

Įvairovės ir edukacijos namai



LYTIŠKUMO UGDYMAS - SAUGIOS IR SVEIKOS ASMENYBĖS UGDYMAS

GIDAS SUAUGUSIEMS, KAIP
ATSAKYTI Į (NE)PATOGIUS
PAAUGLIŲ KLAUSIMUS



Sveiki!

Kartais išgirdus jauno žmogaus klausimą apie lytiškumą gali kilti įvairių jausmų: pasimetimas, nerimas, o gal ir džiaugsmas, jog manimi pasitiki. Taip pat gali kilti ir paprastas klausimas - o ką atsakyti, kad neperžengčiau ribų, kad suteikčiau reikiamą informaciją, kad sukurčiau erdvę toliau klausti.

Pirmiausia, svarbu nepamiršti, jog jūs turite teisę nežinoti visų atsakymų. Lytiškumo ugdymą paprastai galima suprasti per tris skirtingus santykius: santykį su savimi (kūnas ir jo pokyčiai, jausena apie šiuos pokyčius, suvokimas apie savo kūno (ne)priėmimą, savivertės auginimas, savęs priėmimas, savo tapatybės supratimas), santykį su kitais (sveikų, saugių ir lygiaverčių santykių kūrimas, kito(-s) priėmimas, draugystės užmezgimas ir išlaikymas, supratimas, jog ir susipykus galima likti draugais, supratimas, kaip gražiai išsiskirti, kaip ir ką žinoti apie intymius santykius), santykį su pasauliu (kaip aš priimu kitus(-as), kaip kiti(-os) priima mane ir vieni(-os) kitus(-as), kaip lyčių stereotipai veikia mūsų sprendimus, kaip pornografija veikia supratimą apie santykius ir kt.). Temų yra labai daug ir jos visuomet yra labai plačios.

Antra - leiskite jauniems žmonėms išsakyti savo nuomonę ir ją priimkite. Negėdinkite ir nekaltinkite, kad ir ką išgirstumėte. Pradedami kalbėti(s) šiomis temomis jauni žmonės siekia priėmimo, supratimo ir palaikymo, o gėdos ir kaltinimo jie / jos ir taip gauna visur kitur. Kad ir kaip nesutiktumėte ar jūsų nuomonės nesutaptų - diskutuokite, keiskitės nuomonėmis, reflektuokite. Jauni žmonės informaciją gauna iš įvairių šaltinių, tad galite gauti įvairios, kartais ir nerimą keliančios informacijos.

Trečia - leiskite ir sau mokytis iš jaunų žmonių. Lytiškumo temos keičiasi nuolat, tad svarbu kartu su jomis keistis ir mums tam, kad galėtume atliepti jaunų žmonių poreikius ir atsakyti į vis naujus, vis platesnius klausimus.

Tam, kad į jaunų žmonių klausimus atsakyti būtų paprasčiau – duodame jums keletą patarimų! Visi šie klausimai yra surinkti 5-8 klasių mokinių užsiėmimų metu arba užduoti mūsų Instagram platformoje. Atsakymus kviečiame pritaikyti savo naudojamai kalbai, atsižvelgiant į paauglio(-ės) brandą bei turimos informacijos kiekį. Kaip tą sužinoti? Prieš atsakant – paklauskite, ką paauglys(-ė) jau žino apie šią temą bei iš kur gavo informacijos. Taip duosite laiko sau atsipūsti ir pagalvoti, kaip atsakyti į jums užduotą klausimą! Linkime jums drąsos atverti lytiškumo temas ir panirti į įdomybių ir svarbių temų kupiną pasaulį!



KAIP ŽINOTI, KADA SUTIKAI TIKRĄ MEILĘ?

Niekas kitas, tik tu pats / pati gali žinoti, ar ši meilė yra tikroji. Apibrėžti tikrąją meilę iš esmės yra labai sudėtinga, nes visi meilę supranta ir priima skirtingai. Kone svarbiausias dalykas yra prisiminti, jog įsimylėjimas ir meilė nėra vienas ir tas pats dalykas.

