

“ZĪLĪTE” VECĀKIEM

# MANAM BĒRNAM BŪS SEKSS

INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM

SARUNĀM PAR SEKSU

AR PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# REDAKTORES SLEJA

## **Vai atceries žurnāla “Zilīte” izdevumu “Mums būs bērns”?**

Tolaik es biju bērns, kurš vienlaikus ar daudziem citiem bērniem Latvijā saņēma šo iecienīto žurnālu pastkastītē. Atceros, kā lasīju un pētīju to kopā ar saviem vecākiem – mamma izskaidroja to, kas man likās neskaidrs, vectētiņš grozīja galvu – sak', ko tik tagad tiem bērniem nestāsta...

Man bija paveicies, jo vecāki uzskatīja, ka man šīs būtu jāzina, bija gatavi kopā ar mani izpētīt attēlus un atbildēt uz jautājumiem. Citi vienaudži stāstīja, ka ir izlasījuši, nolikuši malā, devušies spēlēties, nepievēršot tam īpašu uzmanību. Vēl citi atceras, ka žurnāls no viņiem tika slēpts, daži to slepus ieguva no draugiem vai klasesbiedriem. Droši vien daudziem ir savs stāsts par “Zilīti” un to, kā notika seksuālā izglītošana tolaik. Tās ir atmiņas par to, kā notika vai nenotika sarunas par seksualitāti mūsu bērnībā.

Šobrīd mēs, “Zilītes” lasītāji, esam pieauguši, un tagad jau paši audzinām savus bērnus. Mēs pieaugām, iepazīnām sevi, draudzējāties, mulsam, piedzīvojām pirmo iemīlēšanos, ieguvām pirmo seksuālo pieredzi, izdīvojām pirmās attiecības... Šajā pieaugšanas un pārmaiņu procesā varējām piedzīvot, ka ar “Zilīti” nepietiek, vajadzēja arī citus informācijas avotus, lai tiktu galā ar neskaidro un nezināmo. Daļa informāciju smēlās no draugiem, citiem bija pieejamas grāmatas, un tad jau parādījās internets. Cita starpā, vai mums bija iespēja pārrunāt sev interesējošus jautājumus ar vecākiem?

Tā kā daudziem no mums šādas pieredzes nav, ir grūtāk iztēloties, kā runāt ar saviem bērniem, pusaudžiem un jauniešiem par seksuālo attīstību, attiecību veidošanu, pirmo seksuālo kontaktu un drošu seksu. Tomēr šīs sarunas ir būtiskas un mūsu bērniem ļoti svarīgas, jo arī viņi izdīvo pārmaiņas, piedīvo mulsumu, iemīlēšanos un pirmās attiecības. Arī viņiem ir daudz jautājumu un daudz nezināmā. Jūs teiksiet – mūsdienās apkārt ir daudz informācijas. Un tā ir taisnība. Taču vecākiem ir neaizstājami svarīga loma bērnu dzīvē. Caur attiecībām, ko veidojam ar savu bērnu, un sarunām par to, kas viņam ir svarīgi, mēs varam diskutēt par ģimenes vērtībām un izrādīt savu mīlestību un rūpes. Jautājumi par seksu ir daļa no pieaugšanas, un sarunas par to ir tiešs atbalsts veselīgai, pozitīvai attīstībai un harmoniskai pārejai no bērna uz pieaugušo. Tātad – manam bērnam būs sekss! Un es gribu par to parunāt.

P. S. Kad es saku “bērns” šajā informatīvajā materiālā, es ar to domāju bērnu pusaudža un jaunieša vecumā.

**Ieva Stokenberga**, Dr. psych

“Zilīte vecākiem. Manam bērnam būs sekss” satura autore un redaktore

Latvijas Universitātes

Psiholoģijas nodaļas vadītāja, asociētā profesore

# LAI RUNĀTU AR SAVU BĒRNU PAR SEKSU...

**GALVENIE ŠĶĒRŠĻI, KAS VECĀKIEM TRAUČĒ BRĪVI UN  
ATKLĀTI RUNĀT AR SAVIEM BĒRNIEM PAR SEKSU UN  
SEKSUĀLĀS DZĪVES UZSĀKŠANU**

## **AIZSPRIEDUMI** **INFORMĀCIJAS TRŪKUMS** **MĪTI** **BAILES** **NEVEIKLĪBA**

**Lai kādi arī būtu iemesli, kas vecākus attur no sarunām ar savu bērnu par seksu, tik un tā jūsu bērnam tās ir ļoti vajadzīgas!** Šāda izglītošana ir būtisks jūsu ieguldījums sava bērna drošības izjutās veidošanā, kā arī fiziskās un psihiskās veselības veicināšanā.

Vecāku vēlme ir, lai bērni ikdienā vērsas pie viņiem pēc padoma un iedrošinājuma jebkurā jautājumā, tomēr sarunas par seksa jautājumiem nav vienkārša tēma. 2022. gadā Veselības ministrijas “Sabiedrības informēšanas kampaņas par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu” ietvaros tika veikta iedzīvotāju socioloģiskā aptauja. Tā apstiprina, **ka 50 % vecāku, kuriem ģimenē ir 10–18 gadus veci bērni, pēdējo mēnešu laikā ar viņiem vispār nav runājuši par seksuālo un reproduktīvo veselību.** Neskatoties uz dažādiem aizspriedumiem, ir svarīgi, lai mūsdienās bērni saņemtu pareizu informāciju, mazinot mītus, stereotipus un neziņu par seksuālo dzīvi, un apgūtu ģimenes vērtības, kas palīdzēs jauniešiem pieņemt veselīgus lēmumus par seksu un seksualitāti.

Ir normāli, ka vecāki jūt zināmu mulsumu vai neērtību apspriest kādu no jautājumiem. Ir svarīgi, lai mēs patiešām sarunātos, nevis lasītu lekciju, tāpēc **šeit atradīsiet informāciju par izplatītākajiem mītiem, kas mūs kavē sarunāties, un pētījumos balstītas atbildes uz tiem; praktiskus, vienkāršus principus, kā veidot sarunu,** lai tā būtu veiksmīga un jūs abi saprastos.

Tāpat šeit apkopoti biežāk uzdotie jautājumi un vecāku atbildes par seksu – iespējams, daži jums jau ir zināmi, bet citi sniegs plašāku ieskatu tajā, kas šobrīd pusaudžiem Latvijā ir aktuāli, domājot par seksuālās dzīves uzsākšanu, kontracepciju un reproduktīvo veselību.

# SATURA RĀDĪTĀJS

## REDAKTORES SLEJA

## SARUNAS PAR SEKSU

<b>PATIESĪBA VAI MĪTS?</b>	4
<b>PIEMĒROTĀKĀS SITUĀCIJAS SARUNAS UZSĀKŠANAI</b>	8
<b>4 SVARĪGI SARUNAS VEIDOŠANAS SOĻI</b>	15
<b>GRIBU NODARBOTIES AR SEKSU – IZPLATĪTĀKIE JAUNIEŠU ARGUMENTI</b>	18
<b>MANS BĒRNS JAU IR SEKSUĀLI AKTĪVS – PAR KO TAD BŪTU JĀRUNĀ?</b>	24
<b>VAI AR PUŠIEM UN MEITENĒM JĀRUNĀ CITĀDI?</b>	26
<b>MANS BĒRNS IZVAIRĀS NO SARUNAS PAR SEKSU UN SEKSUALITĀTI</b>	28

## BĒRNS MAN JAUTĀ...

<b>PAR DROŠU SEKSU UN KONTRACEPCIJU</b>	31
<b>PAR MASTURBĀCIJU</b>	34
<b>PAR PORNOGRĀFIJAS SKATĪŠANOS</b>	36
<b>PAR DZIMUMU UN SEKSUĀLO IDENTITĀŠU DAUDZVEIDĪBU</b>	38
<b>PAR SEKSUĀLU VARDARBĪBU</b>	43

# SARUNAS PAR SEKSU

**PATIESĪBA  
VAI MĪTS?**

# **PIRMS UZZINĀT JAUNIEŠU BIEŽĀK UZDOTOS JAUTĀJUMUS UN ATBILDES, SVARĪGI IR KLIEDĒT DAŽUS VECĀKU VIDŪ SASTOPAMUS MĪTUS. TAS JŪS IEDROŠINĀS VEIKSMĪGĀM SARUNĀM AR SAVU BĒRNU PAR SEKSU.**

## **1. VECĀKIEM IR JĀBŪT ĻOTI ZINOŠIEM PAR SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS JOMU, LAI VARĒTU SĀKT RUNĀT PAR TO AR SAVIEM BĒRNIEM.**

**NĒ!** Lai arī plašas zināšanas par reprodaktīvo veselību, seksuālo veselību, tai skaitā seksa tēmu, var radīt vecākiem priekšstatu, ka saruna tad veidosies veiksmīgāk, tomēr jums nav jāzina atbildes uz visiem jautājumiem! Patiesībā jums jābūt gataviem ne tikai stāstīt to, ko zināt, bet vairāk uzdot jautājumus un klausīties. Enciklopēdijas var atrast grāmatu plauktā, bet tās nekad neuzdos bērnam jautājumus un neuzklausīs, ko viņš pats domā, cik daudz saprot no šīs tēmas un kā jūtas. Svarīgi mudināt bērnu ikdienā stāstīt to, kas viņam svarīgs, iedrošināt jautāt un dalīties ar savām domām, kā arī izrunāt aktuālus jautājumus, kas bērnu uztrauc. Ja ikdienā radīsiet bērnam drošības sajūtu, ka viņš var nākt pie jums ar jebkuru savu jautājumu vai problēmu, tad viņam būs mazāks diskomforts arī uzdot jautājumus par seksu un seksualitāti. Vecāku pieejamība, atbalsts un iesaistīšanās ikdienas dzīvē ir nozīmīgs aizsargājošs faktors, kas pasargā bērnus no riskantas seksuālas uzvedības (White & Warner, 2015).

Ir normāli, ja jums sarunas laikā nākas atzīt, ka nezināt kādu atbildi. Pēc godīgas atzišanās jums vienmēr ir iespēja noskaidrot pareizo atbildi uzticamos informācijas avotos, izmantojot grāmatas, interneta vietnes, jautājot speciālistiem, un turpināt sarunu ar bērnu. Šī informatīvā materiāla beigās ir norādīti uzticami informācijas avoti, kas var noderēt sarunai par bērna seksuālās un reprodaktīvās veselības jautājumiem.

## 2. JA ES SĀKŠU RUNĀT AR SAVU BĒRNU PAR SEKSU, TAD ES PAMUDINĀŠU VIŅU DAUDZ ĀTRĀK IESAISTĪTIES SEKSUĀLĀS ATTIECĪBĀS.

**NĒ!** Lai arī šāds uzskats ir diezgan izplatīts, tomēr tas ir tikai mīts.

Mēs nūdien negribam mudināt bērnu pārāk agri uzsākt seksuālas attiecības. Pētījumu secinājumi (UNESCO, 2018) liecina, ka seksuālā izglītošana vai nu neietekmē, vai gluži otrādi – palielina laiku līdz pirmajai reizei. Tātad jaunieši, ar kuriem būs runājuši par attiecību veidošanu, seksu, atbildības uzņemšanos un izsargāšanos, drīzāk atliks seksuālās dzīves uzsākšanu uz vēlāku laiku un biežāk izmantos kontracepcijas līdzekļus, ja viņiem būs sekss.

