą.“

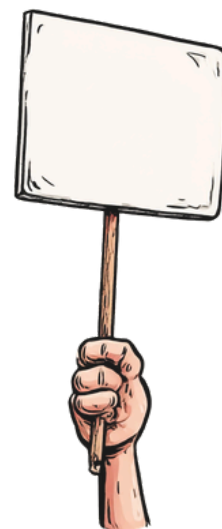
B: „Ar tikrai reikia? Be jo maloniau. Nagi, tik šį kartą.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

A: „Ar galime sulėtinti tempą? Noriu tęsti, bet jaučiuosi šiek tiek įsitempęs.“

B: „Žinoma. Galime ir visiškai sustoti – kaip tu pageidauji.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?



Taigi... Ką pastebėjai?

Panagrinėkime kiekvieną situaciją, kad būtų aišku, kur rodoma **pagarba**, o kur **spaudimu** peržengiama riba.

- „Bet aš tikėjausi... nepalik manęs vėl „ant ledo“.

Spaudimas

Tai yra kaltės ir emocinio manipuliavimo naudojimas. Sutikimas niekada neturėtų būti grindžiamas pareiga ar baime nuvilti.

- „Gerai, nesijaudink – pranešk man, kai būsi pasirengusi.“

Pagarba

Šis atsakymas suteikia erdvės ir pasirinkimo galimybę be jokio spaudimo. Taip skamba tikras sutikimas.

- „Nagi, tai tik bučinyš – nereikia taip sureikšminti.“

Spaudimas

Ignoruoti kito žmogaus ribas ir vadinti jį „dramatišku“ yra manipuliacija ir nepagarba. Net ir smulkmenoms reikia sutikimo.

- „Juk mes tai jau darėme, kodėl dabar taip keistai elgiesi?“

Spaudimas

Prieš tai duotas sutikimas nereiškia, kad jis galioja amžinai. Susitarimas gali pasikeisti bet kada. Reikalauti iš kito asmens paaiškinti ar pateisinti savo „ne“ yra pavojaus signalas.

- **„Viskas gerai. Tiesiog atsipalaiduokime.“**

Pagarba

Gerbti ribas nesiginčijant, nespaudžiant ir nesupykstant – tai parodyti rūpestį ir brandą.

- **„Dar šiek tiek, tau patiks, pažadu.“**

Spaudimas

Jei partneris sako, kad nori sustoti, vienintelis tinkamas sprendimas yra sustoti. Tęsti be abipusio, aktyvaus sutikimo yra ne tik nepagarba, bet gali būti ir seksualinis priekabiavimas, seksualinis smurtas ar net išprievartavimas, priklausomai nuo situacijos. Sutikimas nėra pasirinktinis dalykas – tai riba, kurios negalima peržengti.

- **„Ar tikrai reikia? Be jo maloniau. Nagi, tik šį kartą.“**

Spaudimas

Bandyamas atkalbėti kitą asmenį dėvėti prezervatyvą, kai jis aiškiai pareiškė norą jį naudoti, yra nepateisinamas. Tai yra nepagarba jo riboms ir saugumui. Jei prezervatyvas yra nuimamas lytinio akto metu be abiejų partnerių aiškaus sutikimo (dar vadinama „prezervatyvo sabotažu“), tai laikoma seksualine prievarta. Abipusis sutikimas apima ne tik tai, ar lytinis aktas įvyks, bet ir tai, kaip jis vyks.

- **„Žinoma. Galime ir visiškai sustoti – kaip tu pageidauji.“**

Pagarba

Tai puikus pavyzdys, rodantis, kaip reikia domėtis partneriu ir jį emociškai palaikyti. Tai liudija, kad sutikimas – tai ne tik sulaukti atsako „taip“, bet ir nuolat domėtis, kaip partneris jaučiasi.

2 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Paanalizuokime sutikimą medijose

Pasirink mėgstamo televizijos serialo seriją arba sceną iš filmo ir išanalizuok, ar jame rodomas sutikimas. Ieškok momentų, kai sutikimas yra duodamas, gerbiamas arba pažeidžiamas, ir apmąstyk, kaip personažai išreiškia savo ribas ir norus.

Instrukcijos:

- **Pasirink situaciją:** pasirink mėgstamo serialo seriją arba filmo sceną, kurioje vaizduojami santykiai ir intymumas.
- **Žvelk kritiškai:** atkreipk dėmesį į momentus, kai personažai išreiškia savo norus, ribas ar jausmus. Ar yra situacijų, kai vienas personažas spaudžia kitą? Ar kuris nors personažas sako „ne“, „taip“ arba rodo nepasitenkinimą?



- **Analizuok situaciją:** atsakyk į šiuos klausimus apie kiekvieną užfiksuotą momentą:

Kokius jausmus tau kelia ši scena? Ar jauti diskomfortą, sumaištį, palengvėjimą ar kokias nors kitas emocijas?

Ar šioje scenoje sutikimas yra aiškus ir entuziastingas?

Ar personažai atvirai kalba apie savo jausmus, jaučiasi spaudimas arba manipuliacija?

Kaip personažai reaguoja į nesutikimą arba ribas? Ar gerbiamas neigiamas atsakymas?

Jei sutikimas nėra duotas arba yra neaiškus, kaip tai veikia personažus ir visą situaciją?

- **Pasvarstymui:** išanalizavęs situaciją, atsakyk į šiuos klausimus:

Kaip elgtumeisi, jei būtum vienas iš situacijos personažų?

Kaip ši situacija skiriasi nuo to, ką esi išmokęs apie sutikimą realiame gyvenime?

- **Papildomai:** jei jautiesi patogiai, pasidalink savo analizės rezultatais su draugu ar partneriu, ir kartu aptarkite savo mintis.

Peržiūrėjęs ir išanalizavęs pasirinktą sceną, apsvarstyk šiuos tris svarbius aspektus:

- **Nežodiniai signalai**

Sutikimas neapsiriboja žodžiais – jis taip pat išreiškiamas kūno kalba, veido išraiška ir balso tonu. Asmuo gali sustingti, atsitraukti, nutilti arba atrodyti nepatogiai. Tai svarbūs signalai. Pagarba reiškia pastebėti, kaip asmuo jaučiasi, o ne tik tai, ką jis sako. Jei asmuo atrodo neapsisprendęs, teisingas sprendimas yra sustoti ir pasiteirauti.

- **Galios pusiausvyra**

Kartais vienas asmuo turi daugiau įtakos – jis gali būti vyresnis, labiau patyręs, užimti vadovaujamas pareigas arba tiesiog būti labiau pasitikintis savimi. Dėl to kitam asmeniui gali būti sunkiau pasakyti „ne“. Tikras sutikimas gali būti suteikiamas tik tada, kai abu asmenys jaučiasi laisvi kalbėti atvirai, be baimės ar spaudimo. Jei pusiausvyra pažeista, svarbu sulėtinti tempą ir atvirai apie tai pasikalbėti.

- **Gerbti ribas**

Jei žmogus atrodo nepatogiai arba sako „stop“, „ne dabar“, „nenoriu“ ir t. t., jo ribos turi būti gerbiamos nekeliant jokių klausimų. Net jei anksčiau viskas buvo gerai, žmonės turi teisę pakeisti savo nuomonę. Sutikimas yra duodamas kiekvieną kartą, o ne laikomas savaime suprantamu dalyku. Tai abipusis rūpestis, o ne spaudimas gauti tai, ko nori.

2 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Ką atsakytum?

Dabar pasitreniruokime, kaip reaguoti į įvairias su sutikimu susijusias situacijas – nesvarbu, ar esi tas, kuris klausia, sako „ne“ ar gina kito asmens ribas. Tai gali daryti vienas, rašydamas ar garsiai sakydamas savo atsakymus, arba gali pamėginti tai padaryti su draugu skaitydamas situacijas ir keisdamasis vaidmenimis.

Siūlomos situacijos:

- A: „Nežinau, ar noriu tai daryti...“

Ką galėtum pasakyti, kad asmuo jaustųsi saugus ir išklaudytas?

- Tu iš tikrųjų nenori bučiuotis, bet bijai ją nuvilti.

Ką galėtum pasakyti sąžiningai, pagarbiai ir vis dėlto švelniai?

- Draugė tau pasakoja apie vakarą su žmogumi, kuris jai labai patinka: „Jis pasakė „ne“, bet manau, kad jį reikia šiek tiek paraginti.“

Ar tu ginčytumeisi su tokiu požiūriu? Kodėl ir kaip?

- Nori išbandyti kažką naujo savo santykiuose, bet nežinai, kaip apie tai pradėti pokalbį.

Kaip galėtum tai padaryti, atsižvelgdamas į savo partnerio jausmus?

Papildoma užduotis:

Užsirašyk „pagalbinę frazę“ kiekvienai situacijai – kažką, ką galėtum pasakyti, kai susidursi su tokia situacija tikrovėje.



2 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Kaip elgtis, kai mus atstumia?

Atstūmimas yra gyvenimo dalis. Nesvarbu, ar tai draugas, partneris, ar jums patinkantis žmogus – kiekvieno pasiūlymų kartais atsisakoma. Gali būti skaudu, patirtis gali gluminti, o kartais netgi priversti abejoti savo verte. Tačiau svarbiausia yra tai, kaip į atstūmimą reaguojame. Esmė yra ne ignoruoti ar slopinti savo jausmus, o su jais elgtis brandžiai ir pagarbiai tiek savo, tiek kitų atžvilgiu. Šioje užduotyje mokysimės susitvarkyti su atsisakymu pagarbiai, ramiai ir emociškai brandžiai. Atmink, kad **atstūmimas nėra tavo vertės atspindys**. Tai skirtingų poreikių, ribų ar pasirinkimų rodiklis.

Toliau pateiktose situacijose tau bus išreikštas atsisakymas. Tavo užduotis – pasirinkti pagarbiausią, emociškai brandžiausią ir geriausiai apgalvotą reakciją. Pasirinkęs atsaką, stabtelėk ir pamąstyk apie šiuos klausimus:

- Kaip jauteisi iškart po to, kai tau buvo duotas toks atsakymas?
- Kaip jaustumeisi, jei prieš reaguodamas 2–3 kartus giliai įkvėptum?
- Kaip jautiesi, kai reaguoji pagarbiai tiek savo, tiek kito asmens atžvilgiu?

1 situacija

Tau sako: „Dabar nenoriu tęsti. Tiesiog nesijaučiu tam pasirengęs.“

Koks būtų tavo atsakymas?

- „Ką tai reiškia? Nesuprantu. Anksčiau sakei, kad aš tau patinku.“
- „Gerai, gerbiu tavo sprendimą. Pakalbėkime vėliau, kai jausiesi patogiau.“
- „Jei tai sakai tik dabar, tai neteisinga. Nebegali dabar pakeisti savo nuomonės.“
- „Man skaudu, bet priimu tavo atsakymą. Ar galiu pabandyti dar kartą po kurio laiko?“
- Kita

2 situacija

Tau sako: „Aš dar nesu pasirengusi santykiams. Noriu likti draugais.“

Koks būtų tavo atsakymas?