Įsimylėjimas yra laikina būseną, kurios metu, dėl aktyvios hormoninės veiklos organizme, mums atrodo, jog žmogus, su kuriuo esame, yra mūsų visatos centras – tuo metu gali atrodyti, kad tas žmogus yra tobulas, nepakartojamas, mūsų neerzina jokie to žmogaus žodžiai, veiksmai ar įpročiai. Įsimylėjimas yra ta būseną, kai atrodo, jog pilve skraido drugeliai, tačiau tai yra laikina. Kai įsimylėjimas praeina, mes pradėdame pastebėti kito žmogaus trūkumus ir įvairias erzinančias detales (pvz., galime pastebėti, kad tas žmogus negražiai kalba, čepsi, nelygina savo marškinėlių ar kt.) ir gali būti, kad praėjus įsimylėjimui suprantame, kad tai nėra žmogus, su kuriuo mums iš tiesų norisi būti.

Tačiau gali būti ir taip, kad mes suvokiame, jog tas netobulas(!) žmogus, su visais savo poreikiais, lūkesčiais ir svajonėmis, yra būtent tas, su kuriuo mes norime toliau kurti santykį ir tai gali reikšti, jog formuojasi meilės ryšys. Šioje vietoje svarbu pagalvoti, ar būnant su tuo žmogumi jautiesi fiziškai bei emociškai saugus(-i), ar jauti pasitikėjimą bei esi priimama(-s) kaip lygiavertis asmuo. Svarbu suprasti, jog nors meilė yra labai individualus procesas, tačiau ji niekada neturi būti skaudinanti – jei žmogus, kurį mes mylime, verčia mus jaustis nesaugiai, nepatogiai, jei negalime būti atviri(-os), jei mūsų poreikiai, lūkesčiai ar ribos nėra girdimi – tokie santykiai yra žalingi ir kartais geriausias būdas išreikšti meilę – yra paleisti savo žalingą partnerį(-ę).

KAIP SUSIRASTI MERGINĄ?

Norisi priminti, kad nėra vieno būdo, kaip surasti tą vienintelę ar tą vienintelį. Visų pirma reikia pasikalbėti (pareflektuoti) su savimi – kokios būdo savybės kitame žmoguje tave žavi, kokios nežavi, koks žmogus tau yra simpatiškas, koks bendravimo būdas tau yra priimtinas. Tikriausiai smagiausias būdas – užkalbinti žmogų mokykloje, būreliuose, stovyklose, žaidžiant kieme ar būnant bendroje draugų kompanijoje. Žinoma, kai didžioji dalis bendravimo vyksta internetinėje erdvėje, kartais žmonės vieni kitus suranda ir ten, tačiau svarbu prisiminti, kad internetas – ne visuomet yra saugi erdvė, tad turime kuo labiau save saugoti bei prisiminti, jog ten taip pat svarbu laikytis pagarbos vieni kitiems / vienos kitoms.

AR NORMALU, JEIGU AŠ NIEKAM NIEKADOS NEJAUČIAU SIMPATIJOS?

Yra žmonių, kurie iš tiesų niekada nejaučia niekam simpatijos. Svarbu suprasti, kad tai nėra kažkoks sutrikimas ar problema – tiesiog kartais taip būna. Gali būti, jog kiti žmonės tau jaučia simpatiją, tačiau tai neįpareigoja tavęs simpatizuoti tam žmogui. Taip pat, tikrai gali būti, jog kada nors pajausi kažkam simpatiją, bet gali būti, jog taip niekada ir nenutiks, tačiau bet kuriuo atveju – viskas su tuo yra gerai. Yra žmonių, kurie yra aromantiški (tie ir tos, kurie ir kurios nejaučia romantinių jausmų kitiems žmonėms) ir / arba asekualūs (tie ir tos, kurie ir kurios nejaučia fizinės traukos kitiems žmonėms) ir tai yra įprasta. Svarbu nepamiršti, kad tai neturėtų būti pretekstas iš tavęs šaipytis arba jaustis mažiau vertingu(-a). Tu esi vienodai vertinga(-s) kaip ir visi kiti jauni ir suaugę žmonės.

NUO KIEK METŲ GALIMA TURĖTI MERGINĄ / VAIKINĄ?

