

SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA



“Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības programmas izveide un īstenošana Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001)”



Veselības ministrija



PĀRDES
Z I E D S



SATURS

Ievads	5
Papildus informācijas avoti	6
Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība, tās nozīme	7
Pusaudžu seksuālā attīstība	10
Tēmas par seksuālo un reproduktīvo veselību 5.–7. klasei	13
Pārmaiņas pubertātes laikā	14
Attiecības pusaudžu vecumā	16
Drošas attiecības internetā	18
Nodarbību programmas 5.–7. klasei apraksts	20
Nodarbības norise	21
Nodarbība „Pubertāte”	24
Aktivitāte “Fiziskās pārmaiņas 8 –18 gadu vecumā”	25
Aktivitāte “Emocionālās pārmaiņas”	26
Vadītāja lapa “Emocionālās pārmaiņas pubertātes vecumā”	27
Aktivitāte “Higiēnas soma”	29
Kontroljautājumi par tēmu “Pubertāte”	30
Nodarbība „Attiecības”	31
Aktivitāte “Pašapziņu veicinošie faktori”	32
Vārdu kartītes “Pašapziņu veicinošie faktori”	33
Aktivitāte “Labs draugs/ slikts draugs”	34
Aktivitāte “Četru stūru uzdevums”	35
Vadītāja lapa “Četru stūru uzdevums”	36
Aktivitāte “Nepabeigtie teikumi”	38
Kontroljautājumi par tēmu “Attiecības”	40
Nodarbība „Drošs internets”	41
Aktivitāte “Privātais un publiskais”	42
Uzdevumu kartītes “Privātais un publiskais”	44
Aktivitāte “Četru stūru uzdevums”	45
Vadītāja lapa “Četru stūru uzdevums”	46
Aktivitāte “Situācijas un risinājumi”	48
Kontroljautājumi par tēmu “Drošs internets”	51
Papildus diskusijas situācijas aktivitātei “Četru stūru uzdevums”	52
Tēma – Romantiskas attiecības	52
Tēma – Atkarības	54
Tēma – Seksuāla aizskaršana un vardarbība	55

Tēmas par seksuālo un reproduktīvo veselību 8.-12. klasei	57
Drošas attiecības	58
Kontracepcija	61
Seksuāli transmisīvās infekcijas	65
Nodarbību programmas 8.-12.klasei apraksts	68
Nodarbību norise	69
Nodarbība “Drošas attiecības”	72
Aktivitāte “Baseins”	73
Aktivitāte “Reinis un Lāsma”	74
Situāciju kartītes “Reinis un Lāsma”	76
Aktivitāte “Apgalvojumi”	78
Materiāls aktivitātei “Apgalvojumi”	79
Vadītāja lapa “Apgalvojumi”	81
Kontroljautājumi par tēmu “Drošas attiecības”	84
Nodarbība “Kontracepcija”	85
Aktivitāte “Alise un Jānis”	86
Vadītāja lapa “Alises un Jāņa situācija”	87
Darba lapa “Alise un Jānis” nr.1	91
Darba lapa “Alise un Jānis” nr.2	91
Aktivitāte “Kontracepcijas metodes”	93
Materiāls kartītēm “Kontracepcijas metodes”	93
Aktivitāte “Karstais krēsls”	94
Materiāls aktivitātei “Karstais krēsls”	95
Kontroljautājumi par tēmu “Kontracepcija”	96
Nodarbība “STI – Seksuāli transmisīvās infekcijas”	97
Saruna par STI un rūpēm par savu veselību	98
Aktivitāte “HIV zināšanu tests”	99
Darba lapa “HIV zināšanu tests”	100
Vadītāja lapa “HIV zināšanu tests”	101
Aktivitāte “STI glāzītes”	104
Aktivitāte “Prezervatīva lietošanas instrukcija”	105
Kartītes “Prezervatīva lietošanas instrukcija”	106
Vadītāja lapa “Prezervatīva lietošanas instrukcija”	107
Aktivitāte “Prezervatīvu lietošanas argumenti”	108
Kartītes “Prezervatīvu lietošanas argumenti”	109
Vadītāja lapa “Prezervatīvu lietošanas argumenti”	110
Kontroljautājumi par tēmu “STI”	113
PIELIKUMI	114
Seksualitātes terminu skaidrojums	115
Seksualitātes vārdnīca	118

Ievads

Apmācību programma izstrādāta Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)" ietvaros, lai 2 dienu laikā klātienē apmācībās sagatavotu pašvaldību deleģētus speciālistus nodarbību vadīšanai vispārizglītojošo skolu 5.-7. klašu un 8.-12. klašu grupās par tēmu "Izglītojošo nodarbību kopums skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem".

Mērķis

Programmas mērķis ir sagatavot pašvaldību deleģētus speciālistus darbam ar jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un apmācīt pašvaldību deleģētus speciālistus seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības nodarbību kopumu vadīšanai 5.-7. un 8.-12. klašu jauniešiem. Semināra programma veidota tā, lai, balstoties uz nodarbību kopumu, speciālisti tiktu sagatavoti darbam ar pusaudžiem un jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, interesantā un vienkāršā veidā pārrunājot uz patiesiem notikumiem balstītas situācijas, izmantojot jauniešu zināšanas, priekšstatus un pieredzi. Vienlaikus, izzinot un pilnveidojot pusaudžu izpratni par sevi, tiks pilnveidotas viņu prasmes un zināšanas, kā risināt sarežģītus un neviennozīmīgus jautājumus. Teorētisko sadaļu papildinās praktiski uzdevumi. Tiks izmantoti video materiāli.

Sasniedzamais rezultāts

Apmācību laikā pašvaldību speciālisti apgūs zināšanas, prasmes un kompetences, piemēram, kā, izmantojot neformālās izglītības metodes, veiksmīgāk runāt un veicināt diskusiju ar jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, kas ietvertas katrā nodarbību kopumā. Pēc apmācībām speciālisti būs kompetenti vadīt nodarbības un tālāk nodot šīs zināšanas attiecīgā vecumposma jauniešiem.

Programmas uzbūve

Programmā ir iekļauti divi nodarbību kopumi, kas katrs sastāv no trim seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, kas atbilst attiecīgajai vecuma grupai. Pirms katra nodarbību kopuma ir aprakstīta teorija par nodarbību ciklā iekļautajām tēmām.

5.-7. klašu vecuma grupas nodarbību ciklā ir iekļautas tēmas "Pubertāte", "Attiecības" un "Drošs internets".

8.-12. klašu vecuma grupas nodarbību ciklā ir iekļautas tēmas "Drošas attiecības", "Kontracepcija" un "Seksuāli transmisīvas infekcijas".

Katrā nodarbību kopumā iekļautās tēmas ir paredzētas 3 nodarbību cikla īstenošanai. Nodarbību kopumā ir aprakstīta nodarbības norise, kam seko nodarbībā veicamo aktivitāšu uzskaitījums, kā arī kontroljautājumi par katru tēmu. Aktivitātes ieplānotas 90 minūšu garām nodarbībām. Programmā ir atspoguļoti zinātnē balstīti priekšstati par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Papildus informācijas avoti

Informācija par ticamiem uz pierādījumiem balstītiem informācijas avotiem, kuri izmantojami, apskatot jautājumus, kas saistīti ar seksuālo un reproduktīvo veselību:

- Slimību profilakses un kontroles centrs | www.spkc.gov.lv
 - Biedrība "Papardes zieds" | www.papardeszieds.lv
 - Seksuālās izglītības standarti Eiropā | <https://ej.uz/WHOsexedstandarts>
 - Starptautiskās seksualitātes izglītības tehniskās vadlīnijas | <https://ej.uz/WHOsexedguidelines>
 - Veselības ministrijas veselības veicināšanas un slimību profilakses platforma | <https://www.esparveselibu.lv>
 - Informācija par kontracepcijas metodēm | www.kontracepcija.lv
-

Izglītojoši materiāli un bukleti par seksuālo un reproduktīvo veselību:

- Buklets "Meitenes, puisi un pubertāte"
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_meitenes_puisi1.pdf
- Buklets "Attiecības un veselība – mana atbildība!"
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf
- Biedrības "Papardes zieds" izglītojošie materiāli
<https://www.papardeszieds.lv/materiali/>
- Dažādi Veselības ministrijas sagatavoti izglītojoši materiāli par seksuālo un reproduktīvo veselību | <https://www.esparveselibu.lv/tema/seksuala-veseliba>
- HIV profilakses punkti Latvijā | <https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>

Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība, tās nozīme

Labā seksuālā un reproduktīvā veselība ir stāvoklis, kurā cilvēks atrodas fiziskā, garīgā un sociālā līdzsvarā jautājumos, kas saistīti ar viņa reproduktīvo sistēmu un seksualitāti. Veselīgi paradumi, izpratne un rūpes par savu veselību veidojas jau bērnībā. Pusaudžu vecums ir piemērots laiks, lai pilnveidotu veselīgus paradumus un attieksmi arī seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. Tas ir periods, kurā notiek fiziskas, emocionālas un sociālas pārmaiņas, kā arī laiks, kurā daudzi indivīdi sāk atklāt (apjaust) savu seksualitāti un veidot attiecības ar citiem.

Runājot ar skolēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību, nevajadzētu aprobežoties ar slimību profilaksi, bet aplūkot jautājumus plašākā kontekstā (attiecības, rūpes par veselību, lēmumu pieņemšana, drošība, ikdienas situācijas). Sarunai ar skolēniem vajadzētu balstīties nevis bailēs vai kauna izjūtā, bet gan drošības sajūtā, sekmējot pozitīvu attieksmi pret seksualitāti, seksuālo un reproduktīvo veselību.

Svarīgs priekšnosacījums veiksmīgai komunikācijai, runājot par seksuālo un reproduktīvo veselību, ir skolēnu drošības sajūta,

piemēram, respektējot viņu privātumu un nospraužot robežas gan no nodarbību vadītāja (turpmāk tekstā – skolotājs), gan skolēnu puses. Skolēni tiek iedrošināti uz atklātību, bet ne skolotājam, ne skolēniem nav jādalās savā personīgajā pieredzē. Drošu un uzticamu vidi var veidot, grupai vienojoties par iekšējiem grupas noteikumiem un tos kopīgi ievērojot.

Nodrošinot veiksmīgu komunikāciju seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, ir jāievēro šādi nosacījumi:

- **Skolēnu līdzdalība un iesaistīšanās.** Skolēni nav pasīvi seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības saņēmēji, bet gan spēlē aktīvu lomu seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības organizēšanā, apgūšanā un novērtēšanā. Šādā veidā tiek nodrošināts tas, ka seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība ir orientēta uz skolēnu vajadzībām.
- Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītībai jānotiek **interaktīvi**. Interaktīva komunikācija starp skolotājiem/nodarbību vadītājiem no vienas puses un skolēniem no otras puses sākas ar to, ka skolēni tiek uztverti un cienīti kā līdzvērtīgi sarunu biedri. Jāņem vērā, ka, pieņemot lēmumu par to, kuras tēmas un jautājumus apskatīt, runājot par seksuālo un reproduktīvo veselību, liela nozīme ir pašu skolēnu vajadzībām un vēlmēm. Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība jāpasniedz bērniem/jauniešiem saprotamā valodā, tai jānodrošina skolēnus apgūt pareizu, atbilstošu terminoloģiju, kas uzlabotu viņu komunikācijas iemaņas seksuālajā jomā. Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītībā būtiska loma ir savstarpējai komunikācijai. Skolotājs darbojas kā diskusiju moderators, veicinot jēgpilnas un mērķtiecīgas diskusijas skolēnu starpā, tādā veidā ļaujot katram jauniešim veidot personīgu viedokli un nostāju. Interaktīva komunikācija ar jauniešiem nozīmē arī dažādu metožu izmantošanu klasē, piemēram, dažādu neformālās izglītības metožu pielietošanu. Šādas aktivitātes veicinās skolēnu

atvērtību un līdzdalību, runājot par dažādiem seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem.

- Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība tiek nodrošināta **nepārtraukti**. Tā ir balstīta izpratnē, ka par seksuālo un reproduktīvo veselību ir jā rūpējas mūža garumā. Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība nav atsevišķs, vienreizējs notikums, bet gan iekļauta caurviju mācību procesā un notiek saskaņoti ar pusaudžu mainīgo dzīves situāciju.
- Jāņem vērā vecumam un attīstības posmam atbilstoša informācija, kā arī jānodrošina informācija par tādiem veselības aprūpes un citiem pakalpojumiem, kas apmierina pusaudža vajadzības seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos.
- Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība notiek **sadarbībā ar vecākiem**, lai radītu skolēnus atbalstošu vidi. Skola un vecāki savstarpēji palīdz viens otram uzturēt seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības procesa nepārtrauktību. Sadarbība ar citām ieinteresētajām pusēm (valsts vai pašvaldību iestādes, nevalstiskās organizācijas, jauniešu centri, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, konsultatīvie centri) arī var būt noderīga, lai nodrošinātu vispusīgu seksuālās un reproduktīvās veselības izglītību.
- Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība nodrošina arī to, ka adekvāti tiek aplūkotas katram dzimumam aktuālās vajadzības un intereses īpaši pubertātes sākumposmā. Viens no veidiem, lai panāktu, ka šajā vecumposmā veidojas veiksmīga komunikācija ar skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, ir paņēmiens sadalīt auditoriju pa dzimumiem, ideālā gadījumā nodrošinot arī to, ka katrai grupai ir atbilstoša dzimuma skolotājs (meiteņu grupai – skolotāja sieviete, bet zēnu grupai – skolotājs vīrietis).

Nozīmīga ir skolotāja kompetence par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Taču ir svarīgi uzsvērt, ka skolotājiem, kuri pasniedz seksuālās un reproduktīvās veselības izglītību, nav jābūt augsta līmeņa profesionāļiem par atsevišķajiem jautājumiem. Ideālā variantā skolotāji, kuri māca seksuālās un reproduktīvās veselības izglītību, ir apguvuši seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības informāciju un metodes. Runājot par šīm sensitīvajām tēmām, jāapzinās, ka būtiska ir pasniedzēja pārlicība, vērtību sistēma, priekšstati par morāli, reliģiozitāti un tradīcijām. Pasniedzējiem ir jābūt gataviem runāt ar jauniešiem par jūtīgajām tēmām brīvi un atklāti. Ja skolotājiem nav bijusi iespēja apgūt šādas specifiskas zināšanas un prasmes, tas noteikti nav iemesls, lai vispār nenodrošinātu seksuālās un reproduktīvās veselības izglītību. Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītību var mācīt, vienlaikus arī pašam skolotājam papildinot savas zināšanas un sekojot līdzi aktualitātēm šajā tēmā.

Gatavojot seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības programmu, tai jābūt pielāgotai grupai, ar kuru skolotājs darbosies – prasības mainās atkarībā no skolas veida un vecuma grupas, t.i., sākumskolas skolotājam ir nepieciešama citāda sagatavotība nekā vidusskolas skolotājam.

Nobriestot jaunieši piedzīvo spēcīgus emocionālus pārdzīvojumus, kas saistīti ar partnera izvēli. Šajā vecumā jaunieši savas jūtas bieži vien izpauž seksuālo attiecību veidā, tādēļ iespējama bieža "mīlestības objekta" maiņa. Tas nereti ir saistīts ar dažādiem veselības riskiem. Jaunieši piedzīvo šķiršanos, pārbauda robežas, pārkāpj noteikumus. Lai arī dažādās interneta vietnēs, kuras jaunieši izmanto, ir pieejama plaša informācija par seksu un

attiecībām, joprojām svarīga ir pieaugušo loma, īpašās nodarbībās uz klausot, atbalstot, skaidrojot un mācot kritiski izvērtēt informāciju attiecībā uz lēmumu pieņemšanu par savu veselību, pašapziņas stiprināšanu un sabiedrības atbalsta veidošanu. Tāpēc skolotājs vai nodarbības vadītājs veido savstarpējās uzticības gaisotni ar jauniešiem, lai sarunātos par seksualitātes tēmām bez sarkšanas, moralizēšanas, vienlaicīgi ievērojot privātumu.

Veiksmīga komunikācija par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem būs nodrošināta arī tad, ja skolotājs ir par sevi pārliecināts, motivēts un kompetents runāt ar jauniešiem par šīm tēmām. Jaunieši meklē informāciju par sev svarīgiem jautājumiem interneta vidē, draugu lokā. Mērķtiecīgi organizētas sarunas palīdzēs novērst kļūdainu un nepareizu priekšstatu izplatīšanos un nostiprināšanos jauniešu vidē.

Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība neaprobežojas tikai ar bioloģisko funkciju izpratni, emociju pārvaldīšanu, stereotipu apzināšanu un attieksmju veidošanu. Tā ietver arī izpratni par veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību, tiesisko aspektu analīzi, tiesību pārkāpumu apzināšanu, savu un citu personu seksuālo tiesību pieņemšanu un konfliktu risināšanu.¹

¹ "Seksuālās izglītības standarti Eiropā", Pasaules Veselības organizācija, 2010

Pusaudžu seksuālā attīstība

Seksuālā attīstība

Lai labāk izprastu seksuālo uzvedību jauniešu vidū, ir svarīgi apjaust izaicinājumus un specifiku, kas saistīta ar cilvēku seksuālo attīstību. Svarīgi apzināties, ka pieaugušie seksualitāti izprot un izjūt citādi, nekā bērni, kuru seksualitāte vēl tikai attīstītās. Pieaugušajiem ir citādi priekšstati par uzvedību, kas saistīta ar seksualitāti. Tādēļ ļoti nozīmīgi ir šo tematu aplūkot no jauniešu perspektīvas.

Attīstības īpatnības

Aplūkojot cilvēka seksualitāti* no attīstības psiholoģijas viedokļa, redzams, ka seksuālā attīstība ir viens no cilvēka vispārējās attīstības posmiem. Bērnu seksuālā attīstība ir cieši saistīta ar izmaiņām arī citās jomās. Šajā procesā jaunieši integrē savu seksualitāti, vairo izpratni par savu ķermeni un intimitāti. Rezultātā jaunieši nostiprina savu pašvērtējumu un sāk veidot jauna veida attiecības ar citiem cilvēkiem.

“Seksuālitate ir cilvēka būtības centrālais aspekts visā viņa mūža garumā un ietver sevī dzimumu, dzimumidentitāti un lomas, seksuālo orientāciju, dzimumu instinktu, baudu, tuvību un reprodukciju. Seksualitāte parādās un tiek izteikta domās, fantāzijās, vēlmēs, pārliecībās, nostādnēs, vērtībās, rīcībā, lomu spēlēs un attiecībās. Neskatoties uz to, ka seksualitāte var ietvert sevī visus šos aspektus, ne visi izpaužas un ir jūtami vienlaicīgi. Seksualitāti ietekmē dažādu bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, ekonomisko, politisko, ētisko, tiesību, vēsturisko, reliģisko un garīgo faktoru kopums.”

(Pasaules veselības organizācija, 2006)

Bērnu seksuālā attīstība tiešā veidā saistīta ar dažādām jomām viņu turpmākajā dzīvē. Piemēram, viena no seksualitātes izpausmēm, spēja izjust fizisku kontaktu kā patīkamu, bērnos novērojama jau no dzimšanas. Laika gaitā līdz ar seksualitāti attīstās arī seksuālā uzvedība, jūtas un šo procesu apzināšanās. Attīstībai par pamatu kalpo agrīnās bērnības

pieredze. Jau no agras bērnības veidojas iekšējais seksuālais scenārijs – sistēma, kura jaunieši nosaka ar seksualitāti saistītās domas, vērtības, gaidas un līdz ar to arī uzvedību. Attīstības procesu ietekmē gan pozitīvā, gan negatīvā pieredze.

Viens no cilvēka seksuālās dzīves centrālajiem aspektiem ir adekvātu saskarsmes prasmju attīstīšana. Tā kā bērni attīstās mijiedarbībā ar apkārtējo vidi, ir skaidri redzams, ka šo prasmju veidošanās ir atkarīga no katra indivīda pieredzes pagātnē. Amerikāņu psihologa Bronfenbrennera² ekoloģisko sistēmu teorija skaidro, ka cilvēka attīstība, tai skaitā arī seksuālā, ir dažādu psiholoģisko, bioloģisko un sociālo procesu rezultāts. Šie procesi noris četrās dažādās sistēmās:

- **Mikrosistēma** – sistēmas, ar kurām jaunieši saskaras tiešā veidā. Piemēram, ģimene, draugi, klasesbiedri;
- **Mezosistēma** – sistēma, kuru veido mikrosistēmas locekļu savstarpējās attiecības;
- **Eksosistēma** – sistēma, kura ietekmē jaunieši netiešā veidā, piemēram, vecāku darba vieta u.tml.;
- **Makrosistēma** – kultūra, reliģija u.tml.

Sociālo prasmju apgūšanai ir nozīmīga vieta jauniešu, it īpaši jaunāku bērnu, seksuālajā attīstībā. Bērni ļoti aktīvi novēro un atdarina sev apkārt redzēto uzvedību. Bērnu mācīšanās procesa ietekmēšanai pietiek tikai ar pieaugušā sākotnējo reakciju uz bērna uzvedību. Uz šāda pamata veidojas bērna pieredze, kas tālāk veido viņa izpratni par seksuālo uzvedību. Tā nosaka, kad, kas un ar ko ir pieņemams, kādas var būt sekas, kādu reakciju gaidīt no apkārtējiem un kādām vajadzētu būt paša bērna sajūtām par to. Šādā veidā bērni mācās, kas viņiem patīk vai nepatīk, kā arī apgūst noteikumus, kuri tiek ievēroti seksuālās situācijās. Šī pieredze sniedz bērnam atskaites punktu par to, kāda ir viņa paša uzvedība un sajūtas, kā arī attieksme pret apkārtējo cilvēku uzvedību, tādējādi iegūstot patstāvīgu spēju formulēt to, kas viņam ir pieņemami, un kas nav.

Vēl viens būtisks faktors jauniešu attīstībā ir piesaistes stils. Saskaņā ar Boulbiju³ droša piesaistes stila izveide vecāku vai aprūpes personas attiecībās ar bērnu tiešā veidā ietekmē veiksmīgu bērna emocionālo attīstību vēlākā vecumposmā. Pieķeršanās, fizisks kontakts un emocionālais siltums ir svarīgas seksuālās attīstības daļas, kas veido bērna izpratni par attiecībām un intimitāti. Atrodoties emocionāli siltā un gādīgā vidē, jaunieši labāk spēj apzināties savas vajadzības un nodrošināt tās.

Pieaugšana tiek saukta arī par diferenciācijas procesu, kura laikā mainās bērna vajadzības pēc pieķeršanās un autonomijas⁴. Pieķeršanās bērnos rada drošības un emocionālā siltuma sajūtu, savukārt autonomija veicina vēlmi izpētīt pasauli un attīsta pašpārliedzinātību. Abas īpašības ir nepieciešamas, lai cilvēks izaugtu par līdzsvarotu, neatkarīgu personību, kas ir spējīga veidot intīmas attiecības. Šo īpašību attīstībā lielu lomu spēlē seksualitāte. Spēja veidot emocionāli siltas attiecības rada drošu vidi atklātām sarunām par seksuālām attiecībām.

Bērni jau no ļoti agra vecuma saskaras ar dažādām sociālām vērtībām un standartiem. Viņu personīgo pieredzi un izpratni par seksualitāti, seksuālām sajūtām, motivāciju un attieksmi veido gan ģimenes un vienaudžu vide, gan arī saskare ar seksuālo izglītību, sava ķermeņa

²Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

³Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. In: American Journal of Orthopsychiatry, vol. 52, p. 664-678.

⁴Schnarch, D. (1991). Constructing the sexual crucible. An integration of sexual and marital therapy. New York ne London: Norton & Company.

iepazīšanas pieredze un pirmais seksuālais kontakts ar partneri. Jāpievērš uzmanība tam, ka visu šo notikumu un pieredzes iespaidā seksualitātes nozīme bieži mainās, tā attīstās visa mūža garumā.

Mūsdienās pastāv ārkārtīgi dažādi uzskati par seksualitāti. Jo īpaši svarīgu tas padara katra indivīda spēju pieņemt neatkarīgus lēmumus. Jāņem vērā, ka, pateicoties labākam uzturam, higiēnai un pieejamākai medicīnai, mūsdienās arī no bioloģiskā viedokļa cilvēki nobriest agrāk. Seksualitāte tiek atspoguļota daudz plašāk arī medijos un jauniešu kultūrā. Tādēļ jau agrīnā vecumā jāpievērš īpaša uzmanība jauniešu seksualitātei un tās attīstībai⁵.

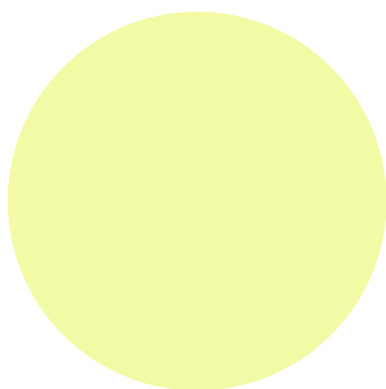
Pusaudža vecumā jaunieši var piedzīvot dažādas sajūtas, mainoties viņu attiecībām gan ģimenē, gan draugu lokā, gan ar vienaudžiem, gan citiem apkārtējiem cilvēkiem. Jaunieši sāk interesēties arī par intīmām un romantiskām attiecībām. Līdz ar to ir svarīgas tādas zināšanas un prasmes, kas veicina jaunieša iesaistīšanos tikai veselīgās un drošās attiecībās, kurās partneri spēj atklāti komunicēt par dažādiem svarīgiem attiecību aspektiem un kurās intimitāte ir gribēta, droša, cieņpilna un baudāma abiem partneriem.⁶

⁵Frans, E. & Franck, T. "SENSOA Flag system: Talking with children and young people about sex and unacceptable sexual behaviour, Sensoa en Garant, 2018

⁶"It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education", IPPF&Co, 2011

Tēmas par seksuālo un reproduktīvo veselību

5.-7. klasei



Pārmaiņas pubertātes laikā

Pubertāte ir pārejas vecums, kad bērns kļūst par pieaugušo, un pusaudzis piedzīvo ievērojamas fiziskās, emocionālās, sociālās un intelektuālās pārmaiņas. Pubertātes norises laiks ir dažāds, un nav striktu robežu, kad pubertāte sākas un kad beidzas, taču visbiežāk meitenēm pubertāte parasti notiek no 10 līdz 13 gadu vecumā, bet zēniem no 12 līdz 14 gadu vecumam. Tieši tādēļ pusaudžiem jāatgādina, ka ikviena attīstība notiek pēc katra organisma individuālā attīstības grafika.

Ir tikai normāli, ja kādai meitenei mēnešreizes sākas 10 gadu vecumā, bet kādai 14 gadu vecumā.

Meitenēm pubertātes pārmaiņu procesi mēdz sākties 1-2 gadus ātrāk nekā zēniem.⁷

Pubertātes procesus nodrošina hormonālā sistēma. Hormoni izraisa fiziskās un emocionālās* pārmaiņas, un to rezultātā iestājas seksuālais jeb dzimumbriedums, līdz ar to – pusaudža ķermenis nobriest pēcnācēju radīšanai.⁸ Lai izprastu savu ķermeni un pārmaiņas tajā, pusaudžiem ir nepieciešamas zināšanas par abu dzimumu reproduktīvajiem orgāniem un fizioloģiskajām norisēm.

*Detalizētāka informācija par emocionālo pārmaiņu aspektiem pieejama sadaļā Vadītāja lapa “Emocionālās pārmaiņas pubertātes vecumā” 27.lpp

Kad pusaudži iepazīst savu ķermeni, viņi spēj tajā gan labāk justies, gan arī rūpēties par to. Kad ar pusaudžiem tiek runāts par pubertāti, ķermeni un reproduktīvo sistēmu, jāatceras, ka jaunieši var būt jūtīgi pret to, kas ir “normāls” un vai viņi tam atbilst. Ir svarīgi atgādināt, ka par spīti dažādām ziņām kultūrā un medijos, nepastāv “ideāls” vai “pilnīgi normāls” ķermenis. Sociālais spiediens, kurš liek atbilst noteiktiem standartiem fiziskā izskata ziņā, var būt nomācoši gan meitenēm, gan zēniem.