- „Aš negaliu būti tik draugais. Noriu daugiau.“
- „Gerai, suprantu. Vertinu tavo draugystę ir gerbiu tavo pasirinkimą.“
- „Tai neteisinga! Maniau, kad tau patinku. Kodėl negalime tiesiog pabandyti?“
- „Na, jei persigalvosi, pranešk man. Bet aš negaliu būti tik draugais.“
- Kita

3 situacija:

Tau sako: „Manau, kad mes neturėtume dabar bučiuotis. Aš nesu tam pasirengęs.“

Koks būtų tavo atsakymas?

- „Kodėl ne? Juk mes bučiavomės ir anksčiau! Kuo šis kartas skiriasi?“
- „Aš gerbiu tavo sprendimą. Tiesiog atsipalaiduokime ir pažiūrėkime, kaip jausimės vėliau.“
- „Tu negali dabar tiesiog atsitraukti. Tu mane viliojai.“
- „Puiku, bet nesitikėk, kad aš čia liksiu, jei nieko nesiruošiame daryti.“
- Kita

Klausimai pamąstymui:

- **Kokius jausmus sukėlė kiekvienas atsakymas? Kuris iš jų atrodė pagarbiausias ir emociškai brandžiausias?**
- **Ką suvokei apie tai, kad svarbu suteikti žmogui erdvės ir gerbti jo ribas?**
- **Kokį jausmą sukėlė stabtelėjimas ir apmąstymas prieš reaguojant?**
Ar trumpa pauzė padėjo atsakyti pagarbiau?

Šiek tiek teorijos. Atsisakymo priėmimas su pagarba

Atsisakymas yra normali bet kokių santykių dalis. Nesvarbu, ar tai romantiniai, seksualiniai, ar tiesiog socialiniai santykiai, supratimas, kaip elgtis su atsisakymu pagarbiai ir brandžiai, yra pagrindinis įgūdis, padedantis išlaikyti santykius sveikus. Mūsų reakcija į atsisakymą yra svarbi – ji daro įtaką tam, kaip mes matome save ir kaip mus vertina kiti.

- **Savigarba**

Atmink – **atstūmimas tavęs neapibrėžia**. Jis nesusijęs su tavo, kaip asmens, verte. Kartais žmonės sako „ne“ dėl priežasčių, kurios neturi nieko bendra su tavimi – tai gali būti susiję su jų pačių komforto lygiu, emocijomis ar poreikiais.

- **Gerbti ribas**

Kai žmogus sako „ne“, svarbu pagarbiai tai priimti. Gali būti sunku, bet atsitraukti ir gerbti kito žmogaus ribas nespaudžiant jo ir neįtikinėjant yra emocinės brandos ženklas.

- **Emocinis atsparumas**

Po atstūmimo normalu jausti skausmą, nusivylimą ar sumišimą, tačiau būtina suteikti sau erdvės išgyventi šias emocijas ir nereaguoti impulsyviai. Giliu įkvėpimu, apmąstymu ir pagarbia reakcija parodysi emocinį raštingumą.

2 MODULIS, 3 SKYRIUS

Sutikimas ne tik liečiant

ŠIEK TIEK TEORIJS

Žinučių ir pažinčių programėlių pasaulyje vis dažniau užmezgame ryšius per ekraną. Tačiau tik dėl to, kad nėra tiesioginio kontakto, sutikimas netampa mažiau reikšmingas. Tiesą sakant, dar svarbiau yra **pasitikrinti, užduoti klausimus ir atidžiai klausytis**, nes internete trūksta kūno kalbos, balso tono ar veido išraiškos, kurie padėtų interpretuoti situaciją.

Bendraujant, flirtuojant ar dalijantis intymiu turiniu internete (pavyzdžiui, nuotraukomis ar žinutėmis), labai svarbu **pagalvoti, kaip gali jaustis kitas asmuo**, ir pasirūpinti, kad abu jaustumėtės patogiai visuose etapuose. Tai reiškia, kad **nederėtų daryti prielaidų**, kas yra priimtina. Verčiau **aiškiai komunikuoti ir gerbti visus atsakymus**, net jei jie yra „ne“, „galbūt“ ar tik tylą.

Sutikimas internete yra **toks pat tikras** kaip ir realiame gyvenime.

Svarbiausia yra **abipusė pagarba, saugumas ir laisvė rinktis** – tiek esant drauge, tiek ekrane.



2 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Vienintelė nuotrauka

Aleksas spoksojo į savo telefono ekraną.

Simo žinutė skambėjo taip: „Šiandien tikrai puikiai atrodo. Norėčiau pamatyti šiek tiek daugiau... Padarytum tai dėl manęs?“. Aleksui širdis ėmė plakti greičiau. Jam tikrai patiko Simas. Labai. Jie jau keletą savaičių bendravo, o jų vėlyvos nakties pokalbiai tapo pikantiški. Aleksas atidarė kamerą. Pirštas pakibo virš mygtuko. Tik viena nuotrauka.

Tavo eilė pamąstyti. Savo atsakymus gali parašyti žemiau arba aptarti su draugu. Sugalvok mažiausiai 2–3 atsakymus į kiekvieną klausimą.

Ką turėtų daryti Aleksas?

- Kokie pavojai kils, jei Aleksas nusiųs nuotrauką?
- Kuo Aleksas rizikuos, jei jos nenusiųs?
- Kas šiuo metu gali turėti įtakos sprendimui?



Šiek tiek teorijos. Kas yra sekstingas ir kokie jo pavojai?

Sekstingas reiškia seksualinio pobūdžio žinučių, nuotraukų ar vaizdo įrašų siuntimą telefonu, programėlėmis ar internetu. Tai gali būti patrauklus būdas išreikšti potraukį ar pasitikėjimą. Tačiau svarbu žinoti, kad sekstingas yra susijęs su rizika, ypač jauniems žmonėms.

Štai keletas dalykų, kuriuos reikia turėti omenyje:

- Sutikimas yra svarbus: kaip ir bendraujant gyvai, visi dalyvaujantys asmenys turi savanoriškai sutikti ir gali bet kuriuo metu pakeisti savo nuomonę.
- Privatumas nėra garantuotas: išsiuntę nuotrauką ar žinutę, prarandi galimybę kontroliuoti, kur ji gali atsidurti. Ji gali būti platinama be tavo leidimo.
- Nepanaikinamumas internete: kartą paviešintos nuotraukos beveik neįmanoma pašalinti. Ji gali likti internete amžinai.
- Teisiniai pavojai: daugelyje vietų dalijimasis nepilnamečių seksualinėmis nuotraukomis (net ir savo pačių) gali sukelti rimtų teisinių problemų.
- Emociniai padariniai: sekstingas gali paveikti tavo požiūrį į save ir savo santykius – tiek teigiamai, tiek neigiamai.
- Spaudimas ir ribos: niekada nesijausk verčiamas, įkalbinėjamas ar spaudžiamas siųsti seksualinio pobūdžio žinutes. Svarbiausia gerbti savo ir kitų ribas.

Atmink: visada galima pasakyti „ne“, neskubėti ir gerai pagalvoti prieš ką nors siunčiant. Tavo kūnas, tavo nuotraukos ir tavo ribos nusipelno pagarbos.

2 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Ką atsakyti, kai jautiesi nemaloniai

Žinutė iš žmogaus, kuris tau patinka, arba netikėtas vaizdas grupiniame pokalbyje gali tave sutrikdyti, sukelti spaudimą ar nerimą. Ši užduotis skirta mokytis reaguoti, kai yra peržengiamos tavo ribos, net jei tai vyksta subtiliai arba tai daro žmogus, kuriuo pasitiki. Išnagrinėsi realias situacijas, su kuriomis susiduria paaugliai, siūsdami ir gaudami intymias nuotraukas, ir pasirinksi atsakymus, kurie, tavo nuomone, yra tinkami. Nėra vieno visiems tinkamo atsakymo, bet atmink: tavo komfortas, saugumas ir ribos yra svarbūs. Visada.

Tavo simpatija parašo:

„Atsiųsk man ką nors seksualaus... Tik man, pažadu.“

Jautiesi neužtikrintai, bet taip pat nenori jo nuvilti.

Kaip atsakytum?

- „Aš nesijaučiu patogiai.“
- „Neturiu noro. Geriau tiesiog toliau kalbėkimės.“
- Paliktum žinutę neperskaitytą ir atsiribotum.
- Kita (parašyk, ką pasakytum ar kaip sureaguotum, jei nė vienas iš minėtų atsakymų neatitinka tavo požiūrio)

Grupiniame pokalbyje vienas dalyvis be klasės draugės sutikimo atsiunčia jos nuogos nuotrauką. Kai kurie juokiasi. Kai kurie atsako jausmaženkliais.

Kaip reaguotum tu?

- „Tai nėra gerai. Aš apie tai pranešiu.“
- Išeitum iš grupės pokalbio ir užblokuotum siuntėją.
- Padarytum ekrano kopiją ir papasakotum patikimam suaugusiajam.
- Kita (parašyk, ką pasakytum ar kaip reaguotum, jei nėra vienas iš minėtų atsakymų neatrodo tinkamas)

Jau esi išsiuntęs gana atvirą nuotrauką. Dabar tavęs prašo daugiau: „Juk vieną jau atsiuntei. Kas čia tokio ypatingo?“

Kaip reaguotum?

- „Tai, kad nusiunčiau vieną, nereiškia, kad noriu siųsti daugiau.“
- „Nesinori. Prašau, nustok prašyti.“
- Užblokuotum ir pasikalbėtum su artimu žmogumi.
- Kita (parašyk, ką pasakytum ar kaip sureaguotum, jei nėra vienas iš minėtų atsakymų tau netinka)

Draugas staiga sako:

„Aš niekada apie tave „taip“ nebuvo pagalvojęs... Gal nori apsikeisti nuotraukomis?“

Ką atsakytum?

- „Geriau ne. Tegul viskas lieka kaip anksčiau.“
- „Tai mane verčia jaustis nepatogiai.“
- Nusiųstum memą – nukreiptum pokalbį kita linkme arba žaismingai, bet aiškiai užbaigtum pokalbį.
- Kita (parašyk, ką pasakytum ar kaip sureaguotum, jei nė vienas iš minėtų atsakymų nesutampa su tavo reakcija)

Šiek tiek teorijos

Domėtis sekstingu, juo mėgautis ar norėti išbandyti nėra gėdinga.

Svarbiausia, kad visi dalyvaujantieji jame būtų susitarę, informuoti ir jaustųsi patogiai.