Vieno rekomenduotino amžiaus nėra – simpatijų kažkam galime pajusti labai anksti arba labai vėlai, kartais – ir niekada. Nei vienas iš šių atvejų nėra kažkuo daugiau ar mažiau vertingas. Žinoma, kai kuriame santykius, svarbu atsižvelgti į keletą dalykų: kokius jausmus jaučiu tam žmogui, kaip šalia jo / jos jaučiuosi, ar man saugu, ar atpažįstu savo ir kito žmogaus ribas ir galiu jų laikytis, ar noriu stengtis būti geriausia savo versija, kaip mes žiūrime į santykius, kokių pomėgių turime kartu, ar nemanipuliuojame jausmais. Taip pat pagalvoti, ar santykyje abi pusės yra lygiavertės – ar mūsų poreikiai, ribos, svajonės ir tikslai yra tiek pat svarbūs kiek ir kito žmogaus, ar partnerių turima patirtis nėra itin skirtinga. Skamba komplikuoti? Iš tiesų – sveiki ir lygiaverčiai santykiai reikalauja nemažai pastangų, tačiau jie to verti. Ir juos galima turėti ir ankstyvoje paauglystėje, ir jau suaugus. Svarbu neskubėti ir priimti apgalvotus sprendimus, kurie padės toliau vystyti ir išlaikyti santykius.



KAIP PRISIPAŽINTI PATINKANČIAM VAIKINUI AR PATINKANČIAI MERGINAI APIE SAVO JAUSMUS?

Šis klausimas verda visų mūsų galvose, net ir suaugus! Kažkokia nesąmonė, kad turime gėdytis ir nerimauti dėl tokių gražių savo jausmų. Ir vis dėlto, kaip prisipažinti? Galvoje reikia turėti kelis dalykus: pirmiausia, gerai apmąstyti, ar tas vaikinai / ta mergina iš tiesų yra to verta(-s). Dramatiška? Truputį. Tačiau labai svarbu suprasti, ar tas žmogus, tau prisipažinus, sugebės, net jei tau to paties nejaučia, nesijuokti, nepasakoti už kampo kitiems(-oms). Kaip rasti atsakymą į šį klausimą? Stebėti. Stebėti, kaip ji(s) juokauja, apie ką kalba, ar neapkalbinėja kitų žmonių bei kaip reaguoja į kitų jausmus. Jei pagarbiai ir draugiškai – **geras ženklas**.

Pasidalinti savo jausmais galima skirtingais būdais – akis į akį, laišku ar žinute, tačiau reikia prisiminti, jog įmanoma sulaukti ir atsakymo „ne“, tačiau tai nepaverčia tavęs prastesniu(-e) ar mažiau vertingu(-a). Tiesiog tas žmogus **nejaučia to paties**.

Be to, reikia stengtis pasakyti taip, kad tas žmogus suprastų, kad nejuokauji bei neužpulti prisipažinimu – pradžioje gali pasakyti, kad man patinka, kaip tu juokiesi / šoki / mėgstai ir t.t. Stebėk reakciją – jeigu žmogui malonu tai girdėti – **geras ženklas**. Pasisakant apie jausmus galima pradėti nuo žodžių „nenoriu tavęs išgąsdinti, tačiau tu labai man patinki ir tikrai suprasiu, jei nejauti man to paties.“ Kartais žmonės, nerasdami žodžių, nežinodami, kaip sureaguoti, gali vien dėl to imti keistai elgtis. O ir šiaip – puiku yra parodyti, kad ne tik savo, bet ir kito **jausmai yra svarbūs**.

Galiausiai tam, kad būtų saugiau, visai vertinga yra sugalvoti planą „B“, kuris padės susitvarkyti su liūdesiu ar nusivylimu, nesulaukus taip trokštamo atsakymo. Tokiu atveju gali padėti įvairūs dalykai, kurie tau patinka – pvz., pasižiūrėti filmą, pasigaminti mėgstamiausią patiekalą ar pasipasakoti artimam asmeniui.

KAIP IŠMOKTI BUČIUOTIS?