Spēja justies labi un komfortabli savā ķermenī ir būtiska ikviena cilvēka pašvērtējumam.

Vienlaicīgi nozīmīgas ir arī fiziskās aktivitātes un rūpes par savu ķermeni, tai skaitā personīgo higiēnu.⁹

⁷ Ganġe G. et al. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.

⁸ “Vesels bērns”, Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019

⁹ “It’s All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education”, IPPF&Co, 2011

Fizioloģiskās pārmaiņas pubertātes vecumā¹⁰



Zēniem

- Parasti sākas 12-14 gadu vecumā.
- Palielinās vīrišķā dzimumhormona (testosterona) daudzums organismā.
- Augums strauji izstiepjas garumā.
- Pleci un torss kļūst platāki.
- Palielinās muskuļu masa, muskulatūra kļūst izteiktāka.
- Balss lūzums (tā kļūst zemāka).
- Parādās apmatojums padusēs, ap dzimumlocekļa pamatni, uz sejas (ūsas, bārda), krūtīm, kājām, rokām.
- Nomainās visi piena zobi uz pastāvīgajiem (kaula) zobiem.
- Pastiprinās svīšana.
- Uz ādas var parādīties pinnes.
- Dzimumloceklis kļūst garāks, resnāks.
- Oliņas jeb sēklinieki kļūst tumšāki, lielāki.
- Sēkliniekos sāk veidoties sperma (pienains šķidrums, kurā "peld" miljoniem spermatozoīdu (vīrišķo dzimumšūnu)).
- Tipiski no rītiem, uztraukuma, seksuāla uzbudinājuma brīžos notiek erekcija (dzimumloceklis piebriest un paceļas stāvus).
- Parādās nakts pollūcija (miega laikā noplūst sperma).



Meitenēm

- Parasti sākas 10-13 gadu vecumā.
- Palielinās sievišķā dzimumhormona (estrogēna) daudzums organismā.
- Augums strauji izstiepjas garumā.
- Gurni kļūst platāki.
- Attīstās un palielinās krūšu dziedzeri.
- Palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni.
- Padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums.
- Nomainās visi piena zobi uz pastāvīgajiem (kaula) zobiem.
- Pastiprinās svīšana.
- Uz ādas var parādīties pinnes.
- Sākas mēnešreizes jeb menstruācijas (sievišķo dzimumšūnu jeb olšūnu nobriešana un ovulācija, kas ir cikliska ik pēc 21-35 dienām; pēc ovulācijas olšūna pa olvadu virzās uz dzemdi; ja netiek apaugļota, tā iet bojā; noārdās dzemdes gļotāda (endometrijs) un tiek caur maksti kopā ar asinīm izvadīta laukā; process ilgst 2-6 dienas, menstruālā cikla pirmā diena sakrīt ar mēnešreižu pirmo dienu).
- Var būt nogurums, slikts garastāvoklis, sāpes vēdera lejasdaļā, krampji, slikta dūša pirms menstruāciju sākšanās un to laikā.

¹⁰Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs, "Vesels jaunietis", 2019.

Attiecības pusaudžu vecumā

Pubertātes vecumā pusaudžu savstarpējās attiecības kļūst nozīmīgākas kā iepriekš. Pārmaiņas no bērna uz pieaugušā statusu rada izmaiņas arī katra jaunieša attiecību pasaulē un, vienaudžu viedokļiem un uzskatiem kļūstot nozīmīgākiem, tas ietekmē arī katra pusaudža attieksmes, aktivitātes un emocionālo labsajūtu. Palīdzot pusaudžiem stiprināt pašapziņu, attīstīt empātiju, komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmes, tas stiprina viņu spēju veidot cieņpilnas, pozitīvas un veselīgas attiecības.¹¹

Pusaudža pašvērtējums un pašapziņa ir viens no faktoriem, kas ietekmē pusaudža rīcību, un līdz ar to arī attiecības ar apkārtējiem.

Tas, kādu stratēģiju pusaudzis izvēlas konfliktu risināšanā un citās ar uzvedību saistītās darbībās, ir saistīts ar viņa pieredzi un pašapziņu. Bērni un pusaudži ar zemu pašvērtējumu retāk saņem pietiekamu sociālu atbalstu un laika gaitā piedzīvo nepatīkamas attiecības, kas vēl vairāk samazina viņu pašapziņu. Taču uzlabojot viņu pašvērtējumu, uzlabojas arī viņu attiecības ar apkārtējiem.¹² Pusaudži ar augstāku pašapziņu ir spējīgāki rīkoties neatkarīgi (mazāk pakļauties vienaudžu spiedienam), pieņemt pastāvošās problēmas un labāk risināt tās, kā arī biežāk palīdz citiem. Savukārt pusaudžiem ar zemu pašvērtējumu biežāk ir problēmas savstarpējās attiecībās, viņiem ir grūti izveidot un noturēt draudzību, piemīt negatīvas emocijas (skumjas, trauksme, kauns, dusmas), zema motivācija, kā arī lielāks risks iesaistīties agrās seksuālās attiecībās un lietot atkarību izraisošas vielas, lai justos labāk.¹³

Savstarpējām vienaudžu attiecībām jau agrīnā pusaudžu vecumā ir ietekme uz to, kā jaunieši vēlāk veidos arī savas romantiskās attiecības.

Pusaudžiem, kuriem ir ciešas un uzticamas draudzības, veidosies arī ciešas un uzticamas romantiskas attiecības, savukārt tie, kas ir tendēti uz naidu un agresiju attiecībās ar draugiem, līdzīgas tendences ienesīs arī savās romantiskajās attiecībās. Tāpat jauniešu romantiskajās attiecībās atspoguļosies arī prasmes, kuras attīstījušās pusaudžu draudzīgajās attiecībās, piemēram, dažādu viedokļu izteikšana un uzklauššana, kā arī konfliktu risināšana. Draudzībā apgūtās sociālās normas ietekmē arī attiecību kvalitāti, piemēram, ja zēni savu vienaudžu lokā piedzīvo plaši izplatītu agresiju, iespējams, ka viņi būs arī agresīvi romantiskie partneri. Arī lēmumu par seksuālām attiecībām var ietekmēt vienaudžu spiediens un konkrētā pusaudža statuss grupā.¹⁴

Jebkurās attiecībās veidojas konflikti, īpaši, ja tās ir tuvas attiecības. Pusaudžiem vēlams apgūt problēmu un konfliktu risināšanas prasmes, kas veicina cieņpilnu sarunāšanos, kā arī nonākšanu pie tāda konflikta risinājuma, kas apmierinātu gan pašu pusaudzi, gan iesaistīto/-s vienaudžus.¹⁵

¹¹ B. Bradford Brown, James Larson, Peer Relationships in Adolescence, Handbook of Adolescent Psychology, 2009

¹² Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Personality and Social Psychology, 119(6), 1459-1477. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265>

¹³ Self-esteem and teenagers, <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/self-esteem-and-teenagers>, skatīts 20.04.2021.

¹⁴ Romantic relationships in adolescence, http://actforyouth.net/sexual_health/romantic.cfm, skatīts 20.04.2021.

¹⁵ Brooke D., Orpinas P., Goals and Strategies to Solve Peer Conflict: Comparison by Aggression Trajectories, Pensamiento Psicológico, Vol 17, No 2, 2019, pp. 23-35

Atslēga uz konflikta risinājumu ir efektīva komunikācija jeb spēja ieklausīties. Ikvienam jānodrošina iespēja izteikt savu viedokli un jāpārdomā tas, ko teicis otrs, un ko katrs vēlas sasniegt. To var panākt ar empātiju, sarunām un kompromisu. Dažreiz, ja konfliktu nevar atrisināt, ir jāsaprot, ka ir jācieta dažādi viedokļi pat tad, ja tiem nepiekrīt.¹⁶

Konstruktīvs dialogs konflikta risināšanas laikā sevī ietver:

- **Aktīvu klausīšanos** – tā nav tikai uzmanības izrādīšana, bet arī verbālu un neverbālu signālu izmantošana, kas norāda uz to, ka tiešām klausāties un apstrādājam otra teikto;
 - **Konkrētību** – runāt par reāliem faktiem, doto situāciju, noteiktu rīcību, uzvedību;
 - **Iesaistīšanos** – aktīvi piedalās visas puses, nenotiek klusēšana, apvainošana, ironizēšana;
 - **Komunikāciju** – katrs runā par sevi un tā, lai otrs saprastu, katrs klausās un uztver otra teikto tā, kā to izklāsta, nevis sagrozītā veidā, izvairīties no atkārtotā;
 - **“Godīgu spēli”** – netiek izmantotas neētiskas sarunas metodes: aizvainošana, pazemošana, izsmiešana, pakļaušana vai uzbrukšana par cilvēkiem un lietām, kas sarunas biedram ir svarīgas;
-

Efektīva komunikācija ļauj izvairīties no konfliktu izcelšanās vai pastiprināšanās. Tā ir prasme aktīvi un empātiski klausīties sarunu biedru, tādējādi ceļot pašcieņu, liekot sajūst sarunu biedra nozīmību un parādīt atvērtību dialogam.¹⁷

¹⁶ Vinstons R., “Palīdzi savam bērnam pieaugt”, 2020, Zvaigzne ABC, 179.lpp.

¹⁷ Veselības ministrija., Slimību profilakses un kontroles centrs, “Vesels pusaudzis”, 2019

Drošas attiecības internetā

Interneta vide un sociālie tīkli ir būtiska pusaudžu dzīves sastāvdaļa un ietekmē arī viņu attīstību, pašapziņu, uzvedību un attiecības.¹⁸ Taču jauniešiem ir grūtības atšķirt melus no patiesības, un

73% Latvijas jauniešu atzīst, ka viņu rīcība digitālajā vidē atšķiras no uzvedības klātienē.¹⁹

Galvenie riski, ar kuriem saskaras pusaudži interneta vidē, ir saziņa ar nepazīstamām personām, pārāk privātas informācijas izpaušana (t.sk., **sekstings***, kailfoto izspiešana), emocionāla pazemošana virtuālajā vidē jeb kibernetiģāšanās (piemēram, pazemojoša satura īsziņas, izslēgšana no īsziņu saņēmēju grupas, citas personas sociālā konta uzlaušana), dažādas ļaunprātīgas darbības (maldināšana, manipulēšana, krāpniecība), viltus ziņas, vecumam nepiemērota informācija (t.sk. pornogrāfija).

Pusaudžiem lietojot internetu, lielākie izaicinājumi un grūtības ir līdzīgi tiem, ar kuriem pusaudzis sastopas reālajā dzīvē. Galvenie kibernetiģāšanās jeb pazemošanas virtuālajā vidē iemesli ir saistīti ar bērnu savstarpējām attiecībām – cīņa par savstarpēju uzmanību, popularitāti vienaudžu vidū, pieņemšanu grupā, grūtībām tikt galā ar personīgām emocijām – dusmām, aizvainojumu, greisirdību, nedrošību utt.

Interneta vide un sociālie tīkli ir vieta, kur jaunieši lielākoties komunicē ar saviem vienaudžiem, un šī vide arī ir daļa no pusaudža pašvērtējuma.²⁰ To, kādi ir pusaudži un kā viņi uztver dzīvi, lielā mērā nosaka tieši sociālie tīkli un mediji. Jaunieši redz izskaistinātu dzīvi un arī ilgojas pēc tādas. Pusaudžu uzskatu veidošanā liela ietekme mūsdienās ir sociālo tīklu zvaigznēm (piemēram, Youtube, Instagram, TikTok satura veidotājiem, videospēļu strīmeriem, u.tml.). Tādējādi pusaudžiem var rasties izkropļota izpratne par cilvēka ārējo izskatu un tā nozīmi, veselīgu attiecību veidošanu un uzturēšanu, laimīgas dzīves standartiem, vardarbību un riskantu uzvedību, seksualitāti un citiem dzīves aspektiem.²¹

Pusaudžiem lietojot internetu, lielākie izaicinājumi un grūtības ir līdzīgi tiem, ar kuriem pusaudzis sastopas reālajā dzīvē. Galvenie kibernetiģāšanās iemesli ir saistīti ar bērnu savstarpējām attiecībām – cīņa par savstarpēju uzmanību, popularitāti vienaudžu vidū, pieņemšanu grupā, grūtībām tikt galā ar personīgām emocijām – dusmām, aizvainojumu, greisirdību, nedrošību utt.²²

¹⁸ B. Bradford Brown, James Larson, Peer Relationships in Adolescence, Handbook of Adolescent Psychology, 2009

¹⁹ Latvijas bērnu un pusaudžu (9 -16 gadi) medijpratības pētījuma rezultāti, Kultūras ministrija, 2018

²⁰ Patti Valkenburg, Maria Koutamanis, Helen G.M. Vossen, The Concurrent and Longitudinal Relationships between Adolescents' Use of Social Network Sites and their Social Self-Esteem, Computers in Human Behavior, 2017

²¹ <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/kadu-ietekmi-socialie-tikli-atstaj-uz-tavu-bernuquestion>, skatīts 16.03.2021.

²² <https://veseligrizdinieks.lv/par-bernu-drosibu-internetam/>, skatīts 17.03.2021

Galvenie riski, ar kuriem saskaras pusaudži interneta vidē, ir saziņa ar nepazīstamām personām, pārāk privātas informācijas izpaušana (t.sk., **sekstings***, kailfoto izspiešana), emocionāla pazemošana virtuālajā vidē jeb kibernetizācijā (piemēram, pazemojoša satura īsziņas, izslēgšana no īsziņu saņēmēju grupas, citas personas sociālā konta uzlaušana), dažādas ļaunprātīgas darbības (maldināšana, manipulēšana, krāpniecība), viltus ziņas, vecumam nepiemērota informācija (t.sk. pornogrāfija).²³

* Detalizētāka informācija par sekstingu un ieteikumiem kā rīkoties, ir sadaļā Vadītāja lapa "Informācija par sekstingu" 49.lpp

¹ "Seksuālās izglītības standarti Eiropā", Pasaules Veselības organizācija, 2010

Nodarbību programmas

5.-7. klasei apraksts

Nodarbības:



Pubertāte

fizioloģiskās un psiholoģiskās pārmaiņas pubertātes laikā, personīgā higiēna, ķermeņa kopšana.



Attiecības

prasmes veidot cieņpilnas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, konfliktu risināšana, lēmumu pieņemšana.



Drošs internets

sekstings²⁴, tā riski, mediju ietekme. Prasmes droši izmantot sociālos tīklus. Attiecības interneta vidē. Pašapziņa, vienaudžu spiediens.

Pieeja nodarbību vadīšanā:

- nodarbības tiek organizētas vidē, kas rada neformālu atmosfēru, t.i., sēžot aplī, lai visi dalībnieki atrastos vienā līmenī;
- lai nodrošinātu mērķauditorijas atvērtību, iesaisti un maksimāli brīvu un atvērtu atmosfēru, tiek ieteikts, ka pedagogs nodarbībās nepiedalās. Pedagogs var piedalīties, ja grupa izsaka tādu vēlmi vai ir kādi nopietni iemesli, piemēram, grupā ir jaunieši, kuriem ir nepieciešams pedagoga atbalsts;
- nodarbībā "Pubertāte" grupas vēlams dalīt pēc dzimuma, lai radītu mazāku mulsumu, kad tiek pārrunātas ķermeniskās pārmaiņas. Pārējās nodarbības notiek, nedalot tās pēc dzimumiem;
- vadītājs/-i runā ar grupu par grupu interesējošiem jautājumiem un tāpēc ir iespējams, ka nodarbībā aktualizējas arī jautājumi, kas sākotnēji plānā nav paredzēti. Atbilstoši situācijai nodarbības vadītājs var arī piemērot aktivitātes, kas sākotnēji nav paredzētas, lai sasniegtu noteikto nodarbības mērķi;
- vienā grupā skolēnu skaits ir ne mazāk par 6 un ne vairāk kā 30 skolēnu, izņēmums speciālās skolas.

²⁴ Seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana kādam internetā.

Nodarbības norise

Vienas nodarbības ilgums – 90 minūtes.

Katra nodarbība sastāv no ievada un iepazīšanās daļas (līdz 15 minūtēm), nodarbības tēmai atbilstošiem uzdevumiem (60 minūtes) un apkopojuma, un noslēguma daļas (15 minūtes).

Nodarbības ievads un iepazīšanās

Grupa tiek aicināta apsēsties brīvi – vislabāk, ja grupas dalībnieki sēž aplī. Ja to neļauj klases izkārtojums vai citi iemesli, viņi var pārvietoties ar krēsliem uz priekšu, „laukā” no soliēm.

Nodarbību vadītājs/-i īsi iepazīstina ar sevi un nodarbības tēmu.

Nodarbību vadītājs/-i iepazīstina ar nodarbības noteikumiem, piemēram, nodarbību telpu nodarbības laikā nedrīkst pamest bez saskaņošanas ar vadītāju, būs iespēja uzdot sev interesējošus jautājumus, nedrīkst izmantot mobilos telefonus, nodarbības laikā vienam pret otru jāizturas cieņpilni, bez ņirgāšanās (gan dalībniekiem savā starpā, gan starp vadītāju un grupu), runā pa vienam, nepārtraucot vienam otru, u.c. Pirms turpināt, nodarbību vadītājs pavaicā grupai, vai nav vēl kādi noteikumi, kurus būtu svarīgi ievērot.

Nodarbību vadītājs/-i izvēlas iepazīšanās aktivitāti, lai uzzinātu grupas dalībnieku vārdus, kā arī lai atbrīvotu grupu un sagatavotu turpmākajām neformālās izglītības metodēm. Iepazīšanās aktivitāte var tikt piemērota gan grupas izmēram, gan mērķim (pirmreizēja iepazīšanās pirmajā nodarbību kopuma nodarbībā vai iesildošā ledus laušanas aktivitāte nākamajās nodarbībās – iepazīšanās notiek tikai pirmo reizi un, ja nodarbību vada kāds cits vadītājs. Ja nodarbību atkārtoti vada viens un tas pats vadītājs, tad vārdus nevajag saukt atkārtoti, bet novada iesildošu spēli/ aktivitāti, lai jaunieši atraisās diskusijām.).

Iepazīšanās aktivitātes piemēri:

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un sev raksturīgu īpašības vārdu, kas sākas ar to pašu burtu, ar kādu sākas savs vārds;

VARIĀCIJA

katrs nākamais dalībnieks nosauc pēc kārtas visu iepriekšējo vai pēdējo 5 dalībnieku vārdu un izvēlēto īpašības vārdu;

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un vienu priekšmetu ar tādu pašu sākuma burtu, kā savam vārdam, ko ņemtu līdz uz neapdzīvotu salu;

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un pasaka, kāds dzīvnieks viņš šodien gribētu būt un kāpēc;
- grupas dalībnieki, stāvot aplī, katrs pēc kārtas nosauc savu vārdu un veic kādu kustību vai žestu (piemēram, pietupstas, paklanās, apgriežas ap savu asi, veic kādu deju kustību), un pārējie dalībnieki atkārto šī dalībnieka vārdu un veikto kustību;
- u.c. varianti.



Lai atcerētos dalībnieku vārdus (t.sk., otrajā un trešajā nodarbībā), dalībniekiem izdala papīra līmlenti un marķieri, lai viņi uz gabaliņa līmlentes uzraksta savu vārdu un piestiprina redzamā vietā pie sava apģērba.

Iesildošo (ledus laušanas) aktivitāšu piemēri:

- **aktivitāte “Vērtību birža”** – dalībniekiem tiek izdalītas lapiņas ar dažādām iespējamām vērtībām (piemēram – sportisks augums, labas atzīmes, drošība, nauda u.c.). Dalībnieki izvēlas un patur pie sevis tās vērtības, kas pašiem šķiet svarīgas, bet iemaina vai atdod citiem dalībniekiem tās, kas pašam nav būtiskas. Pēc tam īsi pārrunā, vai visi ir apmierināti, kā vērtības atšķiras dalībnieku vidū utt.
- **aktivitāte “Patiesība un meli”** – katrs dalībnieks saņem baltu lapu, sadala to 4 daļās, un katrā daļā ieraksta vienu faktu par sevi. Trīs no šiem faktiem ir patiesi, bet viens – nepaties. Pēc tam dalībnieki iepazīstas viens ar otra faktiem un min, kurš no visiem četriem faktiem ir nepatiesais, tādējādi labāk iepazīstot viens otru.
- **aktivitāte “Daļa no manis”** – katrs dalībnieks izvēlas kādu priekšmetu, ko bieži nēsā sev līdzī un kas viņiem ir nozīmīgs, piemēram, rotaslietu, atslēgu piekariņu, maku, un noliek to telpas vidū. Vadītājs norāda uz vienu no priekšmetiem un tā īpašnieks pastāsta grupai, kāpēc ir izvēlējis šo priekšmetu un kāpēc tas ir īpašniekam nozīmīgs. Dalībnieks pēc tam izvēlas nākamo priekšmetu.

AKTIVITĀTES VARIĀCIJA

vadītājs iepriekš sagatavo dažādus priekšmetus (piemēram, zīmuli, apelsīnu, kafijas krūzi, pudeli, blociņu, riekstu, plāksteri, utt.), ievieto tos kādā kastē vai maisā, un katrs dalībnieks ar aizvērtām acīm izvelk vienu priekšmetu. Pēc tam dalībnieks pamato, kāpēc viņš “izvēlējis” tieši šo priekšmetu.

- **aktivitāte “Mans labākais draugs”** – grupas dalībnieki pēc kārtas vai brīvā secībā pieceļas, nostājas aiz sava krēsla un saka: “Šeit sēž mans labākais draugs... (nosauc savu vārdu)” un pastāsta trīs lietas par sevi tā, it kā viņš stāstītu par savu labāko draugu.
- **aktivitāte “Cilvēku bingo”** – vadītājs sagatavo darba lapu ar dažādiem faktiem un īpašībām par cilvēkiem (piemēram – prot cept pankūkas, zina no galvas savu mīļāko dzejoli, ir vienīgais bērns ģimenē, vārdā ir “R” burts, nav bail no zirnekļiem, utt), ar paraksta vietu blakus katrai ailītei. Katram dalībniekam tiek iedota darba lapa un rakstāmpiederums. Dalībniekiem ir 3 minūtes, lai atrastu pēc iespējas vairāk citu dalībnieku parakstu pretī atbilstošajām īpašībām. Uz vienas lapas var būt tikai viens cita dalībnieka paraksts. Aktivitātes beigās salīdzina, kurš ir savācis visvairāk parakstus.

Nodarbības tēmai atbilstošās aktivitātes

Katras nodarbības tēmai atbilstošās aktivitātes ir paskaidrotas pie katras nodarbības tēmas apraksta. Lai panāktu nodarbības mērķi, uzdevumi var tikt pielāgoti grupas lielumam un citiem nodarbības gaitu ietekmējošiem faktoriem.

Apkopojums un noslēguma daļa

Nodarbības noslēgumā vadītājs/-i īsi apkopo jautājumus, kas apskatīti nodarbības laikā, un uzdod dažus kontroles jautājumus, lai saprastu, kā grupa ir izpratusi nodarbībā pārrunāto un nostiprinātu galvenās atziņas. Tiek apkopotas un pieminētas svarīgākās lietas, kas attiecas uz nodarbības tēmu.

Tiek izdalītas nodarbības novērtējuma anketas, kurās grupas dalībniekiem ir iespēja anonīmi uzrakstīt jautājumus, kas radušies nodarbības laikā. Nodarbības vadītājs uzsver, ka jautājumi būs absolūti anonīmi un neviens nezinās, ko kurš ir jautājis. Vadītājs arī aicina tos, kuriem jautājumu nav, padomāt par to, ko viņiem kādreiz ir jautājuši draugi, par lietām, ko viņi ir dzirdējuši vai redzējuši, piemēram, internetā, utt.

No katra dalībnieka tiek ievākta aizpildīta anketa. Vadītājs sajauc ievāktās anketas, nolasa un atbild uz katru uzdoto jautājumu. Tiek nolasīti visi jautājumi. Ja jautājums neattiecas uz nodarbības tēmu, nodarbības vadītājs paskaidro, ka šis jautājums neietilpst nodarbībā apskatīto jautājumu lokā un aicina atbildi uz šo jautājumu meklēt citur, norādot piemērotākos resursus (pie skolotāja, psihologa, bērnu uzticības tālruņa, u.c.).

Nodarbību vadītājs/-i pārlicinās, ka grupa, pirms atstāj telpu, aiz sevis to sakārto.

Nodarbība „Pubertāte”

Nodarbības mērķis:

sniegt skolēniem zināšanas par fizioloģiskajām un psiholoģiskajām pārmaiņām pubertātes laikā, personīgās higiēnas un ķermeņa kopšanas nozīmi.

Nodarbības norise un ilgums:

1	Ievads un iepazīšanās	15 min.
2	Aktivitāte “Fiziskās pārmaiņas 8–18 g.v.”	30 min.
3	Aktivitāte “Emocionālās pārmaiņas”	15 min.
4	Aktivitāte “Higiēnas soma”	15 min.
5	Noslēguma aplis un jautājumi	15 min.



nodarbība notiek dalītās dzimumu grupās (zēni un meitenes atsevišķi). Nodarbību vada attiecīgā dzimuma pārstāvis.

Nodarbībā pārrunājami jautājumi:



Zēniem

- Pubertātes laikā novērojamās izmaiņas ir signāls, ka zēns kļūst par vīrieti un var radīt pēcnācējus.
- Šie signāli ietver apzinātu, nekontrolētu erekciju, slapjos sapņus (sēklas noplūde), apmatojuma veidošanos, ķermeņa fiziskās uzbūves izmaiņas (muskuļi, garums), balss lūzums.
- Svarīgi rūpēties par personīgo higiēnu, īpaši pievēršot uzmanību pastiprinātajai svīšanai, tajā skaitā dzimumorgāniem (priekšādiņas atvilkšana un apmazgāšana).
- Cilvēks nobriest arī emocionāli – mainās intereses, var izpausties garastāvokļa svārstības, svarīgāks kļūst vienaudžu viedoklis.



Meitenēm

- Pubertātes laikā novērojamās izmaiņas ir signāls, ka meitene kļūst par sievieti un viņa var radīt pēcnācējus.
- Šie signāli ir pirmās menstruācijas, menstruālais cikls, auguma izmaiņas (aug krūtis, veidojas platāki gurni), apmatojums.
- Nepieciešamība ievērot personīgo higiēnu – pastiprināta svīšana, dzimumorgānu mazgāšana, intīmās higiēnas produktu lietošana.
- Cilvēks nobriest arī emocionāli – mainās intereses, var izpausties garastāvokļa svārstības, svarīgāks kļūst vienaudžu viedoklis.

Aktivitāte “Fiziskās pārmaiņas 8 – 18 gadu vecumā”

Uzdevuma mērķis:

iepažīstināt ar fizioloģiskajām pārmaiņām pubertātes vecumā, kas notiek puīšu un meiteņu ķermeņos, kā arī personības attīstību šajā vecumosmā.

 **Laiks:** 30 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** A1 lapas un flomāsteri

Metodes apraksts:



- 1 Grupa tiek sadalīta 2 vai 4 grupās (atkarībā no skolēnu skaita klasē – lai katrā mazajā grupiņā nav vairāk kā 5 dalībnieki). Katrai grupai tiek iedota viena A1 lapa un viens flomāsters.
- 2 Katrai grupai uz lapas ir jāuzzīmē 8 gadus vecs zēns/ meitene (dzimumu katrai grupai nozīmē vadītājs), jāizdomā vārds un 3–4 hobiji vai intereses šim zēnam/ meitenei. Dotais laiks: 5 minūtes.
- 3 Katra grupa īsi prezentē savu zīmējumu pārējām grupām.
- 4 Katrai grupai tiek iedoti citas krāsas flomāsteri, un ir jāuzzīmē pa virsu esošajam zīmējumam tās lietas, kas būs mainījušās, kad uzzīmētais puisis/meitene būs 18 gadus veci. Jāatzīmē gan fizioloģiskās pārmaiņas, gan izmaiņas hobijos un interesēs.
- 5 Katra grupa prezentē savu zīmējumu pārējām grupām. Dotais laiks: 5 minūtes
- 6 Nodarbības vadītājs pārrunā fizioloģiskās pārmaiņas pubertātes vecumā. Tiek atzīmētas svarīgākās pārmaiņas (puīšiem – auguma izmaiņas, apmatojums, balss lūzums/ ādamābols, pinnes, svīšana, dzimumorgānu izmaiņas u.c.; meitenēm – auguma izmaiņas, apmatojums, pinnes, svīšana, dzimumorgānu izmaiņas, menstruācijas (cikls, regularitāte, stiprums) u.c.). Runājot par pārmaiņām pubertātes laikā, tiek uzsvērts, ka tas ir normāls katra cilvēka attīstības posms. Dalībniekiem ir iespēja uzdot savus jautājumus.