Daudzās skolās notiek informatīvi pasākumi un lekcijas, kas ietver informāciju par izmaiņām pubertātes vecumā, seksualitāti, kontracepciju un attiecībām. Tas ir lielisks veids, kā uzsākt sarunu, noskaidrojot, ko bērns domā par minēto tēmu, ko sapratis no pārrunātā, un papildināt ar savu redzējumu. Sarunas skolā un mājās ļoti labi papildina viena otru!

## 3. BĒRNI NEVĒLAS RUNĀT AR VECĀKIEM PAR SEKSUALITĀTI.

**NĒ!** Pusaudzī vēlas runāt ar vecākiem par seksualitāti, bet daudzi baidās no vecāku reakcijas. Atceraties, kādas jums bija emocijas un priekšstati, kad bijāt tajā pašā vecumā?

Kā vecāki jūs varat būt lielisks paraugs, ja jautājumus par seksu un seksualitāti apspriedīsiet brīvi, atklāti un atbildēsiet godīgi. Tas ir lielisks treniņš, lai vēlāk bērns varētu šos jautājumus tikpat brīvi un mierīgi apspriest arī ar savu partneri. Daudzi bērni jūtas neveikli, ja vecāki stāsta savu personīgo pieredzi, tādēļ sarunā varat norādīt to kā savas paziņas pieredzi. Šeit ļoti svarīgi bērnam nemelot par stārķiem, kāpostu lauku vai citiem sabiedrībā izplatītiem stāstiem, kā rodas bērni. Tāpat jums ir arī tiesības bērnam norādīt, ka esat noguris vai šobrīd nevarat uzreiz uz bērna uzdoto jautājumu atbildēt, bet noteikti turpināsiet šo sarunu vēlāk, kā arī norādīt, ka tas ir ļoti labs vai nopietns jautājums.

Iespējams, daļu satraukuma rada tas, ka šī ir kaut kādā ziņā nozīmīga, īpaša un atšķirīga saruna, tādēļ vieglāk būs, ja sarunas par aktuālo būs regulāras, kā arī tajās būs vieta rotaļīgumam un rūpēm. Ne vienmēr ir nepieciešams bērnam teikt priekšā pareizo atbildi, daudz veiksmīgāk bērns uztvers informāciju, ja viņš pie pareizā slēdziena nonāks pats, jums tikai jāuzdod pareizie jautājumi.

*Atsauces:*

White, C. N., & Warner, L. A. (2015). *Influence of Family and School-Level Factors on Age of Sexual Initiation. Journal of Adolescent Health, 56(2), 231–237.* <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.017>

UNESCO (2018). *Review of the evidence on sexuality education: report to inform the update of the UNESCO International technical guidance on sexuality education. Prepared by Paul Montgomery and Wendy Knerr, University of Oxford Centre for Evidence-Based Intervention. Paris, UNESCO.* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000264649.locale=en>

## 4. JAUNIEŠI, KAS UZDOD JAUTĀJUMUS PAR SEKSU, VISTICAMĀK, JAU IR SEKSUĀLI AKTĪVI.

**NĒ!** Neizdariet automātiski šādu pieņēmumu par savu bērnu! Daudzi jaunieši jautājumus sāk uzdot, ziņkārības vadīti, jo ir dzirdējuši sarunas par šo tēmu un vēlas noskaidrot savu vecāku viedokli un principus.

Seksa tematika izskan dažādos medijos: TV, radio, prese, internets, mūzika u. tml. Bieži vien tur paustie uzskati atšķiras no jūsu ģimenes vērtībām vai tā, ko vēlaties iemācīt saviem bērniem. **Uzklusiet, ievēlējiet dziļi elpu, pirms pārtraukt vai atbildēt, un mierīgā balsā turpiniet sarunu arī tad, ja bērna jautājums vai atbilde ir negaidīta un pārsteidzoša.**

Pirmā seksuālā pieredze lielākajai daļai cilvēku ir pašiem ar sevi. Sevis un sava ķermeņa iepazīšana – pašapmierināšanās jeb masturbācija – ir ļoti svarīga seksuālās pieredzes daļa, kas dod pirmo apjausmu par patīkamām sajūtām un baudas iespējām. Ir svarīgi, lai mēs uzturētu pozitīvu skatījumu par ķermeni un seksualitāti, apliecinot, ka tas ir skaists un vērtīgs. Tikpat svarīgi, lai mēs respektētu bērna privāto telpu un, piemēram, pirms ienākšanas istabā vienmēr piekļauvētu.

**Ir vērts pievērst uzmanību, kādus vārdus un apzīmējumus lietojam, kā ģimenē tiek dēvēti sieviešu un vīriešu dzimumorgāni un fiziskas seksuālas darbības.** Jo mazāk zināmus vārdus lieto ģimenē, jo grūtāk būs bērnam uztvert citur dzirdēto informāciju par šo tēmu. Šī ir vieta arī rotaļīgumam un noteikti pozitīvai attieksmei pret ķermeni.

Piemēram, socioloģiskajā aptaujā tika noskaidrots, ka Latvijā ģimenēs populārākie ir diezgan tradicionāli apzīmējumi. **Ģimenē runājot par vīriešu dzimumorgāniem,** iedzīvotāji salīdzinoši visbiežāk izmanto apzīmējumus *loceklis/ (vīriešu) dzimumloceklis, krāns/krāniņš* un *penis*.

**Sieviešu dzimumorgānus iedzīvotāji salīdzinoši visbiežāk ģimenē dēvē** par *vaginu, vāveri/vāverīti* un *čuru/čuriņu*. Savukārt, runājot par seksu ģimenē, iedzīvotāji salīdzinoši visbiežāk izmanto apzīmējumus *seks/ nodarboties ar seksu/seksošanās, mīlēšanās/mīļoššanās/pamīlēšanās* un *mīlestība/nodarboties ar mīlestību*.



A close-up photograph of a man and a young man. The man on the left is looking down at the young man on the right, who is looking slightly away. The man's hand is on the young man's shoulder, adjusting his hoodie. The background is blurred and warm-toned.

**PIEMĒROTĀKĀS  
SITUĀCIJAS  
SARUNAS  
UZSĀKŠANAI**

## SARUNA AR SAVU JAUNIETI PAR SEKSU NAV UZDEVUMS, KAS VIENREIZ IR JĀPAVEIC, LAI TAS NU BŪTU IZDARĪTS!

Saskaņā ar Latvijas iedzīvotāju aptaujas datiem 34 % iedzīvotāju, kuriem ģimenē ir 10–18 gadus veci bērni, pēdējo mēnešu laikā ir runājuši ar savu bērnu vai bērniem par seksuālo un reproduktīvo veselību, 11 % mēģināja to darīt, bet bērns ar viņiem par to nevēlējās runāt, un vēl 1 % norādīja, ka bērns mēģināja runāt, bet viņi negribēja/viņiem nebija laika, savukārt **puse jeb 50 % nav ar bērniem par to runājuši.**

Bērni aug un attīstās, mainās viņu dzīves pieredze un aktualitātes, tieši tāpēc arī sarunas atbilstoši viņu izpratnes līmenim par ķermeni, attīstību, seksualitāti, attiecībām, tai skaitā seksu, ir nepārtraukti jāpraktizē un jāpilnveido atbilstoši bērna vecumam un izpratnes līmenim. Tas ietver dažādu robežu noteikšanu, “publisku/privātu” skaidrošanu, fiziskās un psiholoģiskās izmaiņas pubertātes vecumā, atbildības uzņemšanos par savām darbībām, drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu, cieņu pret sevi un citiem, kā arī vērtību sistēmas un attieksmes veidošanu.

**Lai veicinātu sarunas par seksuālo un reproduktīvo veselību, tai skaitā seksu, var izmantot dažādas sadzīves situācijas, lai neuzkritoši uzsāktu sarunu par šīm tēmām, piemēram, dzirdēta reklāma vai iepriekšējā vakarā skatīta filma. Šādā veidā saruna ar bērnu veidosies organiski, nevis tiks uztverta kā “vecāku kārtējā lekcija”.**

Kā iespēja uzsākt sarunu var tikt izmantots brīdis, kad jauniešs un kāds no vecākiem ir vienā telpā, lai:

- \* skatītos TV vai filmu;
- \* lasītu;
- \* klausītos mūziku;
- \* skatītos interneta vietnes vai sociālos tīklus;
- \* apskatītu ģimenes albumu;
- \* runātu par personīgo un tuvinieku pieredzi;
- \* noderīgi var būt izmantot kopīgu izbraucienu vai pastaigu.

Lai uzsāktu sarunu, var izmantot filmas epizodi, raksta citātu, bildi u. tml., pajautājot, ko jauniešs domā par situācijām un tajā iesaistītajām personām:

*Kā tev šķiet, vai dzīvē tā mēdz būt?*

*Kā, tavuprāt, sekss var ietekmēt viņu attiecības? Ar kādām sekām viņiem nāksies saskarties?*

*Vai viņi lietoja kādus līdzekļus, lai vispār izsargātos no grūtniecības un seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI)?*

*Cik labi viņi pazina viens otru pirms seksa?*

*Vai tu tās sauktu par attiecībām?*

*Tavuprāt, viņiem ir vienādas tiesības attiecībās?*

*Kā tu domā – viņi bija gatavi seksam?*

## KĀ SAGATAVOTIES SARUNAI

### Kādas ir jūsu personīgās vai abu vecāku kopīgās vērtības, kuras vēlaties nodot bērnam ?

Ir svarīgi, lai jūs apzinātos, kāda ir jūsu pārlicība, ģimenes vērtības un uzskati par attiecībām un seksu. Ja pirms tam vēltīsiet laiku pārdomām par savām vērtībām un to, ko vēlaties, lai arī jūsu bērns ņemtu vērā, tad sarunas būs daudz konstruktīvākas un bērnam vieglāk uztveramas.

Atbildiet sev uz šādiem jautājumiem:

*Kad, jūsuprāt, būtu pieņemami nodarboties ar seksu?*

*Vai vēlaties, lai bērns vispirms iemīlētos un nodibinātu pastāvīgas attiecības? Apprecētos?*

*Vai vēlaties, lai viņš/viņa vispirms pabeigtu vidusskolu?*

*Kāda būtu jūsu rīcība vai attieksme, ja jūsu nepilngadīgais bērns paziņotu, ka ir iestājies grūtniecība?*



## STĀSTIET PAR ATTIECĪBĀM!

Pārāk bieži sarunās ar jauniešiem vecāki koncentrējas tikai uz seksuālās uzvedības briesmām un sekām. Kurš runās par iemīlēšanos un rozā brillēm attiecību sākumposmā? Kurš atcerēsies šaubas un neziņu, kamēr nebijāt droši, vai simpātijas ir abpusējas? Kurš dalīsies pieredzē, cik nozīmīgi bija attiecībās saglabāt savu es? Kurš pastāstīs, kā izpaužas rūpes vienam par otru? Kā izturēt strīdus un neļaut darīt sev pāri? Un galu galā – kā dziedēt salauztu sirdi?