Daugelio mūsų galvose krebžda klausimas, kaip IŠMOKTI bučiuotis. Būtent – išmokti. Ir daugelis, kurie(-ios) nesame bučiavęsi(-usios), pamirštame, kad mes visi mokame tą savaime! Tik yra kita bučinio pusė – nors mes visi savaime mokame bučiuotis, kiekviena(-s) mėgstame skirtingus bučinius. T. y., skirtingi bučiniai skirtingiems žmonėms teikia skirtingą malonumą. Nėra vieno tipo, kuris patiktų visiems ar visoms, kad ir kaip norėtūsi. Tai ką daryti, kad pirmasis bučinys būtų malonus abiem žmonėms? Pasikalbėti. Paklausti partnerės(-io), kas jai(jam) patinka, pasakyti, kas patinka tau. Gali būti, kad vien mintis apie tokį pokalbį kelia nepakeliamą gėdos jausmą, tačiau svarbu atsiminti, kad jei esame su partneriu(-e), su kuriuo(-ia) labai nejauku viską paimti ir pasakyti – gali būti, kad tai yra netinkamas žmogus arba patys / pačios dar nesame pasiruošę(-usios) eiti į šią patirtį.

Kitas svarbus aspektas, kuris gali padėti suprasti, kas patinka abiem pusėms, yra kūno kalba. Reikia stebėti, jausti, kaip partneris(-ė) bučiuojasi, galima pabandyti švelniai atkartoti kito(-s) veiksmus, jeigu partnerė(-is) atsako entuziastingai – puiku, kūno kalbą supratai teisingai. Neverta žavėtis bučinių „triukais“, kuriuos galima rasti naršant internete – ženkliai svarbiau yra atsižvelgti į tai, kas „veikia“ jūsų santykiuje. Įgūdžiai susiformuoja per praktiką – kartu su sau mielu žmogumi turi atrasti sau ir jai / jam maloniausią ir tinkamiausią būdą.

Be to, malonumas nėra kažkas netinkamo ar nepadoraus. Malonumas ateina tada, kai jaučiamės saugiai tiek fiziškai, tiek emociškai, kai esame su tinkamu žmogumi, tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje. Jeigu bučiuojantis nemalonu – stabdyk tai. Pavyzdžiui, galima pasakyti: „žinai, gal pratęskime kitą kartą, nelabai gerai jaučiuosi.“, o po to pagalvoti, ar kito karto norisi. Gali būti, kad nebesinorės ir to gėdytis taip pat nereikia! Galiausiai – yra visiškai legalu pasisakyti partnerei(-iui), kad nesi nei karto bučiavusis(-ėsis). Niekas neturi teisės dėl to iš tavęs tyčiotis.

KODĖL BUČIUOJANTIS UŽPLŪSTA LIŪDESYS IR NORISI VERKTI, NORIS ŽMOGUS LABAI PATINKA?

Tikslaus atsakymo į šį klausimą pateikti nepavyks, nes jis yra labai asmeniškasis – gali būti, kad tam įtaką daro buvę santykiai, bendra emocinė būklė, pavyzdys, matytas šeimoje, nerimas, susijęs su žmogumi, su kuriuo yra bučiuojamasi ir kt. Kodėl visa ši informacija gali būti svarbi? Nes bučinys pats savaime yra labai emocionalus ir intymus veiksmas – jame telpa daug išgyvenimų, artumo ir netgi pažeidžiamumo. Dėl šių priežasčių bučinys gali iššaukti visą eilę skirtingų išgyvenimų – pavyzdžiui, liūdesį ir ašaras. Tiesa, kartais bučiniai būna kitokie – jei bučinys nekelia jausmų, gali būti, kad bučiuojamasi yra su netinkamu žmogumi arba netinkamomis aplinkybėmis.

Tai visgi, kaip reaguoti, jei bučinys kelia liūdesį ir norą verkėti? Pirmiausia visai veiksminga yra skirti sau truputį laiko ir kalbantis su kitu patikimu žmogumi, rašant ar tiesiog mėstant pabandyti prisiminti, kokios mintys tuo metu sukosi galvoje – galbūt apie kažką (pa)galvojai ar prisiminei? Kažkokia mintis už liūdesio ir ašarų dažniausiai vis tiek slypi, todėl ją reikėtų pabandyti surasti. Tiesa, kartais labai sunku atsekti savo emocijų priežastis ar dirgiklius, tačiau kai skiriame tam laiko ir dėmesio bei tą darome nuosekliai – po truputį įgauname įprotį jas (emocijas) matyti ir girdėti.