Vis dėlto svarbiausia yra tai:

- Nebūtina siųsti seksualinių žinučių, kad santykiai būtų sveiki. Kiekvieni santykiai yra skirtingi. Kai kurie žmonės mėgsta siųsti provokuojančias žinutes ar erotišką nuotrauką. Kiti to nedaro – ir tai visiškai normalu.
- Sekstingas niekada neturėtų būti priverstinis. Jei tai atrodo labiau kaip pareiga ar stresas, o ne kažkas smagaus ar jaudinančio, tai yra blogas ženklas. Tu nusipelnei jaustis saugus ir gerbiamas.
- Gali bet kada sustoti. Jei anksčiau užsiiminėjai sekstingu, nereiškia, kad esi ką nors kam nors skolingas. Savo sutikimą gali bet kada atnaujinti arba atšaukti.
- Tai nebūtinai turi būti „lygus“ užsiėmimas. Kai kurie žmonės labiau mėgsta siųsti, kiti – gauti. Nėra jokių taisyklių – tik abipusis komfortas ir aiškumas.

Keletas papildomų saugumo rekomendacijų ir gudrybių

- **Pažink savo programėles:** skirtingos programėlės skirtingai traktuoja nuotraukas ir žinutes. Kai kurios tau praneš, jei kas nors pasidarys tavo nuotraukų ekrano kopiją. Kitos to nedarys. Kai kurios visiškai neleidžia išsaugoti atsiųstų vaizdų ar daryti ekrano kopijų. Būtų protinga išsiaiškinti, kaip veikia tavo programėlė, kad galėtum pasirinkti tą, kuri tau atrodo saugiausia. Atmink: nė viena programėlė nėra 100 % patikima, bet tai žinodamas galėsi geriau apsisaugoti.
- **Išlaikyk nuotraukų anonimiškumą:** unikalūs bruožai, tokie kaip tatuiruotės, auskarai ar veidas, daro mus išskirtiniais, bet jie taip pat gali padėti kitiems lengviau mus atpažinti, jei nuotraukomis bus dalijamasi be leidimo. Kad apsisaugotum, visiškai iškirpk savo veidą; išblukink arba retušuok išskirtinius bruožus (tatuiruotes, auskarus); pašalink viską, kas gali padėti atpažinti tave fone; pridėk lipdukų ar gėlių ant tų elementų.
- **Prieš tai nusiųsk žinutę:** niekada nežinai, kas gali žiūrėti į telefoną, iš kurio siunčiate ar gaunate pranešimus. Nusiųsk trumpą žinutę ir patikrink, ar tam yra tinkamas laikas ir ar niekas nemato to, ko neturėtų matyti.

Pabandykite susitarti dėl kodinio žodžio ar frazės, kad galėtumėte nesukeliami įtarimo paklausti, ar galima siųsti seksualinio pobūdžio žinutes, pvz.:

- „Ar turi kalendorių?“
- „Norėtum pamatyti mano vilnonį palatą?“
- „Oho, šiandien pila kaip iš kibiro.“
- **Nuotraukų žymėjimas vandenženkliais:** žymėjimas vandenženkliais reiškia, kad prieš siunčiant nuotraukas ant jų uždedamas mažas taškas arba lipdukas. Tai būdas sekti, kam ką siuntei, ir, jei nuotrauka bus paviešinta, žinoti, iš kur ji atsirado.

Patarimai dėl vandenženklių:

- Sukurk sąrašą, kuriame nurodyta, kokį vandenženklį naudoti kuriam asmeniui (užsirašyk jį užrašų knygelėje arba atskirame dokumente).
- Nesakyk asmeniui, kur vandenženklis yra uždėtas.
- Įterpk vandenženklį taip, kad jo nebūtų lengva iškirpti arba ištrinti.
- Prieš siųsdamas nuotrauką dar kartą patikrink, ar naudoji tinkamą vandenženklį.



2 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Pastebėk ribą

Perskaitysi parengtą dviejų žmonių pokalbį. Tavo užduotis – paryškinti arba pažymėti, kur duodamas sutikimas, kur jo prašoma, ir kur ribos gali būti peržengtos arba ignoruojamos. Tada pasiūlyk, kaip pokalbį būtų galima pataisyti, kad būtų labiau gerbiamas sutikimas.

Aleksas: Ei, šiandien buvo smagu. Beje, labai gražiai atrodo.

Diana: Cha cha, ačiū! Man taip pat buvo smagu.

Aleksas: Šįvakar galvojau apie tave...

Diana: Tikrai?

Aleksas: Taip... Ar galiu parodyti, apie ką galvojau?

Diana: Hmm, nežinau... Ką tiksliai turi omenyje?

Aleksas: Nieko ypatingo... Nieko per daug ekstremalaus.

Diana: Hmm, gerai...

Aleksas: (Atsiunčia nuotrauką be marškinėlių)

Diana: O... To nesitikėjau.

Aleksas: Per daug?

Diana: Gal šiek tiek. Nebuvau tam nusiteikusi.

Aleksas: Velnias, atsiprašau! Maniau, kad tau patiks.

Diana: Na, mes apie tai niekada nekalbėjome. Kažkaip viskas įvyko per greitai.

Aleksas: Supratau... Turėjau pirmiau pasiklausti.

Diana: Aha... Norėčiau šiek tiek sulėtinti tempą.

Aleksas: Ačiū, kad pasakei. Aš susivaldysiu, nebent kitą kartą mums norėsis abiems.

Diana: Super. Tikrai tai vertinu.

Keletas klausimų, į kuriuos reikia atsakyti:

- Kur aiškiai prašoma ar duodamas sutikimas?
- Kur jo trūksta arba jis yra neteisingai interpretuojamas?
- Kaip Diana išreiškia susierzinimą?
- Kaip Aleksas reaguoja? Ką būtų buvę galima padaryti geriau?

Kaip norėtum, kad vyktų šis pokalbis? Pasirink pokalbio dalį ir perrašyk ją taip, kad pagrindinis dėmesys būtų skiriamas abipusiam sutikimui ir aiškumui.

2 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Sukurk karuselę (seriją įrašų ar istorijų) „Instagram“, „Snapchat“, „TikTok“ ar bet kurioje kitoje mėgstamoje platformoje, ir joje perteik, ką tau reiškia **skaitmeninis sutikimas** ir kodėl jis svarbus. Įtrauk į ją įžvalgas ar gaires, kurias įsisavinai iš šio vadovo. Gali naudoti projekto, kurio pagrindu buvo sukurtas šis vadovas, grotažymę #SHERY.

Instrukcijos: Sukurk 3–5 paveikslėlius, vaizdo įrašus ar istorijų skaidres ir jose:

- Savo žodžiais apibūdink skaitmeninį sutikimą.
- Pasidalink, kodėl jis svarbus šiandienos skaitmeniniame pasaulyje.
- Įtrauk pagrindines šio vadovo įžvalgas ar patarimus.
- Paaiškink, kaip tu ar kiti galite rodyti pagarbą internete.

Patarimai:

- Naudok tekstą, piešinius, jausmaženklus, GIF failus
- ar bet kokius kitus kūrybinius elementus, kurie tau patinka.
- Derink asmenines mintis su šviečiamąja informacija.
- Pridėk prasmingą grotažymę ar antraštę, kuri susietų tavo įrašus.

Papildoma refleksija: kurdamas karuselę arba ją sukūręs, pagalvok:

- Kas tave nustebino ar įkvėpė ją kuriant?
- Kaip dalijimasis savo mintimis gali paveikti kitus?
- Kokias naujas ribas ar pagarbos praktikas nuo šiol turėsi omenyje?

MODULIO PABAIGA

Tu ką tik išnagrinėjai vieną iš svarbiausių temų, susijusių su santykiais, saugumu ir ryšiu – sutikimą. Nuo sutikimo sampratos (ir to, kas nėra sutikimas) iki atstūmimo, skaitmeninės erdvės, ribų ir bendravimo – dabar turi įrankių rinkinį, kuris padės tau labiau pasitikėti savimi ir gerbti kitus bendraujant. Tačiau mokymasis tuo nesibaigia. Sutikimas yra visą gyvenimą praktikuojamas įgūdis, o tu jau esi teisingame kelyje.

Sustok akimirkai ir pamąstyk. Užsirašyk, pasikalbėk su kuo nors, kuo pasitiki, arba tiesiog apgalvok šiuos klausimus:

- Ką sužinojau naujo, ko nemokėjau anksčiau?
- Ką dabar pastebiu savo bendraamžiuose ir jų supratime apie sutikimą, ko anksčiau nepastebėjau?
- Kaip mano draugai kuria ir puoselėja savo santykius, ir kaip tai veikia mane?
- Kaip paprastai nurodau savo ribas? Ar yra kažkas, ką norėčiau pagerinti?
- Kaip esu linkęs reaguoti, kai kas nors man pasako „ne“? Kaip norėčiau elgtis kitą kartą?
- Ar kada nors nepaisiau savo intuicijos tam tikroje situacijoje? Ko iš to išmokau?
- Ką man reiškia pagarbus santykis internete ir realiame gyvenime?

Išsamesni šaltiniai

Jeigu nori pamatyti

- **„Asking For It“** – mini dokumentinis serialas apie prievartos kultūrą ir pokyčius diskusijose apie sutikimą. Skirtas vyresniems paaugliams; taikomas įspėjimas apie jautrų turinį. [Apsilankyk čia](#) ir perskaityk įžvalgią „The Guardian“ recenziją apie šį dokumentinį serialą, kurioje pabrėžiamas jo aktualumas ir esminiai klausimai, kuriuos jis kelia: „Asking For It“ – aktualus, sudėtingas serialas apie sutikimo krizę Australijoje.
- **„Raising Voices“** („Netflix“) Šis ispanų dramos serialas pasakoja apie 17-metę merginą, kuri viešai apkaltina bendraamžį seksualine prievarta, ir tai sukelia rimtus asmeninius bei socialinius padarinius. Serialas giliasi į sudėtingą kalbėjimo viešai ir visuomenės reakcijas į tokius kaltinimus klausimą. Įspėjimas: 16+
- **„Audrie & Daisy“** („Netflix“) – dokumentinis filmas, kuriame nagrinėjami dviejų paauglių merginų, kurios nukentėjo nuo seksualinės prievartos ir vėliau susidūrė su kibernetiniu priekabiavimu, atvejai. Jame akcentuojamas socialinės žiniasklaidos poveikis aukoms ir sutikimo švietimo svarba. Įspėjimas: 16+
- **„Sex Education“** („Netflix“) – britų komedijinė drama, kurioje vaizduojami paaugliai, bandantys susiorientuoti santykiuose, tapatybėje ir sutikimo sąvokoje. Serialas vertinamas už nuoširdų ir visapusišką paauglių seksualumo ir iššūkių, su kuriais jie susiduria, vaizdavimą. Įspėjimas: 16+