Atbildiet sev uz šādiem jautājumiem:

*Vai atceraties tauriņus savā vēderā kādas simpātijas dēļ?  
Kā ir ar laimes sajūtu, ko piedzīvojāt, atklājot, ka simpātijas ir abpusējas?  
Un lidojuma sajūta pēc pirmā skūpstā?*

**Mūsu jauniešiem ir svarīgi dzirdēt no savu vecāku pieredzes par uzticēšanos, cieņpilnu attieksmi, romantiskām jūtām, vēlmi otram sniegt baudu, savstarpēju cieņu pret partnera vēlmēm un attiecību stiprināšanu. Ir būtiski, lai mēs pastāstītu par seksuālas pievilcības un iekāres lielo spēku un to, kā tas var ietekmēt citu lietu uztveri.**

Jāskaidro, ka jebkurās attiecībās var būt arī konflikti, vilšanās un pārdzīvojumi, jo esam dažādi, turklāt katrs nākam no atšķirīgas vides un katrā ģimenē ir savas tradīcijas un vērtības. Nenovērtējami, ja tie būs īsti, reāli pieredzes stāsti, atšķirībā no sociālo mediju satura vai grāmatu romānu motīviem.

Ja pieaugušie par to nerunā, jauniešiem tiek atstāts viens pats ar uzdevumu – tikt galā ar priekšstatiem, kas veidojas, ietekmējoties no vienaudžiem un interneta vidē atrodamās informācijas, tai skaitā no skaistām Instagram bildēm vai pornogrāfiska satura materiāliem.

Pusaudža dzīvē ļoti liela nozīme ir vienaudžiem, un mums kā vecākiem patiešām ir vērts aktīvi interesēties un būt lietas kursā, ar ko kopā pavada laiku mūsu bērns. Tomēr, sasniedzot pubertāti, pusaudžim vēl ir grūti kontrolēt savas vēlmes, dziņas un emocijas, tādēļ, ja viņam nebūs skaidra priekšstata par cieņpilnām un drošām partnerattiecībām, pastāv lielāks risks, ka viņš/viņa pakļausies spiedienam un, nodarbojoties ar seksu, tas var notikt apreibinošu vielu ietekmē un bez prezervatīva.

Patērējot pornogrāfiju, bet neapzinoties tās mākslīgumu, bērns apgūs realitātei neatbilstošu, izkropļotu vīziju par dzimumaktu, iespējams, pat vardarbīgu seksuālo attiecību modeli. Nenoliedzami, pornogrāfija var būt arī izzinoša, taču ļoti svarīgi, lai mēs, vecāki, varētu skaidri nodot vēstījumu, ka tajā redzamais caurmērā neatbilst seksuālo attiecību pieredzei reālajā dzīvē.

## **AICINIET MĪLĒT UN RŪPĒTIES PAR SAVU ĶERMENI UN LABSAJŪTU!**

Interneta un sociālo mediju laikmetā jauniešu uzmanība ir īpaši pārsātināta ar mākslīgi radīta skaistuma un sintētiskām, sociālo mediju filtru veidotām ilūzijām. Tas var radīt nereālas ilūzijas, uz ko tiek ties, vai gluži pretēji – radīt nepamatotus kompleksus par savu ķermeni un vizuālo izskatu. Jauniešiem veidojas zemāks pašvērtējums, līdz ar to citiem vienaudžiem viņus ir vieglāk ietekmēt. Ļoti vērtīgi būtu skaidrot bērniem, ka šobrīd valdošie skaistuma “etaloni”, iespējams, pēc pāris gadiem vairs nebūs aktuāli.

Pamatvērtības, kuras sarunā ar jaunieci uzsvērt par ķermeni un emocionālo labsajūtu, lai veidotu veselīgu attieksmi pret savu ķermeni un pašvērtējumu kopumā:

**TAS IR TAVS ĶERMENIS, PAR KURU TEV IR JĀRŪPĒJAS,  
JĀMĪL UN JĀCIENA!**

**VIENMĒR CENTIES SEVI PASARGĀT!**

**NEKAD NEIESAISTIES SEKSUĀLĀS DARBĪBĀS,  
KAS TEV LIEK JUSTIES NEĒRTI!**

**ATTIECĪBĀM IR JĀBŪT ABPUSĒJI PATĪKAMĀM UN  
CIENPILNĀM, NEUZSPIESTĀM!**

**SVARĪGĀKAIS IR PAŠAM JUSTIES LABI!  
VIENMĒR IR IESPĒJA PATEIKT NĒ!**

Ar šādu pārlicību pusaudzis būs labāk sagatavojies, lai izturētu citu pusaudžu spiedienu un izvēlētos pašam pieņemamāko rīcību.

## “NELASIET LEKCIJU”, BET PASKAIDROJIET UN VEIDOJIET SARUNU!

Vecākiem ir jāatbalsta bērni, lai viņi iemācītos pieņemt atbildīgus lēmumus. Sarunu ar jauniešu, it sevišķi par seksuālās un reprodūktīvās veselības tēmu, rosiniet vai turpiniet tikai tad, kad esat mierīgs un nosvērts. Kad esat sakāpinātu emociju varā, biežāk gribas pateikt savu sakāmo, neieklausoties otrā. Ar morāles lasīšanu, sava viedokļa uzspiešanu vai biedēšanu ar briesmīgam sekām varam atgrūst bērnu – viņš ne tikai nebūs ar mieru jūs uzklausīt, bet arī turpmāk nevēlēsies no jums saņemt padomu par citām situācijām.

**Kontrolēšana un mēģinājumi pakļaut jauniešu savai gribai tikai radīs atsvešinātību un veicinās pusaudžu dumpīgumu, kas var vadināt uz impulsīvu rīcību, iespējams, tādu uzvedību, no kuras baidāties.**

Ir divi galvenie iemesli, kāpēc “lekcijas lasīšana” nedarbojas:

- 1. tādas sarunas ir pārāk abstraktas** – hipotētiskas situācijas par to, kas varēja notikt un kādas tam būtu sekas;
- 2. pieaugušie sarunu jeb izskaidrošanas darbu veic emociju vadīti, tieši tajā brīdī, kad kaut kas ir noticis vai tūlīt varētu notikt** – jaunieši dzird dusmas un izjūt bailes, bet negūst nekādu atbalstu, labumu vai skaidrojumu.

Vecākiem ir jāiemācās sarunāties un pasniegt vēlamu informāciju tādā veidā, kas ļauj jauniešiem to mierīgi uztvert un pašam veidot savus secinājumus. Kad jaunieši izdomā lietas paši (pat vecāku vadīti), viņi, visticamāk, sekos šiem risinājumiem un paturēs prātā rīcību un vērtības, kas jāievēro.



## KĀ TO IZDARĪT?

### APSPRIEST, NEVIS PIEPRASĪT!

Izstāstiet jauniešiem, ka runāšana ar viņu ir tas veids, kā jūs cenšaties viņam palīdzēt iemācīties atbildīgi pieņemt lēmumus dažādās situācijās. Ja mēs tikai izvīzām prasības jauniešiem, bet neieklausāmies, dažreiz nevilšus paši viņus virzām uz sacelšanos – nerunāšanu, ignorēšanu, darišanu par spīti. Tomēr, ja viņi saprot, ka mērķis ir saglabāt viņu drošību un veselību, viņi novērtēs gan vecāku rūpes, gan robežas, kuras vecāki jauniešiem nosaka.

### APLIECINIET, KA JŪS VADA MĪLESTĪBA UN RŪPES PAR VIŅU.

Skaidrojiet arī jauniešiem to, kā jūs jūtaties, kad pusaudzīm bieži ir emociju vētras, slepenas satikšanās, staigāšana apkārt vēlās vakara stundās ar nezināmiem draugiem, par bailēm no pusaudžu savstarpēji cietsirdīgas uzvedības, grūtniecības utt.

### PĀRLIECINIETIES, KA JAUNĪETIS JŪS SAPROT, KĀPĒC JŪS PRASĀT VIŅAM DARĪT (VAI NEDARĪT) NOTEIKTAS LIETAS, KAD RUNA IR PAR SEKSUĀLO UZVEDĪBU.

Tas palīdzēs jauniešiem labāk izprast jūsu vērtības un attieksmi pret seksualitāti, kā arī iemeslus, kāpēc noteikta uzvedība palīdzēs viņiem saglabāt veselību.

Nākamajā sadaļā "4 sarunas veidošanas soļi" ir aprakstīta jautājumu uzdošanas tehnika, kas ļaus jums pārliecināties, cik labi jauniešiem ir sapratis teikto.



**4 SVARĪGI  
SARUNAS  
VEIDOŠANAS  
SOĻI**



## **4 SOLI PALĪDZĒS JUMS VEIDOT VEIKSMĪGU SARUNU – UZKLAUSĪT BĒRNA JAUTĀJUMUS, ATBILDĒT UZ VIŅA JAUTĀJUMIEM TĀ, LAI BĒRNS SADZIRDĒTU, KĀ ARĪ PĀRLIEGINĀTIES, KO VIŅŠ NO TEIKTĀ IR SAPRATIS.**

Kad viņš/viņa uzdod jautājumu...

**1. solis. Apstipriniet, ka tas, ko pusaudzis jautā, ir normāls jautājums – līdzīgs citām lietām, kuras līdz šim esat pārrunājuši:**

*Tas patiešām ir ļoti labs jautājums! Kāpēc šodien tu man to uzdod?*

Šāda atbilde bērnam apliecina, ka viņa jautājums ir ikdienišķs, normāls, neliek ne par ko kautrēties vai raizēties. Savukārt jūs uzināsiet iemeslu, kāpēc jauniešs sāk par to interesēties.

**2. solis. Pajautājiet jaunietim, kā viņam liekas, kāda ir pareizā atbilde uz viņa uzdoto jautājumu:**

*Kā tu pats domā?*

Viņa atbilde jums sniegs priekšstatu par to, ko jauniešs jau zina, kādus vārdus lieto, lai aprakstītu kādas lietas; kuri viņa priekšstati ir nepareizi.

**3. solis. Atbildiet godīgi, ņemot vērā jaunieša jau sacīto un jūsu uzskatus, vērtības, ko vēlaties nodot viņam:**

*Sarunās ar jauniešu ir svarīgi sniegt plaši izskaidrotu atbildi, bet tai ir jābūt pateiktai ar vienkāršiem vārdiem. Sāciet ar īsu, kodolīgu atbildi un tad turpiniet skaidrot, ja viņš vai viņa uzdod vēl papildu jautājumus.*

Sniedziet patiesu informāciju uz bērna uzdoto jautājumu un paskaidrojiet, kas un kāpēc viņa paustajā viedoklī neatbilst patiesībai. Izmantojiet izdevību, lai izskaidrotu un pamatotu savus principus un vērtības, kas nosaka, kāpēc jūs to darāt vai uzskatāt par pareizu rīcību. Savukārt, ja nevarat atbildēt uz viņa jautājumu, jo jums trūkst zināšanu, godīgi to pasakiet un kopā nolemiet, kā rīkoties – kopā sameklēt atbildi vai arī jūs apņematies to noskaidrot un tad turpināt sarunu.

#### 4. solis. Pajautājiem jauniešiem, vai viņš saprata atbildi:

*Kā tev šķiet, vai es skaidri atbildēju uz tavu jautājumu?*

Tā iegūsiat pārlicību, ka pusaudzis jūs ir sapratis. Izmantojiet citus vārdus vai atrodi citu papildu informāciju, piemēram, šajā informatīvajā materiālā beigās norādītajās vietnēs, kas jauniešiem labāk palīdz izprast atbildi, un turpiniet sarunu, ja sākotnēji atbilde nebija saprasta.