Aktivitāte

“Emocionālās pārmaiņas”

Uzdevuma mērķis:

veicināt izpratni par emocionālajām izmaiņām, kādas ir raksturīgas jauniešiem pubertātes periodā.

-  **Laiks:** 15 minūtes
-  **Nepieciešamie materiāli:** līmlapiņas, flomāsteri, A1 lapa vadītāja lapa ar informāciju

Metodes apraksts:

- 1 Katram dalībniekiem tiek izdalītas divas nelielas, krāsainas līmlapiņas.
- 2 Katrs dalībnieks izdomā un uzraksta vienu, viņaprāt, būtiskāko emociju, kas raksturīga jauniešiem pubertātes vecumā. Uz vienas līmlapiņas tiek rakstīta meitenēm raksturīgā emocija, uz otras – puisiem raksturīgā emocija.
- 3 Līmlapiņas tiek piestiprinātas pie lielās lapas, atsevišķi puisi un meiteņu lapiņas (var uzmantot zīmējumus no uzdevuma “Fiziskās pārmaiņas 8–18 gadu vecumā”).
- 4 Vadītājs pārskata pielīmētās lapiņas un pārrunā uzrakstīto, informējot par galvenajām emocionālajām pārmaiņām gan zēniem, gan meitenēm un, skaidrojot iemeslus, kāpēc tas notiek.
- 5 Ja ir iespējams, tiek demonstrēts atbilstošs videomateriāls par pubertātes fizioloģiskajām un emocionālajām pārmaiņām.

Vadītāja lapa

“Emocionālās pārmaiņas pubertātes vecumā”

Galvenās emocionālās pārmaiņas meitenēm, kas saistītas ar pubertāti:

- pubertātes laikā meitenes kļūst emocionālas, viņām ir raksturīgas biežas garastāvokļa maiņas: brīžiem meitenes kļūst nepamatoti raudulīgas, brīžiem nepamatoti jautras;
- meitenes vēlas kļūt neatkarīgas, patstāvīgas, rodas vēlēšanās pamazām attālināties no ģimenes, nereti konfliktē ar pieaugušajiem;
- vēlēšanās pēc piedzīvojumiem, riska pilna uzvedība (atkarību izraisošu vielu lietošana, konflikti ar apkārtējiem, klaiņošana, huligānisms, savas drošības un veselības apdraudēšana, piemēram, lienot pamestās ēkās, staigājot pa ledu u.tml.), raksturīgi arī pašapliecināšanās meklējumi;
- izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības, pakļaušanās grupas ietekmei;
- ļoti nozīmīgs šajā posmā kļūst satraukums par savu izskatu. Raksturīga sakāpināta trūkumu pārvērtēšana, bieža uzskatu maiņa, savu problēmu saasināta uztvere – „neviens mani nesaprot”. Var rasties izteikta vēlme atbilst nereāliem standartiem, kas redzami sociālajos tīklos un medijos – Instagram, TikTok, žurnālu vāki u.tml.;
- emocijas un pretējais dzimums.

Galvenās emocionālās pārmaiņas zēniem, kas saistītas ar pubertāti:

- pusaudžu uzvedību un izturēšanos lielā mērā ietekmē uzbudināmība, viņu reakcijas var būt neadekvātas, pat paradoksālas, zēni kļūst nesavaldīgi. Arī zēniem var pieaugt emocionalitāte;
- zēni vēlas kļūt neatkarīgi, patstāvīgi;
- piemīt vēlēšanās pamazām attālināties no ģimenes, nereti konfliktē ar pieaugušajiem;
- vēlēšanās pēc piedzīvojumiem, spēcīgāk nekā meitenēm izteikta vēlme riskēt;
- raksturīgi pašapliecināšanās meklējumi;
- izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības, vajadzība piederēt, iekļauties un būt iecienītam savā barā, kā arī pakļaušanās grupas ietekmei. Svarīgi, ko par viņu domā citi;
- raksturīga sakāpināta trūkumu pārvērtēšana, bieža uzskatu maiņa, savu problēmu saasināta uztvere – „neviens mani nesaprot”;
- līdzīgi kā meitenēm, arī zēniem ir raksturīgs satraukums par savu izskatu un citām personības iezīmēm – gan pamatotām, gan izdomātām;
- emocijas un pretējais dzimums.

Pubertātes laikā gan zēniem, gan meitenēm problēmas rada viņu fiziskā „Es” tēla veidošana, ārējās izmaiņas, aktuāla kļūst savas ārienes novērtēšana. Šajā vecumā ir raksturīgs uzskats, ka auguma proporcijām ir jāatbilst noteiktiem savā grupā pieņemtiem etaloniem.


Jāatceras, ka gan meitenes, gan zēni ir dažādi un atšķirīgi, un liela daļa emocionālo pārmaiņu notiek, neatkarīgi no dzimuma.

Aktivitāte “Higiēnas soma”

Uzdevuma mērķis:

izzināt un papildināt skolēnu izpratni par higiēnu un rūpēm par savu ķermeni.

 **Laiks:** 15 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** A1 lapas vai tapešu rullis, marķieri, higiēnas priekšmetu soma (somas saturs: šampūns, dušas želeja, ziepes, nagu šķērītis, nagu knaiblītes, nagu vilīte, vates kociņi, higiēniskās paketes, ikdienas ieliktnīši, skuveklis, ķemme, zobu birste, dezodorants, dvielis u.c.).

Metodes apraksts:

- 1** Lūdz dalībniekiem uz lielās lapas vai tapešu ruļļa uzzīmēt cilvēka ķermeņa attēlu. Var zīmēt, vienam dalībniekam apguļoties uz lapas un apvelkot viņa siluetu, vai arī izmantojot zīmējumus no uzdevuma “Fiziskās pārmaiņas 8-18 g.v.”.
- 2** Vadītājs parāda higiēnas somu. Katrs dalībnieks velk no somas ārā vienu priekšmetu un paskaidro, kādam higiēnas nolūkam tas domāts, un atbilstoši novieto uz lielā zīmējuma. Vadītājs palīdz izskaidrot precīzu pielietojumu, piemēram, “zobu birsti izmanto, lai mazgātu zobus, divreiz dienā, vakarā un no rīta, zobu diega lietošana, zobārsta apmeklēšana vismaz reizi gadā” vai “higiēniskās paketes, tamponus lieto meitenes un sievietes, mēnešreižu laikā: higiēniskās paketes tiek piestiprināta ar lipīgo daļu pie apakšveļas, tampons tiek ievadīts makstī un tos maina reizi 2–3 stundās vai pēc nepieciešamības” utt.
- 3** Vadītājs atgādina un pārrunā svarīgākās lietas, kā jā rūpējas par savu ķermeni un higiēnu.
- 4** Tiek pārrunāta arī reproduktīvā veselība un rūpes par to, arī došanās pie ārsta, piemēram, ginekologa vai urologa. Ja ir iespējams, tiek demonstrēts arī videomateriāls par pirmo vizīti pie ginekologa.

Kontroljautājumi par tēmu “Pubertāte”:

- Kāpēc notiek fizioloģiskās pārmaiņas pubertātes laikā?
 - Vai visiem fizioloģiskās pārmaiņas notiek vienā laikā?
 - Kādas ir galvenās fizioloģiskās pārmaiņas sievietēm?
 - Kādas ir galvenās fizioloģiskās pārmaiņas vīriešiem?
 - Kas ir menstruālais cikls?
 - Kāpēc jāizveido savs menstruālā cikla kalendārs?
 - Kam jāpievērš īpaša uzmanība pubertātes laikā? (Personīgā higiēna)
 - Kāpēc notiek garastāvokļa maiņas?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

Meiteņu grupai:

- “Starp mums, meitenēm, runājot” | <https://ej.uz/runasana>
- “Pubertāte meitenēm” | <https://ej.uz/Meitpub>
- “Pirms ej pie ginekologa” | <https://ej.uz/Ginekologa>
- “Mēnešreižu higiēna” | <https://ej.uz/menesreizuhigiena>

Zēnu grupai:

- “Tu kļūsti par vīrieti” | https://ej.uz/Klust_virietis
- “Pubertāte zēniem” | <https://ej.uz/Zenipub>

Gan meiteņu, gan zēnu grupai:

- “Kāpēc man nepatīk tas, kā es izskatos?” | <https://ej.uz/savakermenapatiksana>
- “Emocijas” | <https://ej.uz/pubertatesemocijas>

Nodarbība „Attiecības”

Nodarbības mērķis:

attīstīt skolēnu prasmes veidot attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, pārrunāt konfliktu risināšanas paņēmienus un lēmumu pieņemšanu dažādās situācijās.

Nodarbības norise un ilgums:

1	Ievads	10 minūtes
2	Aktivitāte “Pašapziņu veicinošie faktori”	15 minūtes
3	Aktivitāte “Labs draugs/slikts draugs”	20 minūtes
4	Aktivitāte “Četru stūru uzdevums”	15 minūtes
5	Aktivitāte “Nepabeigtie teikumi”	15 minūtes
6	Noslēguma aplis un jautājumi	15 minūtes



Nodarbībā pārrunājami jautājumi:

- pastāv dažādi attiecību veidi – starp draugiem, ģimenē, skolā, romantiskas vai draudzīgas;
- attiecībās svarīgākais ir atvērta savstarpējā komunikācija. Tas ir pamats konfliktu risināšanai;
- svarīgi izvērtēt, vai cilvēki, ar kuriem pavadām laiku, mūs ietekmē pozitīvi, vai negatīvi (ņirgāšanās, aprunāšana, skolas kavēšana, atkarību veicinošu vielu lietošana, sava viedokļa uzspiešana u.c.);
- svarīgi katrā situācijā pieņemt pārdomātu lēmumu.

Aktivitāte “Pašapziņu veicinošie faktori”

Uzdevuma mērķis:

veicināt jauniešu izpratni par pašapziņas nozīmi

-  **Laiks:** 15 minūtes
-  **Nepieciešamie materiāli:** vārdu kartītes ar cilvēka pašapziņas sastāvdaļām (pēc nepieciešamības var tikt papildinātas ar dalībnieku sniegtajām idejām pašapziņas sastāvdaļām).

Metodes apraksts:

- 1** Dalībniekus sadala 2 vai 4 grupās (atkarībā no grupas lieluma).
- 2** Katra grupa saņem kartītes ar 27 pašapziņu raksturojošiem faktoriem, kas veido cilvēka pašapziņu.
- 3** Dalībnieku uzdevums ir no 27 kartītēm izvēlēties tikai 12 kartītes, kas, pēc viņu domām, ir vispiemērotākās un labākās 12 gadīgu pusaudžu pašapziņai. Puse no grupām atlasa kartītes, lai veidotu pašapzinīgu zēnu, un otra puse – pašapzinīgu meiteni. Dalībniekiem tēls ir jāveido tāds, kādi vēlētos būt viņi paši, ar ko viņi vēlētos draudzēties, ar ko labprāt sēdētu vienā solā, kopā pavadītu brīvo laiku, ietu pārgājienā, veidotu klases priekšnesumu svētkos, utt. Dotais laiks – 7 minūtes.
- 4** Katra grupa prezentē savu varoni.
- 5** Vadītājs pārrunā, kas ir svarīgākās lietas, kas veido pašapziņu, un kas ietekmē mūsu katra personību.

Vārdu kartītes

“Pašapziņu veicinošie faktori”

Atklātība	Sirsnība	Uzticība
Pacietība	Jūtīgums	Kautrīgums
Skaistums	Godīgums	Nauda tērēšanai
Atturība	Pedantiskums	Labas manieres
Gudrība	Mērķtiecība	Veiklība
Pieklājība	Drosme	Veselība
Labi veidots un sportisks ķermenis	Spēja mīlēt	Būt mīlētam
Jautrība	Humora izjūta	Sportiskums
Aizrautība	Draudzīgums	Popularitāte

Aktivitāte

“Labs draugs/ slikts draugs”

Uzdevuma mērķis:

diskutēt par veselīgas attiecības veidojošiem aspektiem.

 **Laiks:** 20 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** A1 lapas, flomāsteri

Metodes apraksts:

- 1 Dalībnieki tiek sadalīti pa pāriem.
- 2 Puse no pāriem saņem uzdevumu nointervēt vienam otru par jautājumu “Kāds ir labs draugs?”. Otra puse no pāriem saņem uzdevumu nointervēt vienam otru par jautājumu “Kāds ir slikts draugs?”.
- 3 Vadītājs pielīmē pie sienas divas lielās lapas ar uzrakstiem “Labs draugs” un “Slikts draugs”.
- 4 Katrs pāris tiek aicināts izteikt savus secinājumus pēc intervijas un diskusijas pāros. Secinājumi tiek pierakstīti uz lapām.
- 5 Grupas diskusija par labu un sliktu draugu īpašībām un katra paša atbilstību ikdienā šīm īpašībām.

Variācijas par uzdevuma norisi:

- Katram dalībniekam individuāli tiek iedotas 2 lapiņas, kur uz vienas jāuzraksta sliktā drauga īpašības, savukārt uz otras - laba drauga īpašības. Tad lapiņas tiek piestiprinātas pie tāfeles vai sienas, un tiek pārrunātas draugu īpašības.
- Dalībniekus sadala 2-4 grupās, katrai grupai iedod marķierus un lielu baltu lapu. Vienai grupai ir jāuzzīmē vai jāapraksta slikts draugs, otrai labs draugs, utt. Pēc tam katra grupa prezentē savu darbu, un tiek pārrunātas draugu īpašības.

Aktivitāte

“Četru stūru uzdevums”

Uzdevuma mērķis:

veicināt jauniešu spēju pamatot savu viedokli, pieņemt pārdomātus lēmumus, risināt konfliktus



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: vadītāja lapa ar diskusijas situācijām

Metodes apraksts:

- 1 Grupai jāpieceļas kājās un brīvi jāizvietojas nodarbības telpā.
- 2 Vadītājs izvēlas 2-3 situācijas, kas ir piemērotākās konkrētajai grupai. Vadītājs skaļi nolasa konflikta situācijas piemēru.
- 3 Vadītājs iepazīstina ar piedāvātajiem atbilžu variantiem, norādot uz četriem telpas stūriem un īsi pamatojot tajā pausto viedokli. Vadītājs ir personīgi neitrāls pret paustajiem viedokļiem. Vadītāja galvenais uzdevums ir veicināt diskusiju, neieņemot konkrētu pozīciju un neliekot nojaust, ka kāda atbilde ir “pareizāka”.
- 4 Dalībnieki pēc apdomāšanās tiek aicināti iet un nostāties tajā stūrī, kurš atbilst viņu pašu viedoklim. Stūrī “Cits variants” dalībnieki piedāvā savus risinājumus, kā rīkoties konkrētajā situācijā.
- 5 Katra stūra dalībnieki īsi apspriež savu viedokli grupā un vienojas par grupas kopējo nostāju.
- 6 Stūros esošie dalībnieki pēc kārtas katrs pamato savu viedokli. Dalībnieki diskusijas laikā drīkst mainīt viedokli un pārvietoties uz citu stūri.
- 7 Diskusiju noslēdz ar svarīgākajiem secinājumiem par konfliktu risināšanu dažādās situācijās.
- 8 Nodarbību vadītājs rosina diskusiju un sniedz vēlamo risinājumu/s konkrētajai konflikta situācijai, apzinot visus plusus un mīnus.



Piezīme: šo aktivitāti var izmantot arī citās tēmās. Vairāk situāciju ir atrodami Pielikumā nr.1.

Vadītāja lapa

“Četru stūru uzdevums”

Diskusijas situācijas

1 Kāds ar marķieri skolā uz sienas sazīmējis muļķības. Māris redzējis, ka to izdara viņa draugs Roberts.

Ko Mārim darīt?

- a. Pateikt skolotājam, ka vainīgs ir Roberts.
- b. Mudināt Robertu atzīties.
- c. Neteikt neko.
- d. Cits variants

2 Pēteris un Gints veikalā nozaguši konfektes. Apsargs pieķēra tikai Gintu.

Ko zēniem darīt?

- a. Pēterim priecāties, ka ticis cauri sveikā.
- b. Gintam pastāstīt, ka arī Pēteris piedalījies zagšanā.
- c. Pēterim pašam atzīties, ka arī viņš bijis vainīgs.
- d. Cits variants

3 Marija atrod savu mugursomu ar nogrieztām siksnām. Viņa zina, kurš to ir izdarījis, jo redzēja, kā to dara klases populārākā meitene. Skolotāja viņai prasa, kas noticis ar viņas mugursomu.

Kas Marijai būtu jāatbild?

- a. Ka siksnas ir saplīsušas.
- b. Ka kāds ir nogriezis siksnas.
- c. Jāpasaka, kurš to izdarīja.
- d. Cits variants.

- 4 Antons nomainīja skolu, jo nevarēja iedraudzēties ar klasesbiedriem. Jaunajā skolā Antona klasesbiedri piedāvā viņam pēc stundām nākt ar viņiem izklaidēties. Visi veikalā slepus paņem kādu lietu un pēc tam sacenšas, kura nozagtā manta ir vērtīgāka.

Ko Antonam darīt?

- a. Nozagt pēc iespējas vērtīgāku lietu
- b. Atteikties to darīt
- c. Izstāstīt par klasesbiedru izklaidi kādam pieaugušajam
- d. Cits variants

- 5 Karīna pārgāja uz citu klasi. Viņa bija pieradusi sacensties par labākajām atzīmēm ar saviem klasesbiedriem, lai būtu populāra, taču šajā klasē to uzskatīja par zubrīšanos un Katrīna kļuva par nūģi.

Ko Katrīnai darīt, lai iederētos?

- a. Pārtraukt labi mācīties
- b. Turpināt labi mācīties
- c. Pierādīt citiem, ka mācīties ir stilīgi
- d. Mainīt skolu
- e. Cits variants

- 6 Krišs pamanīja, ka skolotāja ir atstājusi ieslēgtu datoru un paskatījās citu skolēnu atzīmes. Viņš gribēja pajokoties un gudrajām meitenēm izlabot atzīmes. Klasē ienāca Patrīcija.

Ko Krišam darīt?

- a. Izlabot atzīmes
- b. Aizvērt skolotājas e-klasi
- c. Pajautāt, kam atzīmes vēlas izlabot Patrīcija
- d. Cits variants

Aktivitāte “Nepabeigtie teikumi”

Uzdevuma mērķis:

apzināt vienaudžu ietekmi vienam uz otru un lēmumu pieņemšanu par draudzības robežām

 **Laiks:** 15 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** darba lapas, rakstāmlietas

Metodes apraksts:

- 1** Katram dalībniekam izdala darba lapu, kur jāpabeidz iesāktie teikumi, iedomājoties kādu konkrētu draugu. Tiek dots laiks – 5 minūtes.
- 2** Kad darbs pabeigts, grupu (atbilstoši tās lielumam) sadala mazākās grupiņās, lai pārrunātu un dalītos viedokļos par to, kur ir draudzības robeža.
- 3** Iespējamie diskusijas jautājumi:
 - Vai ir kāda robeža attiecībās ar draugu?
 - Vai tu aizdod naudu saviem draugiem?
 - Vai ir kādi draugi, ar kuriem tu jūties labāk nekā ar citiem? Kādēļ?
 - Kā iespējams saglabāt draudzību, nedarot neko tādu, kas pašam nav pieņemams?
- 4** Diskusiju noslēdz, secinot svarīgākās lietas par vienaudžu ietekmi.



Piezīme 1: Vēlams, lai iedomātais draugs tajā brīdī neatrastos klases telpā, jo tas var ietekmēt sniegtās atbildes.



Piezīme 2: Jautājumus var pielāgot atbilstošajai klases situācijai, piemēram, pie smēķēšanas nosaucot kādu tajā brīdī aktuālu lietu (e-cigarete, IQOS, u.tml.)

VARIĀCIJA PAR UZDEVUMA NORISI

jautājumus sagatavo uz individuālām lapiņām. Katram dalībniekam tiek iedota viena vai vairākas lapiņas, katrs pēc kārtas nolasa jautājumu, atbild pats uz to, un tad pārējie dalībnieki papildina ar savu viedokli.

Darba lapas jautājumi

Izvēlies vienu no saviem draugiem. Domājot par šo cilvēku, pabeidz nepabeigtos teikumus.

- Ja mans draugs vēlētos, lai es “nobastuju” stundas, es...
- Ja manam draugam vajadzētu aizņemties 20€, es...
- Ja mans draugs vēlētos no manis norakstīt mājasdarbu, es...
- Ja mans draugs būtu nozadzis kādu lietu, un, man to zinot, kāds jautātu, vai viņš to ir paņēmis, es...
- Ja es būtu ļoti noguris, bet draugs censtos mani pierunāt iet uz ballīti, es...
- Ja mans draugs censtos mani pierunāt uzsmēķēt, es...
- Ja mans draugs apsolītu atnākt, bet to neizdarītu, es...
- Ja mans draugs man samelotu, un es to zinātu, es...

Kontroljautājumi par tēmu “Attiecības”:

- Kas ir svarīgākās lietas, veidojot attiecības ar cilvēkiem?
 - Vai tavas domas var būt atšķirīgas no draugu domām?
 - Vai ir svarīgi, lai viedoklis būtu pamatots?
 - Kas jāizvērtē, pieņemot lēmumu?
 - Kā risināt konfliktus?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

- “Veselīgas un neveselīgas attiecības” | <https://ej.uz/VesAttiecibas>
- “Mobings. Kā droši palīdzēt citam?” | <https://ej.uz/mobingapalidziba>

Nodarbība „Drošs internets”

Nodarbības mērķis:

informēt skolēnus par to, kas ir sekstings un par tā iespējamajiem riskiem, kā arī par mediju un vienaudžu ietekmi lēmumu pieņemšanā. Attīstīt skolēnu prasmes droši izmantot sociālos tīklus. Pašapziņas veidošana.

Nodarbības norise un ilgums:

1	levads	10 minūtes
2	Aktivitāte “Privātais un publiskais”	20 minūtes
3	Aktivitāte “Četru stūru uzdevums”	20 minūtes
4	Aktivitāte “Situācijas un risinājumi”	25 minūtes
5	Noslēguma aplis un jautājumi	15 minūtes

Nodarbībā pārrunājami jautājumi:

- mediju un vienaudžu ietekme lēmumu pieņemšanā;
- nav iespējams izsekot tam, kur nonāk interneta vidē publicēts materiāls;
- publicējot internetā savas bildes un personīgo informāciju, pastāv risks, ka tā var tikt izmantota pret tevi;
- emocionālā vardarbība internetā (kiberņirgāšanās);
- nepilngadīgu personu kailfoto publicēšana ir krimināli sodāma;
- prasmes droši izmantot interneta vidi (drošības uzstādījumi u.c.);
- esot jaunietim, var gadīties izdarīt kaut ko muļķīgu un nepārdomātu, kas vēlāk var nopietni ietekmēt dzīvi arī pēc vairākiem gadiem, kad jau būs pieaudzis;
- palīdzības saņemšanas iespējas.

Aktivitāte

“Privātais un publiskais”

Uzdevuma mērķis:

noskaidrot, ko nozīmē privātums (privātā, personiskā informācija) un izvērtēt sekas, publicējot pārāk privātu informāciju un ignorējot citu cilvēku tiesības uz privātumu.



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: uzdevuma kartītes, papīra lapas, marķieri

Metodes apraksts:

- 1 Skolēni tiek sadalīti grupās, līdz 5 dalībniekiem grupā.
- 2 Katrai grupai tiek iedotas uzdevuma kartītes. Grupas dalībnieki izvērtē katru kartīti un novieto to uz lapas atbilstoši sadaļai “Publisks” vai “Privāts”.
- 3 Katra grupa prezentē savu grupu darbu.
- 4 Nodarbības vadītājs rosina diskusiju par to, kas no tā ir privāts/publisks arī interneta vietnēs un sociālajos tīklos.
- 5 Nodarbības vadītājs norāda uz riskiem un sekām, kādi var rasties publicējot vai sniedzot citiem savu/citu privātu informāciju, un aicina izvērtēt privātas informācijas publicēšanu.

Jautājumi diskusijai:

- Kā rīkoties, ja privāti foto tiek publicēti internetā?
 - Kā personas varētu izmantot personisku informāciju pret sniedzēju?
 - Kā izvairīties no šantažēšanas, ko darīt, ja tā notiek?
 - Vai varam uzticēties citiem un izpaust savu privāto informāciju, datus, foto, video?
 - Kā zināt, vai dati nenonāks citām personām?
-

Nodarbībā ieteicamie informatīvie materiāli:

- "Sociālo tīklu drošības ceļvedis" | <https://ej.uz/Tikluceļvedis>
- "Galvenie riski, lietojot sociālos tīklus" | <https://ej.uz/Tikluriski>
- "10 padomi Tavai drošībai internetā" | <https://ej.uz/Drosibaneta>

Uzdevumu kartītes

"Privātais un publiskais"

Ģimenes foto	Selfijs	Vārds un uzvārds	Dzīvesvieta	Reliģija
Foto ar draugiem	Dzimšanas dienas datums	Vēdera izeja	Mēnešreižu kalendārs	Auguma parametri
Attiecību statuss	Telefona modelis	Adrese	Telefona numurs	Vecāku darbavieta
Smieklīgas bildes	Maksājumu kartes numurs	Kabatas naudas lielums	Skola	Ballīšu foto
Slēpto kameru video	Mājdzīvnieks	Sociālo tīklu konti	Istabas iekārtojums	Dzimtas koks

Aktivitāte

“Četru stūru uzdevums”

Uzdevuma mērķis:

veicināt jauniešu spēju pamatot savu viedokli, pieņemt pārdomātus lēmumus, risināt konfliktus



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: vadītāja lapa ar diskusijas situācijām

Metodes apraksts:

- 1 Grupai jāpieceļas kājās un brīvi jānovietojas nodarbības telpā.
- 2 Vadītājs izvēlas 2-3 situācijas, kas ir piemērotākās konkrētajai grupai. Vadītājs skaļi nolasa konflikta situācijas piemēru.
- 3 Vadītājs iepazīstina ar piedāvātajiem atbilžu variantiem, norādot uz četriem telpas stūriem un īsi pamatojot tajā pausto viedokli. Vadītājs ir personīgi neitrāls pret paustajiem viedokļiem.
- 4 Dalībnieki pēc apdomāšanās tiek aicināti iet un nostāties tajā stūrī, kurš atbilst viņu pašu viedoklim. Stūrī “Cits variants” dalībnieki piedāvā savus risinājumus, kā rīkoties konkrētajā situācijā.
- 5 Katra stūra dalībnieki īsi apspriež savu viedokli grupā un vienojas par grupas kopējo nostāju.
- 6 Stūros esošie dalībnieki pēc kārtas katrs pamato savu viedokli. Dalībnieki diskusijas laikā drīkst mainīt viedokli un pārvietoties uz citu stūri.
- 7 Diskusiju noslēdz ar svarīgākajiem secinājumiem par konfliktu risināšanu dažādās situācijās.

Vadītāja lapa

“Četru stūru uzdevums”

Diskusijas situācijas

1 Divas klases meitenes, labākās draudzenes, pēc sporta nodarbības garderobē pārgērbjas. Kamēr viena meitene, Keita, velk nost sporta drēbes (krūšturi un krekliņu), otra meitene, Diāna, viņu ar telefonu slepus nofotografē un jokojoties izsūta klases WhatsApp čatā. Kad Keita saņem sūtījumu, viņa aptver notikušo.

Ko Keitai darīt?

- Kliegt, dusmoties, apsaukāties uz Diānu, sastrīdēties un vairāk vairs nerunāt*
- Nelikties ne zinīs*
- Prasīt pieaugušo palīdzību*
- Cits variants*

2 Rinalds Zanei nosūtīja vairākus kailfoto, taču pēc dažām nedēļām viņi izšķīrās. Zane draud Rinaldam, ka nosūtīs šīs bildes citiem skolasbiedriem, ja viņi atkal nekļūs par pāri.