Jei nori paklaustyti

- **Tinklaidė „Is This OK?? Talking to Teenagers about Affirmative Consent”** („Ar tai normalu? Pokalbiai su paaugliais apie pozityvų sutikimą”) – tai keturių dalių tinklaidžių serija, kurioje pateikiami įrankiai, patarimai ir metodai, padedantys jauniems žmonėms suprasti pozityvų sutikimą. [Apsilankyk čia](#)

Jei nori paskaityti

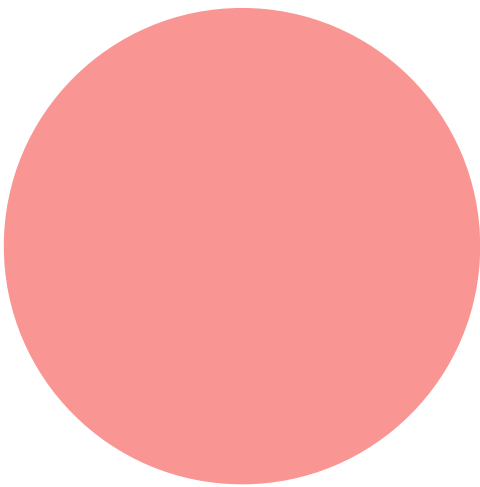
- **„Can Everyone Please Calm Down?”** („Gal visi galėtų nusiraminti?”) – autorė Mae Martin – draugiškas ir juokingas skaitinys apie seksualumą, santykius ir ribas.
- **Scarleteen.com** – Atviri, įtraukūs ir išsamūs paaugliams skirti vadovai apie seksą, santykius ir tapatybę. [Apsilankyk čia](#)

Jei nori pasekti

- Ribologijos Instagram paskyra - turinys sveikų santykių, ribų temomis
[Apsilankyk čia](#)

SVEIKI SANTYKIAI

3 MODULIS



ŠIAME MODULYJE

Sveiki atvykę į 3 modulį! Pasinerkime į gana pikantišką temą – santykius! Žmonės yra socialios būtybės (bent jau dauguma iš mūsų). Per savo gyvenimą mes visi užmezgame įvairius ryšius su kitais žmonėmis. Kai kuriems žmonėms jaučiame artumą, o nuo kitų stengiamės kuo labiau atsiriboti. Šiame skyriuje bandysime suprasti įvairių santykių tipų skirtumus, tad pasiruošk, ir pradėdam!

Aptarsime tokius klausimus kaip:

- Kas yra santykiai?
- Koks skirtumas tarp draugystės ir romantiškų santykių?
- Kaip atpažinti pavojaus ženklus kitų žmonių elgesyje?
- Kaip pavojaus signalai susiję su smurtu?
- Ar pornografija atspindi realybę?

Taip pat paneigsime keletą paplitusių mitų, pavyzdžiui, „jei ji nori žinoti mano slaptažodžius, tai reiškia, kad mane myli“ arba „vyrai ir moterys negali būti draugai“. Įspėjimas: abu šie teiginiai yra melas!

Tavęs laukia:

1 skyrius: Santykių radaras: kas yra kas?

Išmok atskirti draugystę, susižavėjimą ir įvairias kitas būsenas bei suprasti, ką kiekviena iš jų reiškia tau.

2 skyrius: Kenksminga? Ne! Sveika? Taip!

Sužinok, kaip atpažinti pavojaus ženklus ir teigiamus požymius, patikrink savo santykius ir padėk draugams, galintiems turėti problemų.

3 skyrius: Braukite į dešinę išmintingai: kaip internetas kišasi į meilės ryšius

Išsiaiškink, kaip socialiniai tinklai, nuomonės formuotojai ir pornografija veikia mūsų supratimą apie santykius ir kūną, ir kaip išlikti savimi.

Įspėjimas: šiame modulyje nagrinėjamos kai kurios jautrios temos, įskaitant nepageidaujamas patirtis ir peržengtas ribas. Kartais gali jaustis nepatogiai, ir tai normalu. Prireikus daryk pertraukas. Tu pats sprendi, kiek nori įsigilinti. Apsvarstyk, sustok, praleisk arba grįžk prie tam tikrų dalių, kai būsi pasiruošęs. Tu kontroliuoji savo mokymosi procesą.

Žengdamas į šį modulį tu prisidedi prie abipusės pagarbos, pasitikėjimo ir saugumo kultūros kūrimo – internete, tikrame gyvenime, visada.

3 MODULIS, 1 SKYRIUS

Santykių radaras: kas yra kas?

ŠIEK TIEK TEORIJS

Mokykla – tai ne tik pamokos, testai ir grupiniai projektai. Tai taip pat vieta, kur mes užmezgame kai kuriuos svarbiausius (ir kartais sudėtingiausius) santykius savo gyvenime.

Štai keletas skirtingų santykių formų, kurias gali patirti besimokydamas mokykloje:

- **Draugystės**

Tai žmonės, su kuriais juokiesi, sėdi viename suole, išlieji emocijas ir daliniesi memais 2 val. nakties. Draugystės gali būti artimos ir gilios arba nerūpestingos ir nepastovios.

- **Šeimos santykiai**

Savo šeimos tu negali pasirinkti, bet ji vis tiek yra didelė tavo gyvenimo dalis. Kai kurie paaugliai jaučiasi labai artimi savo tėvams ar broliams ir seserims. Kiti... ne visai. Bet koku atveju, šie santykiai formuoja mūsų požiūrį į pasaulį ir save pačius.

- **Santykiai su mokytojais ir suaugusiais**

Tikėk arba ne, suaugusieji mokykloje gali būti ne tik disciplinos sergėtojai. Kai kurie gali tapti patikimais pagalbininkais, mentoriais ar prieglobsčiu, kai reikalai susiklosto nepalankiai.

- **Klasės draugai, komandos ir grupės nariai**

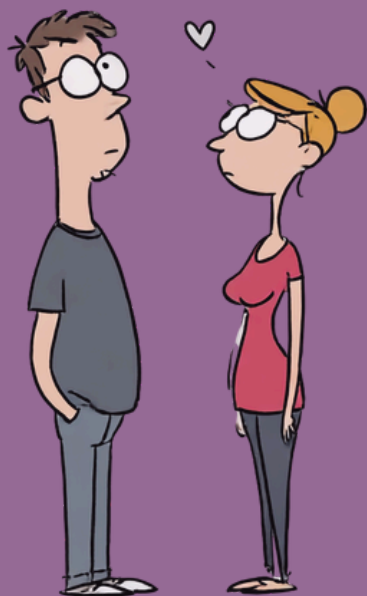
Ne kiekvienas ryšys tampa draugyste, ir tai normalu. Kartais jūs tiesiog dirbate kartu arba žaidžiate toje pačioje komandoje. Vis dėlto mokymasis bendrauti ir bendradarbiauti yra įgūdis, kurį naudosite visą gyvenimą.

- **Romantiški santykiai**

O ne, prasilenkiau su savo simpatija! Kartais svajoji apie ją matematikos pamokoje, staiga esi įstrigęs „kas mes esame?“ situacijoje o gal pirmą kartą pasineri į tikrus santykius... Romantiški jausmai mokyklos metais gali būti kaip amerikietiškieji kalneliai – jaudinantys, nerangūs, jaukūs ir rimtai gluminantys vienu metu. Ir tai visiškai normalu. Tu mokaisi.

- **Kodėl tai svarbu?**

Visi šie santykiai tave ko nors moko: apie bendravimą, ribas, pasitikėjimą ir koks esi su kitais žmonėmis. Kuo daugiau išmoksi, tuo geriau sugebėsi atpažinti santykius, kurie tave praturtina... ir tuos, kurie tave slegia.



3 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Sudaryk savo svajonių komandą

Tu esi savo gyvenimo pagrindinis veikėjas, bet net ir pagrindiniams veikėjams reikia stiprios komandos.

Šios užduoties tikslas – išsiaiškinti, kas iš tiesų yra tavo palaikymo komanda ir kaip kiekvienas iš jos narių tave remia skirtingais būdais.

1 žingsnis: nupiešk savo ratą

Paimk popieriaus lapą (arba planšetinį kompiuterį) ir nupiešk didelį ratą centre.

Viduryje parašyk „**AŠ**“, nes tai yra tavo gyvenimas, **tavo istorija**.

Dabar aplink ratą pradėk rašyti žmonių, kurie yra tavo asmeninio paramos tinklo dalis, vardus (arba inicialus). Jie gali būti:

- Draugai
- Šeimos nariai
- Mokytojai ar treneriai
- Internetiniai draugai ar bendruomenės
- Gyvūnai (taip, emocinę pagalbą teikiantys gyvūnai taip pat svarbūs!)
- Netgi išgalvoti personažai, jei jie padėjo tau jaustis suprastam

2 žingsnis: paskirkite vaidmenis

Prie kiekvieno vardo parašyk, kokį vaidmenį jis atlieka jūsų gyvenime. Galbūt vienas asmuo gali atlikti kelis vaidmenis? Galvok apie juos kaip apie savo asmeninę „paramos komandą“.

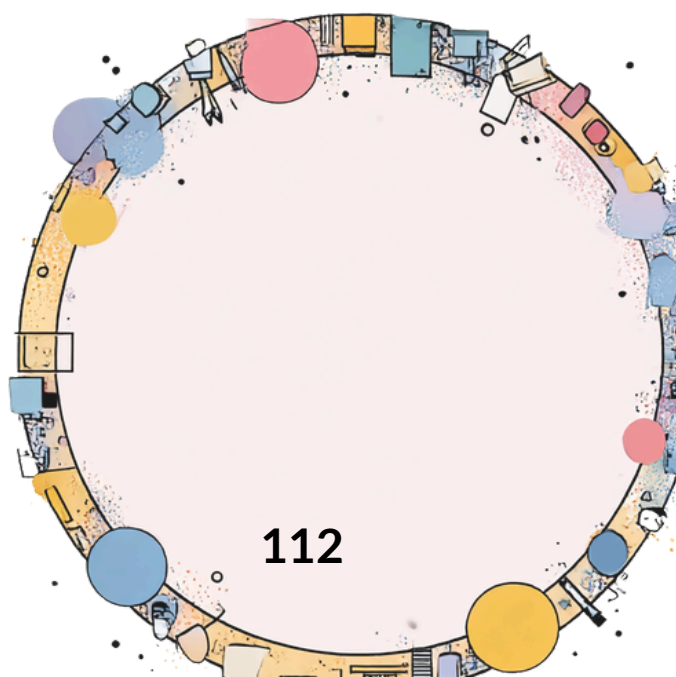
Keletas pavyzdžių:

- **Klausytojas** – visada pasiruošęs išklausyti
- **Draugas, kuris pakelia nuotaiką** – įkvepia, kai jautiesi prislėgtas
- **Patarėjas** – padeda išspręsti problemas
- **Komforto zona** – suteikia saugumo ir ramybės jausmą
- **Linksmuolis** – prajuokina ir padeda pabėgti nuo streso
- **Gelbėjimo lynas** – žmogus, į kurį kreipiesi, kai situacija tampa tikrai sudėtinga

Taip pat gali pasitelkti kūrybiškumą ir sugalvoti savo komandos pavadinimą!