KĄ DARYTI TOKIOJE SITUACIJOJE, KAI NESUPRANTI SAVO JAUSMŲ IR KO TU NORI IŠ SAVĖS?

Situacija išties nėra lengva – dažnai gali pasirodyti, kad viduje vyksta visiškas chaosas, nėra aišku, nei kokie ten jausmai mus valdo, nei ką čia norisi sau pasisakyti. Faktas toks, kad nebūtinai visi ir visos esame mokomi atpažinti ir įvardinti savo jausmus – o, pasirodo, kad jų tikrai yra daug! Taigi, pamėginkim palengvinti šią situaciją.

Pirmas dalykas – labai svarbu save „įsižeminti“ – t. y., suprasti, kad Tu esi čia ir dabar. Tam gali padėti įkvėpimas ir iškvėpimas, pasižiūrėjimas į veidrodį, o galbūt – pakalbėjimas su savimi. Nors gali skambėti juokingai, tačiau sustojimas ir pažvelgimas į save iš šono bei supratimas, kas aš esu – leidžia bent minimaliai kontroliuoti vieną dalyką – save. Antras dalykas – nebijoti sau duoti įrankių, kurie padėtų atpažinti ir įsivardinti tai, kaip aš jaučiuosi. Tam gali pasitarnauti „emometras“, ar „jausmų ratas“. Kartais būna taip, kad ne tik emociškai, bet net ir fiziškai suprantame, kaip jaučiamės, bet niekaip negalim atrasti tinkamo žodžio tam jausmui apibūdinti. Tam išspręsti tikrai padės šie įrankiai! Taip pat kartu lavės ir emocinis intelektas. Jeigu nori ilgalaikio sprendimo – pradėk atlikti dienos refleksijas – kiekvieną vakarą atsakyk sau (žodžiu, raštu ar mintyse) bent į kelis klausimus: kaip aš jaučiuosi? Kas kelia man vieną ar kitą jausmą? Kaip aš jaučiuosi vienoje ar kitoje situacijoje? Kaip manau, kaip tai veikia mano elgesį? Tai padės ne tik ieškoti naujų žodžių jausmams ir emocijoms įvardinti, bet gali tapti puikia rutina sugrįžimui į save.

Dar vienas galimas sprendimas – kartais leisti sau būti kaip būnasi, nereikalaujant nieko iš savęs. Gyvename be galo įtemptu laiku, kai aplink mus viskas zuja, bėga, lekia ir mūsų aplinka reikalauja labai daug, o kartais – ir neįmanomų dalykų (pvz.: visą laiką būti geros nuotaikos, nezirsti, šypsotis ir į gyvenimą žiūrėti tik pozityviai), tad leisk sau šiek tiek patinginai nuo žinojimo, ko mes norim ir tiesiog pabūti.

KĄ DARYTI, JEIGU JAUTIESI VISIŠKAI VIENIŠAS IR, ATRODO, KAD NIEKAM NERŪPI?

Tikrai kartais gali atrodyti, jog visiškai niekam nerūpi ir jautiesi visiškai vieniša(-s). Gali būti, kad rūpi daugeliui žmonių: šeimai, artimiesiems, globėjams(-oms), giminėms, draugams(-ėms), mokytojams(-oms), specialistams(-ėms) ir kt., bet kartais gali visiškai to nepastebėti arba jaustis, jog visi šie žmonės yra toli nuo tavęs. Kartais net ir apsupti daugelio žmonių galime jausti vienišumo jausmą. Norisi priminti, kad nesi viena(-s) taip besijaučianti(-s) – daugelis mūsų kažkuriuo gyvenimo momentu galime taip pasijusti. Tad ką daryti? Visų pirma – leisti sau išbūti su šiais jausmais bei pagalvoti, kodėl jie atsirado. Jeigu neturi su kuo pasikalbėti – gali paskambinti į **Vaikų ar Jaunimo liniją** – apmokyti savanoriai gali tau padėti pasijusti lengviau. Pabandyk suprasti, kokia veikla tau teikia džiaugsmą ir skirk laiko jai – tai gali padėti tau atsitraukti nuo minčių. Taip pat pabandyk pasikalbėti su tau artimiausiu draugu(-e) ir pasidalinti kaip tu jautiesi – galbūt pokalbis tau padės atrasti šių jausmų priežastis. Galų gale, prisimink – visi ir visos turime teisę jausti įvairius jausmus, tačiau labai svarbu, kad suprastume iš kur jie kyla ir kaip su jais galima tvarkytis.