**GRIBU  
NODARBOTIES  
AR SEKSU –  
IZPLATĪTĀKIE  
JAUNIEŠU  
ARGUMENTI**

Sarunas laikā vai arī ikdienas dzīves situācijā varat saskarties ar kādu no 6 izplatītākajiem jauniešu apgalvojumiem, kāpēc viņi plāno uzsākt seksuālas attiecības. Svarīgi ir zināt jauniešu iespējamās motivācijas avotus un jautājumus, kurus varat viņam uzdot, lai sarunu veidotu jūsu ģimenē atbalstīto vērtību un veselīgu attiecību izpratnes virzienā.

## 1. ES ESMU JAU PIEAUDZIS!

Kad jaunieši fiziski nobriest un iegūst ikdienas dzīvē arvien lielāku neatkarību, daļa no viņiem jūtas gatavi seksam, jo uztver to kā pieaugušu cilvēka normālu ikdienas sastāvdaļu un iespēju nostiprināt savu neatkarību no vecākiem vai citiem viņu ikdienu uzraugošajiem pieaugušajiem, piemēram, skolotājiem, vecvecākiem u. tml.

Jautājumi sarunas veidošanai par šo apgalvojumu:

*Es saprotu, ka vēlies justies kā pieaugušais. Kas vēl, izņemot seksu, tev tagad liek tā justies? Kas vēl tev liktu tā justies?*

*Ja tev ar partneri būs sekss un radīsies iepriekš neplānota situācija, piemēram, iestāsies grūtniecība vai inficēsies ar STI, kā tu to risināsi? Kā tas ietekmēs tavu nākotni?*

*Būt pieaugušajam nozīmē tikt galā ar visiem pienākumiem, kas saistīti ar seksu. Vai vari man pateikt, kādi, tavuprāt, ir šie pienākumi?*



## 2. ES ZINU, KA MAN PATIKS SEKSS! JA ES TO IZDARĪŠU, TAD BEIDZOT ZINĀŠU, KĀ TAS IR.

Daudziem jauniešiem dzīves uztvere ir izteikti orientēta uz "šeit un tagad" vajadzību apmierināšanu. Savukārt citus mudina vienkārša zinātkāre pamēģināt kaut ko jaunu.

Pusaudžiem var būt grūti izvērt īstermiņa ieguvumus – fizisko baudu vai emocionālo gandarījumu – pret iespējamām nopietnām sekām pat tuvākajā nākotnē – STI vai neparedzētu grūtniecību. Turklāt daļa no viņiem nav aizdomājusies un neuztver kā svarīgu faktu, ka abiem seksuālo attiecību partneriem ir jāpiekrīt seksuālo attiecību uzsākšanai.

Ieteikumi, kā veidot sarunu:

*Es saprotu, kāpēc tev ir interese izpētīt seksu, tomēr tikai zinātkāre nav labs iemesls, lai uzsāktu seksuālas fiziskas attiecības. Katru reizi sekss var būt atšķirīgs, ko var ietekmēt daudzi faktori. Kā tev liekas, vai patiešām gribi to tagad ar šo cilvēku un vai tu spēj iztēloties sevi ar šo partneri esam attiecībās arī pēc gada vai diviem?*

*Šķiet, tu domā, ka nodarbošanās ar seksu tev tiks justies labi. Es zinu, ka ir daudz veidu, kā justies labi un būt tuvu kādam, nenodarbojoties ar seksu. Kas tev liek justies labi?*

*Seksam būtu jābūt tādām, lai tas sagādā prieku un baudu abiem partneriem. Tev ir jāpārlicinās, ka partneris/-re to vēlas darīt. Vai esi gatavs brīvi par to runāt ar savu partneri? Vai tu viņam uzticies tik lielā mērā?*

*Šobrīd tev sekss var šķist kā forša ideja, taču tam var būt arī nopietnas sekas. Vai esi domājis/-usi, ko darīs, ja iestāsies grūtniecība vai inficēsies ar kādu STI?*

### 3. VISI MANI DRAUGI TO JAU IR IZDARĪJUŠI! VISI MANĀ KLASĒ TO JAU IR IZDARĪJUŠI UN DARA!

Jaunieši bieži domā, ka viņu vienaudži ir seksuāli aktīvāki, nekā tas ir realitātē. Jūsu uzdevums ir lauzt šo mītu un veidot sarunu par vērtībām, kuras uzskatāt par pareizām.

Sarunai var noderēt statistika, ka gan Eiropā, gan arī Latvijā 16–18 gadi ir vecums, kad jaunieši vidēji iegūst pirmo seksuālo pieredzi, tomēr ir arī jaunieši, kas to piedzīvo 12 gadu vecumā, un jaunieši, kas pēc pilngadības sasniegšanas.

*Visi to noteikti nav izdarījuši! No sarunām veidojas tikai šāds priekšstats, bet tā nav patiesība! Daudzi, kas to jau ir izdarījuši, iespējams, nožēlo, ka to ir izdarījuši.*

*Vai tas ir tavs vienīgais pamatojums tik svarīgam lēmumam?*

### 4. ES VIŅU TIEŠĀM ĻOTI MĪLU. / TĀ ES PIERĀDĪŠU, KA PATIEŠĀM MĪLU VIŅU. / VIŅŠ TEICA (ES BAIDOS), KA MANI PAME-TĪS, JA NEPĀRGULĒŠU!

Daudzi jaunieši uzskata, ka viņi zaudēs savu partneri, ja viņiem nebūs seksa vai viņi atteiksies to darīt. Savukārt citi uzskata, ka viņiem ir nepieciešams sekss, lai parādītu savam partnerim, ka viņu mīl. Jaunieši pat var neaizdomāties par citiem veidiem, kā izrādīt savas jūtas, izņemot seksu. Tādu priekšstatu var radīt arī sociālā vide. Izdarīt spiedienu uz partneri, lai tas piekrist nodarboties ar seksu, nekad nav pareizi, un tas var liecināt par neveselīgām vai nedrošām attiecībām. “Nē” vienmēr nozīmē “Nē”. Šis ir viens no pamatprincipiem, kas jāatceras.

*Patiesi mīlošās attiecībās tavš partneris tevi ciena, mīl, rūpējas un nespēž nodarboties ar seksu. Vai tavš draugs/draudzene/partneris tev to uzspēž? Ķircina? Vairākas reizes jau ir jautājis?*

*Sekss ir īpašs veids, kā dalīties mīlestībā ar kādu. Tomēr tevi ir jāmīl neatkarīgi no tā, vai jums ir sekss vai ne. Kā vēl bez seksa jūs abi varētu izrādīt viens otram mīlestības apliecinājumus?*

## 5. MANI BEIGS UZSKATĪT PAR SĪKO, ES PIERĀDĪŠU, KA TO VARU...

Daudzi jaunieši uzskata, ka viņi būs populārāki vienaudžu vidū un netiks vairs izstumti, ja viņiem būs sekss. Vecāku uzdevums ir palīdzēt saprast, ka seksam ir jābalstās uz to, ka abi iesaistītie partneri to vēlas, tās ir mīlestības pilnas un cieņpilnas attiecības, nevis citu cilvēku pamudināta vai pieprasīta darbība.

lemesli aprunāšanai un izstumšanai no vienaudžu vidus var būt pavisam citi. Noderīgo informācijas avotu sarakstā ir norādīti informācijas materiāli par ņirgāšanās mazināšanu jauniešu vidū. Tajā atradīsiet praktiskus padomus, kā rīkoties šādos gadījumos.

*Var šķist, ka sekss ir labs veids, kā kļūt populāram, taču tas nav labs iemesls, lai to darītu. Ar seksu ir vērts nodarboties tikai tad, ja patiešām esi pārliecināts, ka to vēlies darīt tieši tagad un ar šo cilvēku, un jūties droši un brīvi attiecībās ar savu partneri.*

*Īsti draugi viens otram neko neuzspiež un neliek justies neērti. Tu domā, ka tas ir īsts draugs, kas šādi izdara spiedienu uz tevi?*

## 6. ES PAZĪSTU CILVĒKUS, KURIEM BIJA SEKSS VĒL AGRĀK NEKĀ MAN. KĀPĒC ES TO NEVARU? TEV PAŠAI/PAŠAM BIJA SEKSS VĒL AGRĀK NEKĀ MAN!

Cilvēki ne vienmēr stāsta visu patiesību, kā viņiem ir gājis un kā paši ir tikuši galā ar seksuālo attiecību saistībām un sekām. Tā kā jauniešu smadzenes nav vēl pilnībā attīstījušās, viņi fizioloģisku iemeslu dēļ nevar uztvert un apzināties visus riskus, ko rada sekss. Jūs varat palīdzēt savam bērnam veidot labāku izpratni – varat izvēlēties pastāstīt savu pieredzi, kā to veiksmīgi izdarīt.

*Tā ir tainība. Pēc tam, kad man bija sekss, es patiešām vēlējos, lai būtu ilgāk gaidījis/-usi. Es nebiju īsti tam gatavs/-va, un tāpēc man bija jāpiedzīvo daudz stresa un nepatīkamu situāciju. To es tev gribu aiztaupīt. Es nenožēloju notikušo un mīlu Tevi, taču vienlaikus gribētos, lai mēs būtu vairāk nobrieduši, pirms kļuvām par vecākiem.*

*Kad mācījos vidusskolā, domāju, ka palikšu kopā ar savu partneri uz visiem laikiem – arī tad, ja paliktu stāvoklī un mums būtu bērns. Es priecājos, ka izmantojām kontracepciju, jo attiecības drīz beidzās, un es tikai vēlāk sapratu, cik svarīgi ir iegūt izglītību, lai sevi varētu nodrošināt.*

Jūs varat palīdzēt jauniešiem atlikt lēmumu par seksuālu attiecību uzsākšanu, ja iemācīsiet, kā tieši viņš konkrētajā brīdī pateiks "Nē!" seksam. Pajautājiet, ko, viņaprāt, vienaudži viņam varētu teikt, lai pārliecinātu, ka viņiem vajadzētu nodarboties ar seksu. Pamēģiniet ar savu bērnu izspēlēt iespējamās viņa atbildes. Kopīgi varat patrenēties, kā tieši jauniešis reaģēs un ko teiks par vēlmi neuzsākt seksuālas attiecības:

*Tas pagaidām nav priekš manis. Mēs esam pārāk jauni šai atbildībai.  
Mani nākotnes plāni ir svarīgāki par seksu šobrīd. Man tā nešķiet laba doma.  
Kāpēc tu ļoti centies mani pārliecināt, ja es jau pateicu "Nē!"? Es varu palikt stāvoklī.  
Tas ir pret manu pārliecību/ticību/reliģiju. Nē!*





A romantic couple is shown in a close embrace, lying in bed. The man is on the left, and the woman is on the right, wearing a white lace-trimmed top and large hoop earrings. The scene is intimate and tender, with soft lighting and a warm color palette. The text is overlaid in a bold, red, sans-serif font.

**MANS BĒRNS  
JAU IR SEKSUĀLI  
AKTĪVS -  
PAR KO TAD  
BŪTU JĀRUNĀ?**

Neatkarīgi no tā, vai jūsu bērns ir seksuāli aktīvs vai ne, tik un tā ir svarīgi ar viņu runāt par drošu seksu un attiecībām.