3 žingsnis: Dabar skirk laiko pagalvoti apie tai, ką matai savo palaikymo žemėlapyje:

- Ar yra žmogus, į kurį **labai dažnai remiesi**?
- Ar yra kas nors, su kuo norėtum artimiau susibičiuliauti ar atnaujinti ryšius?
- Ar yra kokių nors **spragų**, pavyzdžiui, vaidmuo, kurį reikia užpildyti, bet kurio šiuo metu trūksta?
 - Ką tu duodi jiems mainais?



Šiek tiek teorijos

Tu neprivilai su viskuo susidoroti vienas.

Žinodamas, į ką gali kreiptis ir **kokią pagalbą jie gali suteikti**, gali jaustis stabilesnis, labiau pasitikintis savimi ir labiau susietas su kitais.

Tačiau pereikime prie sudėtingesnės dalies: kaip žinoti, ar tau kas nors patinka arba ar tu jį myli?

Kai tau kas nors patinka, tai paprastai reiškia, kad tau patinka to žmogaus aura: su juo smagu leisti laiką, jūs gerai sutariate ir tau jis rūpi. O meilė? Ji yra gilesnė. Meilė yra tada, kai jauti stiprų emocinį ryšį, kai tau rūpi kito žmogaus laimė taip pat, kaip ir tavo, ir kai lieki su juo net ir tada, kai kyla sunkumų.

Ir dar vienas svarbus dalykas: **tu gali mylėti ir savo draugus!**

Ne visa meilė yra romantiška ar seksualinė. Yra meilė geriausiam draugui, meilė šeimai, netgi meilė, kuri suteikia namų šilumą. Tai, kad ką nors myli, nereiškia, kad nori su juo ar ja susitikinėti ar palaikyti fizinį ryšį – tai tiesiog reiškia, kad jis ar ji tau yra labai svarbūs gilia ir esminga prasme.

O jei pradedi jausti kažką daugiau? Atmink, kad tai visiškai normalu! Jausmai gali užklupti netikėtai, ir jų nereikia vengti. Svarbiausia juos pastebėti, gerbti ir neskubėti išsiaiškinti, ką jie tau reiškia.



3 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Kas tau iš tiesų svarbu santykiuose ar draugystėje? Ką tu, kaip asmenybė, vertini?

Išsiaiškinkime tai pastatydami tavo **vertybių piramidę!**

Žemiau pateikiamas 20 vertybių sąrašas.

Perskaityk jas ir pasirink **10**, kurios tau atrodo svarbiausios.

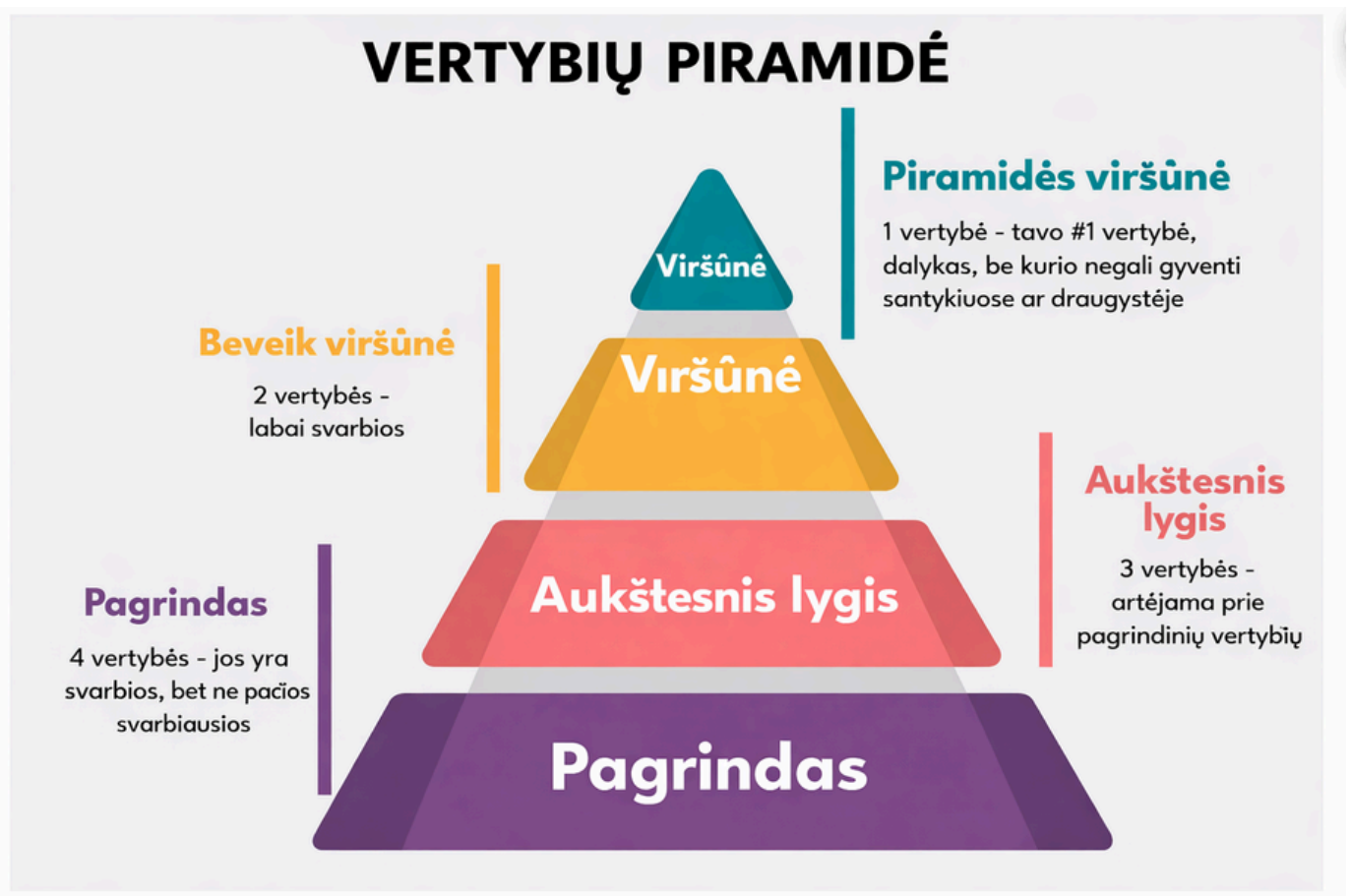
Nėra teisingų ar neteisingų atsakymų – tiesiog būk sąžiningas sau.

Vertybių sąrašas:

- Meilė
- Pagarba
- Pasitikėjimas
- Sąžiningumas
- Draugystė
- Ištikimybė
- Laisvė
- Linksmumas
- Gerumas
- Empatija
- Palaikymas
- Įsipareigojimas

- Komunikacija
- Savarankiškumas
- Augimas
- Ribos
- Kantrybė
- Supratimas
- Priėmimas
- Atsakomybė

O čia yra piramidė:



Dabar 10 pasirinktų vertybių suskirstyk į 4 lygių **piramidę**:

- **Pamatai (4 vertybės)** – jos yra svarbios, bet ne pačios esmingiausios.
- **Kitas lygis (3 vertybės)** – artėjame prie tavo pagrindinių vertybių.
- **Beveik viršūnėje (2 vertybės)** – ypač svarbios.
- **Piramidės viršūnė (1 vertybė)** – pati svarbiausia vertybė, be kurios tavo draugystės ir santykiai tiesiog neįmanomi.

Baigęs užduotį, paklausk savęs:

- Kodėl pasirinkau šias vertybes?
- Kodėl viršūnėje esanti vertybė man yra svarbiausia?
- Ar ši piramidė atrodytų kitaip, jei galvočiau apie romantinį partnerį arba draugą?

Šiek tiek teorijos

Bet kokiuose santykiuose – su geriausiu draugu, simpatija ar ilgalaikiu partneriu – visada galioja viena tiesa: **tai, ką vertini, formuoja tavo ryšį su kitais.**

Jei tu ir kitas žmogus vertinate panašius dalykus, pavyzdžiui, sąžiningumą, pagarbą ar laisvę, lengviau suprasti vienas kitą ir sukurti stiprų, sveiką ryšį. Nebūtina sutarti dėl visko, bet bendros pagrindinės vertybės padeda jaustis labiau vertinamam, saugiam ir palaikomam.

Čia išryškėja komunikacijos svarba. Atviras pokalbis apie tai, kas tau svarbu (ir klausymasis, kas svarbu kitam), turi didelę reikšmę. Jis padeda išvengti konfliktų, išsiaiškinti nesusipratimus ir užtikrinti, kad jūs abu suprantate vienas kitą.

3 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Santykių pyragas

Ne visi santykiai yra vienodi... Ir, nori – tikėk, nori – ne, **sveiki santykiai labai primena pyrago kepimą.**

(Taip, tikrai. Ir ne, ne tik dėl to, kad jie turi būti saldūs.)

Įsivaizduok, kad kuri savo idealių santykių (romantiškų ar platoniškų) receptą. Užpildyk tuščias vietas:

Mano santykių pyragui reikia:

Didelio šaukšto ___

Dviejų stiklinių ___

Šiek tiek ___

Ir jokių būdu **NEBERTI** ___



Priedas: jei jauti įkvėpimą, nupiešk recepto kortelę ar pyrago (skritulinę) diagramą!

Kodėl tai svarbu?

Kaip ir pyragas, santykiai gali atrodyti gražūs iš išorės, bet visiškai nepasisekė iš vidaus. Todėl taip svarbu patikrinti, kas iš tiesų yra tešloje. Sveiki santykiai yra sukurti iš kokybiškų ingredientų, o ne tik iš glazūros.

3 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Veidrodeli, veidrodeli, koks aš esu santykiuose?

Sukeiskime vaidmenis vietomis. Užuoat galvojęs apie tai, ko tikiesi iš draugo ar partnerio...