KĄ DARYTI, JEIGU TAVĖS NIEKAS NEMYLI?

Būtų labai paprasta sakyti, kad **TIKRAI KAŽKAS TAVE MYLI**, tačiau jausmas gali būti visiškai priešingas. Labai gaila ir liūdna, kad tau tenka išgyventi tokius jausmus. Tikriausiai reikėtų paklausti – o kaip tu save vertini ar priimi? Galbūt tas žmogus, kuris tave iš tiesų myli – galėtum būti tu pats / tu pati! Vienu ar kitu atveju, norisi priminti, kad esi svarbus(-i) šiame pasaulyje ir bet koku atveju turi savyje nuostabių savybių. Net jeigu šiuo momentu jautiesi taip, tarsi tavęs niekas nemyli, tai nebūtinai yra tiesa. Galiausiai, svarbu nepamiršti ir to, kad gyvenime mes sutinkame daug įvairių žmonių – gali būti, kad ateityje dar sutiksi tą žmogų, kuris tau leis jaustis mylimam / mylimai.



AR TIESA, KAD ŽMONĖS ŽEMINA KITUS INTERNETE, NES TAI SUTEIKIA JIEMS / JOMS POPULIARUMO?

Patyčios internete iš tiesų tampa vis didesne problema mūsų visuomenėje – vis daugiau žmonių susiduria su įvairaus pobūdžio žeminančiu elgesiu internete. Kodėl žmonės renkasi žeminti kitus internete? Sunku atsakyti – tam galima rasti įvairiausių priežasčių, tačiau svarbu suprasti, jog internetinė erdvė suteikia **anonimiškumo**, kuris sukuria saugumo ir neatsekamumo iliuziją.

Tačiau tiesa yra ta, jog internetinė erdvė, kaip ir bet kokia erdvė, **nesuteikia mums teisės** niekinti ar menkinti kitą žmogų. Be to – „anonimiškumas“ internete yra kone neįmanomas – viskas, ką mes rašome / darome internete palieka pėdsaką, todėl tikėtis, jog neapykantos pilni komentarai ar kitokios formos žeminimas nebus susektas – nėra teisinga. Manyti, jog menkinant kitą žmogų galime sulaukti populiarumo taip pat nėra teisinga – juk žmogus, kuris skriaudžia, užgaulioja ar menkina kitą tėra smurtautojas, o būti smurtautoju visiškai nėra tai, ko mes turėtume siekti. Raginame ne tik patiems nesityčioti iš kitų žmonių internete, bet taip pat nepalaikyti tų, kurie taip elgiasi – tik taip galime sustabdyti šitą smurto ratą. Kaskart pamačius patyčias ar kitokį žeminantį elgesį internete galima pranešti socialinių tinklų (ar kitų internetinių portalų) administracijai, o jei pažįstame smurtautoją arba auką – apie tokį elgesį galime papasakoti patikimam suaugusiam žmogui (pvz., mokytojai(-ui), tėvams, globėjams, mokyklos psichologei(-ui) ir kt.)

AR VARPOS DYDIS SVARBUS?

Šis klausimas dažnai siejamas su tuo, jog pornografijoje matome žmones, kurie sukuria nerealistiškus lūkesčius kūnui. Apskritai medijoje daug kalbama apie tai, kaip turėtų ar neturėtų atrodyti vieni ar kiti mūsų lytiniai organai. Visgi yra labai svarbu prisiminti, kad visi mūsų (tad ir tavo) lytiniai organai yra vienodai vertingi ir svarbūs, kad ir kaip jie atrodytų. Tik tu gali vertinti, kas tau atrodo tinkama ar ne, tačiau, kad ir kaip bebūtų – prisimink, kad niekas negali iš tavęs tyčiotis ar šaipytis. Jeigu sulauki kokių nors patyčių apie tokius jautrius klausimus – pabandyk pasikalbėti su patikimu suaugusiu žmogumi, kuris galėtų tau padėti.