Esiet smalkjūtīgs – nemēģiniet tieši jautāt par esošajām attiecībām vai seksuālo dzīvi. Izmantojiet iepriekš aprakstītās sadzīviskās situācijas kā impulsu sarunas uzsākšanai.

Tā varēsiet uzzināt, cik daudz pusaudzis ir izglītots kontracepcijas un STI jomā vai kā viņš jūtas par to. Šeit noteikti būs tēmas, kurās papildināt viņa zināšanas vai izpratni.

**Jūsu uzdevums ir pārliecināties, ka kontracepcija ir prioritāte – ka tā jauniešiem/jauniešu ir pieejama; ka viņš/viņa zina, kur un kā saņemt ārsta konsultācijas vai medicīnisku palīdzību.**

**Sarunas veidā pārliecinieties, ka pusaudzis prot pareizi lietot un lieto prezervatīvu vai citu kontracepcijas metodi katrā seksa reizē.** Tas savstarpējās sarunās ir ik pa laikam jāatgādina, jo pēc kāda laika jauniešu piesardzība, esot seksuālās attiecībās, var mazināties.



A photograph of a man and a young boy sitting on a bed. The man is on the left, seen from the side, looking towards the boy. The boy is on the right, looking back at the man. They appear to be in a conversation. The background shows a white lattice headboard. The overall tone is warm and intimate.

**VAI AR PUIŠIEM  
UN MEITENĒM  
JĀRUNĀ CITĀDI?**

**Ar katru jaunieti jārunā citādi – atkarībā no viņa temperamenta, vecuma, sevis uztveres, ģimenes modeļa, attiecību veidošanas prasmēm.**

Ikviens jaunietis ir pelnījis saņemt būtiskāko informāciju, kā būt veselam un kļūt par veselīgu pieaugušo. Tāpēc jauniešiem neatkarīgi no dzimuma ir svarīgi izprast sava ķermeņa attīstību, kā arī tādu ķermeņa attīstību, kas atšķiras no viņa ķermeņa.

**Visiem jauniešiem būtu jāzina:**

**SEKSUĀLĀ IEKĀRE IR NORMĀLA PARĀDĪBA;**

**SEKSS UN MĪLESTĪBA NAV VIENS UN TAS PATS;**

**KĀ RŪPĒTIES PAR SAVU ĶERMENI, KĀ SEVI PASARGĀT NO  
INFEKCIJĀM UN NEPAREDZĒTAS GRŪTNIECĪBAS;**

**KĀ VEIDOT VESELĪGAS, CIENPILNAS ATTIECĪBAS.**

Ikviens var inficēties ar STI, tostarp HIV. Neparedzētas grūtniecības gadījumā emocionālie pārdzīvojumi ir gan puisiem, gan meitenēm, gan viņu vecākiem.

Grūtniecības tēma – gan ar puisiem, gan meitenēm ir jāpārrunā jauniešu ķermeņa fizioloģija un izmaiņas, kas notiek ar ķermeni grūtniecības laikā un pēc tās.

Gan ar puisiem, gan meitenēm būtu svarīgi pārrunāt, ko nozīmē uzņemties atbildību un rūpēties par mazuli, cik svarīgi ir domāt par izglītību un dzīves plāniem ilgtermiņā.



**MANS BĒRNS  
IZVAIRĀS NO  
SARUNAS PAR  
SEKSU UN  
SEKSUALITĀTI**

## KAUTRĪBA

Daži bērni kautrējas runāt par pubertātes veicinātām izmaiņām, seksualitāti un seksu, un tas ir normāli. Šajā gadījumā sarunu veidošanai par šo tēmu ir jāveido emocionāli niansētā pieeja – jānodrošina bērnam sarunas komforta zona. Tas nozīmē – nebūt uzstājīgam, lai aprunātos šeit un tagad, bet apzināties tēmas, kuras viņu interesē, un tās sasaistīt ar vērtībām un informāciju, ko par drošām seksuālajām attiecībām vēlaties nodot vai apspriest.

*Izrādiet patiesu interesi par tēmām, kas bērnam ir svarīgas – par ko interesējas, par ko uzdod jautājumus.*

*Esiet mierīgs/-ga, izvairieties no dūsmām, vienpusējas lēmuma pieņemšanas, mudināšanas ātri pieņemt lēmumu.*

*Atbildiet uz visiem jautājumiem atklāti un godīgi.*

*Atcerieties par galveno komunikācijas instrumentu — mierīgu, jauku un iejūtīgu balsis toni.*

Vienlaikus esiet vērīgi un respektējiet, ja bērns noteikti atskās ar jums runāt par kādu atsevišķu tēmu vai kādā konkrētā brīdī. Tas nenozīmē, ka jāatsakās no domas par sarunām, jūs noteikti varat mēģināt atkal kādā citā piemērotā brīdī. Esiet radoši un neatlaidīgi un atcerieties, ka vissvarīgākais ir kontakts ar bērnu un sarunas par to, kas svarīgs viņam. Veiksmīgs veids var būt uzdāvināt bērnam prezervatīvu paciņu vai dāvanu karti apakšveļas veikalā, kas rosinās savstarpēju uzticību un vēlmi uzsākt sarunu.

Ar šādiem jauniešiem atvērtība sarunai veidosies pakāpeniski, soli pa solim, ja spēsiet iemantot uzticību un sarunu veidot uz niansēti smalkas, iejūtīgas nots. Mēģiniet vēlreiz un vēlreiz! Nenolaidiet rokas pēc pāris mēģinājumiem, bet centieties pielāgoties un izprast viņa vajadzības.

## CITA UZTICĪBAS PERSONA

Vecākiem ir jāvienojas par vērtībām un noteikumiem, kurus vēlaties, lai jaunieši ievēro. Katram no vecākiem var būt cita pieeja, kā seksa tēmas jauniešiem izskaidrot, kā veidot šādas sarunas, taču noteikumiem nevajadzētu atšķirties, lai jauniešiem neradītu vēl lielāku apjukumu.

Vecākiem nav pamata būt greisirdīgiem vienam uz otru vai arī pārņemt dzīvesbiedram, ka sarunas ar jauniešiem tik ļoti neveidojas. Jaunieši izvēlas savu uzticības personu, tāpēc nepieviliet viņu! Svarīgākais, lai viņam būtu šāda persona.

Ja attiecības tiņa gados jau veidojās problemātiskas un vecākiem nav izdevies kļūt par uzticības personām, nekad nepadodieties – dariet visu, lai ar jauniešiem aprunātos par to, kas viņam svarīgs, arī par seksa tēmām. Šajā gadījumā izvērtējiet tuvinieku loku (vecvecāki, krustmāte, ģimenes draugs), kas var veidot sarunas vecāku vietā. Vecāku uzdevums ir vienoties par vērtībām un noteikumiem, kurus uzticības persona pārrunās ar jauniešiem. Tomēr ņemiet vērā, ka uzticības persona nevarēs būt kā aktuālo ziņu nodošanas kanāls jauniešiem – uzticēšanās un konfidencialitāte ir galvenie pamatnoteikumi, kurus vecāki ar savu rīcību nedrīkst sagraut.



A close-up photograph of a person's hands holding a blister pack of pills. The person is wearing a grey hoodie. The background is a soft, out-of-focus grey. The text is overlaid on the image. The top text is in white, and the middle text is in red. The bottom text is in white.

**BĒRNS MAN  
JAUTĀ ...**

**PAR DROŠU  
SEKSU UN  
KONTRACEPCIJU**



STI ir ļoti izplatīts, un liela daļa cilvēku kādā dzīves posmā ar tām saslimst. Attiecībā uz STI saslimšanām jaunieši dzīvo diezgan lielu mītu varā, ka viņus tas neskar.

Jums nav jābūt seksuālās veselības ekspertam, lai palīdzētu savam pusaudzim izvairīties no STI. Mudiniet savu jaunieta uzzināt vairāk par drošu seksu. Jūs varat kopīgi meklēt informāciju internetā un apspriest atrastos informācijas avotus. Jauniešiem paredzēto informatīvo materiālu par STI atradīsiet šeit <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-02/STI%20buklets.pdf>.

**Uzsveriet – katru reizi, kad viņam/viņai būs sekss, jālieto kontracepcija! Primāri – prezervatīvs, tas 98 % gadījumu pasargā no STI un grūtniecības, ja ir pareizi uzvilkts un lietots visu dzimumakta laiku.**

Iepriekš minētajā Veselības ministrijas pētījumā **24 % iedzīvotāju**, kuriem ir ģimenē 10–18 gadus veci bērni, atzīmē, ka nodrošina saviem **bērniem/-am kontracepcijas līdzekļus, turpreti 61 % tos nenodrošina.**

Lūgti norādīt, kā viņi nodrošina, ka bērnam ir pieejami kontracepcijas līdzekļi, iedzīvotāji salīdzinoši visbiežāk norādīja, ka viņi **iedod kabatas naudu, lai bērns pērk pats (42 %)**. Jau retāk iedzīvotāji tos **nopērk un iedod (25 %)**, bet nopērk un noliek bērnam zināmā vietā – 24 %.

Jauniešu pārliecību par kontracepcijas un droša seksa svarīgumu var nostiprināt, parādot un izskaidrojot:

- \* STI saslimšanas statistiku. Latvijā to apkopo Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC). Vairāk informācijas šeit <https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuali-transmisivo-infekciju-statistika>;
- \* jauniešu grūtniecības rādītājus un abortu skaitu [https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata-2018/8\\_mate\\_un\\_bern\\_20181.docx](https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata-2018/8_mate_un_bern_20181.docx);
- \* citu jauniešu pieredzes stāstus par nevēlamu grūtniecību un kļūšanu par vecākiem pat tiņu vecumā.

Ir svarīgi, lai jūs izrādītu pozitīvu un lietišķu attieksmi pret prezervatīviem!

Pārliecinieties, ka jūsu bērns pārzina atbilstošākās kontracepcijas metodes. Atgādiniet, ka ir pieejama avārijas kontracepcija, uzsverot to, ka tā nav paredzēta kā ikdienas kontracepcijas metode.

**ATGĀDINIET SAVAM JAUNĪETIM – LAI KAS ARĪ NOTIKTU,  
JŪS VIŅU MĪLAT UN VIŅŠ VIENMĒR VAR NĀKT PIE JUMS, JA  
UZTRAUC STI, KONTRACEPCIJA VAI JEBKURŠ CITS AR SEKSU  
SAISTĪTS JAUTĀJUMS.**

## 3 PAMATLIETAS, KURAS JĀIEMĀCA JAUNIETIM PAR STI:

### 1. KATRU REIZI, KAD NODARBOJIES AR VAGINĀLO, ANĀLO VAI ORĀLO SEKSU BEZ PREZERVATĪVA, TU PAKĻAUJ SEVI STI RISKAM.

Daudzi jaunieši orālo seksu neuzskata par seksu un nezina, ka šādā veidā viņi var saslimt ar STI.

### 2. STI NE VIENMĒR IR SIMPTOMI.

Lielai daļai cilvēku var nebūt nekādu simptomu, tāpēc viņi pat nezina, ka viņiem ir STI. Taču viņi joprojām var tās izplatīt citiem cilvēkiem.

### 3. STI PĀRBAUDĪT IR ĻOTI VIENKĀRŠI.

Lai gan ir apsveicami, ka jaunieši vērsas pie jums, lai saņemtu palīdzību veikt savas veselības pārbaudi, viņam jāzina, ka tam nav nepieciešama vecāku atļauja.