Kā Rinaldam rīkoties?

- Meklēt palīdzību.*
- Mierīgi aprunāties ar Zani.*
- Kļūt par pāri.*
- Cits variants.*

3 Pāvelam ir labi zināms, ka kailfoto sūtīšana var radīt nepatīkamas situācijas vai sekas. Taču klases biedrs grib atsūtīt viņam pāris skolas biedreņu kailfoto. Pāvels nevēlas tās redzēt, taču negrib arī tikt atstumts.

Ko Pāvelam darīt?

- Piekrīst apskatīt fotogrāfijas.*
- Nepiekrīst apskatīt un citiem par foto neko neteikt.*
- Nepiekrīst apskatīt un pateikt par šādiem foto kādam pieaugušajam.*
- Cits variants.*

4 Lauras draudzene leva sūta savas kailfoto bildes savam puisim. Visi skolā par to zina, jo vairākiem skolēniem šādas bildes ir atsūtītas. Laurai šķiet, ka pati leva nezina, ka par šīm bildēm zina visa skola.

Ko Laurai darīt?

a. Pateikt levai, ka bildes ir redzējusi visa skola.

b. Aprunāties ar levas draugu par situāciju.

c. Neiesaistīties šajā situācijā.

d. Cits variants.

5 Ilzes jaunākais brālis Dāvis atļāva savam draugam nometnes laikā dušās uzņemt uzjautrinošu kailfoto, taču tagad Dāvja kailfoto ir nonācis arī citu draugu telefonos. Dāvis visu izstāsta Ilzei, jo uztraucas, ka skolotāja vai vecāki varētu par to uzzināt.

Ko Ilzei darīt?

a. Nomierināt brāli un teikt, ka vecāki neuzzinās.

b. Aprunāties ar brāli par to, ka vajadzētu iesaistīt vecākus vai skolotājus problēmas risināšanā.

c. Nosodīt brāli par šādu rīcību un pašai visu izstāstīt vecākiem.

d. Cits variants.

6 Skolā sācis strādāt jauns informātikas skolotājs. Pēc kāda laika Ingai (13 gadi) viņš sāk sekot Instagram profilā. Inga jūtas lepna, ka skolotājs seko viņas profilam, taču vēlāk, kad skolotājs jau sāk rakstīt romantiskas piezīmes par Ingas izskatu un ķermeni, Inga sāk no viņa kautrēties.

Ko Ingai darīt?

a. Nobloķēt skolotāja piekļuvi profilam.

b. Izstāstīt par notikušo vecākiem.

c. Pajautāt citām meitenēm, vai viņām arī skolotājs raksta.


d. Cits variants.


Aktivitāte

“Situācijas un risinājumi”

Uzdevuma mērķis:

aplūkot videomateriālā demonstrēto situāciju un diskutēt par iespējamiem sekstinga iemesliem, riskiem un risinājumiem

 **Laiks:** 25 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** tehnika video demonstrēšanai, interneta pieslēgums, A1 lapas, flomāsteri, vadītāja lapa ar informāciju par sekstingu.

Metodes apraksts:

- 1 Tiek demonstrēts videomateriāls “Nosūtīt? Nosūtīt...” (**vai kāds cits videomateriāls pēc vadītāja izvēles**).
- 2 Pēc noskatīšanās dalībnieki tiek sadalīti 3 vai 6 grupās (atkarībā no skolēnu skaita klasē). Katrai grupai tiek iedot lapa un flomāsteri.
- 3 Grupas dalībnieki savā starpā pārrunā un pieraksta atbildes uz vienu no vadītāja dotajiem jautājumiem:
 - Galvenie iemesli, kāpēc bērni/ jaunieši saskaras ar šādām situācijām?
 - Kādi ir galvenie riski, ar kuriem jārēķinās, ja nosūtīsi kādam savu kailfoto?
 - Kā rīkoties, kad bilde nonākusi internetā?
- 4 Grupas prezentē un pārrunā savu darbu, vadītājs uzsver svarīgākās lietas (vadoties pēc informācijas, kas minēta vadītāja lapā “Sekstings”).

Videomateriāli demonstrēšanai par nodarbības tēmu:

- “Nosūtīt? Nosūtīt...” | <https://ej.uz/Nosutit>
- “Nav smieklīgi, ja citam sāp – 1” | https://ej.uz/Navsmiekligi_1
- “Nav smieklīgi, ja citam sāp – 2” | https://ej.uz/Navsmiekligi_2
- “Zagšana” | <https://ej.uz/Zagsana>

Vadītāja lapa

“Informācija par sekstingu”

Sekstings

Tas ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums un izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u.tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām kā, piemēram, Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok, Twitch, u.c.

Kādi ir galvenie riski, ar kuriem jāreķinās, ja nosūtīsi kādam savu kailfoto?

- Tas var tikt pārsūtīts tālāk vai parādīts vēl kādam draugam.
- Tas var tikt ievietots internetā.
- To varēs redzēt tavi skolas biedri, vecāki, skolotāji.
- To varēs redzēt pilnīgi sveši cilvēki.
- Tas var tikt ievietots intīmpakalpojumu sludinājumu vietnēs.
- Tu vari saņemt aizvainojošus komentārus, nepatīkamus zvanus, tevi var pazemot un izspiest naudu.
- Tu vari pazaudēt kontroli pār šīs bildes izplatību, iespējams, tā būs apskatāma internetā vienmēr, arī pēc 10 un 30 gadiem.
- Iedomājies, ka būdams bērns/ jauniešis, izdari kaut ko muļķīgu un nepārdomātu, kas vēlāk var nopietni ietekmēt tavu dzīvi arī pēc vairākiem gadiem, kad jau būsi pieaudzis.

Galvenie iemesli, kāpēc bērni/ jaunieši saskaras ar to?

- Vairumā sekstinga gadījumos persona apzinās savu rīcību un saprot, ko dara.
- Seksuāla/ erotiska rakstura saturu parasti nosūta draugam/ draudzenei vai pretējam dzimumam, kuru iekāro vai pret kuru jūt simpātijas un vēlas uzsākt attiecības.
- Dažkārt šāda satura publicēšana un sūtīšana var notikt arī alkohola reibumā, narkotisko vielu iespaidā vai personu uz šādu rīcību noskaņojusi draugu kompānija.

- Intīmie attēli lielākoties tiek izplatīti draugu un draudzeņu vidū, un tu tos nesūtītu personai, kurai tu neuzticies. Daudzi attēli, kuri tiek ievietoti internetā vai pārsūtīti, bieži nonāk pie nezināmām personām pēc tam, kad attiecības ir pārtrauktas. Tāpēc uzdod sev jautājumu, ja es izšķiros ar savu otru pusīti, vai es varu būt drošs, ka šī persona mani pietiekami cienīs, lai nerādītu/ nepārsūtītu manas privātās bildes citiem?
- Ja domā, ka savam draugam/ draudzenei vari uzticēties un droši sūtīt intīma rakstura saturu, ir vērts padomāt, vai tiešām nepieciešama šādu attēlu sūtīšana, ja šādi tu sevi pakļauj neskaitāmiem riskiem.
- Turklāt atceries, ka vienmēr atradīsies kāds draugs vai paziņa, kas šādu bildi ieraugot, to vēlēšies pārpublicēt un pārvērtīs to ļaunā jokā, gaidot citu reakciju negatīvajos komentāros. Šī persona to var uzskatīt kā joku, neapzinoties, kādu ļaunumu nodara bildē redzamajai personai.

Kā rīkoties, kad bilde nonākusi internetā?

- Nomierinies! Tev var šķist, ka pienācis pasaules gals, taču ir svarīgi saglabāt vēsu prātu, un glābt situāciju, pirms tā nav kļuvusi vēl sliktāka. Tev jāspēj aptvert, kurā brīdī tu esi zaudējis kontroli pār attēlu – kādā veidā tas nokļuva internetā un kam tu to sākotnēji nosūtīji.
- Rīkojies nekavējoties! Jo ātrāk tu tiks galā ar nepatīkamo situāciju, jo mazāka iespēja, ka saturs izplatīties tālāk.
- Lūdz personas, kuru rokās nonācis šis attēls, to dzēst, lai nepieļautu to tālāku izplatību.
- Sazinies un ziņo sociālo tīklu administrācijai, pieprasot dzēst saturu, jo parasti šāds saturs ir pretrunā ar sociālo tīklu lietošanas noteikumiem un pārkāpj tavas tiesības uz privātumu.
- Tev jābūt gatavam dzēst saturu, kuru pats esi ievietojis. Profila bilde, kurā tu esi redzams apakšveļā kādu brīdi tev liksies smieklīgs joks, bet pēc tam...
- Pastāsti par notikušo savām uzticības personām – ģimenes locekļiem, draugiem, skolotājam, lai kopā jūs varētu nolemt par to, kā rīkoties tālāk. Ja tomēr nevēlies, lai kāda no šīm personām par to uzzina, tad vērsies pie organizācijām, kas var tev palīdzēt.

Kur meklēt palīdzību?

- Bērnu Uzticības tālrunis 116111
- Drossinternets.lv Ziņojumu līnija, rakstot uz zinojumi@drossinternets.lv
- Krīzes centrs „Skalbes”, zvanot 6722 2922
- “Centrs Dardedze”, zvanot 67600686

Kontroljautājumi par tēmu “Drošs internets”:

- Ko nedrīkst ievietot internetā?
 - Cik uzticama informācija ir sociālajos tīklos?
 - Kādas fotogrāfijas ir pieļaujamas sociālajos tīklos?
 - Vai sociālajos tīklos ir iespējama emocionāla vardarbība (ņirgāšanās)? Kā to novērst?
 - Pie kā vērsties, ja nepieciešama palīdzība?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

- “Drošība internetā” | https://ej.uz/interneta_drosiba
- “Pornogrāfija – patiesība vai meli?” | <https://ej.uz/pornomeli>

Papildus diskusijas situācijas aktivitātei “Četru stūru uzdevums”

Tēma – Romantiskas attiecības

1 Skolas/klases foršākais puisis, kurā Baiba ir slepeni iemīlējusies, pēc skolas balles/klases vakara uzaicina viņu nākt līdzī viņam uz mājām.

Ko Baibai darīt?

- a. Teikt “Nē, paldies”
- b. Piekrist un doties viņam līdzī uz mājām
- c. Teikt “Jā” un paņemt līdzī dažus draugus
- d. Cits variants.

2 Kārlim ir 16 gadi, viņam ir iepatikusies klasesbiedrene Zane. Zanei arī patīk Kārlis. Abi divi vēlētos veidot tuvākas attiecības, bet Kārlim ir bail, ko par to teiks viņa draugi, kuri bieži vien ir par meiteni smējušies un par viņu teikuši sliktus vārdus.

Ko Kārlim darīt?

- a. Pateikt draugiem patiesību, un, iespējams, saņemt nosodījumu no draugu puses
- b. Neteikt neko draugiem un slepus satīkties ar Zani
- c. Netīkties ar Zani
- d. Cits variants

3 Emmai, kurai ir 15 gadi, nedēļas nogalē ir nopietna rokasbumbas spēle. Viņas puisis vēlas viņu pārsteigt un ir nopircis biļetes uz koncertu, kurā uzstājas grupa, kas viņiem abiem patīk. Viņš domā, ka viņai vajadzētu atteikties no spēles.

Ko Emmai darīt?

- a. Neiet uz šo spēli, bet aiziet uz nākamo.
- b. Spēlēt savu spēli nedēļas nogalē.
- c. Spēlēt un pateikt puisim, ka viņa vēlas redzēt viņu skatītāju vidū.
- d. Cits variants.

- 4 16. gadus vecie Ralfs un Keita draudzējas jau vairāk kā pusgadu. Ralfs pēdējā randiņā pateicis, ka vēlas tuvākas, seksuālas attiecības. Keita nav pārliecināta, ka ir gatava tādām solim, taču vēlētos arī saglabāt attiecības ar Ralfu.

Ko darīt Keitai?

- a. Piekrist
- b. Nepiekrist
- c. Aprunāties ar kādu citu cilvēku
- d. Cits variants

- 5 Reinis mācās 8.klasē. Viņam ir bioloģijas skolotāja, kura, staigājot pa klasi, bieži uzgrūžas ar savu dibenu skolēniem, jo klases telpa ir ļoti šaura. Vienu reizi skolotāja pieliecās pie Reiņa, lai pārbaudītu uzdevumu, bet ar savām krūtīm uzgrūdās Reiņa galvai. Klases biedri sāka smieties.

Ko Reinim darīt?

- a. Nelikties ne zinis.
- b. Aizrādīt skolotājai, ka viņam nepatīk, ka skolotāja ir tik tuvu.
- c. Parunāt par šo situāciju ar kādu citu.
- d. Cits variants

- 6 Krista ar Dāvi satiekas jau vairākus mēnešus. Viņi ir vienojušies, ka šovakar abiem būs kopīga "pirmā reize". Viss norit pēc plāna, tomēr Dāvim nesanāk uzvilkt prezervatīvu. Krista mudina pamēģināt bez.

Ko Dāvim darīt?

- a. Pamēģināt mīlēties bez prezervatīva
- b. Atteikties
- c. Piedāvāt Kristai citu mīlēšanās veidu
- d. Cits variants

- 7 Katrīnai ar Igoru ir attiecības jau 4 mēnešus. Igors vasarā sāka strādāt āra kafejnīcā un iepazinās ar viesmīli Zani. Vienā vakarā pēc darba Igors ar Zani saulrietā sāka skūpstīties, tomēr Igors pateica, ka tas ir tikai viena vakara pasākums.

Ko Zanei darīt?

- a. Izbaudīt mirkli
- b. Pārtraukt romantisko vakaru
- c. Izstāstīt par šo gadījumu Katrīnai
- d. Cits variants

Tēma – Atkarības

- 1 Skolā notiek ballīte. Pēkšņi vienam puisim paliek slikti. Izrādās, ka viņš ar draugiem lietojis alkoholu.

Ko darīt viņa draugiem?

- a. Laisties lapās.
- b. Saukt palīgā skolotāju.
- c. Mēģināt pašiem palīdzēt puisim.
- d. Cits variants.

- 2 Ritvars, kuram pirms tam bijušas problēmas ar vecākiem, sakarā ar apreibinošām vielām, iedevis savu marihuānu (zālīti) paglabāt draugam Oļegam. Oļega vecāki to atrod un grasās zēnu sūtīt pie narkologa.

Ko zēniem darīt?

- a. Oļegs pastāsta vecākiem, ka marihuāna pieder Ritvaram.
- b. Ritvars pats atzīstas, ka zālīte ir viņa.
- c. Oļegs nenosūdz draugu un uzņemas vainu.
- d. Cits variants.

- 3 Laimonis bieži iet ārā ar draugiem, kuri smēķē. Kādā vakarā arī viņam piedāvā uzsmēķēt.

Ko Laimonim darīt?

- a. Atteikt.
- b. Pamēģināt, bet tikai šoreiz.
- c. Turpināt smēķēt kopā ar draugiem.
- d. Cits variants.

- 4 Linardam ļoti patīk Inese. Ballītē Inese vēlas ar Linardu pavadīt laiku divatā, ja viņš piekritīs iedzert.

Ko Linardam darīt?

- a. Piekrist iedzert.
- b. Nepiekrist iedzert.
- c. Neļaut iedzert Inesei.
- d. Cits variants.

- 5 Gustavam draugu ieteiktais Nikolajs pārdevis snusu (zelējamo tabaku). Viņa klases biedri ir gatavi samaksāt divreiz vairāk, lai no Gustava nopirktu snusu.

Ko Gustavam darīt?

- a. Pārdod snusu
- b. Nepārdot snusu
- c. Tāpat padalīties ar draugiem
- d. Cits variants

Tēma – Seksuāla aizskaršana un vardarbība

- 1 Kopā ar klasi dodoties uz baseinu, nodarbības laikā Lienas klasesbiedrs Rolands visu laiku mēģina attaisīt Lienas peldkostīma aizdari, ar nolūku publiski atkailināt viņas krūtis.

Ko Lienei darīt šajā situācijā?

- a. Doties prom no baseina uz ģērbtuvēm.
- b. Censties turēties pa gabalu no Rolanda
- c. Mēģināt atriebties Rolandam, mēģinot noraut viņa peldbikses.
- d. Cits variants

- 2 Sintijai jau kādu laiku skolā uzmanību izrāda Patriks, taču Sintiju tas neinteresē. Kādā starpbrīdī, atpūšoties skolas gaitenī ar draugiem, Patriks it kā jokojoties apsēžas viņai blakus un apliek roku ap plecu, un mēģina aizskart arī viņas krūti.

Ko Sintijai darīt šajā situācijā?

- a. Skaļi un demonstratīvi pateikt Patrikam, lai noņem roku un neaiztiek viņu.
- b. Piecelties kājās un apsēsties citur, kur Patriks nevar viņai apsēsties blakus.
- c. Klusām pagrozīties un mainīt pozīciju, lai Patrika roka vairs nav uz krūts.
- d. Cits variants

- 3 Markuss nodarbojas ar vieglatlētiķi, un ir labā formā. Klases meitenes ir secinājušas, ka viņam ir liels dibens, un izdomājušas joku, ka pie katras iespējas kāda no meitenēm uzšauj pa viņa dibenu.

Ko Markusam darīt šajā situācijā?

- a. Skaļi un demonstratīvi pateikt klases meitenēm, ka viņa ķermeni nedrīkst aiztikt bez viņa atļaujas.
- b. Pēc katras reizes mēģināt uzšaut arī pa attiecīgās meitenes dibenu.
- c. Ignorēt to un izvēlēties apģērbu, kurš neizceļ/nosedz dibena formu
- d. Cits variants

4 Kirils robotikas pulciņā sadraudzējas ar Danielu, abi mēdz pavadīt kopā laiku arī ārpus pulciņa. Kādu dienu Daniels paziņo, ka viņš labprāt gribētu redzēt Kirilu kailu, bez drēbēm.

Ko Kirilam darīt šajā situācijā?

- a. Pajokot, ka tad, kad vasarā ies peldēties, gan jau redzēs bez drēbēm.*
- b. Pateikt Danielam, ka viņš pats gan to negribētu, un teiktais liek justies ļoti neērti.*
- c. Ignorēt teikto un turpmāk izvairīties no Daniela.*
- d. Cits variants*

Tēmas par seksuālo un reproduktīvo veselību

8.-12. klasei



Drošas attiecības

Vēlme pēc tuvām un draudzīgām attiecībām, kurās var uzticēties viens otram un dalīties kopīgās interesēs, kā arī vēlme pēc romantiskām un seksuālām attiecībām ir dabiska un jauniešu vecumā var būt ļoti spēcīga. Ir dažādi faktori, kas veicina abus iesaistītos partnerus apmierinošas, atbildīgas un drošas seksuālas attiecības, un tiem ir nozīme visas dzīves garumā. Starp šiem faktoriem ir:

- Pārliecība, ka abiem partneriem ir līdzvērtīgas tiesības, un abi sadarbojas, lai nodrošinātu abpusēju cieņu, piekrišanu un atbildību;
- Izturēties vienam pret otru kā līdzvērtīgiem partneriem;
- Justies ērti komunicējot, īpaši par to, ko partneris vēlas vai nevēlas;
- Cienīt partnera tiesības darīt tikai to, kas ļauj justies ērti un droši;
- Būt atklātiem un godīgiem vienam pret otru;
- Just tuvību un rūpes vienam pret otru;
- Izmantot drošus un efektīvus veidus, kā pasargāt sevi un partneri no neplānotas grūtniecības un seksuāli transmisīvām infekcijām, t.sk. HIV;
- Sargāt sevi un partneri no emocionāla kaitējuma;
- Apzināties savas un partnera vēlmes un komforta līmeni;
- Spēt sniegt un gūt baudu attiecībās.

Spēju justies ērti, brīvi komunicēt un būt atbildīgiem attiecībās jaunieši apgūst pakāpeniski. Dažreiz jaunieši iesaistās seksuālās attiecībās, kamēr paši vēl nobriest un attīstās, tādēļ ir ļoti iespējams, ka viņi jūtas neveikli, apkaunoti, satraukti un nobijušies par grūtniecību vai seksuāli transmisīvām infekcijām, piemēram, HIV u.c. Zēniem un jauniem vīriešiem var būt spiediens par labu seksuālu "performanci" un viņi bieži izjūt to, ka nespēj atzīt savu zināšanu vai pieredzes trūkumu. Savukārt meitenes un jaunas sievietes bieži izjūt, ka viņām nav "piedienīgi" runāt par savām seksuālajām attiecībām vai interesēties par to.

Komunicēšana un iedrošināšana var palīdzēt jauniešiem pārkāpt šos šķēršļus un mācīties pārliecinoši sarunāties par šiem jautājumiem.

Lēmums par seksuālām attiecībām (gan dzimumdzīves uzsākšanu, gan tās turpināšanu) **ir katra cilvēka brīva izvēle, un neviens to nevar un nedrīkst izlemt otra vietā.**

Dažreiz jauniešiem var būt arī konfliktējošas un mulsojošas sajūtas par seksuālām attiecībām – viņi vienlaicīgi tās gan vēlas, gan nevēlas.

Ir dažādi iemesli, kāpēc cilvēki nolemj iesaistīties seksuālās aktivitātēs. Cilvēki parasti vēlas seksuālas attiecības kā savu patieso jūtu izpausmi, (piemēram, lai gūtu un saņemtu baudu, lai iepazītu savu seksualitāti un sajūtas, lai baudītu tuvību, saikni un mīlestību ar partneri). Taču dažreiz cilvēki piekrīt dzimumaktam citu iemeslu dēļ.

Piemēram:

- lai "iegūtu" vai "noturētu" attiecības ar partneri,
- lai izvairītos no konflikta vai iespējamās vardarbības,
- lai iegūtu labāku sociālo statusu,
- lai pierādītu savu vīrišķību vai sievišķību,
- lai eksperimentētu vai apmierinātu savu ziņkārtību,
- lai izaicinātu kādu,
- lai demonstrētu savu varu pār kādu citu,
- lai gūtu materiālu labumu (dāvanas vai naudu) vai nodrošinātu izdzīvošanu (ēdiens, pajumte),
- lai pildītu laulību pienākumus, kas no viņa tiek sagaidīts,
- lai radītu pēcnācējus.

Taču jebkurai personai var būt jebkādi iemesli, kāpēc nevēlas dzimumattiecības, un tie visi ir pieņemami. Piemēram, tāpēc, ka persona:

- vienkārši nevēlas, pat ja tam nav īpaša iemesla,
- jūtas pārāk jauns/-a, lai nodarbotos ar seksu,
- jūtas, ka attiecības nav vēl tādā stadijā, lai uzsāktu seksuālas attiecības (varbūt partneris neuztver to pietiekami nopietni, varbūt nav pietiekamas emocionālas pieķeršanās, varbūt viņi vēl nevēlas stāties laulībā, utt.),
- nejūtas pietiekami ērti vai tuvi ar otru personu, lai nodarbotos ar seksu, vai nejūt pietiekamu cieņu un savstarpēju saikni attiecībās,
- nejūtas ērti konkrētajā situācijā,
- zēni var justies satraukti par savu seksuālo spēju, piemēram, erekcijas noturēšanu vai pārāk agru ejakulāciju,
- uztraucas par grūtniecību,
- uztraucas par seksuāli transmisīvu infekciju,
- uztraucas par sekām savam sociālajam statusam,

- nodarboties ar seksu noteiktajā situācijā ir pret paša vērtībām un morāli,
- relīģija, vecāki vai sabiedrība mudina gaidīt dzimumattiecību uzsākšanu līdz kāzām,
- nav bijusi patīkama iepriekšējā seksuālā pieredze,
- jūtas slikti, noguruši, noraizējušies, satraukti vai dusmīgi.

Ja kāds piespiež (vai mēģina to darīt) citu personu iesaistīties seksuālās aktivitātēs pret pašas personas gribu, tā ir seksuāla vardarbība un ir krimināli sodāma. Seksuāla vardarbība var tikt vērsta pret jebkuru, taču biežāk seksuālas vardarbības upuri ir meitenes un sievietes. Cilvēkus var pakļaut seksuālai vardarbībai ar dažādiem līdzekļiem – ar emocionālu manipulāciju, maldināšanu, fizisku spēku vai draudiem, iebiedēšanu, finansiāliem ietekmes līdzekļiem, un vēl daudzos citos veidos. Seksuāla vardarbība var notikt jebkur (tai skaitā mājās, ģimenes lokā vai romantiskās attiecībās, kā arī vidēs, kuras parasti tiek uzskatītas par drošām, piemēram, skolās vai reliģiskās iestādēs). Seksuāla vardarbība ir arī personas ķermeņa aiztikšana bez šīs personas piekrišanas.²⁵

Seksuāla vardarbība var izpausties tiešos un netiešos seksuālos kontaktos:

- Seksuāla rakstura piezīmju, “komplimentu” izteikšana,
- Dzimumkontakts – dzimumorgānu, anālās atveres aizskaršana (arī izmantojot priekšmetus), arī orālais sekss,
- Piespiešana pieskaties intīmajām ķermeņa daļām,
- Privātuma pārkāpšana – izsekošana, novērošana (piemēram, izģērbjoties), piespiešana atkailināties,
- Pakļaušana seksualitātei – atkailināšanās otra cilvēka priekšā (ekshibicionisms), dzimumakta veikšana, cietušajam redzot, pornogrāfisku materiālu rādīšana u.tml.,
- Seksuālā ekspluatācija – iesaistīšana seksa pakalpojumu sniegšanā, pornogrāfiska satura materiālu veidošanā.

Ja jauniešs ir piedzīvojis kādu no augstāk minētajām situācijām un vardarbības veidiem (vai tas ir noticis ar kādu no jaunieša draugiem), par to noteikti ir jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai kādam citam uzticamam pieaugušajam cilvēkam (skolas psihologs, medmāsa, sociālais pedagogs, treneris, citi ģimenes locekļi, utt.). Tas jādara arī tad, ja pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis to nevienam nestāstīt.

Valstī ir pieejamas arī citas palīdzības iespējas:

- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (zvanot no parastā telefona – 80009000)
- Latvijas Drošāka interneta centrs, zinojumi@drossinternets.lv
- Krīzes centrs “Skalbes”: 67222922, www.skalbes.lv
- Centrs pret vardarbību “Dardedze”: 67600686, www.dardedze.lv
- Biedrība “Resursu centrs sievietēm Marta”, 67378539, centrs@marta.lv, www.marta.lv²⁶

²⁵ “It’s All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education”, IPPF&Co, 2011

²⁶ Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs, “Vesels jauniešs”, 2019

Kontracepcija

Kontracepcija ir pasākumu komplekss, ko izmanto pāris, lai izsargātos no nevēlamas grūtniecības, novēršot olšūnas apaugļošanu vai ieligzdošanos. Dažas kontracepcijas metodes palīdz izsargāties arī no seksuāli transmisīvām infekcijām.²⁷ Lietojot drošu un efektīvu kontracepciju, pāris var netraucēti un baudpilni nodoties seksuālām attiecībām, vienlaikus nedomājot par neplānotas, negribētas grūtniecības iespējamību un tās ietekmi uz ķermeni, reproduktīvo veselību, attiecībām, sociālo un ekonomisko dzīvi.

Taču dažreiz pat situācijās, kad partneri nevēlas grūtniecību, kontracepcija netiek izmantota nepilnīgas, nepatiesas informācijas vai tās trūkuma dēļ. Piemēram, netiek pietiekami izprasti grūtniecības iestāšanās riski, trūkst zināšanu par meiteņu/sieviešu menstruālo ciklu un auglību, trūkst pietiekamu zināšanu par dažādām pieejamām kontracepcijas metodēm vai informācijas, kur tās saņemt, vai arī jauniešiem tiek piedāvāta novecojusi informācija par drošām un pieejamām kontracepcijas metodēm. Pastāv arī dažādas personiskas vai sociālas barjeras, kas kavē drošas kontracepcijas lietošanu, piemēram:

- ir uztraukums par izmaksām, pieejamību, privātumu un konfidencialitāti, meklējot un saņemot kontracepcijas metodes un ar tām saistītos pakalpojumus;
- sabiedrības normas par dzimumu un seksualitāti liek jauniešiem (īpaši meitenēm) justies neērti atzīt, ka viņi plāno seksuālas attiecības vai pārrunāt kontracepcijas lietošanu ar savu partneri;
- daži cilvēki domā, lietot kontracepciju ir viņu partnera atbildība;
- kāds no partneriem nevēlas izmantot kontracepciju un var izmantot spiedienu, draudus vai maldus, lai izvairītos no tās lietošanas;
- kāda persona tiek pakļauta seksuālai vardarbībai;
- nav atrasta metode, kas ir konkrētajam pārim pietiekami piemērota, ērta un droša lietošanā, vai pastāv bažas par kontracepcijas blakusefektiem (gan īstiem, gan iedomātiem), vai citiem kontracepcijas lietošanas aspektiem.