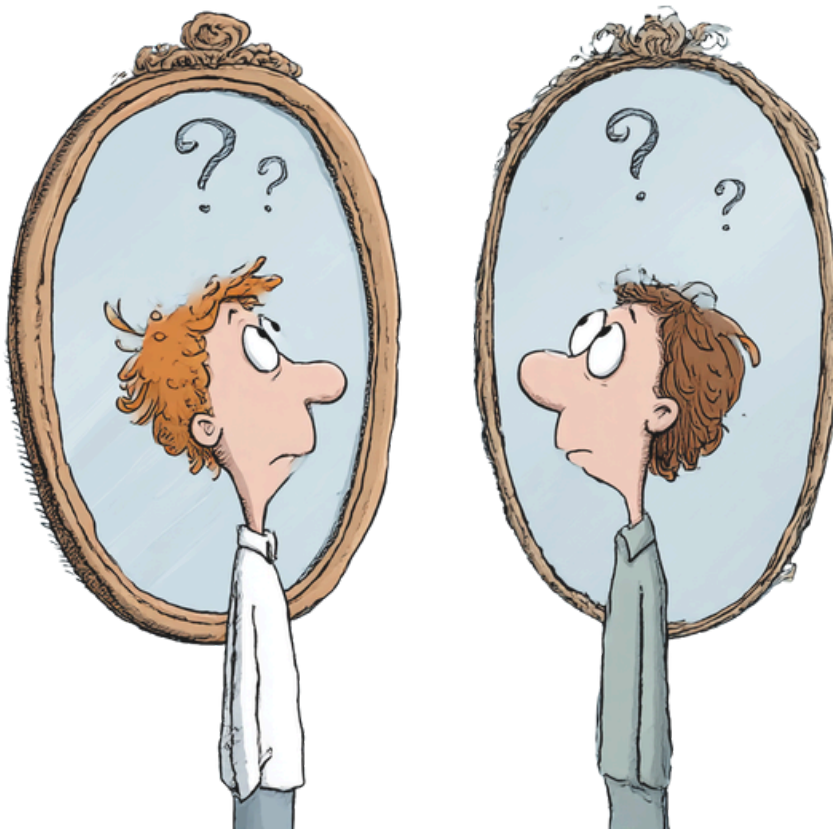
Paklausk savęs: koks draugas ar partneris esu aš?

Skirk laiko tylai ir apmąstymams. Tada sąžiningai atsakyk į šiuos klausimus (jei nori, užsirašyk juos):

- Ką aš atsinešu į savo draugystes ar santykius?
- Kaip parodau rūpestį, paramą ar pagarbą kitiems?
- Ką galėčiau daryti geriau?

Šis iššūkis nėra apie tobulumą – jis yra apie sąmoningumą.

Kuo geriau supranti save, tuo stipresni gali būti tavo santykiai.



3 MODULIS, 2 SKYRIUS

Kenksminga? Ne. Sveika? Taip!

ŠIEK TIEK TEORIJS

Visi žinome, kad yra įvairių santykių rūšių – romantiški, draugiški ar neatitinkantys nė vieno apibrėžimo. Kyla svarbus klausimas: ar visi mūsų santykiai mums tikrai yra naudingi? Kas iš tiesų lemia santykių sėkmę su partneriu ar artimu draugu? Kaip galima suprasti, kad santykiai, kurie kadaise atrodė nuostabūs, galbūt nėra tokie puikūs?

Šiame skyriuje aptarsime šiuos klausimus ir padėsime tau suprasti, kaip atrodo sveiki santykiai, ir kaip atpažinti tuos, kurie gali padaryti daugiau žalos nei duoti naudos.

Nepriklausomai nuo santykių rimtumo – galbūt tai simpatija, ilgalaikiai santykiai, o gal tiesiog gili draugystė – šie kriterijai visada turėtų būti išpildyti: tu **turi jaustis saugus, gerbiamas ir girdimas**. Taškas.

Nori sužinoti slaptą sveikų santykių receptą? Tai nėra magija, bet tikrai veiksminga. Štai kaip juos kurti ir būti jų dalimi:

- **Palik erdvės laisvei**

Puiku, kad jums patinka leisti laiką kartu, bet nepamiršk savęs. Toliau daryk tai, ką mėgsti: užsiimk savo pomėgiais, siek savo tikslų, bendrauk su savo artimaisiais. Ir palik erdvės kitam žmogui. Sveiki santykiai leidžia abiem žmonėms augti, kvėpuoti ir būti 100 % savimi.

- **Elkis sąžiningai**

Santykiai yra komandinis darbas. Dalinkis dėmesiu. Išklausk, bandyk rasti kompromisą ir palik vietos abiejų nuomonėms. Išsakyk savo nuomonę, bet taip pat įsitikink, kad tikrai išklausei kitą asmenį.

Sąžiningumas reiškia elgtis vienas su kitu taip, tarsi abu esate svarbūs ir lygūs – nes jūs ir esate.

- **Gerbk savo ir kito asmens ribas**

Žinok savo ribas ir gerbk jas. Būk atviras apie tai, kas tau atrodo teisinga ar nepatogu. O kai kitas asmuo kalba apie savo ribas? Klausyk ir gerbk jas, net jei jos skiriasi nuo tavųjų. Abipusė pagarba kuria tikrą pasitikėjimą.

- **Būk patikimas ir palaikantis**

Pasitikėjimas neatsiranda savaime – jį reikia užsitarnauti ir suteikti. Būk žmogus, kuris laikosi žodžio, yra sąžiningas ir didžiuojasi kito asmens augimu. Džiaukis kitų laimėjimais. Palaikyk juos ir tikėkis to paties mainais. Tai stiprina ryšį.

- **Praktikuok tikrą komunikaciją**

Išreikšk, kaip jautiesi, aiškiai ir maloniai. Nelauk, kad žmonės imtų skaityti tavo mintis, ir nežaisk šaradų. Klausyk, kai jie kalba, net jei sunku.

Komunikacija yra dvikryptis procesas, kuris veikia tik tada, kai abu žmonės yra sąžiningi ir atviri.

Išvada? Tiek meilė, tiek draugystė, tiek neapibrėžti ryšiai – visi sveiki santykiai grindžiami laisve, teisingumu, pagarba, pasitikėjimu ir atviru bendravimu. Būk toks žmogus, su kuriuo norėtum būti artimas. Būk nuoširdus. Būk malonus. Būk sveikas.

3 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Atpažink teigiamus signalus!

Pakalbėkime apie santykius – gerus, blogus ir įtartinus. Šioje užduotyje mes viską apversime aukštyn kojomis. Šįkart reikės atpažinti **teigiamus signalus** – sveikų, pagarbų santykių požymius.

- **1 žingsnis**

Peržiūrėk šį vaizdo įrašą apie sveikus ir nesveikus santykius:

Peržiūrėk čia

Rimtai, pažiūrėk – jis trumpas ir labai naudingas.

- **2 žingsnis**

Pažiūrėjęs vaizdo įrašą greit pagalvok: kokie pirmi **5 filmai, televizijos laidos ar knygos** ateina į galvą? Negalvok per daug – tiesiog užsirašyk juos.

- **3 žingsnis**

Dabar bus dar įdomiau:

Ar gali nustatyti **sveikų santykių** pavyzdžių tose istorijose?

Kurie iš jų atrodo geri – tie, kuriuose vyrauja pagarba, pasitikėjimas ir gera energija?

Kokius **teigiamus požymius** juose pastebi? Ar tai jų bendravimo būdas?

Ar tai, kad jie suteikia vienas kitam erdvės? O gal tai, kad jie vienas kitą palaiko?

Šiek tiek teorijos

Kuo daugiau teigiamų požymių išmoksi pastebėti, tuo geriau tau seksis kurti tvirtus santykius ir realiame gyvenime. Tačiau neturėtume pamiršti ir neigiamų signalų.

Kad galėtum atpažinti kenksmingus signalus, pažvelk į „**Paauglių galios ir kontrolės ratą**“:

Pažiūrėk čia

Šis ratas nėra tik diagrama – tai galingas įrankis, kuris parodo įvairius kontrolės ar spaudimo būdus santykiuose. Jis apima elgesį, kuris iš pradžių gali atrodyti nereikšmingas ar subtilus, bet laikui bėgant gali tapti žalingas.

Kiekvienas segmentas apibūdina **tam tikrą kontroliuojantį elgesį**, kurį žmogus gali panaudoti, kad įgytų galią prieš partnerį. Tai gali būti:

- **Emocinis smurtas** (žeminimas, kaltės jausmo sukėlimas, manipuliavimas)
- **Izoliacija** (atitolimas nuo draugų, šeimos, pomėgių ir kitų dalykų, kuriuos mėgsta)
- **Grasinimai ir bauginimas** (sukeliant baimę ar nesaugumo jausmą)

- **Naudojimasis socialine padėtimi** (atrodymas pranašesniam ar svarbesniam)
- **Stiprus pavydas** (pyktis, kai kalbi su kitais)
- **Kaltinimai** (vertimas patikėti, kad viskas yra tavo kaltė)

O kas yra rato centre? **Galia ir kontrolė**. Toks yra visų šių elgesio modelių tikslas – vienas asmuo bando atimti iš kito asmens laisvę, pasitikėjimą savimi ar saugumą.



3 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Surask neigiamus signalus

Atidžiai įsižiūrėk į ratą.

Prisimink tas 5 laidas, knygas ar filmus, kuriuos išvardijai anksčiau.

- Ar gali pastebėti kokių nors pavojaus ženklų tose istorijose?
- Kurie personažai bando kontroliuoti ar manipuliuoti kitais?
- Kaip tie veiksmai veikia aplinkinius žmones?
- Ar buvo požymių, kad laikui bėgant situacija blogės?

Dabar apversk klausimus.

Kas galėjo nutikti vietoje šių situacijų? Kaip galėjo atrodyti sveikesni, pagarbesni santykiai tose situacijose?



Šiek tiek teorijos

Baisiausia tai, kad šie pavojaus ženklai daugeliu atvejų **prasideda nuo smulkmenų**. Kas nors gali pajuokauti dėl tavo aprangos, būti pernelyg pavydus arba bandyti nurodyti, su kuo tau leisti laiką. Iš pradžių tai gali neatrodyti didelė problema. Tačiau jei toks elgesys tęsiasi, jis gali palaipsniui užvaldyti santykius ir baigtis emociniu, žodiniu ar net **fizinio ar seksualinio smurto** protrūkiu.

Kontroliuojantis elgesys nėra susijęs su meile – jis susijęs su galia. Tai niekada gerai nesibaigia.

Pavojaus signalai ne visada yra akivaizdūs, bet jei tu žinai, į ką atkreipti dėmesį, gali apsaugoti save ir tau artimus žmones.

Tavo jausmai yra svarbūs. Tavo ribos yra reikšmingos. Tu nusipelnei santykių, kuriuose jaustumėsi saugus, palaikomas ir stiprus.

3 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Štai užduotis tau: įsivaizduok, kad draugas papasakojo šią trumpą istoriją. Ar gali pastebėti ir apibūdinti pavojaus ženklus joje?

„Ar aš pernelyg stipriai reaguju?“

„Taigi... Aš jau kurį laiką susitikinėju su Jonu, ir nežinau... Galbūt aš tiesiog dramatinuoju, bet pastaruoju metu kažkas atrodo ne taip.

Jonas anksčiau buvo labai mielas: nuolat siuntinėjo man žinutes, sakydavo, kaip labai mane myli. Bet dabar, jei aš iš karto neatsakau, jis supyksta. Gaunu tokio turinio žinutes: „Kur tu esi?“, „Ar tu mane ignoruoji?“

Jis taip pat nemėgsta mano geriausios draugės. Sako, kad ji yra veidmainė ir bando mane nuteikti prieš jį, todėl aš nustojau su ja bendrauti. Taip tiesiog lengviau.