Līdz 18 gadu vecumam valsts ārstniecības iestādēs vizīte un STI analīzes ir **bez maksas!**

No 14 gadiem speciālistu – ginekologu, urologu – var apmeklēt arī bez vecākiem!

Daudzas laboratorijas piedāvā **STI analīzes nodot anonīmi.**

Asinīs nosakāmo STI analīzes var nodot arī pie ģimenes ārsta.

*Ikvienš bez maksas var veikt HIV, sifilisa, hepatītu B un C eksprestestus anonīmi un konfidenciāli, kā arī saņemt speciālista sniegtu konsultāciju pirms un pēc testa, informāciju par veselības, profilakses un ārstēšanas jautājumiem. Tuvāko HIV profilakses punktu var atrast šeit <https://www.spkc.gov.lv/lv/atrodi-sev-tuvako-hiv-profilakses-punktu>.*

A close-up photograph of a hand pulling a white sheet, overlaid with a teal tint. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers gripping the fabric. The background is a soft, out-of-focus white fabric. The overall mood is intimate and tactile.

# PAR MASTURBĂCIJU

Tas ir pilnīgi normāli, ka jaunieši pašapmierinās jeb masturbē. Masturbācija ir droša, patikama, var mazināt stresu. Tas ir arī drošākais sekss.

Jums nav jāuztraucas, ja atklājat, ka jūsu jauniešis masturbē. Masturbēšana var apmierināt seksuālās sajūtas un palīdzēt jauniešiem iepazīt savu ķermeni. Pārāk bieža masturbēšana var radīt arī dzimumorgānu iekaisumu. Jaunieši saskaras ar daudziem mītiem par masturbāciju — ka to dara tikai puīši; visi to dara, tāpēc ka viņi netiek pie īsta sekса; ka to dara tikai tie, kas nevar dabūt meiteni.

**Patiesība ir tāda, ka cilvēki masturbē visos vecumos, tomēr ne absolūti visi to dara. Tas ir normāli, ja to dara, un tikpat normāli, ja to nedara.** Izstāstot jauniešiem šos faktus, palīdzēsiet tikt galā ar mītiem un emocionāliem pārdzīvojumiem.

Jauniešiem ir nepieciešama sava telpa privātuma nodrošināšanai – neatkarīgi no tā, vai jauniešis masturbē vai ne, jo **bērns pieaugot vēlēšies arvien lielāku privātumu. Tāpēc ļaujiet bērnam turēt ciet savas guļamistabas durvis, ja viņš tā vēlas! Pieklaucējiet, pirms ieejat viņa istabā.**

Ko darīt, ja aizmirstat piekļaut un ieraudzījāt jauniešu masturbējot? Netraucējiet! **ATVAINOJĒTIES** un aizveriet durvis. Vēlāk atrodiat piemērotu laiku sarunai – vēlreiz atvainojieties un izskaidrojiet, ka tas, ko viņš/viņa darīja, ir normāli. Sakiet, ka turpmāk centīsieties vairāk ievērot viņu privātumu. Turiet šo solījumu!



# PAR PORNOGRĀFIJAS SKATĪŠANOS

Pornogrāfiska vai seksuāla rakstura attēlus un videoklipus ir viegli atrast. Patiesībā daudzi bērni pirmo reizi nejauši ierauga pornogrāfiju, kad viņi internetā meklē kaut ko citu. Ļoti iespējams, ka jūsu pusaudzis internetā ir redzējis pornogrāfiju, un daļa jauniešu to regulāri skatās.

Lielākā daļa jauniešu, kas skatās pornogrāfiju, to dara aiz ziņkārības par citu cilvēku ķermeni un seksu. Risks ir, ka pornogrāfija var radīt nereālas cerības un nepareizu izpratni par attiecību veidošanu. Tāpēc nepieciešams veicināt sarunu, skaidrojot bērnam, ka filmā redzētais nav realitāte. Piemēram, modeļu un aktieru ķermenis parasti neizskatās pēc vidusmēra cilvēka ķermeņa. Viņu ķermenis ir kosmētiski un bieži vien ķirurģiski vai hormonāli uzlabots.

Seksa pozas pornogrāfijā parasti neatspoguļo to, ko cilvēki dara un kas patīk, kad viņiem ir sekss reālajā dzīvē. Vēl viens negatīvu vēstījumu piemērs pornogrāfijā ir verbālas vai neverbālas saziņas trūkums starp aktieriem – sekss laikā, pirms un pēc tā. Viņi parasti neprasa un nedod piekrišanu, kas vienmēr ir obligāta reālajā dzīvē. Turklāt pornofilmās tiek rādīts, ka aktieri parasti nelieto prezervatīvus.

Pazīmes, kas liecina, ka jauniešiem pornogrāfijas patēriņš ir pārmērīgs vai problemātisks (Böthe, 2021), ja pornogrāfija ir nozīmīga dzīves daļa un to izmanto, lai regulētu garastāvokli; tās skatīšanās rada konfliktus ar citām jomām un darbībām; pieaug patēriņš; jaunieši gribētu neskatīties, bet skatās, un dusmojas, ja kaut kas traucē skatīties. Tad nepieciešama novērošana un konsultācija pie speciālista – psihologa vai ģimenes ārsta.



**PAR DZIMUMU  
UN SEKSUĀLO  
IDENTITĀŠU  
DAUDZVEIDĪBU**

LGBT+ ir termins, lai aprakstītu tādu personu, kurai ir no vairuma atšķirīga seksuālā orientācija un/vai dzimuma identitāte. Pastāv virkne ar dažādiem personas seksuālās orientācijas un dzimuma identitātes apzīmējumiem. Līdz ar to, ja jaunieši ģimenei vai tuvākajiem atklāj, ka viņiem ir no vairuma atšķirīga seksuālā orientācija vai viņi neidentificējas ar savu bioloģisko dzimumu, vecākiem un tuvākajiem ir jāpilnveido savas zināšanas par seksualitātes un dzimuma identitātes jautājumiem.

Lai raksturotu seksuālās daudzveidības aspektus, tie jāskata spektrā, kur vairums cilvēku ir kaut kur uz skalas no 1 līdz 10, nevis divās skaidri nodalītās kategorijās.

**Bioloģiskais dzimums** tiek noteikts, mazulim piedzimstot, pēc ārējiem dzimumorgāniem (pubertātes laikā sāk izpausties arī sekundārās dzimumzīmes (krūtis, tipiskais apmatojums u. c.). Lielākajā daļā gadījumu piederība dzimumam ir skaidra, taču atsevišķos gadījumos tā ir neizteikta vai nav skaidri nosakāma (intersekss / starpdzimuma persona), tad var tikt veikta iekšējo sekrēcijas dziedzeru vai hromosomu pārbaude. Vairumā gadījumu to konstatē uzreiz pēc piedzimšanas, tomēr ne vienmēr.

**Dzimuma identitāte** raksturo to, kā katrs cilvēks piedzīvo un izjūt savu piederību savam dzimumam. Vairums diezgan skaidri identificē sevi, jau sākot no divu līdz trīs gadu vecuma, vienlaikus neliela daļa cilvēku apzinās, ka viņu bioloģiskais dzimums neatbilst patiesai dzimuma identitātei, un identificē sevi no bioloģiskā dzimuma atšķirīgā dzimuma identitātē (transpersonas) vai sevi skaidri neidentificē ne ar vienu no binārajām dzimuma identitātes kategorijām (nebināras personas).

**Seksuālā orientācija** attiecas uz romantisku un/vai seksuālu pievilcību pret otru cilvēku – pievilcība starp sava dzimuma cilvēkiem (homoseksuāli cilvēki – gejs vai lesbiete), pretējā dzimuma cilvēkiem (heteroseksuāli cilvēki) vai abu dzimumu cilvēkiem (biseksuāli cilvēki). Ja pievilcība tiek attiecināta un izjusta pret individu neatkarīgi no piederības kādai dzimuma kategorijai, tas tiek apzīmēts kā panseksualitāte. Daļa cilvēku izjūt sevi kā aseksuālus, t. i., neizjūt romantisku un/vai seksuālu pievilcību ne pret vienu no cilvēkiem. Katra no šīm seksualitātēm ir absolūti normāla un veselīga seksualitāte. Seksuālā orientācija ne vienmēr izpaužas seksuālā uzvedībā.

**Dzimuma izpausme** attiecas uz dzimuma lomu izpausmēm uzvedībā, ārējā izskatā, paradumos, ko sabiedrībā pieņemts uzskatīt par sievišķīgiem vai vīrišķīgiem. Mūsdienās daudzās jomās vairs nepastāv strikts iedalījums vīriešiem un sievietēm piedienīgā uzvedībā, profesijās, apģērba nēsāšanas paradumos, tāpēc šajā aspektā vērojama vislielākā dažādība un visvieglāk ieraudzīt izpausmes visā spektrā.

Cilvēki, kas identificē sevi no vairākuma atšķirīgā seksuālajā dimensijā, kuru dzimuma identitāte atšķiras no bioloģiskā dzimuma vai ir nebināra, vai arī viņu dzimuma izpausmes, iespējams, neatbilst sabiedrībā izplatītajiem uzskatiem, nereti saskaras ar apkārtējo neizpratni, noraidījumu, nosodījumu un naidīgumu. Tieši apkārtējo nelabvēlīgā izturēšanās izskaidro garīgās veselības grūtības, ko tieši šie jaunieši izjūt biežāk nekā citi jaunieši viņu vecumā (Wilson & Cariola, 2020).



Tikai daļa LGBT+ jauniešu uzskata, ka viņi savās mājās var justies tādi, kādi patiesībā ir (MacDonald, 2018). **Ir svarīgi, lai ģimene ir tā vide, kas ikvienu pieņemtu tieši tādu, kāds viņš patiesībā ir, kā jūtas un ar ko sevi identificē, jo saprotoša un atbalstoša ģimene ir nozīmīgs aizsargājošs faktors** (Brown et al., 2020), kas būtiski mazina šo jauniešu risku piedzīvot depresiju, paškaitējošu uzvedību un pašnāvības mēģinājumus, apreibinošo vielu lietošanu un nedroša seksa radītus STI riskus, bet, pats galvenais, veido ciešākas un cieņpilnākas ģimeniskas saites.

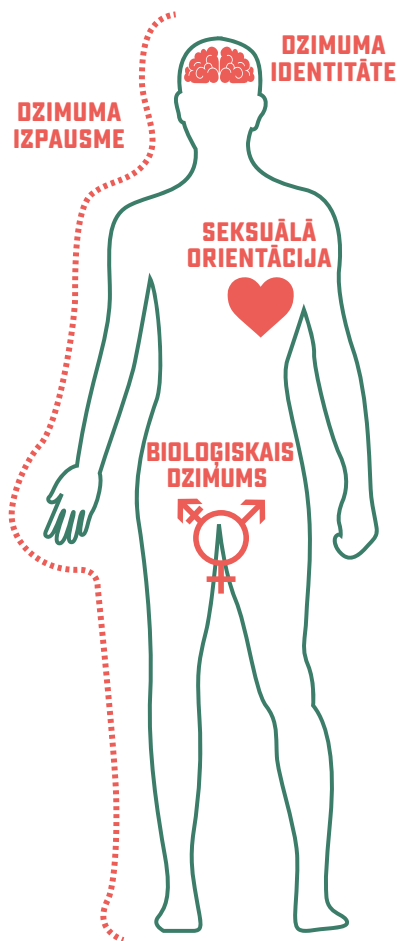
Lai gan vecākiem var šķist, ka viņi pietiekami daudz runā ar saviem jauniešiem, tomēr paši jaunieši bieži atzīst, ka vēlētos vēl vairāk atklātu sarunu ar vecākiem.