Lielāko daļu kontracepcijas metožu lieto sievietes, un tikai dažas izmanto vīrieši. Ir dažādas metodes, no kurām iespējams izvēlēties. Katrai personai ir tiesības uz brīvu un pilnā informētībā sniegtu piekrišanu par to, kādu metodi izvēlēties, un daudzi pāri veiksmīgi sadarbojas, lai kopā izvēlētos un izmantotu piemērotāko izsargāšanās metodi.

Neviena kontracepcijas metode nav ideāla. Dažas ir neatgriezeniskas, bet dažas pilnībā nepasargā no grūtniecības iestāšanās vai inficēšanās ar seksuāli transmisīvām infekcijām. Partneriem ir iespējas izmēģināt dažādas metodes, lai noskaidrotu, kura metode ir tiem piemērotākā. Katrai metodei ir savas īpašības:

- Tikai prezervatīvs (gan sieviešu, gan vīriešu) var pasargāt no seksuāli transmisīvām infekcijām, t.sk. HIV;
- Dažas, bet ne visas, metodes var ietekmēt seksuālo baudu vai izpildījumu;

²⁷ Ganġe G. et al. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003

- Dažas metodes ir viegli pieejamas, savukārt citām ir nepieciešama vizīte pie ārsta vai kādas procedūras;
- Metodēm ir dažāda efektivitāte grūtniecības novēršanā;
- Dažām metodēm ir iespējami blakusefekti tās lietotājam;
- Dažas metodes ir viegli uzsākt un pārtraukt lietot, savukārt citas nē;
- Dažas metodes ir piemērotākas cilvēkiem, kuriem ir neregulāras dzimumattiecības, citas - cilvēkiem, kuriem ir regulāra dzimumdzīve;
- Metodēm ir atšķirīgas izmaksas un pieejamība.²⁸

²⁸ "It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education", IPPF&Co, 2011

Kontracepcija

Metode	Metodes apraksts un kā tā darbojas	Citas īpašības
Sterilizācija, vazektomija	Ķirurģiskas metodes, kuru ietvaros tiek pārgriezti un nosieti olvadi/sēklvadi.	Neietekmē ne vīriešu, ne sieviešu spēju nodarboties ar seksu, just seksuālu baudu. Parasti neatgriezeniska metode, atsevišķos gadījumos vīriešiem ir iespējama operācija, lai atgrieztu fertilitāti. Latvijā atļauts no 25 gadu vecuma. ²⁹
Hormonālais implants	Sērkociņa izmēra un formas implants tiek ievietots sievietes augšdelmā, kas pakāpeniski trīs gadu periodā izdala zemu progestīna devu. Hormons neļauj olnīcām producēt olšūnas, kā arī sabiezina dzemdes kakla gļotas, apgrūtinot spermas kustīgumu dzemdē un olšūnas apaugļošanu.	Implantus var izņemt jebkurā brīdī, taču tos jāieliek un jāizņem apmācītam veselības aprūpes speciālistam. Auglība atjaunojas uzreiz pēc izņemšanas.
Hormonālā spirāle	Neliela ierīce T burta formā, kuru veselības aprūpes speciālists ievieto dzemdē. Trīs līdz piecu gadu laikā pakāpeniski izdala progestīnu. Spirāle, atrodoties dzemdē, kavējot spermatozoīdus apaugļot olšūnu. Hormons samazina dzemdes gļotādas biezumu un sabiezina dzemdes kakla gļotas, apgrūtinot spermas kustīgumu dzemdē un olšūnas apaugļošanu. Dažos gadījumos hormons kavē ovulāciju.	Dažām sievietēm ir alerģiska reakcija, kā arī iespējama ilgstoša, neregulāra asiņošana. Spirāli var ievietot un izņemt tikai apmācīts veselības aprūpes speciālists, parasti ginekologs vai ģimenes ārsts.

²⁹ Seksuālās un reproduktīvās veselības likuma V nodaļas 24. pants. <https://likumi.lv/ta/id/58982-seksualas-un-reproduktivas-veselibas-likums>

Hormonālie plāksteri	<p>Neliels plāksteris, kas tiek uzlīmēts uz ādas un lēnām caur ādu izdala progesterīnu un estrogēnu, aizkavē ovulāciju un sabiezina dzemdes kakla gļotu korķi.</p>	<p>Ir mazāk efektīvs sievietēm, kuru ķermeņa masa ir virs 90 kg.</p> <p>Auglība atjaunojas uzreiz pēc lietošanas pārtraukšanas.</p>
Hormonālais riņķis	<p>Plāns, tievs, elastīgs riņķis, ko sieviete ievieto makstī. Tas lēnām izdala estrogēnu un progesterīnu, novēršot ovulāciju un sabiezina dzemdes kakla gļotu korķi.</p>	<p>Hormonālais riņķis pirms dzimumakta nav jāizņem. Taču, ja riņķis ir ārpus maksts līdz 4 stundām diennaktī, tad tā efektivitāte nemazinās.</p> <p>Auglība atjaunojas uzreiz pēc lietošanas pārtraukšanas.</p>
Hormonālās tabletes	<p>Mazas tabletes, kas satur sintētiski radītus hormonus (estrogēnu un progesterīnu, vai tikai progesterīnu), novērš ovulāciju un veicina gļotu sabiezēšanos dzemdes kaklā.</p>	<p>Var samazināt menstruālos krampjus un noteikta veida onkoloģiskas problēmas, anēmiju, un iegurnā iekaisumu.</p> <p>Sievietei jāatceras tabletes lietot regulāri.</p> <p>Auglība atjaunojas uzreiz pēc lietošanas pārtraukšanas.</p>
Prezervatīvs	<p>Plāns lateksa (vai cita materiāla) apvalks, ko uzrollē uz erekģeta locekļa pirms dzimumakta, lai novērstu spermas iekļūšanu makstī.</p>	<p>Vienģgā metode, kas pasargģ gan no grģtniecģbas, gan seksuģli transmisģvģm infekcijģm.</p> <p>Ir viegli pieejams un lietojams.</p> <p>Vģrietim tas jģuzliek pirms dzimumakta.</p> <p>Var saplģst vai noslģdģt, ja netiek lietots pareizi.</p> <p>Daģiem cilvēkiem ir alerģģja pret lateksa prezervatģviem. Ir pieejami arģ prezervatģvi no citiem materiģliem, piemģram, poliuretģna un polisoprģna.</p>
Spermicģdi	<p>Ķģmiskas putas, krģmi, ųelejas vai sveģģtes, kuras ievieto makstģ pirms dzimumakta, radot barjeru un nogalinot spermatozoidus. Spermicģdus var izmantot vienus paģus vai kopģ ar prezervatģvu, lai palielinģtu tģ efektivģtģ.</p>	<p>Nepasargģ no seksuģli transmisģvģm infekcijģm, var izraisģt kairinģjumu, alerģģiskas reakģijas, urģnceģu infekģģju.</p> <p>Rģpģģģ jģseko lģdzi lietoģanas instrukģģjai.</p> <p>Spermicģdu nevajadzģtu lietot kģ vienģģo kontracepcģjas lģdzekli, jo viens pats tas nav efektģvs.</p>

<p>Kalendārā metode</p>	<p>Menstruālā cikla skaitīšana, lai identificētu auglīgās dienas, kurās atturēties no dzimumakta vai izmantot prezervatīvu.</p>	<p>Piemērota sievietēm ar ļoti regulāru ciklu.</p> <p>Palīdz pāriem, kuri mēģina palikt stāvoklī, identificējot auglīgās dienas.</p> <p>Pārim ir jāpielāgojas sievietes menstruālajam ciklam.</p>
<p>Pārtrauktais dzimumakts</p>	<p>Dzimumlocekļa izņemšana no maksts pirms ejakulācijas, lai novērstu spermas iekļūšanu makstī.</p>	<p>Viegli pieejama metode, kas neprasa finansiālus līdzekļus.</p> <p>Ārkārtīgi nedroša metode.</p> <p>Ļoti atkarīga no vīrieša paškontroles un spējas paredzēt ejakulāciju.</p> <p>Pastāv risks iestāties grūtniecībai no preejakulāta.</p> <p>Partneri nav kontroles pār procesu.</p> <p>Pārtrauc dabīgu dzimumakta norisi un var samazināt iespēju gūt baudu.</p>
<p>Avārijas kontracepcija</p>	<p>Hormonus saturoša tablete, ko lieto pēc neizsargāta dzimumakta. Aptur vai kavē ovulāciju, kā arī izmaina dzemdes gļotādu, neļaujot apaugļotai olšūnai ieligzdoties. Var lietot 72 stundu laikā pēc dzimumakta, bet visefektīvākā ir pirmo 24 stundu laikā.</p>	<p>Paredzēta tikai ārkārtas gadījumiem.</p> <p>Pieejama bez receptes.</p> <p>Atkārtota lietošana var uz laiku izjaukt dabisko mēnešreižu ciklu.</p> <p>Var izraisīt galvassāpes, nelabumu, vemšanu, sāpes vēdera lejasdaļā, menstruāciju sāpes, nogurumu, reiboņus.</p>

Avoti ^{30, 31, 32}

³⁰ <https://www.kontracepcija.lv/lv/kontracepcijas-metodes/#methods> (skatīta 22.04.2021.)

³¹ "It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education", IPPF&Co, 2011

³² Pasaules veselības organizācija, "Ģimenes plānošanas rokasgrāmata pakalpojumu sniedzējiem", 2018

Seksuāli transmisīvas infekcijas

Seksuāli transmisīvas infekcijas (STI) ir infekcijas, kas tiek pārnestas seksuālu kontaktu laikā. No STI ir iespējams izvairīties. Dažas STI izraisa simptomus un diskomfortu, savukārt citām bieži simptomu nav. Ja šīs infekcijas netiek laicīgi atklātas un ārstētas, tās var radīt nopietnas sekas veselībai, t.sk. neauglību, vai pat apdraudēt dzīvību. Starp tām STI, kurām ir iespējamas nopietnas sekas, ir HIV, cilvēka papilomas vīruss (CPV), sifiliss, hlamidioze, trihomonoze un herpes. Ar STI var inficēties vaginālā, orālā un anāla seksa laikā. STI inficēšanās riski pastāv gan heteroseksuāliem, gan homoseksuāliem pāriem.

Lai laicīgi atklātu STI, ir regulāri jādodas pie ārsta (ginekologa, urologa vai dermatovenerologa), lai pārbaudītu savu veselību. Ja partneriem ir monogāmas, uzticamas attiecības, tad pārbaudīties nepieciešams tikai attiecību sākumā (ja vismaz vienam no partneriem iepriekš ir bijušas dzimumattiecības ar vēl kādu personu).

STI simptomi var būt nieze dzimumorgānu apvidū, neparasti dzimumorgānu izdalījumi (no ikdienas izdalījumiem atšķiras ar smaku, krāsu, daudzumu, konsistenci), izsitumi, dedzināšana un sāpju sajūtas dzimumorgānu apvidū.

Katrai personai ir tiesības sevi pasargāt no inficēšanās ar STI.

Jebkuram ir tiesības atteikties no seksuālām attiecībām, ja tās nav drošas.

Īpaši svarīgi šo ir atcerēties meitenēm un sievietēm, kuras bieži tiek pakļautas situācijām, kurās vīrietis uzstāj uz prezervatīva nelietošanu. Drošākais veids, kā izvairīties no STI, ir nenodarboties ar vaginālu, orālu vai anālu seksu. Dzimumakta laikā vienīgā aizsargāšanās metode ir pareiza prezervatīva izmantošana.

Dažreiz jaunieši neizmanto vienīgo aizsargāšanās metodi no STI - prezervatīvu katrā dzimumakta reizē, vai izmanto to nepareizi. Viņiem trūkst informācijas, prasmju, vai pastāv kādi citi šķēršļi, piemēram:

- Trūkst precīzas informācijas par to, kā notiek inficēšanās ar STI, aizsargāšanās veidiem vai pareizu prezervatīva **lietošanu***,

* Informācija prezervatīva lietošanas izvēlei pieejama sadaļās vadītāja lapa "Prezervatīvu lietošanas instrukcija" 107 lpp. un vadītāja lapa "Prezervatīvu lietošanas argumenti" 110 lpp.

- Domā, ka viņš/-a vai partneris nav inficēts ar kādu no STI,
- Domā, ka seksuālās attiecībās ar sava dzimuma partneri nevar inficēties, jo tas nav "īsts" jeb vagināls sekss vai, ka risks ir pārāk zems (piemēram, sieviešu viendzimuma attiecībās, jo nav penetrācijas),
- Prezervatīvi nav pieejami, piemēram, finanšu trūkuma dēļ, vai ir pārāk liels kauns tos palūgt kādam vai iegādāties,

- Ir bijušas seksuālas attiecības ar kādu citu un nav droši, kā lai pasaka savam partnerim, ka pastāv STI risks,
- Jūtas neērti pārrunāt ar partneri prezervatīva lietošanu, vai lietot pašu prezervatīvu,
- Nav gatavi konkrētajam dzimumaktam (spontāns sekss, seksuāla vardarbība),
- Kāds no partneriem vēlas grūtniecību,
- Kāds no partneriem uzskata, ka sekss ir baudāmāks bez prezervatīva,
- Pastāv kādi personīgi, sabiedrības vai reliģiski uzskati pret prezervatīva lietošanu.³³

STI	Simptomi sievietēm	Simptomi vīrietim	Vai infekcija ir izārstējama?
Hlamidioze	Neparasti maksts izdalījumi vai dedzinoša sajūta urinēšanas laikā. Lielākā daļa sieviešu ir asimptomātiskas.	Strutaini izdalījumi no dzimumlocekļa vai dedzinoša sajūta urinēšanas laikā. Ļoti bieži vīrieši ir asimptomātiski.	Jā. Neārstēta infekcija var izraisīt neauglību sievietēm. Vīriešiem komplikācijas ir retas.
Gonoreja	Neparasti maksts izdalījumi vai dedzinoša sajūta urinēšanas laikā. Lielākā daļa sieviešu ir asimptomātiskas.	Izdalījumi vai dedzināšana urinēšanas laikā. Dažiem vīriešiem nav simptomu.	Jā. Neārstēta infekcija var izraisīt neauglību gan sievietēm, gan vīriešiem.
B hepatīts	Dažiem cilvēkiem ir gripai līdzīgi simptomi, dzelte, un tumšas krāsas urīns, citiem nav nekādu simptomu.		Atbilstošu ārstēšanu nosaka ārsts un tā parasti notiek ambulatori. B hepatītu iespējams izārstēt divu mēnešu laikā. Nepilnīgas izārstēšanas rezultātā, t. sk., kad B hepatīts sākotnēji noritēja viegli un nebija diagnosticēts, infekcija var attīstīties hroniskā formā.
Herpes	Sāpīgi pūslīši uz ādas ap dzimumorgāniem un gļotādas uz apsārtušas ādas fona. Tie pēc dažām dienām pārplīst, atstājot nelielus krāterveida bojājumus, kas pakāpeniski sadzīst. Iespējama arī sūdzību atkārtotāšanās pat desmit gadu ilgā laika periodā. Gan sievietēm, gan vīriešiem slimība var noritēt arī bez sūdzībām.		Nē, ja cilvēks ir inficējies ar herpes vīrusu, to pilnībā atbrīvot no organisma nav iespējams, tomēr uzliesmojumu laikā iespējams lietot medikamentus, lai kontrolētu simptomus.

³³"It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education", IPPF&Co, 2011

<p style="text-align: center;"></p> <p>HIV (cilvēka imūndeficīta vīruss)*</p> <p><small>“Ar detalizētāku informāciju par HIV var iepazīties sadaļā Vadītāja lapa “HIV zināšanu tests” 101 lpp.”</small></p>	<p>Sākotnējā stadijā HIV nav simptomu. Neārstēts HIV var attīstīties līdz AIDS stadijai. Cilvēki ar AIDS var ciest no dažādām infekcijām, vēža un citām dzīvību apdraudošām slimībām.</p>	<p>Nē, HIV ir hroniska infekcija, taču ar antiretrovirālo terapiju var samazināt slimības attīstības gaitu, novēršot AIDS stadijas iestāšanos.</p>	
<p>CPV (cilvēka papilomas vīruss)</p>	<p>CPV var būt asimptomātisks. Dažreiz var rasties ģenitālas kārpas, dažreiz var attīstīties onkoloģiskas saslimšanas – rīkles, anālais vēzis, vīriešiem – dzimumlocekļa vēzis, un visbiežāk - sievietēm var attīstīties dzemdes kakla vēzis.</p>	<p>Nē, nevar izārstēt, taču kārpas ar medikamentiem var likvidēt. Parasti kārpas pazūd pašas, taču, ja tās rada sāpes vai neērtības, vai arī pacientam ir apgrūtināšas, tās var ārstēt. Ir pieejama vakcīna, kas meitenēm vecumā no 12 līdz 17 gadiem ir valsts apmaksāta.</p>	
<p>Sifiliss</p>	<p>Sākumā parādās nesāpīgas, cietas čūliņas uz ārējiem dzimumorgāniem, pēc pāris nedēļām palielinās cirkšņu limfmezgli, vēl pēc trīs nedēļām uz ādas un gļotādām parādās izsitumi - sārti plankumi, mezgliņi. Limfmezgli palielinās arī citās vietās. Pāris mēnešu laikā primārā čūliņa sadzīst un izzūd arī izsitumi. Izsitumi atkārtoti parādās pēc trīs mēnešiem, sāk izkrist mati, aizsmok balss. Slimība ir viļņveida, slimības izpausmes var parādīties, pāriet, un atkārtoties pēc kāda laika.</p>	<p>Jā, ja ārstēšana notiek infekcijas sākuma stadijās. Pēdējo stadiju sifilisa radītie bojājumi var radīt iekšējo orgānu bojājumus un būt letāli.</p>	
<p>Trihomonoze</p>	<p>Sievietēm var būt izteikti, dzeltenīgi maksts izdalījumi ar spēcīgu aromātu. Var būt arī nieze un diskomforts dzimumakta un urinēšanas laikā.</p>	<p>Vīrieši parasti ir asimptomātiski. Dažreiz var būt nelieli izdalījumi vai viegla dedzināšana urinācijas vai ejakulācijas laikā.</p>	<p>Jā. Ārstēšana nepieciešama abiem partneriem pat tad, ja vienam izmeklēšanas atradne ir negatīva un nav sūdzību. Sievietēm neizārstēta trihomonoze var kļūt par iemeslu olvadu iekaisumiem.</p>

Informācija par slimībām iegūta no SPKC materiāliem ³⁴.

³⁴ Slimību profilakses un kontroles centrs <https://www.spkc.gov.lv/lv>

Nodarbību programmas

8.-12.klasei apraksts

Nodarbības:



Drošas attiecības

Attiecību veidošana, prasmes pieņemt lēmumus (t.sk., seksuālu attiecību uzsākšana), pašapziņa, vienaudžu un mediju ietekme, sekstings.



Kontracepcija

ģimenes plānošanas un izsargāšanās nozīme, savstarpējā komunikācija attiecībās par savu un partnera veselību, jauniešiem piemērotas kontracepcijas metodes.



STI

atbildība par savu un partnera seksuālo veselību, rūpes par savu reproduktīvo veselību (t.sk., ārsta apmeklējumi), STI un izsargāšanās no tām.

Pieeja nodarbību vadīšanā:

- nodarbības tiek organizētas vidē, kas rada neformālu atmosfēru, t.i., sējot aplī, lai visi dalībnieki atrastos vienā līmenī.
- lai nodrošinātu mērķauditorijas atvērtību, iesaisti un maksimāli brīvu un atvērtu atmosfēru, tiek ieteikts, ka pedagogs nodarbībās nepiedalās. Pedagogs var piedalīties, ja grupa izsaka tādu vēlmi vai ir kādi nopietni iemesli, piemēram, grupā ir jaunieši, kuriem ir nepieciešams pedagoga atbalsts.
- vadītājs/-i runā ar grupu par grupai interesējošiem jautājumiem, un tāpēc nodarbībā var pieskarties arī jautājumiem, kas sākotnēji nav paredzēti. Atbilstoši situācijai nodarbības vadītājs var arī piemērot aktivitātes, kas sākotnēji nav paredzētas, lai sasniegtu noteikto nodarbības mērķi.
- vienā grupā skolēnu skaits ir ne mazāk par 6 un ne vairāk kā 30 skolēnu, izņēmums - speciālās skolas.

Nodarbības norise

Vienas nodarbības ilgums – 90 minūtes.

Katra nodarbība sastāv no ievada un iepazīšanās daļas (līdz 15 minūtēm), nodarbības tēmai atbilstošiem uzdevumiem (60 minūtes) un apkopojuma un noslēguma daļas (15 minūtes).

Nodarbības ievads un iepazīšanās

Grupa tiek aicināta apsēsties brīvi – vislabāk, ja grupas dalībnieki sēž aplī. Ja to neļauj klases izkārtojums vai citi iemesli, viņi var pārvietoties ar krēsliem uz priekšu, „laukā” no soliem.

Nodarbību vadītājs/-i īsi iepazīstina ar sevi un nodarbības tēmu.

Nodarbību vadītājs/-i iepazīstina ar nodarbības noteikumiem, piemēram, nodarbību telpu nodarbības laikā nedrīkst pamest bez saskaņošanas ar vadītāju, būs iespēja uzdot sev interesējošus jautājumus, nedrīkst izmantot mobilos telefonus, nodarbības laikā jāciena vienam otru, runā pa vienam, neņirgājas par citu uzdotajiem jautājumiem u.c. Pirms turpināt, nodarbību vadītājs pavaicā grupai, vai nav vēl kādi noteikumi, kurus būtu svarīgi ievērot.

Nodarbību vadītājs/-i izvēlas iepazīšanās aktivitāti, lai uzzinātu grupas dalībnieku vārdus, kā arī lai atbrīvotu grupu un sagatavotu turpmākajām neformālās izglītības metodēm. Iepazīšanās aktivitāte var tikt piemērota gan grupas izmēram, gan mērķim (pirmreizēja iepazīšanās pirmajā nodarbību kopuma nodarbībā vai iesildošā ledus laušanas aktivitāte nākamajās nodarbībās – iepazīšanās notiek tikai pirmo reizi un, ja nodarbību vada kāds cits vadītājs. Ja nodarbību atkārtoti vada viens un tas pats vadītājs, tad vārdus nevajag saukt atkārtoti, bet novada iesildošu spēli/ aktivitāti, lai jaunieši atraisās diskusijām.).

Iepazīšanās aktivitātes piemēri:

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un sev raksturīgu īpašības vārdu, kas sākas uz tā paša burta, uz kura sākas savs vārds;

VARIĀCIJA

katrs nākamais dalībnieks nosauc pēc kārtas visu iepriekšējo vai pēdējo 5 dalībnieku vārdu un izvēlēto īpašības vārdu;

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un vienu priekšmetu ar tādu pašu sākuma burtu, kā savam vārdam, ko ņemtu līdz uz neapdzīvotu salu;

- grupas dalībnieki nosauc savu vārdu un pasaka, kāds dzīvnieks tas gribētu būt un kāpēc;
- grupas dalībnieki, stāvot aplī, katrs pēc kārtas nosauc savu vārdu un veic kādu kustību vai žestu (piemēram, pietupstas, paklanās, apgriežas ap savu asi, veic kādu deju kustību), un pārējie dalībnieki atkārto šī dalībnieka vārdu un veikto kustību;
- u.c. varianti.



Lai atcerētos dalībnieku vārdus (t.sk., otrajā un trešajā nodarbībā), dalībniekiem izdala papīra līmlenti un marķieri, lai tie uz gabaliņa līmlentes uzraksta savu vārdu un piestiprina redzamā vietā pie sava apģērba.

Iesildošo (ledus laušanas) aktivitāšu piemēri:z

- **aktivitāte "Vērtību birža"** – dalībniekiem tiek izdalītas lapiņas ar dažādām iespējamām vērtībām (piemēram – sportisks augums, labas atzīmes, drošība, nauda, u.c.). Dalībnieki izvēlas un patur pie sevis tās vērtības, kas pašiem šķiet vērtīgas, bet iemaina vai atdod citiem dalībniekiem tās, kas pašam nav būtiskas. Pēc tam īsi pārrunā, vai visi ir apmierināti, kā vērtības atšķiras dalībnieku vidū utt.
- **aktivitāte "Patiesība un meli"** – katrs dalībnieks saņem baltu lapu, sadala to 4 daļās, un katrā daļā ieraksta vienu faktu par sevi. Trīs no šiem faktiem ir patiesi, bet viens – nepaties. Pēc tam dalībnieki iepazīstas viens ar otra faktiem un min, kurš no visiem četriem faktiem ir nepatiesais, tādējādi labāk iepazīstot viens otru.
- **aktivitāte "Daļa no manis" (A-13)** - katrs dalībnieks izvēlas kādu priekšmetu, ko bieži nēsā sev līdzī un kas viņiem ir nozīmīgs, piemēram, rotaslietu, atslēgu piekariņu, maku, un noliek to telpas vidū. Vadītājs norāda uz vienu no priekšmetiem un tā īpašnieks pastāsta grupai, kāpēc ir izvēlējis šo priekšmetu un kāpēc tas ir īpašniekam nozīmīgs. Dalībnieks pēc tam izvēlas nākamo priekšmetu.

AKTIVITĀTES VARIĀCIJA

vadītājs iepriekš sagatavo dažādus priekšmetus (piemēram, zīmuli, apelsīnu, kafijas krūzi, pudeli, blociņu, riekstu, plāksteri, utt.), ievieto tos kādā kastē vai maisā, un katrs dalībnieks ar aizvērtām acīm izvelk vienu priekšmetu. Pēc tam dalībnieks pamato, kāpēc viņš "izvēlējis" tieši šo priekšmetu.

- **aktivitāte "Mans labākais draugs"** – grupas dalībnieki pēc kārtas vai brīvā secībā pieceļas, nostājas aiz sava krēsla un saka: "Šeit sēž mans labākais draugs... (nosauc savu vārdu)" un pastāsta trīs lietas par sevi tā, it kā viņš stāstītu par savu labāko draugu.
- **aktivitāte "Cilvēku bingo"** – vadītājs sagatavo darba lapu ar dažādiem faktiem un īpašībām par cilvēkiem (piemēram – prot cept pankūkas, zina no galvas savu mīļāko dzejoli, ir vienīgais bērns ģimenē, vārdā ir "R" burts, nav bail no zirnekļiem, utt), ar paraksta vietu blakus katrai ailītei. Katram dalībniekam tiek iedota darba lapa un piederums. Dalībniekiem ir 3 minūtes, lai atrastu pēc iespējas vairāk citu dalībnieku parakstu pretī atbilstošajām īpašībām. Uz vienas lapas var būt tikai viens cita dalībnieka paraksts. Aktivitātes beigās salīdzina, kurš ir savācis visvairāk parakstus.

Nodarbības tēmai atbilstošās aktivitātes

Katras nodarbības tēmai atbilstošās aktivitātes ir aprakstītas pie katras nodarbības tēmas apraksta. Lai panāktu nodarbības mērķi, uzdevumi arī var tikt pielāgoti grupas lielumam un citiem nodarbības gaitu ietekmējošiem faktoriem.

Apkopojums un noslēguma daļa

Nodarbības noslēgumā vadītājs/-i īsumā apkopo jautājumus, kas apskatīti nodarbības laikā, un uzdod dažus kontroles jautājumus, lai saprastu, kā grupa ir izpratusi nodarbībā pārrunāto un nostiprinātu galvenās atziņas. Tiek apkopotas un pieminētas svarīgākās lietas, kas attiecas uz nodarbības tēmu.