Kartais bandau pasikalbėti apie dalykus, kurie man kelia nerimą, bet Jonas sako, kad esu pernelyg jautri arba per daug emociškai reaguju. Tada jis supyksta ir tvirtina, kad man nerūpi, todėl aš galiausiai atsiprašau, net jei nesu tikra, kad padariau ką nors blogo.

Dabar mes dažniau baramės. Kai bandau apie tai pasikalbėti, Jonas sako, kad aš „perdedu“ arba „visada provokuoju konfliktus“.

Nesakau, kad jis yra blogas ar kažkas panašaus... Tiesiog jaučiuosi tarsi įstrigusi. Bet gal tai yra normalu santykiuose?“

Klausimai pamąstymui perskaičius istoriją:

- Kokios mintys ar jausmai kilo skaitant?
- Ką darytum tu, jei draugas ar draugė tau papasakotų panašią istoriją?



3 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

Padėti draugui nereiškia sutvarkyti jo gyvenimą. Padėti reiškia **būti šalia, suteikti saugumo jausmą ir jį padrašinti**. Štai kas tikrai padeda:

- **Klausyk nesmerkdamas** – leisk jam kalbėti. Tikėk juo. Nespausk, nekaltink ir nevertok tokių frazių kaip „Aš tau sakiau“.
- **Sutelk dėmesį į jo jausmus** – paklausk, kaip jis jaučiasi. Pavyzdžiui: „Tai tikrai sunki situacija. Kaip tu su tuo susitvarkai?“
- **Pasiūlyk palaikymą, o ne spaudimą** – vietoj „Tu turi su juo išsiskirti“ pabandyk pasakyti „Tu nenusipelnei taip jaustis. Aš čia, su tavimi, kad ir kas nutiktų“.
- **Gerbk jo pasirinkimus** – galbūt jis dar nėra pasiruošęs išsiskirti, ir tai normalus dalykas. Svarbu, kad jaustųsi saugus, kreipdamasis į tave.
- **Žinok, kur kreiptis pagalbos**. Pasiūlyk jam pasikalbėti su jį geranoriškai priimančiu suaugusiuoju, mokyklos psichologu arba parašyti žinutę ar pasikalbėti pagalbos telefonu.

Prisimink istoriją, kurią skaitei anksčiau, arba apie savo pažįstamą, kenčiantį nuo toksiškų santykių, ir pabandyk atsakyti į šiuos klausimus:

- Kokie simptomai kelia tau susirūpinimą?
- Koks būtų palaikantis, nekritiškas būdas pradėti pokalbį su juo?

- Ką galėtum pasakyti, kad parodytum, jog tau rūpi, bet nespausti?
- Į ką galėtum kreiptis (mokytoją, socialinį darbuotoją, pagalbos liniją), jei manytum, kad tavo draugas yra pavojuje?

Galų gale, tau nereikia būti didvyriu ar žinoti visų atsakymų. Tiesiog būti šalia, klausytis ir rūpintis gali pakeisti daug. Būti tokiu draugu yra labai svarbus dalykas.

3 MODULIS, 3 SKYRIUS

**Brauk į dešinę išmintingai: kaip
internetas kišasi į meilės reikalus**

ŠIEK TIEK TEORIJS

Leisti laiką internete su draugais, šeima ir likusiu pasauliu gali būti labai smagu, ir, būkime atviri, šiais laikais didžioji dalis gyvenimo vyksta būtent ten. Tačiau yra vienas kabliukas: labai lengva pradėti manyti, kad viską, ką matome internete, yra taip, kaip turėtų būti. Tobulas gyvenimas, tobulas kūnas, tobulos pramogos – vėl ir vėl. Gauti „patiktukų“ ir peržiūrų gali būti labai malonu, bet kartais naršydami internete galime jaustis prislėgti, palikti nuošalyje ar nepakankami.

Be to, socialinėse medijose publikuojamos ne tik geriausios akimirkos ir asmenukės.

Ar žinote, kad neseniai atliktas tyrimas parodė, jog **70 % paauglių socialiniuose tinkluose yra matę nesuvaidintą smurtą**, pavyzdžiui, tikras muštynes, užpuolimus ar sužeistus žmones? Daugelis šių vaizdų greitai plinta ir tave pasiekia, net jei jų neieškai. Didelis jų kiekis gali rimtai sutrikdyti tavo protą, sukelti nerimą ar nesaugumo jausmą, priversti smurtą laikyti normaliu elgesiu, nors jis toks nėra.

Socialiniai tinklai gali pakenkti tavo nuotaikai, net jei tu to nepastebi. Tavo smegenys registruoja tuos nuolatinius įrašus ir istorijas ir tyliai juos kaupia kaip faktus. Laikui bėgant, tu gali pradėti lyginti savo kasdienį gyvenimą su tais išpuoselėtais, ekstremaliais ar neigiamais vaizdais, net jei jie yra retušuoti, surežisuoti ar visiškai netikri.

- **Nuomonės formuotojai ir algoritmai**

Kai kurie nuomonės formuotojai yra įkvepiantys, bet kiti? Nelabai. Jie gali propaguoti nerealius kūno standartus, nesveikus santykius ar net pavojingą elgesį vien dėl peržiūrų skaičiaus. Tai ne tavo kaltė, bet vis tiek gerai žinoti, kokią informaciją kasdien sugeri.

- **Kūno vaizdas: netikėk viskuo, ką matai**

Filtrai, redagavimo programėlės ir populiariausi vaizdo įrašai – tai, ką matai internete, retai kada atspindi visą tiesą. Jei kada nors pastebėsi, kad lygini savo kūną, odą ar gyvenimą su kito žmogaus įrašais, sustabdyk save. Tavo vertė nepriklauso nuo „patiktukų“, „sekėjų“ ar panašumo į kitus.

- **Pažintys internete? Sudėtinga tema**

Galbūt tu ar tavo draugai esate išbandę pažinčių programėles arba tiesiog jums smalsu jas išbandyti. Svarbu nepamiršti, kad tokios erdvės gali būti rizikingos. Žmonės ne visada yra tokie, kokie sakosi esą, ir ten lengviau patirti spaudimą daryti tai, dėl ko nesijauti gerai. Saugok savo energiją, asmeninę informaciją ir ribas.

- **Niekada nepamiršk savo supergalios – kritinio mąstymo**

Socialinėse medijose gausu turinio, skirto pritraukti tavo dėmesį – kartais jis yra ekstremalus, fiktyvus arba tiesiog toksiškas, todėl geriausias tavo ginklas yra kritinis mąstymas.

Paklausk savęs:

- Ar šis įrašas bando mane priversti nepasitikėti savimi arba išgąsdinti?
- Ar šio įrašo autorius yra sąžiningas? Gal jis tik siekia širdelės simbolio paspaudimų?
- Sutinku su šia mintimi ar tiesiog esu pripratęs ją skaityti?

Kuo dažniau stabtelsi ir užduosi sau klausimus, tuo geriau kontroliuosi tai, kas iš tiesų daro tau įtaką.



3 MODULIS, 1 UŽDUOTIS

Atpažink manipuliaciją

Ar kada nors jautei, kad kiti iškraipo tavo žodžius arba verčia tave abejoti tuo, ką žinai esant tiesa? Tai yra manipuliacija – klastingas psichologinis žaidimas, kurio metu kitas asmuo bando sujaukti tavo mintis ir priversti abejoti savimi. Tai dažnai pasitaiko santykiuose, tiek asmeniniuose, tiek internetiniuose, kur žmonės gali pasislėpti už ekranų, siekdami tavimi manipuliuoti ar kontroliuoti. Nesvarbu, ar tai daroma per tekstinius pranešimus, socialines medijas ar žinutes, manipuliacija gali priversti tave jaustis sutrikusiu, izoliuotu ar netgi pamišusiu. Bet nesijaudink – tu gali tai suvaldyti! Patreniruokime tavo detektyvo įgūdžius atpažindami manipuliacijos atvejus populiariose dainose ir filmuose. Tai padės tau identifikuoti jos požymius ir apsisaugoti realiame gyvenime.

Paklausyk dainos ir nustatyk manipuliuojantį elgesį.

Daina:

Ar gali pateikti daugiau manipuliuojančio elgesio pavyzdžių dainose, filmuose ar televizijos laidose?



Trumpi atsakymai apie manipuliavimą

Dainos žodžiai vaizduoja toksiškus santykius, kuriuose vienas partneris neigia savo žiaurų elgesį, o kitas jaučiasi atsakingas už konfliktą.

Atpažinti manipuliavimą yra pirmas žingsnis siekiant apsaugoti save.

Atmink, kai jausiesi sutrikęs:

- Pasitikėk savo jausmais ir nuovoka.
- Nustatyk ribas žmonėms, kurie tave trikdo ar tavimi manipuliuoja.
- Jei jauti, kad esi manipuluojamas, kreipkis pagalbos į draugus, šeimos narius ar patikimus suaugusiuosius.

Suprasdamas ir atpažindamas manipuliaciją gali saugiau ir užtikrinčiau tvarkytis santykiuose. Būk budrus, išlik informuotas ir visada pasitikėk savimi.

3 MODULIS, 2 UŽDUOTIS

Pasikalbėkime apie pornografiją

Pornografija internete yra visur, bet ji neatspindi tikros meilės, pagarbos ar sutikimo. Dauguma jos yra smurtinio pobūdžio, neautentiška arba vienpusė. Jei apie santykius mokaisi iš pornografijos, gauni smarkiai iškreiptą realybės versiją, o tai gali rimtai paveikti tavo požiūrį į kitus ir save patį.

Tavo iššūkis: „Kas yra tikra, o kas ne?“

14-metė Luka prieš kelis mėnesius pradėjo žiūrėti pornografiją savo telefone. Iš pradžių tai buvo tik smalsumas. Draugai apie tai juokavo ir dalijosi nuorodomis per pietų pertrauką. Bet dabar ji ima pastebėti kažką keisto. Žmonių elgesys pornografijoje pradeda formuoti jos lūkesčius apie flirtavimą, pasimatymus ir net bučiavimąsi. Ji pagauna save galvojant: „merginos turėtų elgtis taip“ arba „seksas visada turėtų būti toks“.

Vieną dieną, per grupės pokalbį, dalyvis atsiuncia vaizdo įrašą, kuris Lukai atrodo nemalonus, grubus ir agresyvus. Visi juokiasi, bet ji nežino, ką pasakyti. Ji pradeda mąstyti:

- Ar tai tikrai tai, ko žmonės nori realiame gyvenime?
- Jei visi tai žiūri, ar aš taip pat turėčiau tai daryti?
- Kodėl man atrodo keista tai, kas mano draugams atrodo juokinga?