### Kā sākt sarunu?

Pirmkārt, uzmanīgi uzklausiet savu jaunietai, nepārtrauciet, esiet cieņpilni un atklāti. Otrkārt, svarīgi neiztēloties, neizplānot, kā saruna noritēs. Nav pareiza vai nepareiza veida, kā sākt runāt par dzimumu, seksu, mīlestību vai attiecībām. Vecākiem nav jāseko kādam plānam, lai nodrošinātu labāku rezultātu. Nav garantijas, ka viss noritēs gludi vai ka tā būs izaicinājumiem pilna saruna. Labākais, kā sagatavoties sarunai, ir būt gataviem ieklausīties, izprast un ļaut jauniešiem sajust nepieciešamo drošības un piederības sajūtu.

### Izglītojieties!

Ir svarīgi, lai vecāki un tuvākie izglītos un nepaļautos tikai uz savām līdzšinējām zināšanām, uzskatiem par jaunieša būtību, emocijām un vajadzībām. Izpētiet daudzus uz zinātniskiem faktiem balstītus interneta resursus, kas ir pieejami, lai uzzinātu par jautājumiem, kuri ir svarīgi, ar kuriem saskaras, faktus par LGBT+ kopienām.



## UZTICAMS INFORMĀCIJAS AVOTS LATVIEŠU VALODĀ: WWW.LGBTHOUSE.LV

Wilson, C., Cariola, L.A. (2020). LGBTQ+ Youth and Mental Health: A Systematic Review of Qualitative Research. *Adolescent Research Review*, 5, 187–211. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00118-w>

Brown, C., Porta, C. M., Eisenberg, M. E., McMorris, B. J., & Sieving, R. E. (2020). Family relationships and the health and well-being of transgender and gender-diverse youth: A critical review. *LGBT Health*, 7(8), 407–419. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2019.0200>

McDonald, K. (2018). Social support and mental health in LGBTQ adolescents: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(1), 16–29. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1398283>

## Mīlestība un pieņemšana

# SKAIDRI APLIECINIET, KA MĪLAT UN PIEŅEMAT SAVU BĒRNU. SAKOT “ES TEVI MĪLU, ESMU TEV BLAKUS UN ATBALSTĪŠU TEVI”, MĒS NODODAM PAŠU SVARĪGĀKO VĒSTĪJUMU.

Jūsu bērnam ir svarīgi, lai jūs būtu viņa atbalsts un uztvertu viņu nopietni! Piemēram, ļaujiet mainīt drēbes, frizūru vai izvēlēties vārdu. Ļoti svarīga ir saprotoša, atbalstoša mājas vide.

Bieži vecākus nodarbina jautājums, vai bērnam tā nav tikai pārejoša fāze, varbūt to vajadzētu mēģināt mainīt, vai kurš pie tā vainojams? Nevieni no šiem jautājumiem nepalīdzēs jūsu bērnam justies pieņemtam un respektētam.

Ja vecāki ļoti uztraucas par dzimuma stereotipiem neatbilstošu bērna uzvedību, viņiem ieteicams vērsties pie bērnu psihologa. Svarīgi, lai abiem vecākiem būtu vienota nostāja šajos jautājumos un ģimenē neveidotos konflikts par šo tēmu tieši starp vecākiem. Šādos gadījumos pie psihologa ir jādodas abiem vecākiem, bet bērnu nav nepieciešams ņemt līdzi uz konsultāciju. Ja bērns izjūt ciešanas savas dzimuma stereotipiem neatbilstošās uzvedības dēļ, tad pie speciālista ir jādodas kopā ar bērnu.

## Jaunietis un vecāki var arī vērsties pēc bezmaksas konsultācijas:

1. **Pusaudžu resursu centros visā Latvijā** – filiāļu skaits pastāvīgi palielinās, šobrīd jauniešu centri atrodas deviņās Latvijas pilsētās: **Rīgā, Liepājā, Valmierā, Ventspilī, Daugavpilī, Rēzeknē, Jelgavā, Siguldā, Tukumā.**

Vairāk informācijas: <https://pusaudzucentrs.lv> **Tālrunis +371 25737363**

2. **Zvanot uz Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu uzticības tālruni 116111**

Vairāk informācijas: <https://uzticibastalrunis.lv/>

*Mēs visi vēlamies, lai mūsu vecāki mūs pieņem un mīl tādas, kādi mēs esam, neatkarīgi no mūsu seksuālās orientācijas vai dzimuma identitātes. Ir svarīgi izturēties pret savu bērnu ar cieņu, pieņemšanu un atzinību.*

### **Preventīvi rūpējieties par bērna drošību un aizsardzību.**

Sarunas par potenciāli bīstamām situācijām un pareizu rīcību tajās ir labākais risinājums, lai preventīvi aizsargātu savu bērnu.

**Sarunas par seksuālo veselību:** runājiet ar bērnu par viņa identitāti, cieņpilnu komunikāciju, sava tēla veidošanu, par atšķirīgiem priekšstatiem un lomām dzīves laikā (draudzene/draugs, sieva/vīrs, māte/tēvs, kolēģis utt.), piekrišanu, nepiespiešanu, godīgumu, vērtībām, seksuālās veselības aizsardzību, seksuālo baudu, prieku, ko rada pastāvīgas, mīlošas attiecības.

**Sarunas par reproduktīvo veselību:** pārrunājiet ar bērnu dažādus attīstības posmus, pubertāti, personīgo higiēnu; kā aizsargāties no grūtniecības un inficēšanās ar STI; kā un kur nopirkt prezervatīvus, kā pareizi tos uzglabāt un lietot; regulārām, profilaktiskajām veselības pārbaudēm.

**Godīgas un atklātas savstarpējās komunikācijas veicināšana:** pastāstiet jauniešiem, ka viņi var runāt ar jums par sarežģītām situācijām, piemēram, bijis sekss bez aizsargāšanās, plīsis vai sekss laikā noslidējis prezervatīvs, noticis negribēts seksuāls kontakts vai uzmākšanās, tikušas lietotas apreibinošas vielas, iestājusies neplānota grūtniecība. Aplieciniet, ka palīdzēsiet arī šādās situācijās.

**Apspriediet hipotētiskās situācijas,** piemēram, seksuāla vardarbība, nolaupīšana, iebiedēšana, atkarību izraisītu vielu lietošana, izvarošana, narkotiku izplatība klubos vai jauniešu "tusiņos" un citas sarežģītas situācijas, lai pusaudži zinātu, kā izvairīties no šādām situācijām un kā rīkoties tādās situācijās. Bērnam ir svarīgi zināt, ka viņš var uz jums paļauties un uzticēties. Vislabāk ir savstarpēji vienoties par signālu, kad un kā jauniešis jums var ziņot par nepatīkšanām, kā dalīsies ar vietu, kur atrodas, lai varat viņam palīdzēt, piemēram, aizbraukt pakāļ un nogādāt mājās.

A close-up photograph of a hand held up, palm facing forward, in a gesture of stopping or warning. The hand is the central focus, with fingers spread. In the background, a person's face is visible but heavily blurred, showing only the eyes and nose. The entire image has a strong cyan/blue color cast. Overlaid on the left side of the hand is the title text in a bold, red, sans-serif font.

**PAR  
SEKSUĀLU  
VARDARBĪBU**

Vecākiem ir jābūt ļoti vēriģiem, lai pamanītu sava bērna uzvedībā vai arī komunikācijas formā kādas izmaiņas un meklētu tā cēloņus. Viens no iemesliem var būt saistīts ar seksuālu vardarbību. Turklāt jāatceras, ka seksuāla vardarbība var būt veikta pret bērnu gan no pieaugušas personas, gan no vienaudžu puses vai arī bērns ir veicis seksuālu vardarbību pret citu bērnu.

Seksuāla vardarbība ir jebkura veida seksuāla darbība vai kontakts ar kādu, kurš/kura tam nepiekrīt. Tai var būt dažādas formas, un to var veikt kā pieaugušais, tā vienaudzis, kurš statusa, vecuma vai attiecību dēļ atrodas pārākuma pozīcijā pret otru.

Seksuālā uzmākšanās: aizskarošas, piedauzīgas replikas; komentāri par seksualitāti, ņemot vērā ārējo izskatu; negribēti pieskārieni ķermenim; uzmācīga uzmanības izrādīšana; pornogrāfisku materiālu rādīšana bez piekrišanas – visos šajos gadījumos varam runāt par seksuālu uzmākšanos, kas aizskar un aizvairo cilvēka cieņu.

*Tavs ķermenis pieder tikai tev pašam/-ai. Nevienam nav tiesību tev pieskarties, ja tu to nevēlies. Saki skaidri un citiem dzirdami, lai izbeidz, pārtrauc. Esi nepiekāpīgs/-a un pretojies! Saki, ko domā, – dusmas ir labs palīgs, lai sevi pasargātu!*

Seksuāla izmantošana – tā ir iesaistīšana pret tavu gribu jebkurās darbībās, kuru mērķis ir cita cilvēka seksuāla stimulācija vai apmierinājums. Bērna iesaistīšana jebkādas seksuālās vai citās darbībās, lai sniegtu vai gūtu seksuālu stimulāciju vai seksuālu apmierinājumu. Tā var notikt gan ar fizisku kontaktu, gan bērnam nepieskaroties, gan arī tiešsaistē.

*Dažkārt robeža starp abpusēji patīkamu maiguma izpausmi un seksuālu izmantošanu ir trausla un plūstoša. Ir labi uzticēties savām sajūtām. Tiklīdz kāds pieskāriens vai darbība kļūst nepatīkama, tā ir jāpārtrauc! Tev ir tiesības teikt nē, pat ja iepriekš teici jā! Tu driksti pārdomāt, un otram tas ir jārespektē.*

Ar tehnoloģijām saistītie seksuālas izmantošanas veidi – iesaistīšana pornogrāfiska materiāla uzņemšanā, mudināšana uzņemt un nosūtīt kailfoto un video. Svarīgi uzsvērt, ka arī tad, ja bērns šķietami piekrīt vai neiebilst šādām seksuālajām darbībām, tā ir bērna seksuāla izmantošana un kvalificējama kā vardarbība pret nepilngadīgo.

*Var saprast, ka tas ir diezgan satraucoši – apmainīties ar kailfoto. Taču mēs nekad nevaram zināt, kur šīs bildes pēc tam nonāks. Ja uz tevi izdara spiedienu, tā ir manipulācija un tu drīksti atteikties. Ja viņš/viņa piedraud, pārmet, ka tu neuzticies, saki, kā ir, – tu nevari zināt, kas notiks, ja jūs kādudien vairs nebūsi kopā. Ja seko draudi pamest, tad šīs attiecības nav tevis vērtas!*

Vissmagākā vardarbības forma ir izvarošanas mēģinājums un izvarošana. Šim pāridarījumam līdztekus emocionālajām ciešanām līdzī nāk arī fiziskais apdraudējums un veselības riski. Svarīgi pēc iespējas drīz vērsties pēc palīdzības – ziņot policijai, apmeklēt ārstu, lai veiktu izmeklējumus. Šai procesā vecāku sapratne un atbalsts ir neatsverami.