Tiek izdalītas nodarbības novērtējuma anketas, kurās grupas dalībniekiem ir iespēja anonīmi uzrakstīt jautājumus, kas radušies nodarbības laikā. Nodarbības vadītājs uzsver, ka jautājumi būs absolūti anonīmi un neviens nezinās, ko kurš ir jautājis. Vadītājs arī aicina tos, kam jautājumu nav, padomāt par to, ko viņiem kādreiz ir jautājuši draugi, par mītiem, ko viņi ir dzirdējuši utt.

No katra dalībnieka tiek ievākta aizpildīta anketa. Vadītājs pēc kārtas nolasa un atbild uz katru uzdoto jautājumu. Tiek nolasīti visi jautājumi. Ja jautājums neattiecas uz nodarbības tēmu, nodarbības vadītājs paskaidro, ka šis jautājums neietilpst nodarbībā apskatīto jautājumu lokā un aicina atbildi uz šo jautājumu meklēt citur, norādot piemērotākos resursus (pie skolotāja, psihologa, bērnu uzticības tālruņa, u.c.).

Nodarbību vadītājs/-i pārlicinās, ka grupa, pirms atstāj telpu, sakārto aiz sevis solus.

Nodarbība “Drošas attiecības”

Nodarbības mērķis:

Sniegt jauniešiem zināšanas par drošu attiecību veidošanu un attīstīt prasmes pieņemt lēmumus, kas saistīti ar seksuālu attiecību uzsākšanu. Pārrunāt dažādus attiecību jautājumus, t.sk., vienaudžu un mediju ietekmi, sekstingu.

Nodarbības norise un ilgums:

1	Ievads un iepazīšanās	15 minūtes
2	Aktivitāte “Baseins”	15 minūtes
3	Aktivitāte “Reinis un Lāsma”	20 minūtes
4	Aktivitāte “Apgalvojumi”	25 minūtes
5	Noslēguma aplis un jautājumi	15 minūtes

Nodarbībā pārrunājami jautājumi:

- katrs pieņem pastāvīgus lēmumus par sevi, savu dzīvi un veselību;
- pirms veidot tuvas (t.sk., intīmas un seksuālas) attiecības ar kādu, ir vērts tuvāk iepazīt partneri;
- sabiedrībā pastāv daudz stereotipu, kas ietekmē mūsu lēmumus;
- esot jauniešiem, var gadīties izdarīt kaut ko muļķīgu un nepārdomātu, kas vēlāk var nopietni ietekmēt dzīvi arī pēc vairākiem gadiem, kad jau būs pieaudzis.

Aktivitāte "Baseins"

Uzdevuma mērķis:

veidot skolēnu izpratni par atbildīgu, drošu un uzticamu attiecību veidošanu un pārdomāt lēmumu par piemērotāko brīdi uzsākt dzimumattiecības ar savu partneri.



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: A1 lapa, flomāsters, bumbiņa

Metodes apraksts:

- 1 Grupas dalībniekiem tiek uzdots jautājums "Kādas aktivitātes kopā var veikt meitene un puisis, izņemot dzimumattiecības?". Katrs dalībnieks, pie kura tajā brīdī ir bumbiņa, nosauc vienu lietu, un padod bumbiņu nākamajam dalībniekam.
- 2 Nodarbības vadītājs piefiksē uz A1 lapas dotās atbildes.
- 3 Kad visi dalībnieki ir atbildējuši vismaz vienu reizi, un uz lapas ir vismaz 20 aktivitātes, nodarbības vadītājs papildina dotās atbildes ar baseina zīmējumu, un vada diskusiju par lēcieni baseinā un salīdzina kopā pavadīšanas aktivitātes ar ūdens līniju baseinā.
- 4 Tiek veidota diskusija par partnera iepazīšanu, uzticēšanos, un svarīgākajām lietām attiecībās, piemēram, runāšanos, tai skaitā par seksuālajām attiecībām, savu un partnera seksuālo un reproduktīvo veselību un kontracepciju, pat ja pašas dzimumattiecības vēl nav uzsāktas. Tiek pārrunāti arī iespējamie riski attiecībās, piemēram, vardarbība (t.sk. seksuāla vardarbība).
- 5 Vadītājs noformulē svarīgākās lietas, kas radušās diskusijas laikā. Piemēram, svarīgākās lietas attiecībās ir komunikācija, emocionāla tuvība, savstarpēja uzticēšanās, kopīgas vērtības un intereses, kā arī kopā pavadītais laiks, kas tiek veltīts, lai iepazītu vienu otru.

Aktivitāte "Reinis un Lāsma"

Uzdevuma mērķis:

pārrunāt ar jauniešiem savstarpējās komunikācijas nozīmi attiecībās, lēmumu pieņemšanu un piekrišanu intīmo attiecību jomā.



Laiks: 20 minūtes



Nepieciešamie materiāli: uzdevuma kartītes ar situācijām

Metodes apraksts:

- 1 Dalībnieki tiek sadalīti 7 grupās (atbilstoši skolēnu skaitam).
- 2 Katra grupiņa saņem kartīti ar situāciju un jautājumiem. Vadītājs aicina grupas iepazīties ar situāciju un, savā starpā pārrunājot, rast atbildes uz jautājumiem. Dotais laiks: 5–7 minūtes.
- 3 Katra grupa iepazīstina ar diskusijas rezultātiem.
- 4 Diskusijas laikā apspriež šādus jautājumus:
 - Kad cilvēki pieņem lēmumu, vai viņiem būs seksuālas attiecības?
 - Kad cilvēki runā par savu vēlmi uzsākt seksuālas attiecības?
 - Kad ir notikusi piekrišana seksam?
 - Kādas ir sekas (ieguvumi un zaudējumi) tiešai un netiešai komunikācijai par seksu, seksuālo lēmumu pieņemšanu un piekrišanu?
 - Kā mēs varam uzlabot komunikāciju par seksu starp partneriem?
Ko partneri var teikt viens otram, lai noskaidrotu lēmumus un piekrišanu?
 - Vai tas ir Ok?
 - Vai vēlies turpināt?
 - Ko tu gribētu?
 - Kā tev tas patīk? Kā tu jūties?
 - Vai vēlies seksu/mīlēties ar mani šonakt?

- Es gribētu turpināt. Kā vēlies tu?

- Ja mēs mīlējamies, mums nepieciešams lietot prezervatīvu.

- Kādu kontracepcijas metodi izvēlēsimies?

Galvenās gūstamās atziņas:

- Ļoti būtiska ir atklāta un godīga savstarpējā komunikācija, lai nerastos pārpratumi.
- Savstarpējās attiecībās ir jāspēj runāt arī par dzimumattiecībām, t.sk., aizsargāšanos.
- Tu pats attiecībās nosaki robežas, cik tālu tu jūties ērti un droši.
- Tev vienmēr ir tiesības teikt "Nē".
- Cieņpilnās attiecībās Tavs lēmums vienmēr tiks respektēts.
- Dzimumattiecības var notikt tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu.

Situāciju kartītes “Reinis un Lāsma”

1 Uzaicinājums uz randiņu/ piekrišana randiņam

Reinis un Lāsma ir pazīstami kādu laiku, viņi ir vienkārši paziņas. Šķiet, ka abi viens otram patīk un izjūt savstarpējas simpātijas. Reinis uzaicina Lāsmu uz vakariņām, un Lāsma piekrīt uzaicinājumam.

- Kad vīrietis uzaicina sievieti uz randiņu, vai viņš ir izlēmis, ka vēlas seksu ar viņu?*
- Ja sieviete piekrīt randiņam, vai viņa ir izlēmusi, ka viņa vēlas seksu ar uzaicinātāju?*
- Ja divi cilvēki piekrīt randiņam, vai var uzskatīt, ka kāds no viņiem grib seksu?*
- Vai šajā brīdī ir notikusi piekrišana seksam?*

2 Apģērba izvēle/ ārējais izskats

Lāsma un Reinis gatavojas randiņam un izvēlas apģērbu, lai izskatītos pēc iespējas pievilcīgāk.

- Ja kāds uz randiņu apģērbjas izaicinoši, vai tas nozīmē, ka viņš/-a ir izlēmis, ka vēlas seksu?*
- Vai cilvēkam vajadzētu izlemt, vai viņš vēlas seksu, pirms apģērbties izaicinoši?*
- Vai provokatīvs apģērbs ir veids, kā komunicēt, ka vēlies seksu?*
- Vai, balstoties uz apģērba izvēli, var noteikt, vai notikusi piekrišana seksam?*

3 Randiņa sākums

Reinis satiekas ar Lāsmu, lai dotos vakariņās. Viņš saprot, ka Lāsma viņam liekas ļoti pievilcīga un pat izjūt nelielu satraukumu un uzbudinājumu. Arī Lāsma jūtas satraukta.

- Vai randiņa sākums ir piemērots brīdis sarunai par to, vai vēlies seksu turpinājumā?*
- Ierodoties randiņā, vai ir notikusi piekrišana seksam?*

4 Maksāšana par vakariņām

Reinis ar Lāsmu devās uz labu restorānu, viņiem bija lieliskas vakariņas. Kad atnes rēķinu, Reinis piedāvājas samaksāt, Lāsma pateicas un piekrīt.

- Ja vīrietis iztērē randiņā naudu, vai viņam ir tiesības sagaidīt pretī seksu?*
- Vai samaksa par randiņu vai atļaušana maksāt otram ir komunikācija par seksu?*
- Vai samaksa par randiņu vai atļaušana maksāt otram ir piekrišana seksam?*

5 Ielūgums doties atpakaļ uz dzīvokli?

Pēc vakariņām un, iespējams, kino, Reinis uzaicina Lāsmu pie sevis uz dzīvokli. Lāsma pieņem ielūgumu.

- a. Ja vīrietis uzaicina sievieti pie sevis uz dzīvokli, vai viņš ir izlēmis, ka vēlas seksu ar viņu?
- b. Dodoties uz vīrieša dzīvokli, vai sieviete ir izlēmusi, ka vēlas seksu ar viņu?
- c. Pirms pāris dodas uz dzīvokli, vai viņiem būtu jāizlemj un jāaprunājas, vai viņi vēlas seksu vai nē?
- d. Dodoties uz kāda dzīvokli, vai ir notikusi piekrišana seksam?

6 Skūpstīšanās

Kādu brīdi Reinis un Lāsma runājās, pēc tam sāka skūpstīties.

- a. Ja divi cilvēki sāk skūpstīties, vai tas nozīmē, ka viņi ir izlēmuši, ka vēlas dzimumattiecības?
- b. Kad divi cilvēki sāk skūpstīties, vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- c. Ja viņi skūpstās, vai var uzskatīt, ka ir notikusi piekrišana seksam?

6 Priekšspēle un sekss

Kādu brīdi Reinis un Lāsma skūpstījās, tad sāka pieskarties viens otram intīmā veidā. Viņi sāk izģērbt viens otru.


- a. Pirms partneri iesaistās priekšspēlē (pieskaras krūtīm, dzimumorgāniem), vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- b. Ja partneri iesaistās priekšspēlē (pieskaras krūtīm, dzimumorgāniem), vai var uzskatīt, ka ir notikusi piekrišana seksam?
- c. Pirms partneri izģērbjas, vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- d. Ja drēbes ir novilkas, vai ir notikusi piekrišana seksam?
- e. Pirms dzimumakta, vai partneriem būtu jārunā, vai viņi abi vēlas seksu?
- f. Ja dzimumattiecības ir uzsāktas, vai cilvēkiem ir tiesības mainīt savas domas par iesaistīšanos seksā?

Aktivitāte "Apgalvojumi"

Uzdevuma mērķis:

veicināt savu vērtību apzināšanos un diskusiju par dažādiem ar seksualitāti un attiecībām saistītiem jautājumiem.

 **Laiks:** 25 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** Vadītāja lapa ar apgalvojumiem, viedokļu pozīcijas lapas "Jā", "Nē", "Varbūt"

Metodes apraksts:

- 1** Grupa pieceļas kājās un brīvi izvietojas nodarbības telpā. Telpā dažādās vietās uz zemes/ pie sienas tiek novietotas lapas ar uzrakstiem "Jā", "Nē", "Varbūt".
- 2** Grupa tiek iepazīstināta ar noteikumiem – vadītājs nolasa apgalvojumu, dalībnieki apdomājas un nostājas telpā pie tā viedokļa, kuram visvairāk piekrīt.
- 3** Tiek lasīti apgalvojumi, un pie katra apgalvojuma vadītājs uzdod papildus jautājumus par tēmu pie dažādiem viedokļiem stāvošiem dalībniekiem.
- 4** Vadītājs veicina diskusiju un sniedz piemērotāko atbilžu variantu apgalvojumam. Nodarbības beigās tiek apkopotas gūtās atziņas un vadītājs atbild uz skolēnu interesējošiem (saistībā ar tēmu) jautājumiem.



Piezīme: Apgalvojumu saturs var tikt pielāgots nodarbības gaitai un dalībnieku iepriekš izteiktajiem viedokļiem.

VARIĀCIJA PAR UZDEVUMA NORISI:

dalībniekiem tiek dota iespēja uz apgalvojumiem atbildēt anonīmi, piemēram, ar balsošanas kartiņām vai izmantojot kādu no tiešsaistes balsošanas rīkiem (Google forms, Kahoot, mentimeter.com, u.tml.).

Materiāls aktivitātei

“Apgalvojumi”

Vīrietis ir ģimenes galva, viņam ir lielāka teikšana nekā sievietei.
Sievietes labāk audzina un rūpējas par bērniem nekā vīrieši.
Ja sievietei ir bijuši vairāki dzimumpartneri, tad viņa ir “vieglas uzvedības”, bet, ja vīrietim ir bijušas vairākas dzimumpartneres, tad viņš ir “varonis”.
Sieviete ir tā, kurai ir jābūt atbildīgai un jādomā par izsargāšanos, jo viņa ir tā, kas var palikt stāvoklī.
Randiņos meitenei vienmēr visu izmaksā puisis.
Puiši seksu grib vairāk un runā par to vairāk nekā meitenes.
Bailes palikt stāvoklī vai inficēties ar STI var ietekmēt seksuālo vēlmi.
Persona var sajūst seksuālu vēlmi pret kādu cilvēku, kuru viņš/viņa nemīl.
Visvienkāršākais veids kā seksuāli iepriecināt savu partneri ir runāt par to, kas viņam vai viņai patīk un kas liek justies labi.
Piemērotākais vecums, kad uzsākt nodarboties ar seksu ir 18 gadi.
Ir svarīgi, lai vecāki pieņemtu to cilvēku, ar kuru tu esi kopā.
Es domāju, ka daudziem pusaudžiem ir konfliktējošas sajūtas par seksu – tie vēlas seksu un tajā pašā laikā arī nevēlas.
Medijos izplatītā informācija pamudina jauniešus nodarboties ar seksu, jo tas tiek parādīts kā “normas”.
Piespiest kādu nodarboties ar seksu, pretēji personas vēlmei, pat ja netiek pielietots fizisks spēks, vairāk vai mazāk, bet ir pielīdzināms izvarošanai.
Daudzi cilvēki, kuri nolemj nodarboties ar seksu, vēlāk to nožēlo.

Meitene var apliecināt savas simpātijas pret puisi, nosūtot viņam pikantu bildi.

Puiši mēdz sūtīt bildes ar saviem dzimumorgāniem, lai celtu savu pašapziņu.

Meitenes jūtas ļoti iepriecinātas un īpašas, kad saņem bildi no puīša ar viņa dzimumorgāniem.

Randiņos meitenei vienmēr visu izmaksā puisis.

Sociālie mediji dod iespēju palielīties citiem ar savu dzīvi un piedzīvojumiem.

Pornogrāfiskās filmas var būt seksuāli informatīvas.

Dažas meitenes uzvedas tā, it kā viņas meklētu tikai seksuālus piedzīvojumus, bet patiesībā tas, ko viņas vēlas, ir emocionāla tuvība.

Vadītāja lapa

“Apgalvojumi”

Apgalvojums	Vadītāja komentāri/informācija
Vīrietis ir ģimenes galva, viņam ir lielāka teikšana nekā sievietei.	Vēlams, lai abi partneri šo jautājumu ir savstarpēji izrunājuši un vienojušies.
Sievietes labāk audzina un rūpējas par bērniem nekā vīrieši.	Vēlams, lai abi partneri šo jautājumu ir savstarpēji izrunājuši un vienojušies.
Ja sievietei ir bijuši vairāki dzimumpartneri, tad viņa ir “vieglas uzvedības”, bet, ja vīrietim ir bijušas vairākas dzimumpartneres, tad viņš ir “varonis”.	<ol style="list-style-type: none">1 Neatkarīgi no dzimuma, iesaistoties dzimumattiecībās, ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība.2 Citu personu privātā dzīve, t.sk. dzimumdzīve nav mūsu darīšana.
Sieviete ir tā, kurai ir jābūt atbildīgai un jādomā par izsargāšanos, jo viņa ir tā, kas var palikt stāvoklī.	Neatkarīgi no dzimuma, iesaistoties dzimumattiecībās, ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. Abi partneri ir vienlīdz atbildīgi par izsargāšanos.
Randiņos meitenei vienmēr visu izmaksā puisis.	Vēlams, lai abi partneri šo jautājumu ir savstarpēji izrunājuši un vienojušies.
Puiši seksu grib vairāk un runā par to vairāk nekā meitenes.	Dažkārt dzimumu starpā ir novērojamas uzvedības atšķirības, t.sk. seksuālo vēlmju ārēja izpaušana.
Bailes palikt stāvoklī vai inficēties ar STI var ietekmēt seksuālo vēlmi.	Seksuālo vēlmi ietekmē dažādi faktori, ne tikai bailes no grūtniecības vai STI.
Persona var sajust seksuālu vēlmi pret kādu cilvēku, kuru viņš/viņa nemīl.	Seksuālo vēlmi ietekmē dažādi faktori, ne tikai mīlestība.

<p>Visvienkāršākais veids kā seksuāli iepriecināt savu partneri ir runāt par to, kas viņam vai viņai patīk un kas liek justies labi.</p>	<p>Attiecībās svarīga ir atvērta un godīga savstarpējā komunikācija, t.sk. par dzimumattiecībām.</p>
<p>Piemērotākais vecums, kad uzsākt nodarboties ar seksu ir 18 gadi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Iesaistoties dzimumattiecībās, ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. 2 Nav viena piemērota vecuma, kad uzsākt dzimumattiecības, tā ir katra paša personīga darīšana, taču ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. 3 Citu personu privātā dzīve, t.sk. dzimumdzīves uzsākšana, nav mūsu darīšana, izņemot gadījumus, kad kāda persona tiek vai ir risks tikt pakļautai vardarbībai, t.sk. seksuālai vardarbībai. 4 Krimināllikuma 161.pants: Seksuāla rakstura darbības ar personu, kura nav sasniegusi sešpadsmit gadu vecumu. <p><i>Par dzimumakta, anāla vai orāla akta izdarīšanu vai dzimumtieksmes apmierināšanu pret dabiskā veidā, vai citādas seksuāla rakstura darbības izdarīšanu fiziskā saskarē ar cietušā ķermeni, ja tas izdarīts ar personu, kura nav sasniegusi sešpadsmit gadu vecumu, un to izdarījusi pilngadīga persona, — soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz pieciem gadiem vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu un ar probācijas uzraudzību uz laiku līdz pieciem gadiem.</i></p>
<p>Ir svarīgi, lai vecāki pieņemtu to cilvēku, ar kuru tu esi kopā.</p>	<p>Līdz 18 gadu vecumam vecāki ir atbildīgi par savu bērnu.</p>
<p>Es domāju, ka daudziem pusaudžiem ir konfliktējošas sajūtas par seksu – tie vēlas seksu un tajā pašā laikā arī nevēlas.</p>	<p>Seksuālo vēlmi ietekmē dažādi faktori.</p>
<p>Medijos izplatītā informācija pamudina jauniešus nodarboties ar seksu, jo tas tiek parādīts kā "norma".</p>	<p>Nevar ticēt visam, ko redzam sociālajos medijos. Medijos esošais saturs ir jāvērtē kritiski.</p>

Piespiest kādu nodarboties ar seksu, pretēji personas vēlmei, pat ja netiek pielietots fizisks spēks, vairāk vai mazāk, bet ir pielīdzināms izvarošanai.	Dzimumattiecības var notikt tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu.
Daudzi cilvēki, kuri nolemj nodarboties ar seksu, vēlāk to nožēlo.	Iesaistoties dzimumattiecībās, ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība.
Meitene var apliecināt savas simpātijas pret puisi, nosūtot viņam pikantu bildi.	Par nepilngadīgu personu kailbilžu sūtīšanu iestājas kriminālatbildība.
Puiši mēdz sūtīt bildes ar saviem dzimumorgāniem, lai celtu savu pašapziņu.	Par nepilngadīgu personu kailbilžu sūtīšanu iestājas kriminālatbildība.
Meitenes jūtas ļoti iepriecinātas un īpašas, kad saņem bildi no puīša ar viņa dzimumorgāniem.	Par nepilngadīgu personu kailbilžu sūtīšanu iestājas kriminālatbildība.
Sociālie mediji dod iespēju palielināt citiem ar savu dzīvi un piedzīvojumiem.	Nevar ticēt visam, ko redzam sociālajos medijos. Medijos esošais saturs ir jāvērtē kritiski.
Pornogrāfiskās filmas var būt seksuāli informatīvas.	<p>1 Nevar ticēt visam, ko redzam medijos. Medijos esošais saturs ir jāvērtē kritiski.</p> <p>2 Bērnu tiesību aizsardzības likuma 50.pants: Bērns un spēles, filmas, plašsaziņas līdzekļi.</p> <p><i>Bērnam nedrīkst būt pieejami materiāli, kuros propagandēta cietsirdīga uzvedība, vardarbība, erotika, pornogrāfija un kuri rada draudus bērna garīgajai attīstībai, neatkarīgi no to izpausmes veida, pārraidīšanas ierīces un atrašanās vietas.</i></p>
Dažas meitenes uzvedas tā, it kā viņas meklētu tikai seksuālus piedzīvojumus, bet patiesībā tas, ko viņas vēlas, ir emocionāla tuvība.	Iesaistoties dzimumattiecībās, ir jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība.

Kontroljautājumi par tēmu “Drošas attiecības”:

- Kas ir svarīgākās lietas, lai attiecības varētu saukt par drošām?
 - Kāpēc ir svarīgi iepazīt un uzticēties partnerim?
 - Kas jāizvērtē, pieņemot lēmumu par seksuālām attiecībām?
 - Kā atpazīt un novērst dažādus riskus attiecībās, piemēram, seksuālo vardarbību?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

- “Viņš un viņa” | https://ej.uz/vins_un_vina
- “Tev jāizlemj pašam” | <https://ej.uz/lzlempats>
- “Veselīgas un neveselīgas attiecības” | <https://ej.uz/VesAttiecibas>
- “Vai esi gatavs nodarboties ar seksu?” | <https://ej.uz/gatavsnodarboties>
- “Piekrišana” | <https://ej.uz/Piekrisanu>
- “Vardarbība intīmo partneru starpā” | <https://ej.uz/intimapartneravardarbiba>

Nodarbība “Kontracepcija”

Nodarbības mērķis:

Informēt skolēnus par ģimenes plānošanas un aizsargāšanas nozīmi, veicināt atbildību un savstarpējo komunikāciju par savu un partnera veselību, iepazīstināt ar jaunajiem piemērotām kontracepcijas metodēm.

Nodarbības norise un ilgums:

1	levads	10 minūtes
2	Aktivitāte “Alise un Jānis”	25 minūtes
3	Aktivitāte “Kontracepcijas metodes”	30 minūtes
4	Aktivitāte “Karstais krēsls”	10 minūtes
5	Noslēguma aplis un jautājumi	15 minūtes

Nodarbībā pārrunājami jautājumi:


- ģimenes plānošanas nozīme, dažādas situācijas;
- kontracepcijas izvēle iekļauj arī sarunu ar partneri par to;
- vienīgais kontracepcijas veids, kas pasargā gan no STI, gan nevēlamas grūtniecības ir prezervatīvs;
- pastāv ļoti daudz kontracepcijas veidu un katrs, konsultējoties ar ārstu, var atrast sev piemērotāko;
- par aizsargāšanu ir atbildīgi abi partneri – gan puisis, gan meitene.

Aktivitāte “Alise un Jānis”

Uzdevuma mērķis:

veicināt jauniešu izpratni par grūtniecības iestāšanās iespējām un sekām.

 **Laiks:** 25 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** darba lapas, kartītes ar jautājumiem mazo grupu diskusijai, vadītāja lapa ar scenāriju “Alise un Jānis”

Metodes apraksts:

- 1 Katram dalībniekam tiek izdalītas darba lapas nr.1.
- 2 Dalībniekiem tiek lasīta Alises un Jāņa situācija (vadītāja lapa). Dalībniekiem tiek lūgts pakāpeniski, pa vienam jautājumam, pilnīgā klusumā, ne ar vienu neapspriežoties, atbildēt uz jautājumiem darba lapā.
- 3 Tiek pārrunāta situācija un darba lapas jautājumi.
- 4 Dalībniekiem tiek lūgts ailītē “Rezultāts” ierakstīt 1 punktu, ja dalībnieka sniegtā atbilde ir pareiza, un 0, ja atbilde ir nepareiza. Tiek saskaitīti punkti. Ja punktu skaits ir zems (mazāks par 6), tas nozīmē, ka dalībniekiem nepieciešama papildus informācija.
- 5 Dalībnieki tiek sadalīti 6 grupās un katrai grupai tiek iedota lapiņa ar jautājumiem no darba lapas nr.2.
- 6 Dalībnieki pārrunā, kā viņi paši rīkotos, nonākot Alises un Jāņa situācijā.
- 7 Vadītājs un dalībnieki pārrunā, kā rīkotos paši, un kā varētu palīdzēt saviem draugiem šādā situācijā.

Vadītāja lapa

“Alises un Jāņa situācija”

Scenārijs – Alises un Jāņa situācija

Alisei bija 15 gadi un Jānim 17. Viņi draudzējās apmēram divus mēnešus. Pirmo reizi viņiem bija sekss pēc kādas ballītes, kad abi bija lietojuši alkoholu. Tajā brīdī Alise par grūtniecību neuztraucās. Viņai šī bija pirmā reize, kura bija sāpīga.

1 Vai Alisei varēja iestāties grūtniecība pirmajā reizē?

Grūtniecība var iestāties arī pirmo reizi stājoties dzimumattiecībās, pat ja tas nav bijis patīkams un ja nav sasniegts orgasms. Alkohols parasti ietekmē lēmumu pieņemšanu attiecībā uz savu rīcību.

Alisei un Jānim pēc ballītes turpinājās attiecības. Tajās reizēs, kad viņiem bija sekss, Jānis solīja, ka viss būs kārtībā - viņš izvilks dzimumlocekli pirms spermas noplūdes.

2 Vai Alise var būt droša, ka grūtniecība nav iestājusies, jo Jānis saka, ka viņš visu kontrolē un laicīgi izvilks dzimumlocekli?

3 Vai Alisei varētu iestāties grūtniecība, ja Alise katru reizi pēc seksa uzreiz arī iegāja dušā?

Grūtniecība var iestāties, jo pirms spermas noplūdes var izplūst neliels daudzums spermas, kurā ir spermatozoīdi, kas var apaugļot olšūnu. Dzimumakta pozai nav nekādas ietekmes uz olšūnas apaugļošanu, tāpat kā iešanai dušā.

Uzsvērt, ka tā ir viena no izplatītākajām metodēm un nav droša, kļiedēt mītus!

Pēc pāris mēnešiem Alise pamanīja, ka viņai jau dažas nedēļas kavējas mēnešreizes.

4 Vai tas nozīmē, ka Alisei varētu būt iestājusies grūtniecība?

Mēnešreizu neesamība/kavēšanās var būt grūtniecības simptoms, bet to var ietekmēt arī citi faktori (stress, emocijas, uzturs, fiziskā aktivitāte, kāda saslimšana, utt.). Vairāk izskaidrot notiekošos fizioloģiskos procesus saistībā ar grūtniecības iestāšanās iespējamību. Noteikti jāveic grūtniecības tests. Ja tas ir pozitīvs, jāgriežas pie ārsta. Ja tas ir negatīvs, tad var nogaidīt, tomēr, ja menstruācijas nesākas dažu nedēļu laikā, jāgriežas pie ārsta.