KĄ DARYTI, PABUDUS SU EREKCIJA?

Rytinė erekcija – visiškai natūralus procesas. Naktinė erekcija atsiranda greito akių judėjimo miego fazės metu (tada, kuomet sapnuoji), o ji prasideda, kai aktyvuojamos tam tikros smegenų vietos. Priežastis, kodėl vaikinai / vyrai atsibunda su erekcija gali būti susijusi su tuo, kad pabundame dažniausiai aktyvios miego fazės metu. Taip pat tam įtakos gali turėti testosteronas, kurio lygis rytais būna didžiausias. Kadangi miego metu būna keli miego ciklai, vaikinai/vyrai per naktį gali patirti iki 5 erekcijų, kurios gali trukti apie 20-30 min. Tai labai priklauso nuo miego kokybės ir nenutinka kasdien. Tam, kad rytinė erekcija netrikdytų, atsikėlus galima duoti sau keletą / kelioliką minučių ramiai pabūti, leisti sau atsibusti, nukreipti mintis kitur, o tuomet jau eiti į savo ryto rutiną.

KAIP SUSIGYVENTI SU SAVO KŪNU?

Visų pirma reikia prisiminti, jog tavo kūnas yra tik tavo. Tavo kūnas yra unikalus, tobulas toks, koks yra. Jame užrašyta visa tavo gyvenimo istorija: randas, bemiegė naktis, džiaugsmo raukšlė.

Tik šiuo kūnu gali patirti laimę, malonumą, skausmą. Tik šio kūno pagalba gali dirbti, bėgti, mąstyti, kurti, reikštis. Tik šiuo kūnu gali gyventi. Tam, kad būtų lengviau tai įsisąmoninti – reikia rūpintis savo kūnu. Rūpinimasis savo kūnu gali reikštis visa aibe skirtingų būdų: galbūt tai naujas kūno kremas, o gal sportas, sveika mityba, joga, vizitai pas gydytoją ar kita, tau ir tavo kūnui maloni ir / ar reikalinga veikla. Taip pat yra naudinga sakyti sau komplimentus! Taip, tai gali atrodyti labai keista ir nejauku, tačiau pozityvių žodžių sakymas kūnui kilsteli ne tik pasitikėjimą savimi, bet ir gerina bendrą kūno sveikatą. Teigiamos frazės (afirmacijos) arba kvėpavimo meditacija suaktyvina parasimpatinę nervų sistemą, kuri atpalaiduoja kūną bei organus, o smegenis programuoja pozityviai žvelgti į save. Pavyzdžiui: įkvepiu pasitikėjimą savimi, iškvepiu neapykantą savo kūnui. Įkvepiu meilę, iškvepiu liūdesį. Be to, gali labai padėti ir dėkingumo praktika: pabandyk kasdien įvardinti po 5 dalykus, dėl kurių esi dėkinga(-s) savo kūnui.

Dėkingumas leidžia pamatyti kūną kitomis akimis – meilės sau akimis. Pavyzdžiui: esu be galo laiminga(-s) ir dėkinga(-s), kad turiu tokius vikrius, lankščius pirštus, kuriais groju pianinu. Paskutinis svarbus dalykas, kuris gali padėti pamilti savo kūną yra socialinės medijos „higiena“ – svarbu išsivalyti savo naujienų srautą nuo turinio, kuris kelia slogius jausmus ir nepasitenkinimą savimi ir stengtis užpildyti jį turiniu, kuris kelia džiaugsmą ir skatina eiti kūno priėmimo keliu.

AR MANO VULVA YRA NORMALI?