Jaunieši, kas piedzīvo emocionālu vai fizisku seksuāla rakstura pāridarījumu, bieži vien izvēlas par to nevienam nestāstīt. Ir virkne iemeslu, kāpēc viņi nolemj klusēt, sākot no kauna, baiļu un atkārtota pārdzīvojuma sajūtām, līdz nezināšanai, neizpratnei, nespējai vārdos aprakstīt notikušo un savas sajūtas.

Ja jūsu bērns ar kaut ko tādu ir saskāries un jums to atklāj, uzklusiet un novērtējiet, cik liela uzticēšanās jums tiek dāvāta! Uzklusiet, nenosodiet, esiet pacietīgi un iejūtīgi vecāki!

## LIKUMPĀRKĀPUMS VAI KAITĪGS SATURS?

**LIKUMPĀRKĀPUMS** – informācijas, kuras aprīte ir pilnīgi aizliegta, izplatīšana, izmantošana.

**KAITĪGS SATURS** – informācija, ko tiesību normas ierobežo daļēji vai ierobežojums noteikts konkrētai lietotāju grupai.

	LIKUMPĀRKĀPUMS	KAITĪGS SATURS
Vecāks publicē savā sociālā tīkla profilā sava bērna kailfoto	✓	✗
18 gadīga persona aicina 15 gadīgu personu nodarboties ar seksu	✓	✗
Pusaudze ievieto savā sociālā tīkla profilā seksualizētu pašbildi	✗	✓
Internetā ievietots blogs, kurā aprakstīti seksuālie piedzīvojumi starp 15 gadīgu meiteni un 14 gadīgu zēnu	✓	✗
Pilngadīgs vīrietis nosūta savu kailfoto nepazīstamai pilngadīgai sievietei	✗	✓
14 gadīga meitene un 14 gadīgs zēns viens otram sūta savus kailfoto	✓	✗

# LIKUMPĀRKĀPUMI, KAS VEIKTI KLĀTIENĒ

Minētās darbības ir likumpārkāpums neatkarīgi no iesaistīto bērnu vecuma

## Bērns, kuru kāds cits bērns...



- ! ...**pielietojot draudus vai izmantojot uzticību**, piespieda iesaistīties dzimumattiecībās.
- ! ...**pielietojot vardarbību**, piespieda iesaistīties dzimumattiecībās.
- ! ...**izmantojot bezpalīdzības stāvokli** (*piemēram, alkohola reibums, bērni līdz 14 gadu vecumam, bērni ar garīgās veselības vai attīstības traucējumiem*), veica dzimumaktu.
- ! ...**pielietojot draudus vai izmantojot uzticību**, veica seksuāla rakstura darbības (*piemēram, anālas, orālas, priekšmetu ievadīšana intīmajās ķermeņa daļās, intīmo ķermeņa daļu aizskaršana, likšana aizskart intīmās ķermeņa daļās*).
- ! ...**pielietojot vardarbību**, veica seksuāla rakstura darbības (*piemēram, anālas, orālas, priekšmetu ievadīšana intīmajās ķermeņa daļās, intīmo ķermeņa daļu aizskaršana, likšana aizskart intīmās ķermeņa daļās*).
- ! ...**izmantojot bezpalīdzības stāvokli** (*piemēram, alkohola reibums, bērni līdz 14 gadu vecumam, bērni ar garīgās veselības vai attīstības traucējumiem*), veica seksuāla rakstura darbības (*piemēram, anālas, orālas, priekšmetu ievadīšana intīmajās ķermeņa daļās, intīmo ķermeņa daļu aizskaršana, likšana aizskart intīmās ķermeņa daļās*).

## Bērns, kurš kādu citu bērnu...



## Bērns ir cietis no likumpārkāpuma

### Rīcības ieteikumi

- \* Kopā ar bērnu saglabāt pierādījumus un nekādā gadījumā tos neizdzēst.
- \* Uzņemt ekrānuzņēmumus/foto ar sarakstes vēsturi.
- \* Bloķēt personu, kas veikusi pret bērnu pretlikumīgas darbības.
- \* Meklēt palīdzību pie speciālistiem (psihologs, ārsts, sociālais darbinieks u. c.).

## Bērns ir veicis likumpārkāpumu

### Rīcības ieteikumi

- \* Nekavējoties pārtraukt bērna veiktās darbības (attēlu vai video sūtīšanu, pieprasīšanu, glabāšanu).
- \* Izskaidrot, ka šāda rakstura materiālu aprīte ir likumpārkāpums.
- \* Nodrošināt konsultācijas pie attiecīgās jomas speciālistiem (psihologs, ārsts, sociālais darbinieks u. c.).

Ja pastāv aizdomas, ka bērns cietis no seksuāla rakstura nodarījuma

Ja esat kļuvis par liecinieku šādām pretlikumīgām darbībām

Ja esat saņēmis informāciju par, iespējams, notikušu seksuālu vardarbību pret bērnu

**Ziņojiet Valsts policijai, zvanot 110**

*Bērni no 14 gadu vecuma par paveiktajiem likumpārkāpumiem var tikt saukti pie kriminālatbildības. Bērniem no 11 gadu vecuma var tikt piemēroti audzināša rakstura piespiedu līdzekļi.*



# LIKUMPĀRKĀPUMI, INTERNETA VIDĒ

Minētās darbības ir likumpārkāpums neatkarīgi no iesaistīto bērnu vecuma

## Bērns, kuru kāds cits bērns...



...mēģināja pierunāt vai piespieda nofotografēties vai filmēties kailam vai tā, lai redzamas intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot fotogrāfijas, video vai saiti, kurā redzams kāds kails pieaugušais vai pieauguša intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot fotogrāfijas, video vai saiti, kurā redzams kāds kails bērns vai bērna intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot fotogrāfijas, video vai saiti, kurā pats materiālu saņēmējs redzams kails vai redzamas kailas intīmās ķermeņa daļas.

...tiešsaistes sarunā pakļāvis sava kailā ķermeņa vai intīmo ķermeņa daļu apskatei, rādot tās.

...tiešsaistes sarunā mudinājis kameras priekšā parādīt sevi kailu vai parādīt savas intīmās ķermeņa daļas.

...mēģināja pierunāt vai piespieda (piemēram, draudēja, šantažēja), lai nofotografē kailus savus draugus, paziņas, māsas vai brāļus.

...mēģināja pierunāt vai piespieda, lai nosūta fotogrāfijas vai video, kur redzami kaili draugi, paziņas, māsas vai brāļi.

## Bērns, kurš kādu citu bērnu...



...mēģināja pierunāt vai piespieda nofotografēties vai filmēties kailam vai tā, lai redzamas intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot viņam fotogrāfijas, video vai saiti, kurā redzams kāds kails pieaugušais vai pieauguša intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot viņam fotogrāfijas, video vai saiti, kurā redzams kāds kails bērns vai bērna intīmās ķermeņa daļas.

...pakļāvis seksuāla rakstura materiālu apskatei, nosūtot viņam fotogrāfijas, video vai saiti, kurā pats materiālu saņēmējs redzams kails vai redzamas kailas intīmās ķermeņa daļas.

...tiešsaistes sarunā pakļāvis sava kailā ķermeņa vai intīmo ķermeņa daļu apskatei, rādot tās.

...tiešsaistes sarunā mudinājis kameras priekšā parādīt sevi kailu vai parādīt savas intīmās ķermeņa daļas.

...mēģināja pierunāt vai piespieda (piemēram, draudēja, šantažēja), lai viņš nofotografētu kailus savus draugus, paziņas, māsas vai brāļus.

...mēģināja pierunāt vai piespieda, lai viņš sūta fotogrāfijas vai video, kur redzami kaili viņa draugi, paziņas, māsas vai brāļi.

## Bērns ir cietis no likumpārkāpuma

### Rīcības ieteikumi

- \* Kopā ar bērnu saglabāt pierādījumus un nekādā gadījumā tos neizdzēst.
- \* Uzņemt ekrānuzņēmumus/foto ar sarakstes vēsturi.
- \* Bloķēt personu, kas veikusi pret bērnu pretlikumīgas darbības.
- \* Meklēt palīdzību pie speciālistiem (psihologs, ārsts, sociālais darbinieks u. c.).

## Bērns ir veicis likumpārkāpumu

### Rīcības ieteikumi

- \* Nekavējoties pārtraukt bērna veiktās darbības (attēlu vai video sūtīšanu, pieprasīšanu, glabāšanu).
- \* Izskaidrot, ka šāda rakstura materiālu aprīte ir likumpārkāpums.
- \* Nodrošināt konsultācijas pie attiecīgās jomas speciālistiem (psihologs, ārsts, sociālais darbinieks u. c.).

Ja pastāv aizdomas, ka bērns cietis no seksuāla rakstura nodarījuma

Ja esat kļuvis par liecinieku šādām pretlikumīgām darbībām

Ja esat saņēmis informāciju par, iespējams, notikušu seksuālu vardarbību pret bērnu

**Ziņojiet Valsts policijai, zvanot 110**

*Bērni no 14 gadu vecuma par paveiktajiem likumpārkāpumiem var tikt saukti pie kriminālatbildības. Bērniem no 11 gadu vecuma var tikt piemēroti audzināša rakstura piespiedu līdzekļi.*

## UZTICAMI INFORMĀCIJAS AVOTI

[www.seksavaloda.lv](http://www.seksavaloda.lv)



[www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi](http://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi)



[www.LGBThouse.lv](http://www.LGBThouse.lv)



Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata

<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/PPP%20rokasgramata.pdf>



Par nīrgāšanos

[www.ieskatiesacis.lv](http://www.ieskatiesacis.lv)



## KUR VĒRSTIES PĒC BEZMAKSAS PALĪDZĪBAS

Pusaudžu resursu centrs, **25737363**



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116 111**

Var zvanīt arī vecāki, lai saņemtu konsultāciju, ne tikai jaunieši.

Krīzes situācijām:

• Centrs «Dardedze», **67600685**



• Krīžu un konsultāciju centrs «Skalbes», **67222922 vai 27722292**



• **Drossinternets.lv**, par pārkāpumiem internetā rakstīt uz [zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv)



Informatīvais materiāls tapis sabiedrības informēšanas kampaņas par seksuālo un reproduktīvo veselību ietvaros, kuru īsteno Veselības ministrija Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlābāt pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projektā "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/I/001).

## SATURA VEIDOTĀJI

Satura autore un redaktore:

**Ieva Stokenberga**, Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļas vadītāja, asociētā profesore

Eksperti:

**Rita Kubuliņa**, sabiedrības veselības speciāliste; pieredzējusi izglītojošo lekciju jauniešiem par seksuālo reproduktīvo veselību vadītāja

**Dr. Ieva Baurovska**, sertificēta ginekoloģe, bērnu ginekoloģe

Īpašs paldies par iesaisti un informatīvajiem materiāliem:

**Kasparam Zālītim**, LGBT un viņu draugu apvienības "Mozaika" valdes loceklim

**Valsts policijai**

Dizains:

PR aģentūra "Mediju tilts"

**CIK BRĪVI TU RUNĀ  
SEKSA VALODĀ?**

**PAR VEIKLU VALODU!**

**WWW.SEKSAVALODA.LV**