Pēc pāris nedēļām Alisei sākās mēnešreizes, tomēr nākamajā reizē Jānim ieteica lietot prezervatīvu.

5 Vai ir kāds risks iestāties grūtniecībai, ja Jānis pareizi lieto prezervatīvu?

Pareiza prezervatīva lietošana samazina grūtniecības iestāšanās risku līdz minimumam, tomēr vienīgā 100% drošā aizsargāšanās ir atturēšanās no dzimumattiecībām.

Viņi sāka lietot prezervatīvus. Taču drīz pēc tam Jānis teica, ka lietot prezervatīvu priekš viņa nav īsti ērti un turklāt vēl tie sanāk arī dārgi. Alise vēlējās sākt lietot hormonālās kontracepcijas tabletes. Bija nepieciešams doties pie ginekologa.

6 Vai Alise varētu būt pārliecināta, ka grūtniecība neiestāsies, ja viņa lietotu hormonālās kontracepcijas tabletes?

Hormonālā kontracepcija ir jālieto regulāri, lai būtu efektīva. Jāuzsver pareiza (regulāra, secīga un bez izlaistām dienām u.tml.) lietošana. Zāļu aprakstā tiek minēta ne tikai caureja, bet arī vemšana, kā faktors, kas var mazināt kontraceptīvo efektu (3-4h laikā pēc tablešu lietošanas). Hormonālajai kontracepcijai var būt arī blakus parādības, piemēram, svara pieaugums lietošanas sākumā, taču par to vislabāk konsultēs medikamentus izrakstošais ginekologs vai farmaceits. Lietota pareizi, hormonālā kontracepcija ir ļoti droša aizsargāšanās metode.

Alise pie ginekologa neaizgāja, jo nobijās, domājot par to, ka ginekologs informēs viņas vecākus par hormonālās kontracepcijas nepieciešamību.

7 Vai ginekologam ir tiesības teikt Alises mammai, ka Alise vēlas lietot kontracepcijas tabletes?

Ja meitenei jau ir 14 gadi, viņa var doties pie ārsta bez vecāku ziņas un līdzdalības.

Alise nevēlas palikt stāvoklī, tomēr viņai šķiet, ka seksa laikā Jānis nespēj visu kontrolēt. Viņa internetā meklēja citas aizsargāšanās metodes. Iepazīstoties tuvāk ar dabīgo ģimenes plānošanu, turpmāk viņi mīlēsies tikai menstruālā cikla vidū.

8 Vai menstruālā cikla vidus ir drošākais laiks dzimumattiecībām, lai neiestātos grūtniecība?

Menstruālā cikla vidus ir auglīgākās dienas cikla laikā.

Kad viņi tā arī izdarīja, nākamajā dienā Alise ir uztraukusies, ka tomēr varētu būt stāvoklī. Viņa vaicāja padomu draudzenēm: "Vai lietot avārijas kontracepciju?". Meitenes teica, ka ir jau par vēlu.

9 Vai tas ir tiesa, ka avārijas kontracepcijas lietošana nākamajā dienā pēc seksa vairs nav efektīva?

Neaizsargāta dzimumakta gadījumā avārijas kontracepciju var lietot 72 stundas pēc dzimumakta. Atsevišķas avārijas kontracepcijas tabletes var lietot arī 120 stundas pēc dzimumakta. Avārijas kontracepcija ir avārijas gadījumiem, nevis ikdienas lietošanai. Minēt tos avārijas gadījumus: plīsis/ noslīdējis prezervatīvs, noticis pārtrauktais dzimumakts, izvarošanas iespējamība (piem., ballīte + alkohols = neko neatceras, ir aizdomas) u.c. Avārijas kontracepcija ir pieejama aptiekās un tai nav nepieciešama ārsta recepte.

Alise un Jānis kopā jau ir 6 mēnešus. Neviens negaidīja, ka viņi kopā būs tik ilgi. Alise uztraucas, ka pēdējā laikā viņi nav pienācīgi izsargājušies. Alise baidās, ka ir stāvoklī un izvairās no satikšanās ar Jāni. Viņa kļuva raudulīga, īgna. Neko negribējās darīt, viņa skatījās seriālus un cepa kūciņas, lai vismaz kaut kā sevi izklaidētu. Viņa nedaudz pieņēmas svarā.

10 Vai šīs pazīmes liecina, ka Alisei ir iestājusies grūtniecība?

Neviena kontracepcijas metode, kas netiek lietota pareizi un regulāri (vai katru dzimumakta reizi), nevar pasargāt no grūtniecības. Situācijā minētie piemēri nav tiešas grūtniecības pazīmes, visbiežāk pārlicinoša grūtniecības pazīme ir mēnešreižu neesamība.

Alise un Jānis pārtrauca satikties. Draugi ieteica nopirkt grūtniecības testu.

11 Vai Tu zini, kur var nopirkt grūtniecības testu?

Mēnešreižu kavēšanās gadījumos veikalā vai aptiekā pirktais pareizi veiktais grūtniecības tests jau samērā drīz uzrādīs precīzu atbildi (attiecīgi ja tā būs vismaz piektā grūtniecības nedēļa, kuras laikā urīnā ir konstatējams pietiekošs HCG hormona daudzums). Ar speciālu asins analīžu palīdzību grūtniecību iespējams konstatēt 7-10 dienas pēc neaizsargāta dzimumakta. Parastās asins un urīna analīzēs grūtniecību nebūs iespējams konstatēt.

Alise iegādājās testu, lai noteiktu, vai ir iestājusies grūtniecība, un arī pierakstījās vizītei pie ginekologa.

12 Kā jūs domājat, vai Alisei ir iestājusies grūtniecība?

Pareizās atbildes:

1 Jā

2 Nē

3 Jā

4 Nē

5 Jā

6 Jā

7 Nē

8 Nē

9 Nē

10 Nē

11 n/a

12 n/a

Darba lapa "Alise un Jānis" nr.1

Dalībnieka atbilžu lapa

JAUT.	JĀ	NĒ	NEZINU
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Darba lapa "Alise un Jānis"

nr.2

A grupa

Iedomājies, ka tu esi Alise. Ginekologs ir apstiprinājis, ka Tu esi stāvoklī.

- Kā Tu varētu justies?
 - Ko Tu domātu?
 - Ko Tu tagad gribētu darīt?
-

B grupa

Iedomājies, ka Tu esi Jānis. Alise tev tikko ir pateikusi, ka ir stāvoklī.

- Kā Tu varētu justies?
 - Ko Tu domātu?
 - Ko Tu tagad gribētu darīt?
-

C grupa

Iedomājies, ka Tu esi kāds no Alises draugiem. Tu esi dzirdējis, ka Alise ir stāvoklī.

- Kā Tu varētu justies?
 - Ko Tu domātu?
 - Kā tu varētu palīdzēt, atbalstīt Alisi?
-

D grupa

Iedomājies, ka Tu esi kāds no Jāņa draugiem. Tu esi dzirdējis, ka Alise ir stāvoklī.

- Kā Tu varētu justies?
- Ko Tu domātu?
- Kā tu varētu palīdzēt, atbalstīt Jāni?

E grupa

Iedomājies, ka Tu esi Alises mamma. Alise tev tikko ir pateikusi, ka ir stāvoklī.

- Kā Tu varētu justies?
 - Ko Tu domātu?
 - Kā tu varētu palīdzēt, atbalstīt Alisi?
-

F grupa

Iedomājies, ka Tu esi Jāņa mamma vai tētis. Jānis tev tikko ir pateicis, ka Alise ir stāvoklī.


- Kā Tu varētu justies?
- Ko Tu domātu?
- Kā tu varētu palīdzēt, atbalstīt Jāni?

Aktivitāte “Kontracepcijas metodes”

Uzdevuma mērķis:

pārbaudīt un nostiprināt jauniešu zināšanas par kontracepcijas metožu efektivitāti.

 **Laiks:** 30 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** kartīšu komplekti ar kontracepcijas metodēm

Metodes apraksts:

- 1 Dalībniekus sadala nelielās grupās (līdz 5 dalībniekiem katrā).
- 2 Katrai grupai tiek iedots kontracepcijas metožu kartīšu komplekts. Uzdevums – izveidot kontracepcijas metožu sarakstu, sākot ar visefektīvāko un beidzot ar vismazāk efektīvo. Dotais laiks – 5 minūtes.
- 3 Pēc uzdevuma izpildes visi dalībnieki sanāk kopā un salīdzina izveidotos sarakstus.
- 4 Vadītājs papildina vai labo neprecizitātes.
- 5 Vadītājs izrunā katru metodi, sniedzot katras metodes plusus un mīnus, indikācijas un uzsver prezervatīvu kā jauniešiem piemērotāko kontracepciju.

Materiāls kartītēm “Kontracepcijas metodes”

- Atturēšanās
- Sterilizācija/vasektomija
- Hormonālais implants
- Hormonālā spirāle
- Hormonālie plāksteri
- Hormonālais riņķis
- Hormonālās tabletes
- Prezervatīvs
- Spermicīdi
- Kalendārā metode
- Pārtrauktais dzimumakts

Metodes sakārtotas secībā no visdrošākās uz visnedrošāko.

Aktivitāte “Karstais krēsls”

Uzdevuma mērķis:

veicināt jauniešu spēju pārrunāt ar savu iespējamo partneri par seksuālajām attiecībām un veselību.



Laiks: 10 minūtes



Nepieciešamie materiāli: sagatavotas frāzes

Metodes apraksts:

- 1 Dalībnieki sēž aplī uz krēsliem. Viens krēsls aplī ir brīvs.
- 2 Vadītājs pa vienam lasa sagatavotās frāzes.
- 3 Ja dalībnieks uzskata, ka viņam būtu viegli pateikt savam romantiskajam partnerim nolasīto frāzi, tas ceļas kājās un samainās ar vietām ar kādu citu dalībnieku, kuram ir tāds pats viedoklis. Ja dalībnieks ir vienīgais, kuram būtu viegli pateikt savam partnerim minēto frāzi, tas apsēžas brīvajā krēslā. Ja dalībnieks uzskata, ka viņam būtu grūti ar partneri runāt par nolasīto frāzi, tas paliek sēžot.
- 4 Vadītājs pēc katras nolasītās frāzes 2 vai 3 dalībniekiem lūdz pastāstīt par iemesliem, kāpēc tie vai nu ir, vai nav pametuši savu sēdvietu pie konkrētā apgalvojuma.
- 5 Grupas dalībnieki ar vadītāju pārrunā gūtos secinājumus.

VARIĀCIJA PAR UZDEVUMA NORISI:

dalībniekiem tiek dota iespēja uz dotajām sarunas frāzēm atbildēt anonīmi, piemēram, ar balsošanas kartiņām vai izmantojot kādu no tiešsaistes balsošanas rīkiem (Google forms, Kahoot, mentimeter.com, u.tml.).

Materiāls aktivitātei

“Karstais krēsls”

Cik viegli man būtu pateikt savam partnerim...

- “Es Tevi mīlu.”
- “Es Tevi izjokoju.”
- Es varu uzaicināt Tevi uz ballīti?”
- “Es gribu parunāt par mūsu seksuālo dzīvi.”
- “Es pagaidām nevēlos seksu.”
- “Man kavējas mēnešreizes.”
- “Es esmu stāvoklī.”
- “Vai Tu būsi uzticīgs?”
- “Vai Tu nāksi ar mani pie ginekologa?”
- “Vai Tu piekrīti atvērtām attiecībām?”
- “Es nodarbošos ar seksu tikai tad, ja lietosim prezervatīvu.”
- “Es negribu lietot prezervatīvu.”
- “Vai Tu lieto kontracepciju?”
- “Pastāsti par savu bijušo draugu/ draudzeni.”
- “Man liekas, es esmu homoseksuāls/-a.”
- “Es vēlos izbeigt šīs attiecības.”
- Runāt par savām attiecībām ar vecākiem.
- Runāt par ilgtermiņa nākotni attiecībās.
- “Es gribu bērnus.”
- “Es negribu bērnus.”
- “Es gribu taisīt/ lai tu taisi abortu.”
- “Es negribu taisīt/ lai tu pārtrauc grūtniecību.”
- Runāt par to, ko tu gribētu darīt nākotnē.
- “Vai tev ir bijušas seksuāli transmisīvās infekcijas?”

Kontroljautājumi par tēmu “Kontracepcija”:

- Kāda ir kontracepcijas lietošanas nozīme?
 - Kāpēc ir svarīgi ar partneri vienoties par kontracepcijas lietošanu?
 - Kā var izvēlēties sev piemērotāko kontracepcijas metodi?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

- “Ja dari, to, dari to droši” | <https://ej.uz/jadaritadrosi>

Nodarbība "STI – Seksuāli transmisīvās infekcijas"

Nodarbības mērķis:

veicināt jauniešu atbildību par savu un partnera seksuālo veselību, rūpēties par savu reproduktīvo veselību, informēt par STI un izsargāšanos no tām.

Nodarbības norise un ilgums: 90min

1	levads	10 minūtes
2	Saruna par STI un rūpēm par savu veselību	10 minūtes
3	Aktivitāte "HIV tests"	15 minūtes
4	Aktivitāte "Glāzītes"	10 minūtes
5	Aktivitāte "Prezervatīva lietošanas instrukcija"	15 minūtes
6	Aktivitāte "Prezervatīvu lietošanas argumenti"	15 minūtes
7	Noslēguma aplis un jautājumi	15 minūtes

Nodarbībā pārrunājami jautājumi:

- Katrs ir atbildīgs gan par savu, gan par partnera seksuālo un reproduktīvo veselību.
- Ieteicams abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas doties kopā pie ārsta, lai pārbaudītu savu veselību un konsultētos par piemērotāko izsargāšanos.
- Prezervatīvs ir vienīgā izsargāšanās metode, kas pasargā ne tikai no nevēlamas grūtniecības, bet arī STI.

Saruna par STI un rūpēm par savu veselību

Uzdevuma mērķis:

informēt jauniešus par seksuāli transmisīvajām infekcijām.



Laiks: 10 minūtes

Sarunas saturs:

- “Prāta vētra” par jauniešiem jau zināmām seksuāli transmisīvajām, infekcijām;
- Īss ieskats par STI izplatību Latvijā⁴⁰ (īpaši izceļot hlamīdijas⁴¹ un HIV infekcijas izplatību⁴² gan jaunu cilvēku vidū, gan sievietēm vecumā pēc menopauzes);
- nosaukti svarīgākie STI simptomi (nieze, apsārtums, izdalījumi, izsitumi, dedzināšana un/ vai sāpes), kuriem parādīties (pēc dzimumakta bez aizsargāšanās), ir jānododas pie ārsta (ginekologa, urologa vai dermatovenerologa), uzsvērtas STI sekas (neauglības riski u.tml.)
- uzsvērtā nepieciešamība doties pie ārsta arī ikdienā, regulāri, īpaši uzsākot jaunas partnerattiecības pārbaudīties uz STI un rūpēties par savu seksuālo un reproduktīvo veselību;
- Tiek pārrunāts kā tikt pie ārsta, ja pusaudzis nevēlas lai vecāki par to uzzina. Tiek sniegta informācija kur meklēt kontaktus, iespējamās izmaksas u.tml.;
- uzsvērtā atbildība gan par savu, gan par partnera seksuālo un reproduktīvo veselību, un aicinājums doties pie ārsta arī kopā ar partneri, lai konsultētos par veselību un izvēlētos piemērotākās aizsargāšanās metodes.

⁴⁰ Saslimstība ar sifilisu no 2014.-2016.gadam vecuma grupā no 13-26 gadiem ir palielinājusies par 43%. 38% no visiem gonorejas gadījumiem no 2014.-2016.gadam valstī ir konstatēti jauniešiem vecumā no 13-26 gadiem (SPKC)


⁴¹ Uroģenitālā hlamīdioze ir visbiežāk reģistrētā STI pasaulē. Tā norit bez simptomiem, neatklāta un neārstēta infekcija negatīvi ietekmē gan sievietes, gan vīriešu reproduktīvo veselību. Pēdējos trīs gados ar uroģenitālo hlamīdiozi pārslimoja 2336 jaunieši vecuma grupā no 13-26 gadiem, kas ir 47% no visiem reģistrētajiem gadījumiem 2014.-2016.gadā. (SPKC)


⁴² Kopš 2008. gada galvenais HIV transmisijas ceļš ir heteroseksuāli dzimumkontakti. (SPKC)

Aktivitāte “Karstais krēsls”

Uzdevuma mērķis:

pārbaudīt un papildināt jauniešu zināšanas par HIV/AIDS.

 **Laiks:** 15 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** Darba lapas “HIV tests”, rakstāmpiederumi, vadītāja lapa ar atbildēm un skaidrojumu

Metodes apraksts:

- 1** Dalībniekiem tiek izdalītas darba lapas “HIV tests”, dalībnieki tās individuāli aizpilda. Dotais laiks – 5 minūtes.
- 2** Vadītājs lūdz dalībniekiem pa vienam pēc kārtas nolasīt katram vienu jautājumu, sniegt atbildi un pamatot to. Vadītājs nepieciešamības gadījumā labo vai papildina sniegto atbildi.
- 3** Vadītājs noslēgumā atkārto svarīgākās lietas par HIV (infekcijas stadijas, inficēšanās ceļi, izsargāšanās utt.).

Darba lapa "HIV zināšanu tests"

HIV zināšanu tests

1	Pēc izskata var redzēt, vai cilvēks ir inficējies ar HIV	Jā	Nē
2	Visi HIV inficēta cilvēka šķidrums ir bīstami apkārtējiem	Jā	Nē
3	HIV infekcija ir pilnībā izārstējama	Jā	Nē
4	HIV infekcija var tikt nodota no mātes bērnam	Jā	Nē
5	Ir risks inficēties, izmantojot vienu tualetes podu ar HIV inficētu personu	Jā	Nē
6	HIV grauj cilvēka imūnsistēmu	Jā	Nē
7	Dzimumkontakts ar HIV inficētu personu vienmēr notiek inficēšanās	Jā	Nē
8	No kukaiņu kodumiem var inficēties ar HIV	Jā	Nē
9	Lai noteiktu HIV infekciju, jāveic analīzes pēc iespējas ātrāk pēc riska situācijas	Jā	Nē
10	Asins pārliešanas laikā var inficēties ar HIV	Jā	Nē
11	Ar HIV var inficēties orālā seksa laikā	Jā	Nē
12	Pēc likuma inficētam cilvēkam ir jāinformē savs seksa partneris	Jā	Nē
13	HIV var iegūt saskarē ar sakaltušām asinīm	Jā	Nē
14	Latvijā ar HIV cilvēki visbiežāk inficējas, lietojot intravenozās narkotikas	Jā	Nē
15	HIV tests ir brīvprātīga izvēle	Jā	Nē
16	Lai neinficētos ar HIV, katra dzimumakta laikā jālieto prezervatīvs	Jā	Nē
17	HIV/AIDS slimnieki ārstējas slimnīcā	Jā	Nē
18	Ar HIV var inficēties tikai vienu reizi dzīvē	Jā	Nē
19	Ar HIV var inficēties taisot tetovējumus un/vai pīrsingus	Jā	Nē
20	HIV infekcija ir pārāk reti sastopama, lai man par to vajadzētu satraukties	Jā	Nē

Vadītāja lapa

“HIV zināšanu tests”

1 Pēc izskata var redzēt, vai cilvēks ir inficējies ar HIV. | **Nē**

Pēc izskata nevar noteikt inficēšanos ar HIV. Maldinošs ir arī priekšstats, ka inficēšanos varētu noteikt pēc sociālā statusa pazīmēm ārējā izskatā.

2 Visi HIV inficēta cilvēka šķidrums ir bīstami apkārtējiem. | **Nē**

Visi cilvēka bioloģiskie šķidrums satur HIV vīrusu, tomēr infekcijas pārnese var notikt tikai ar četrus šķidrumu starpniecību: asinis, sperma, vaginālie izdalījumi, mātes piens. Asaras, sviedri, urīns, siekalas un citi ķermeņa šķidrums, ja tajos nav atrodams svaigas asinis, satur HIV ļoti niecīgā koncentrācijā un nerada inficēšanās draudus.

3 HIV infekcija ir pilnībā izārstējama. | **Nē**

HIV infekcija ir ārstējama, bet nav izārstējama. Savlaicīgi diagnosticējot un uzsākot antiretrovirālo terapiju, HIV infekcija var ilgstoši būt kontrolējama un nepāriet AIDS stadijā.

4 HIV infekcija var tikt nodota no mātes bērnam. | **Jā**

Jā, tādēļ HIV inficētām grūtniecēm jālieto speciāli medikamenti un dzemdības notiek, ievērojot īpašus drošības pasākumus. Ievērojot to, infekcijas nodošanas risks bērnam ievērojami samazinās. Ja mātei netiek veikta HIV profilakse grūtniecības laikā, mazulim ir 30–45% risks inficēties. Ja māte saņem profilaktisku pretvīrusu terapiju, dzemdības notiek droši, un jaundzimušais tūlīt pēc piedzimšanas saņem pretvīrusa preparātu, inficēšanās risks tiek samazināts līdz 1–2%. Tā kā inficētās mātes piens satur HIV lielā koncentrācijā, mazuli nedrīkst zīdīt.

5 Ir risks inficēties izmantojot vienu tualetes podu. | **Nē**

Nevar inficēties ar HIV sadzīves kontaktu ceļā.

6 HIV grauj cilvēka imūnsistēmu. | **Jā**

HIV infekcija bojā šūnas, kuras atbildīgas par imunitāti.

7 Dzimumkontakto ar HIV inficētu personu vienmēr notiek inficēšanās. | **Nē**

Neaizsargāti seksuālie kontakti ir augsta riska uzvedība! Tomēr ne katru reizi notiek inficēšanās. Inficēšanās risku paaugstina gļotādu vai ādas bojājumi, pa kuriem infekcija var nokļūt asinsritē. Tiks uzsvērts, ka arī no vienas vienīgās reizes var inficēties!

8 No kukaiņu kodumiem var inficēties ar HIV. | **Nē**

Ir pierādīts, ka nevar inficēties no kukaiņu kodumiem. HIV dzīvo tikai cilvēka organismā.

9 Lai noteiktu HIV infekciju, jāiztaisa analīzes pēc iespējas ātrāk pēc riska situācijas. | **Nē**

HIV infekciju nevar noteikt uzreiz pēc inficēšanās, jo cilvēka organismā vēl nav izveidojušās antivielas, pēc kurām tiek noteikta HIV vīrusa klātbūtne organismā. To sauc par „loga periodu”, un tas var ilgt pat līdz 3–6 mēnešiem. HIV infekcijai izdala 3 stadijas – loga periodu, asimptomātisko (latento) stadiju un simptomātisko, kuras rezultātā iestājas AIDS.

10 Asins pārliešanas laikā var inficēties ar HIV. | **Nē**

Latvijā šāda iespēja ir tikai teorētiska. Donoru asinis vienmēr tiek pārbaudītas– tiek veiktas analīzes HIV un citām ar asinīm pārnesamu infekciju noteikšanai.

11 Ar HIV var inficēties orālā seksa laikā. | **Jā**

Orālā seksa laikā var inficēties ar HIV. Risks nav ļoti augsts, brūces mutē vai uz dzimumorgāniem paaugstina inficēšanās risku. Tādēļ orālā seksa laikā jālieto aizsarglīdzekļi.

12 Pēc likuma inficētam cilvēkam ir jāinformē savs seksa partneris. | **Nē**

Kriminālatbildība ir par apzinātu inficēšanu, bet likums neprasa informēt partneri par savu HIV statusu. Tādēļ ikvienā dzimumaktā ar nezināmu partneri jālieto prezervatīvs. Seksuālās un reproduktīvās veselības likuma 6. pants: Personas tiesības un pienākumi seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. (3) Ar seksuāli transmisīvu slimību inficētas personas pienākums ir informēt savu dzimumpartneri par inficēšanās risku.

13 HIV var iegūt saskarē ar sakaltušām asinīm. | **Nē**

HIV vīruss izdzīvo cilvēka ķermeņa vidē, bet samērā ātri iet bojā saskarē ar gaisu un vides temperatūras maiņu.

14 Latvijā ar HIV cilvēki visbiežāk inficējas, lietojot intravenozās narkotikas. | **Nē**

Kopš 2008.gada Latvijā visbiežāk cilvēki inficējas heteroseksuālu dzimumkontaktu laikā (pēc SPKC statistikas datiem).

15 HIV tests ir brīvprātīga izvēle. | **Jā**

HIV tests ir brīvprātīga izvēle, izņemot likumā noteiktos gadījumus – ja pārbaudes nepieciešamību nosaka normatīvie akti (visu veidu donoriem, vīzas saņemšanai uz dažām ārvalstīm, bērna adopcijas gadījumā, personām, kas nodarbojas ar prostitūciju, personām, kas aizturētas pirmsizmeklēšanas izolatorā, dažu profesiju pārstāvjiem obligāto veselības pārbaūžu ietvaros, grūtniecēm). HIV testu drīkst veikt tikai ar izmeklējamās personas piekrišanu. Arī normatīvajos aktos noteikto peronu izmeklēšana uz HIV notiek tikai ar personas piekrišanu.

Var sniegt arī informāciju par iespējām veikt bezmaksas HIV testu, piemēram, nodarbības norisei tuvāko HIV profilakses punktu: <https://ej.uz/HIVpunkti>

16 Lai neinficētos ar HIV, katra dzimumakta laikā jālieto prezervatīvs. | **Jā**

17 HIV/AIDS slimnieki ārstējas tikai slimnīcā. | **Nē**

AIDS pacienti slimnīcā atrodas lielāko laiku daļu, taču stāvoklim stabilizējoties un neesot sūdzībām, šie pacienti ārstējas arī ambulatori.

18 Ar HIV var inficēties tikai vienu reizi dzīvē. | **Nē**

HIV vīrusam ir vairāki apakšpaveidi, ar kuriem var notikt reinficēšanās (atkārtota inficēšanās).

19 Ar HIV var inficēties, taisot tetovējumus un/vai pīrsingus. | **Jā**

Risks ir zems (daudz lielāks risks inficēties pastāv, nodarbojoties ar seksu bez aizsargāšanās), taču pastāv, īpaši arī tādām infekcijām kā B un C hepatīti.

20 HIV infekcija ir pārāk reti sastopama, lai man par vajadzētu uztraukties. | **Nē**


Latvija ir starp tām valstīm Eiropā, kur ir augsts inficēšanās gadījumu īpatsvars. Vidēji 3 cilvēkiem no 1000 ir HIV infekcija, daļa no viņiem par to pat nenojauš. Aktuālos inficēšanās datus meklēt SPKC mājaslapā.

Aktivitāte "STI glāzītes"

Uzdevuma mērķis:

izprast STI un HIV inficēšanās iespējas un izplatības riskus.

 **Laiks:** 10 minūtes

 **Nepieciešamie materiāli:** viena glāzīte katram dalībniekam, ūdens, testa strēmelītes pH noteikšanai, citronskābe vai dzeramā soda

Metodes apraksts:

- 1 Pirms aktivitātes sākšanas glāzītēs ielej ūdeni, un 1 – 3 glāzītēm pievieno citronskābi vai dzeramo sodu un izmaisa.
- 2 Katram dalībniekam pēc nejaušības principa izdala glāzītes. Norāda, ka ūdens glāzītēs nav paredzēts dzeršanai.
- 3 Uzaicina dalībniekus atrast pāri un pārrunāt tēmu "Kāpēc cilvēki domā, ka viņi nevar saslimt ar STI". Pēc tam aicina dalībniekus savstarpēji apmainīties ar šķidrumu glāzītēs.
- 4 Uzaicina dalībniekus atrast jaunu pāri un pārrunāt tēmu "Vietas, kur var iegādāties prezervatīvus". Un atkal aicina dalībniekus savstarpēji apmainīties ar šķidrumiem glāzītēs.
- 5 Uzaicina dalībniekus atkal atrast jaunu pāri un pārrunāt tēmu "Kādos gadījumos prezervatīvs nepasargā no STI". Un atkal aicina dalībniekus savstarpēji apmainīties ar šķidrumiem glāzītēs.
- 6 Vadītājs aicina dalībniekus apsēsties un izdala testa strēmelītes.
- 7 Katrs dalībnieks iemērc testa strēmelīti savā glāzītē. Ja strēmelīte iekrāsojas, tātad glāzīte ir "inficēta".
- 8 Vadītājs ar dalībniekiem pārrunā: "Ja aktivitātes sākumā bija 1–3 "inficētas" glāzītes, cik "inficētu" glāzīšu ir aktivitātes beigās?". Tiek secināta līdzība ar STI inficēšanās ceļiem, un tiek pārrunāti veidi, kā izsargāties.