Dabar tavo eilė.

Gerai pagalvok:

- Kaip pornografija paveiks Lukos požiūrį į santykius ir seksą?
- Ką darytum, jei būtum Luka?
- Kodėl pornografija gali formuoti klaidingą žmonių požiūrį į seksą, pagarbą ir santykius?



Šiek tiek teorijos

Nebūkime naivūs – pornografija yra labiau spektaklis nei tikras gyvenimas. Pornografijos aktoriai dažnai naudoja ryškų makiažą, lieka iš dalies apsirengę, kad atrodytų patraukliai, ir imituoja nenatūralias pozas, kurios labiau skirtos kamerai nei tikram pasitenkinimui. Beveik nėra bendravimo – niekas nekalba apie sutikimą, ribas ar tai, kas jiems patinka ar nepatinka. Retai matyti, kad būtų naudojami prezervatyvai ar kitos apsaugos priemonės. O aimanos ir reakcijos? Hiperbolizuotos arba suvaidintos. Be to, scenos trunka daug ilgiau nei yra įmanoma daugumai žmonių. Daugelyje pornografijos filmų taip pat rodomas grubus ar smurtinis elgesys, ypač moterų atžvilgiu, tačiau neatsižvelgiama į tai, ar visi dalyviai su juo sutiko. Atrodo normalu, nors iš tikrųjų be nuoširdaus sutikimo tai yra pavojinga. Viskas sumontuota ir surežisuota, ir tikrai ne tam, kad parodytų, kaip atrodo normalus, pagarbus ir malonus seksas.

3 MODULIS, 3 UŽDUOTIS

Nuoga tiesa

- 1 žingsnis

Peržiūrėk šį „YouTube“ videoklipą apie kūno vaizdą:

[Peržiūrėk čia](#)



- 2 žingsnis

Peržiūrėjęs skirk laiko pagalvoti:

Kas suformavo tavo nuomonę apie tai, kaip turėtų atrodyti tavo kūnas? Tavo šeima, draugai, „Instagram“, „TikTok“, „YouTube“, „Facebook“ ar kas nors kita?

Būk sąžiningas su savimi. Pirmasis atsakymas, kuris ateis į galvą, gali daug papasakoti apie tai, iš kur atsirado tavo kūno suvokimas. Kai tai išsiaiškinsi, galėsi nuspręsti, ar jis tau padeda, ar kenkia.

- 3 žingsnis

Greitai peržiūrėk savo naujienų srautą, bet nepamiršk sugrįžti! Kokius kūno sudėjimus pastebi pirmuose penkiuose „reels’uose“ ar vaizdo įrašuose? Jie visi panašūs ar skirtingi? Ar jie atitinka tam tikrus lyčių stereotipus?

Atkreipk dėmesį, kokius dėsningumus pastebi!

3 MODULIS, PASKUTINĖ UŽDUOTIS

14-metis Aleksas pradėjo bendrauti su žmogumi, kuris internete atrodė labai malonus. Iš pradžių jie kalbėjosi apie muziką, pomėgius ir mokyklą – tiesiog kaip draugai. Tačiau netrukus šis žmogus pradėjo uždavinėti asmeniškiausius ir intymesnius klausimus apie Alekso kūną, ėmė siuntinėti keistus komplimentus ir bandė Aleksą įtikinti, kad jų pokalbiai turi likti paslapyje. Aleksas buvo sutrikęs ir nežinojo, ar tai normalu ir saugu.

Tavo užduotis: „Pasitikėk savo intuicija“

Jei kada nors internete tektų bendrauti su žmogumi, kuris:

- nori, kad jūsų pokalbiai liktų slapti,
- spaudžia tave dalytis nuotraukomis ar asmenine informacija,
- verčia tave jaustis nepatogiai, išsigandusiam ar sutrikusiam – tai gali būti viliojimo požymiai.

Ką gali padaryti?

- Nutrauk bendravimą ir, jei įmanoma, užblokuok tą asmenį.
- Nedelsdamas papasakok apie tai patikimam suaugusiam asmeniui, pavyzdžiui, mamai, mokytojui ar psichologui.
- Atmink: turi teisę pasakyti „ne“ ir apsaugoti savo privatumą.

Pagalvok:

Ar kada nors jautei spaudimą ar diskomfortą internete? Ką darytum, jei tai pasikartotų?

Tavo saugumas visada yra svarbiausia. Niekas neturėtų išprovokuoti tave jaustis nesaugiai ar apgaule priversti daryti tai, ko nenori.

MODULIO PABAIGA

Rask laiko pamąstyti. Pažymėk tuos teiginius, kurie tau atrodo teisingi arba apie kuriuos nori daugiau pagalvoti.

Saugumas internete

- Žinau, kaip pranešti apie asmenį, kuris man kelia nerimą, arba jį užblokuoti.
- Prieš dalindamasis asmeninėmis nuotraukomis ar informacija internete, gerai pagalvoju.
- Savo programėlėse esu aktyvavęs privatumo nustatymus ir žinau, kaip juos taikyti.
- Internete pastebėjęs kažką, kas man neatrodo gerai, pasikalbėjau apie tai su patikimu suaugusiuoju.

Manipuliavimas ir virtuali kontrolė

- Aš atpažįstu pavojaus ženklus, pavyzdžiui, kai kas nors iškreipia faktus, neigia tai, ką pasakė, arba verčia mane abejoti mano atmintimi.
- Aš žinau, kad nėra normalu, kai kitas asmuo kontroliuoja, su kuo aš bendrauju ar ką publikuoju.
- Aš pasikliauju savo intuicija, jei kas nors internete bando mane priversti jausti kaltę ar įtikinti, kad esu pamišęs.
- Aš žinau, kad galiu pasikalbėti su kitais, jei jaučiuosi emociškai manipuluojamas ar patiriu spaudimą virtualioje erdvėje.

Pornografija ir seksualinio pobūdžio turinys

- Suprantu, kad pornografija nėra tas pats, kas tikri santykiai ar seksas.
- Žinau, kad pornografijoje dažnai nepaisoma sutikimo, nėra pagarbos ir emocinio ryšio.
- Įsitikinau, kad mano vertė nepriklauso nuo to, kaip „seksualiai“ atrodo ar elgiuosi.
- Man nekyla problemų atsisakyti žiūrėti seksualinį turinį ar juo dalintis.

Kūno vaizdas ir socialiniai tinklai

- Primenu sau, kad daugelis dalykų, kuriuos matau internete, yra retušuojami ar redaguojami.
- Seku žmones, kurie man suteikia pasitikėjimo, o ne nesaugumo jausmą.
- Nelyginu savo kūno ar gyvenimo su tuo, ką matau socialiniuose tinkluose.
- Žinau, kad mano kūnas yra vertingas toks, koks yra.

Kritinis mąstymas

- Aš pastebiu, kai mano naujienų sraute esantis turinys mane verčia jaustis nepatogiai, net jei nežinau, kodėl.
- Aš sustoju ir pagalvoju, ar tai yra tikra, hiperbolizuota ar tiesiog skirta pritraukti dėmesį.
- Aš užduodu sau klausimus: „Kam šis įrašas naudingas?“ arba „Kokią žinią jis iš tikrųjų siunčia?“

Priminimas: nereikia suprasti visko. Vien tai, kad esi sąmoningas, yra svarbus pirmas žingsnis!

Išsamesni šaltiniai

„Behind our screen“ (liet. „Kitapus ekrano“)

Platforma, kurioje paaugliai gali dalytis savo patirtimi internete ir mokytis iš kitų. Atkreipk dėmesį, kad istorijos turi būti filtruojamos pagal amžių.

[Apsilankyk čia](#)

„THE GENDER TALK“ (liet. „Pokalbis apie lytį“).

Švietimas lyčių lygybės, psichinės sveikatos, seksualumo ir emocijų klausimais nuo ankstyvo amžiaus.

[Apsilankyk čia](#)

PASIEKĖME FINIŠĄ!

IŠVADOS

Tau pavyko.

Pažvelk į save – tu įveikei iššūkius, susijusius su kūnu, ribomis, sutikimu ir santykiais. Tu apmąstei savo vertybes, dalyvavai sudėtinguose pokalbiuose ir įgijai įgūdžių, kurie tau pravers ne tik šiuose puslapiuose.

Tačiau yra viena mažytė problemėlė: tai nėra pabaiga. Tai labiau... pradžia.

O kas laukia toliau?

Pokalbiai, kuriuos pradėjai su savimi – tęsk juos. Tavo ribos? Bręstant jos gali keistis ir transformuotis, ir tai visiškai normalu. Naudok įgūdžius, kuriuos išsiugdei, ir toliau užduok likusius klausimus.

Nebūtina visko žinoti. Niekas nežino visko. Nei nuomonės formuotojai tavo naujienų sraute, nei suaugusieji tavo gyvenime, netgi tie, kurie atrodo labai pasitikintys savimi. Visi mes viską sužinome eidami gyvenimo keliu.

Pabaigai...

Pasaulis gali bandyti tave įtikinti, kad kalbėti apie kūną, sutikimą ir santykius yra nepatogu ar gėdinga. Tai ne tavo kaltė – tai pasaulio, kuris vis dar mokosi, kaip atvirai ir sąžiningai kalbėti apie šiuos dalykus, problema.

Dirbdamas su šiuo vadovu, tu jau prisidedi prie pokyčių. Tu kuri kultūrą, kurioje šios temos nėra gėdingos paslaptys, o normalios žmogiškosios būties patirtys. Šioje kultūroje sutikimas nėra nepatogus. Atvirkščiai – jis rodo rūpestį. Naujojoje kultūroje kūnai nėra tobuli, bet be išlygų gerbiami.

Tai labai didelė jėga.

Nesustok

Būk žingeidus. Būk geras sau ir kitiems. Pasitikėk savo intuicija. Užduok klausimus. Nustatyk ribas. Džiaukis savo pažanga. Ir prisimink: turi viską, ko reikia, kad susidorotum su viskuo, kas tavęs dar laukia.

Tu gali tai padaryti.

Reikia pagalbos? Šiame vadove nurodyti ištekliai visada tavo paslaugoms. Taip pat ir tavimi besirūpinantys suaugusieji, specialistai ir draugai. Tu niekada nesi vienas.

Pasirengęs naujiems iššūkiams? Pasaulis laukia nuostabaus žmogaus, kuriuo tu tampi.



Co-funded by
the European Union

Vadovo autoriai

- CENTRS MARTA, Latvija
- Better Future, Slovénija
- Coaching Bulgaria Association, Bulgarija
- Flexskill, Slovakija
- Ribologija, Lietuva



Ribologija

Sexual Health Education Reimagined (SHER-Y):
A Comprehensive Approach for the Young Generation
2023-2-LV02-KA220-YOU-000170546

Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje publikacijoje išreikštos nuomonės ir požiūriai priklauso tik autoriams ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA nepriisima už juos atsakomybės.