Nors kur kas dažniau susiduriama su klausimu apie tai, ar varpa yra normali, tačiau tas pats klausimas gali kilti ir apie vulvą. Dažnai šis klausimas gali likti neišsakytas – dar vis susiduriame su nuostata, kad moterims ir merginoms kalbėti apie lytinius organus yra gėdinga. Kaip ir vyrų lytinių organų vaizdui, taip ir moteriškųjų – įtaką dažnai daro pornografinis turinys, tačiau svarbu prisiminti, kad pornografijos aktoriai ir aktorės savo kūnus tobulina medicinės intervencijos būdu ir labai dažnai jie neatspindi realybės. Mūsų lytiniai organai ir jų pavadinimai taip pat dažnai yra apipinti gėdos, nešvaros jausmu, nors iš tikrųjų jie yra tokie patys organai, kaip ir visi kiti. Svarbu suprasti, kad visos vulvos yra skirtingos: spalva, išvaizda ar dydis gali skirtis, tačiau jos visos yra vienodai vertingos, svarbios, gražios, bei normalios. Nėra nei vienos, kuri būtų „normalesnė“ ar mažiau „normali“ už kitą, tačiau, kad tą suprastume, reikia pamėginti priimti visą savo kūną, neišskiriant nei vienos jo dalies – tai ilgas ir nelengvas darbas, tačiau atnešantis pasitikėjimą savimi ir savo kūnu.



KIEK PORNOGRAFIJOS YRA PER DAUG?

Kartais net ir pirmasis susipažinimas su pornografija gali būti per daug. Svarbu suprasti, kad pornografija – nėra realybė. Tai vieta, kurioje aktoriai vaidina įvairias scenas tam, kad vėliau jos būtų parduotos masiniam žiūrėjimui. Pornografiniai vaizdai gali sukelti įvairių jausmų: gali šokiruoti, gali sukelti šleikštulį, gali sudominti, gali suteikti norą žiūrėti toliau. Tačiau kiekvieną kartą žiūrint pornografiją, kurioje yra legalizuojamas smurtas, mes kuriame santykį su ekranu – nepatikusias vietas galime „prasukti“, išjungti, tačiau to realiame gyvenime padaryti negalime. Mūsų tikslas – sveiki, saugūs ir lygiaverčiai santykiai, tačiau pornografijoje to nematome, tad tai neturėtų būti vieta, iš kurios ko nors vertėtų mokytis.

KODĖL MES AUGAME?

Nuo pat gimimo auga ne tik mūsų fizinis kūnas, tačiau keičiasi ir mūsų pasaulio suvokimas, įgyjame vis daugiau naujų įgūdžių (pradedame vaikščioti, kalbėti, mąstyti), mokomės, ir taip laviname ne tik protą, bet kartu plečiame ir patyriminį pasaulio suvokimą. Keičiasi gamta, metų laikai, keičiasi ir žmonės – visi pereiname skirtingus etapus žmogaus raidoje: kūdikystė, vaikystė, paauglystė, jaunystė, suaugusio gyvenimas, senatvė. Yra visiškai normalu, kad augant keičiasi ne tik kūnas, bet kinta ir emocijos, kurių svyravimai ypač pastebimi paauglystėje. Tai – natūralūs pokyčiai žmogaus gyvenime, kuriuos patiria absoliučiai visi žmonės, tačiau vieniems tai kelia daugiau streso ir nerimo, o kitiems – mažiau. Augti – reiškia daugiau išmokti, pažinti, pajusti ir patirti. Svarbiausia intensyviausiu augimo laikotarpiu – paauglystėje – jaustis saugiam(-iai), mylimam(-ai) ir pasitikinčiam(-iai) savimi, o iškilus klausimams ir abejonėms, kreiptis į artimuosius, draugus ar kitus patikimus suaugusius asmenis, kurie suteiks žinių ir įkvėps pasitikėjimo savimi.



Gaires kūrė Lina Januškevičiūtė ir Rūta Pučaitė, VŠĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“ lytiškumo ugdymo edukatorės.

Gaires maketavo Lauryna Ražinskaitė.

Gairės sukurtos vykdant projektą "Lytiškumo ugdymas - sveikos ir saugios asmenybės ugdymas". Projektas vykdomas vadovaujantis Vilniaus miesto savivaldybės tarybos 2021 m. gegužės 12 d. sprendimu Nr. 1-961 „Dėl Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos 2020 metų priemonių sąrašo tvirtinimo“.