AKTIVITĀTES VARIĀCIJA "CIMDIŅŠ":

Sagatavo tik lapiņas, cik grupā ir dalībnieki. Vienu vai divas lapiņas (atkarībā no grupas izmēra) atzīmē ar "X", un vienu vai divas lapiņas atzīmē ar "P", pārējās atstāj tukšas. Visas lapiņas aizloka. Dalībnieki pēc nejaušības principa izlozē katrs vienu lapiņu, netaisot tās vaļā. Atkārtoti "STI glāzīšu" 3.-5. punktu (izņemot apmainīšanos ar šķidrumiem), dalībnieki ievēro sarunu partneru secību un atgriežas savās vietās. Pēc tam katrs attaisa savu lapiņu, un tas/tie dalībnieks/-i, kuriem ir "X" atzīme, ir "inficēti". "Inficētie" atklāj savu sarunu partneru secību, un vadītājs kopā ar grupu izseko infekcijas ķēdīti, liekot piecelties kājās visiem, kas ir bijuši kontaktā ar kādu "inficēto". Ja kādam no šīs ķēdītes dalībniekiem ir lapiņa ar "P", kas nozīmē "prezervatīvs", tad infekcijas ķēdīte neturpinās, jo "prezervatīvs" ir pasargājis no tālākās inficēšanās. Aktivitātes nobeigumā tiek pārrunāts "STI glāzīšu" aktivitātes 8. punkta diskusijas jautājumi.

Aktivitāte “Prezervatīva lietošanas instrukcija”

Uzdevuma mērķis:

iegūt zināšanas un prasmes par pareizu prezervatīva uzvilkšanu.



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: kartītes ar prezervatīva uzvilšanas secību, prezervatīvi, dzimumlocekļa makets

Metodes apraksts:

- 1 Dalībnieki tiek sadalīti grupās (3–5 dalībnieki katrā).
- 2 Katrai grupai tiek iedots komplekts ar prezervatīva lietošanas instrukciju. Dalībniekiem tā jāsaliek pareizā secībā.
- 3 Kad visas grupas ir salikušas un vadītājs ir pārbaudījis pareizo secību, katrai grupai tiek iedots dzimumlocekļa makets un prezervatīvi, un dalībnieki tiek aicināt paši pamēģināt pareizu prezervatīva uzvilkšanu.
- 4 Ja nepieciešams, vadītājs labo vai papildina dalībnieku darbības un demonstrē pareizu prezervatīva lietošanu.

Kartītes “Prezervatīva lietošanas instrukcija”

1	Pārliedzināties par derīguma termiņu
2	Pārliedzināties, vai iepakojums nav bojāts
3	Uzmanīgi atvērt iepakojumu
4	Uzmanīgi izņemt prezervatīvu no iepakojuma
5	Atrast pareizo pusi, uz kuru prezervatīvu uzvilkt
6	Aizspiest prezervatīva galiņu (rezervuāru)
7	Pielikt prezervatīvu pie locekļa un uzritināt līdz tā pamatnei
8	Dzimumakts
9	Izvilkt locekli no maksts, pieturot prezervatīvu
10	Aizsiet izlietoto prezervatīvu
11	Izmest miskastē

Vadītāja lapa

“Prezervatīva lietošanas instrukcija”

Pārlicināties par derīguma termiņu	Nelieto prezervatīvu pēc tā derīguma termiņa, vai ja jūti, ka tas savādi ož vai ir lipīgs, mainījies krāsu utt.
Pārlicināties, vai iepakojums nav bojāts	Nelieto, ja ir bojāts. Neturi makā, tiešos saules staros, nepakļauj aukstumam vai citiem nepiemērotiem apstākļiem.
Uzmanīgi atvērt iepakojumu	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai. Uzmanīgi atver, nesabojājot pašu prezervatīvu. Never vaļā ar zobiem, šķērēm.
Uzmanīgi izņemt prezervatīvu no iepakojuma	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai.
Atrast pareizo pusi, uz kuru prezervatīvu uzvilkt	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai.
Aizspiest prezervatīva galiņu (rezervuāru)	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai. Galiņa aizspiešana samazina risku, ka prezervatīvs dzimumakta laikā varētu plīst.
Pielikt prezervatīvu pie locekļa un uzritināt līdz tā pamatnei	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai.
Dzimumakts	Ja nepieciešams, dzimumakta laikā var nomainīt prezervatīvu uz jaunu. Izmantojot dažādus dzimumakta veidus (vaginālais, orālais, anālais), tiem mainoties, ir jāmaina arī prezervatīvs.
Izvilkt dzimumlocekli no maksts, pieturot prezervatīvu	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai. Īpaša uzmanība jāpievērš, lai neizlietu prezervatīvā esošo spermu.
Aizsiet izlietoto prezervatīvu	Seko prezervatīva iepakojuma pievienotajai instrukcijai.
Izmest miskastē	Nemest podā vai citās atkritumiem nepiemērotās vietās.

Aktivitāte “Prezervatīvu lietošanas argumenti”

Uzdevuma mērķis:

uzlabot spēju diskutēt par prezervatīva lietošanu, veicināt riska situāciju izpratni.



Laiks: 15 minūtes



Nepieciešamie materiāli: A1 lapa vai tāfele, kartītes ar argumentiem

Metodes apraksts:

- 1 Dalībnieki tiek sadalīti pāros.
- 2 Katram pārim tiek izdalītas 1–2 kartītes ar argumentiem, kas tiek minēti, lai nelietotu prezervatīvu dzimumakta laikā. Dalībnieki pāros praktizē atbildes pret šiem argumentiem.
- 3 Pāri tiek aicināti demonstrēt savus sagatavotos pretargumentus kartītēs minētajām situācijām.
- 4 Vadītājs ar dalībniekiem pārrunā, kuri ir labākie piemēri, un kā arī ikdienā praktizēt pozitīvu komunikāciju par drošu seksu.

Kartītes “Prezervatīvu lietošanas argumenti”

- 1 Mēs abi noteikti tāpat jau esam HIV inficēti, kāda jēga lietot prezervatīvu?
- 2 Es neko nejūtu, ja lietoju prezervatīvu!
- 3 Man nav līdzī prezervatīva!
- 4 Nu tikai šoreiz izdarīsim to bez prezervatīva!
- 5 Ja negribi palikt stāvoklī, kāpēc nelieto tabletes?
- 6 Nekas nebūs, ja darīsi to orāli!
- 7 Prezervatīvi tāpat vienkārši plīst!
- 8 Ja tu mani mīlētu, tu tādas lietas neprasītu!
- 9 Vai es izskatos inficēts?
- 10 Es izvilkšu ārā, pirms beigšu, nekas nenotiks!
- 11 Vai tu man neuzticies?
- 12 Es būšu ļoti piesardzīgs.
- 13 Esmu pārbaudījis pie ārsta, man nav nekādu saslimšanu.
- 14 Es gribu tūlīt, es negribu gaidīt!
- 15 Īsts vīrietis nelieto prežus!
- 16 Man riebjas prezervatīva radītā sajūta.
- 17 Kad es uzvelku prezervatīvu, man zūd erekcija.
- 18 Prezervatīvi tāpat nekam neder.
- 19 Es lietoju tabletes, tev nevajag prezervatīvu.
- 20 Mums nebūs seksa vispār, ja tu tā uzstāj uz prezervatīva lietošanu.

Vadītāja lapa

“Prezervatīvu lietošanas argumenti”

Arguments	Vadītāja komentārs
Mēs abi noteikti tāpat jau esam HIV inficēti, kāda jēga lietot prezervatīvu?	Vienīgais veids, kā noskaidrot, vai esi inficēts – ir veikt HIV testu. Arī HIV inficētajiem iesaka lietot prezervatīvu, lai pasargātu sevi no atkārtota vīrusa iekļūšanas organismā. Prezervatīvs ir vienīgā izsargāšanās metode sekса laikā, kas var pasargāt no STI.
Es neko nejūtu, ja lietoju prezervatīvu!	Dažkārt prezervatīvs sajūtu līmenī var ietekmēt vīrieša sajūtas, bet, ja drošība nav prioritāte, tad dzimumaktam nav jānotiek vispār. Parasti veselam vīrietim prezervatīvs nav traucēklis, lai notiktu erekcija.
Man nav līdzī prezervatīva!	Dažkārt Seksuālo tuvību var piedzīvot arī bez dzimumakta, bet, tai paša brīdī sniedzot baudu, bez inficēšanās riska un iespējas palikt stāvoklī. Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. Taču ieteicams nenodarboties ar dzimumattiecībām bez prezervatīva. Dažkārt prezervatīvs sajūtu līmenī var ietekmēt vīrieša sajūtas, bet, ja drošība nav prioritāte, tad dzimumaktam nav jānotiek vispār. Parasti veselam vīrietim prezervatīvs nav traucēklis, lai notiktu erekcija.
Nu tikai šoreiz izdarīsim to bez prezervatīva!	Arī ar vienu vienīgu reizi var inficēties ar STI un palikt stāvoklī. Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. Taču ieteicams nenodarboties ar dzimumattiecībām bez prezervatīva.
Ja negribi palikt stāvoklī, kāpēc nelieto tabletes?	Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas kopīgi jāizrunā un jāizvērtē iespējamie riski un sekas. Sarunas veidā jāspēj vienoties par abiem pieņemamu kontracepcijas veidu.
Nekas nebūs, ja darīsi to orāli!	Ar STI ir iespējams inficēties arī orālā ceļā.

Prezervatīvi tāpat vienkārši plīst!	Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas kopīgi jāizrunā un jāizvērtē iespējamie riski un sekas. Jārēķinās, ka neviena izsargāšanās metode nepasargā 100%. Prezervatīva pareiza lietošana samazina bojājuma risku dzimumakta laikā.
Ja tu mani mīlētu, tu tādas lietas neprasītu!	Mīlestība nozīmē arī – respektēt sava partnera izvēli, uzņemties atbildību par riskiem un sekām. Dzimumattiecībās var iesaistīties tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu.
Vai es izskatos inficēts?	Pēc izskata nevar noteikt inficēšanos ar STI. Maldinošs ir arī priekšstats, ka inficēšanos varētu noteikt pēc sociālā statusa pazīmēm, ārējā izskatā.
Es izvilksu ārā, pirms beigšu, nekā nenotiks!	Pārtrauktais dzimumakts nav droša izsargāšanās metode pret grūtniecību (dzimumakta laikā var noplūst sēklas šķidrums, kas arī satur spermatozoīdus), un tā nekādi nepasargā no iespējamās inficēšanās ar STI.
Vai tu man neuzticies?	Uzticēties var tikai pārbaudītām lietām: prezervatīva lietošana ir efektīvs un drošs līdzeklis, lai pasargātu sevi un citus no inficēšanās ar STI. Dzimumattiecībās var iesaistīties tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu.
Es būšu ļoti piesardzīgs.	Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. Taču ieteicams seksuālu attiecību laikā lietot prezervatīvu.
Esmu pārbaudījis pie ārsta, man nav nekādu saslimšanu.	Abiem partneriem pirms dzimumattiecību uzsākšanas jāizvērtē visi riski un jāuzņemas atbildība. Taču ieteicams seksuālu attiecību laikā lietot prezervatīvu.
Es gribu tūlīt, es negribu gaidīt!	Dzimumattiecībās var iesaistīties tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu. Prezervatīva lietošana ir daļa no piekrišanas.
Īsts vīrietis nelieto prezus!	Nobriedušu cilvēku raksturo spēja uzņemties atbildību par sevi un savu partneri! Vīrietis raksturo spēja uzņemties atbildību par sevi un savu partneri.
Man riebjas prezervatīva radītā sajūta.	Ir svarīgi, lai abi partneri dzimumaktā justos labi un spētu no tā gūt baudu. Ja kādu no partneriem neapmierina izvēlēta kontracepcija, abiem jāspēj vienoties par cita veida kontracepciju, cienot vienam otra sajūtas un viedokli.
Kad es uzvelku prezervatīvu, man zūd erekcija.	Ir svarīgi, lai abi partneri dzimumaktā justos labi un spētu no tā gūt baudu. Ja kādu no partneriem neapmierina izvēlēta kontracepcija, abiem jāspēj vienoties par cita veida kontracepciju, cienot vienam otra sajūtas un viedokli.

<p>Prezervatīvi tāpat nekam neder.</p>	<p>Prezervatīvu kā jauniešiem piemērotāko kontracepcijas metodi, kas ir arī vienīgā metode, kas var pasargāt arī no STI, ir pārbaudījuši un ieteikuši pasaules vadošie ārsti, pētnieki, medicīnas speciālisti un to apvienības. Liela uzmanība jāpievērš pareizai prezervatīva lietošanai.</p>
<p>Es lietoju tabletes, tev nevajag prezervatīvu.</p>	<p>Ir svarīgi, lai abi partneri dzimumaktā justos labi un spētu no tā gūt baudu. Ja kādu no partneriem neapmierina izvēlētā kontracepcija, abiem jāspēj vienoties par cita veida kontracepciju, cienot vienam otra sajūtas un viedokli.</p>
<p>Mums nebūs seksa vispār, ja tu tā uzstāj uz prezervatīva lietošanu.</p>	<p>Dzimumattiecībās var iesaistīties tikai ar abpusēju un labprātīgu piekrišanu. Ja kādam no partneriem ir kaut mazākie iebildumi pret notiekošo, dzimumattiecības nevar notikt.</p>

Kontroljautājumi par tēmu “STI”

- Kāpēc būtu jāizsargājas no STI? Kādas ir STI sekas?
 - Kādos gadījumos ir jādodas pie ārsta (ginekologa, urologa, dermatovenerologa)?
 - Kā rūpēties par savu seksuālo un reproduktīvo veselību?
-

Nodarbībā ieteicamie videomateriāli:

- “Bīstamie sakari” | https://ej.uz/bistami_sakari
- “Kas ir STS?” | <https://ej.uz/kasirSTS>
- “Kas ir HIV?” | <https://ej.uz/KasirHIV>
- “Prezervatīvi. Kā tos lietot pareizi?” | <https://ej.uz/Prezinstrukcija>

PIELIKUMI



Seksualitātes terminu skaidrojums

SEKSS

Sekss ir sinonīms seksuālajām aktivitātēm vai darbībām, kas ietver dzimumaktu – vaginālā, orālā vai anālā veidā.

Angliski lietotais termins “sekss” („sex”) - tiek attiecināts uz personas dzimumu vai bioloģiskajām dzimumpazīmēm – vīrieša vai sievietes anatomiskajām pazīmēm (krūtis, vagīna, dzimumloceklis, sēklinieki).

SEKSUALITĀTE

Seksualitāte ir daudz plašāks termins nekā sekss vai dzimumattiecības. Cilvēki šos terminus bieži jauc. Vienkāršs veids, kā izskaidrot sarežģīto seksualitātes terminu, ir aprakstīt trīs seksualitātes pamataspektus – bioloģisko, psiholoģisko un sociālo.⁴³ Seksualitātes bioloģiskās saknes redzamas jau primārajās dzimumpazīmēs piedzimstot.

Hormonālai darbībai ir būtiska loma sekundāro dzimumpazīmju attīstībā pubertātes laikā – tā raksturo mūsu ārieni kā vīrietim vai sievietei. Hormoni ir nozīmīgi arī mūsu reproduktīvajā un seksuālajā dzīvē. Tādējādi, seksuālās attīstības bioloģisko pusi nosaka hormonālās sistēmas darbība. Tāpat nevaram neņemt vērā mūsu anatomisko uzbūvi – ne tikai ģenitālijas, bet arī mati, āda un visas citas ķermeņa daļas, visa mūsu fiziskā uzbūve liecina par seksualitāti.

Domas, jūtas un uzvedība veido seksualitātes psiholoģiskos aspektus. Piemēram, ko cilvēks domā par sava ķermeņa izskatu un kā to izjūt. Atbilde uz šo ietekmēs, kā cilvēks pieņem savu seksualitāti – un tālāk viņa uzvedības aspektus. Mēs izpaužam savu seksualitāti ar sava ķermeņa uzvedību – apzināti un neapzināti.

Seksualitāte ir saistīta arī ar vērtībām, normām un lomām – tas ir seksualitātes sociālais komponents. Kas ir pieņemts seksualitātes izpausmēs, un kas nav katrā noteiktā kultūrā un laika posmā. Kādas ir pieņemtās sievietes un vīrieša, mātes un tēva lomas. To visu mēs apgūstam no vides, kurā dzīvojam. Psiholoģisko un sociālo seksualitātes daļu daudz būtiskāk ietekmē nevis hormonālā darbība, bet gan vide, audzināšana un izglītība. Bioloģiskais, psiholoģiskais un sociālais komponents ir savstarpēji saistīti un mijiedarbojas, ietekmējot viens otru un papildinot.

Definīcija: “Seksualitāte ir cilvēka būtības centrālais aspekts visas dzīves garumā un tā ietver dzimumu, dzimuma identitāti un lomas, seksuālo orientāciju, erotiku, patiku, intimitāti un reprodukciju. Seksualitāte tiek piedzīvota un izteikta domās, fantāzijās, vēlmēs, ticējumos, attieksmē, vērtībās, uzvedībā, praksē, lomās un attiecībās. Lai gan seksualitāte var sevī ietvert

⁴³ Potki R, Ziaei T, Faramarzi M, Moosazadeh M, Shahhosseini Z. Biopsychosocial factors affecting sexual self-concept: a systematic review. Electron Physician. 2017

visas šīs dimensijas, ne vienmēr visas no tām ir piedzīvotas vai izteiktas. Seksualitāti ietekmē bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, ekonomisko, politisko, ētisko, juridisko, vēsturisko, reliģisko un garīgo faktoru mijiedarbība.” (Pasaules Veselības organizācija (PVO), 2006)

REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA

Reproduktīvā veselība ir pilnīga fiziska, psiholoģiska un sociāla labklājība attiecībā uz reproduktīvo sistēmu, tās funkcijām un procesiem, kas nav vienkārši slimības neesamība. Tādā veidā reproduktīvā veselība nosaka, ka cilvēkiem ir tiesības uz atbildīgu, drošu un apmierinošu seksuālo dzīvi, ka viņiem ir reproduktīvās funkcijas iespēja un brīvība izlemt, vai, kad un cik bieži viņi to vēlas. Balstoties uz šo, gan vīriešiem, gan sievietēm ir tiesības uz informāciju un pieejamību drošiem, efektīviem, pieejamiem, un pieņemamiem dzimstības kontroles līdzekļiem pēc pašu izvēles, kā arī pieejamiem atbilstošiem veselības aprūpes pakalpojumiem, kas nodrošina sievietēm drošas grūtniecības un dzemdību iespēju, un nodrošina pāriem labāko iespēju vesela bērna dzimšanai.

Reproduktīvās tiesības balstās uz pāru un indivīdu pamattiesībām brīvi lemt par savu bērnu skaitu, viņu radīšanas laiku un biežumu. Tās aptver arī informāciju un līdzekļus, lai nodrošinātu šīs tiesības, kā arī tiesības uz augstākajiem kvalitātes standartiem seksuālajā un reproduktīvajā veselībā. Tās ietver arī tiesības uz lēmumu pieņemšanu attiecībā uz reproduktīvo dzīvi bez diskriminācijas, piespiešanas un vardarbības.

SEKSUĀLĀ VESELĪBA

Seksuālās veselības jēdziens norāda uz pozitīvu attieksmi pret cilvēka seksualitāti un ietver visus tos seksualitātes aspektus, kuri nav tieši saistīti ar reproduktīvo funkciju. Tā atzīstot, ka cilvēkiem ir tiesības uz seksuālo dzīvi ne tikai reproduktīvās funkcijas dēļ. Seksuālās veselības aprūpes mērķim jābūt vērstam uz savstarpējo attiecību un dzīves pilnveidošanu, nevis tikai konsultēšanu un aprūpi attiecībā uz reproduktīvo funkciju un seksuāli transmisīvajām infekcijām.

Seksuālā veselība un reproduktīvā veselība ir savstarpēji saistīti termini, kas brīžiem pārklājas, bieži tiek lietots termins seksuālā un reproduktīvā veselība, kas ietver visus veselības aspektus attiecībā uz seksualitāti un reproduktīvo funkciju.

Atbilstoši likumiem seksualitāte ir viena no privātās dzīves jomām, līdz ar to seksuāli reproduktīvās tiesības saistītas ar personas tiesībām uz privātās dzīves un mājokļa neaizskaramību, kuras Latvijā garantē gan Satversmes 96. pants, gan EP Cilvēktiesību un pamatbrīvību aizsardzības konvencijas 8. pants un ar to saistītā Eiropas Cilvēktiesību tiesas judikatūra (tiesu prakse).

Cilvēka seksuāli reproduktīvās tiesības noteiktas Seksuālās un reproduktīvās veselības likumā, saskaņā ar kuru “personai ir tiesības no ārstniecības personas saņemt informāciju par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un aprūpes pamatprincipiem, dzimstības plānošanu un kontracepciju”.

Seksuālās un reproduktīvās veselības likuma 6.(2) pants nosaka, ka personai ir “pienākums apgūt pamatzināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu un aprūpi, rūpēties par savu un savas ģimenes locekļu seksuālo un reproduktīvo veselību, plānot dzimstību, pārbaudīt veselību pirms bērna ieņemšanas, izvairīties no grūtniecības pārtraukšanas un izvēlēties reproduktīvo veselību neapdraudošus dzimstības regulēšanas līdzekļus”.

Izmantotā literatūra:

- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations, International Children’s Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence informed approach. UNESCO, 2018.
- WHO Regional Office for Europe and BZgA. Standards for Sexuality Education in Europe. Federal Centre for Health Education, BZgA, 2010.
- United Nations Population Fund, Danish Institute for Human Rights, Office of the High Commissioner for Human Rights. Reproductive Rights are Human Rights. United Nations, 2014.
- “It’s All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education”, IPPF&Co, 2011
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.

Seksualitātes vārdnīca

Seksuālā identitāte attiecas uz to, kā cilvēks pats sevi uztver seksuāli. Tas ietver četrus galvenos elementus:

- 1 Bioloģiskais dzimums** balstās uz mūsu ārējām fiziskām dzimumpazīmēm kā vīrietim vai sievietei.
- 2 Dzimumidentitāte** ir sevis uztvere kā sievietei vai vīrietim. Tā ir katras personas dziļi izjusta iekšēja un individuāla pieredze saistībā ar dzimti, tostarp personas ķermeņa izjūta. Dzimumidentitāte sāk veidoties aptuveni divu gadu vecumā, kad bērns sāk izprast dzimumatšķirības starp vīrieti un sievieti.
- 3 Dzimumlomas** (jeb dzimuma sociālās lomas) ir standarti un gaidas, ko sabiedrība sagaida no vīrieša vai sievietes atbilstoši personas bioloģiskajam dzimumam. Tā ir sociāli un kulturāli nosacīta attieksme, uzvedība, gaidas un atbildība attiecībā pret sievieti vai vīrieti.
- 4 Seksuālā orientācija** attiecas jeb norāda bioloģisko dzimumu, pret kuru jūtam pievilcību. Orientācija var būt heteroseksuāla, biseksuāla, un homoseksuāla.
 - Heteroseksualitāte** ir fiziska, emocionāla un seksuāla pievilcība pret pretējā dzimuma personām.
 - Biseksualitāte** ir fiziska, emocionāla un seksuāla pievilcība pret abu dzimumu personām.
 - Homoseksualitāte** ir fiziska, emocionāla un seksuāla pievilcība pret sava dzimuma personām.

Jau 1973. gadā Amerikas Psihiatrijas asociācija atzina, ka homoseksualitāte nav uzskatāma par psihiskās veselības traucējumu un līdz ar to ir izslēdzama no psihiskās veselības traucējumu diagnostikas klasifikatora. Savukārt Pasaules Veselības organizācija (PVO) 1990. gada 17. maijā 43. Pasaules veselības asamblejas ietvaros pieņēma lēmumu svītrot homoseksualitāti no PVO Starptautiskā slimību klasifikatora. Latvijā homoseksualitāte tika dekriminalizēta (t.i. tika atzīts, ka homoseksualitāte nav noziedzīgs nodarījums un krimināli sodāms) 1992. gadā, kad tika mainīts Latvijas PSR Krimināllikums.

Ļoti bieži homoseksualitāte tiek jaukta ar pedofiliju. Ir ļoti svarīgi novilkt skaidru robežu starp šiem terminiem. Pedofilija tiek pieskaitīta pie parafilijām (psihoseksuāli traucējumi, kas iekļauj pretdabiskas seksuālas vēlmes vai uzvedību), kad pieaudzis cilvēks gūst seksuālu apmierinājumu no seksuālām fantāzijām, vēlmēm vai darbībām ar bērniem, zēniem, meitenēm vai abu dzimumu bērniem, parasti pirmspubertātes vai agrīnas pubertātes vecumā.

Daudzi cilvēki jautā arī terminus “homoseksuāls” ar “transvestīts” un “transseksuālis”. Neviens no šiem terminiem neattiecas uz seksuālo orientāciju.

- Transvestīts** ir persona, kura pārgērbjas pretējā dzimuma drēbēs.

- **Transseksuālis** ir persona, kuras dzimumidentitāte (pašidentifikācija kā vīrietim vai sievietei) nesakrīt ar viņa bioloģisko dzimumu. Šādi apzīmē arī personas, kuras veic vai ir veikušas dzimummaiņas procedūras, lai ķermenis būtu atbilstošs personas dzimumidentitātei.
- **Homofobija** tiek definēta kā iracionālas bailes, nepatika vai diskriminācija pret homoseksualitāti vai homoseksuāli orientētiem cilvēkiem.
- **Masturbācija** nozīmē ķermeņa intīmo daļu pašstimulāciju ar mērķi gūt seksuālu baudu. Dažkārt to apzīmē ar pašapmierināšanos vai onanēšanu. Masturbācija ir normāla cilvēka seksuālās izpausmes daļa. Tas ir veids, kā cilvēki iepazīst savu ķermeni un seksualitāti. Tas ir arī veids, kā cilvēki realizē savas seksuālās vajadzības. Masturbācija nav kaitīga un bīstama nedz fiziskajai, nedz psihiskajai veselībai. Masturbācija nav problēma, ja vien tā nav uzmācīgi bieža un tiek veikta piemērotā vietā.
- **Intīmas** jeb tuvas attiecības ir būtiska cilvēciskās pieredzes daļa, kas apmierina emocionālās vajadzības. Intīmās attiecības veidojas ar cilvēkiem, kuri mums ir pievilcīgi, simpātiski, pret kuriem veidojas mīlestības un pieķeršanās jūtas. Seksuālās attiecības ir intīmo attiecību daļa. Stājoties gan homoseksuālās, gan heteroseksuālās dzimumattiecībās attiecības ar personu, kas nav sasniegusi 18 gadu vecumu, iestājas juridiskā atbildība.
- **Pornogrāfija** - materiāls jebkurā formā vai veidā, kuram nav sabiedrību izglītojošas vai informējošas, zinātniskas vai mākslinieciskas vērtības un kurā tieši, detalizēti un atklāti naturālistiski: pilnīgi vai daļēji attēloti dzimumorgāni, attēlota vai aprakstīta dzimumtieksmes apmierināšana ar masturbāciju, kā arī aprakstīts dzimumakts vai dzimumtieksmes apmierināšana pret dabiskā veidā, tai skaitā minēto darbību imitācija⁴⁴.

Izmantotā literatūra:

- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations, International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence informed approach. UNESCO, 2018.
- "It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education", IPPF&Co, 2011
- Eiropas Dzimumu līdztiesības institūta glosārijs un tēzauris, <https://eige.europa.eu/thesaurus>

⁴⁴ Pornogrāfijas ierobežošanas likums, <https://likumi.lv/ta/id/157638-pornografijas-ierobezosanas-likums>