

Lytiškumo ugdymo praktinis gidas

Nika Norvila



ĮVADAS

Sveikiname! Jūs jau esate jaunimo darbuotojas ir kiekvieną dieną savo darbu darote teigiamą pokytį valstybėje bei didžiulę įtaką jaunimui. Nusprendę skaityti šį gidą, parodote, kad Jums rūpi gilinti savo žinias bei ugdyti naujus įgūdžius, kad dar prasmingiau ir visapusiškiau palaikytumėte jaunos žmones ir atsilieptumėte į jų poreikius.

Šis gidas padės susipažinti su įvairiomis lytiškumo ugdymo temomis. Svarbu suprasti – lytiškumas yra itin plati tema ir nepaprasta ją „sudėti“ į vieną leidinį, todėl nuoširdžiai rekomenduojame platesniam ir gilesniam temos supratimui skaityti papildomus šaltinius (lietuviškus ir tarptautinius), kuriuos pridėsime kiekvienos dalies pabaigoje. Mes labai tikimės, jog šis gidas bus pirmasis iš daugelio žingsnių lytiškumo ugdymo stiprinimui atviruosiuose jaunimo centruose ir erdvėse Lietuvoje.

Lytiškumas apibrėžia daug skirtingų aspektų, susijusių ne tik su kūnu ir sveikimi. Lytiškumas – tai ir kaip žmonės suvokia bei išreiškia save kaip seksualias būtybes. Yra daug skirtingų faktorių, lemiančių žmogaus seksualinį elgesį, santykius, jausmus, tapatybę, potraukius ir požiūrį. Vienas esminių – biologija, o ypatingai – lytiniai hormonai, taip pat – asmenybės bruožai bei patirtys. Kitas itin reikšmingas aspektas, formuojantis žmogaus lytiškumą, yra kultūra, kurioje bręstama – kultūra

veikia požiūrį, lūkesčius bei patirtis ir, žinoma, teisinę bazę, susijusią su lytiškumu. Visi šie skirtingi aspektai nuolat sąveikauja tarpusavyje ir žmogaus lytiškumą formuoja visą gyvenimą. Sąvokos „lytiškumas“ ir „lytiškumo ugdymas“ naudojamos tikslingai, nes yra platesnės už sąvokas „lytinis“ bei „lytinis švietimas“. Taigi, ką mes turime galvoje, sakydami „visuminis lytiškumo ugdymas“?

Visuminis lytiškumo ugdymas yra mokslu grįstas mokymo(si) procesas apie kognityvinius, emocinius, fizinius ir socialinius lytiškumo aspektus. Toks ugdymas vaikams ir jauniems žmonėms suteikia žinių, įgūdžių bei formuoja požiūrį ir vertybes, padedančias giliau suprasti, kodėl tokia svarbi yra sveikata, fizinė ir emocinė gerovė bei orumas, užmegzti ir palaikyti sveikus socialinius ir seksualinius santykius, suprasti, kaip pasirinkimai veikia jų pačių ir kito (kitų) gerovę bei suvokti ir gebėti apginti savo teises.

Šis gidas skirtas su jaunimu dirbantiems asmenims ir yra parašytas remiantis pozityviu požiūriu į lytinius santykius bei lytiškumą. Pozityvus požiūris į lytinius santykius ir lytiškumą (angl. sex-positivity) reikšmingai prisideda prie jaunų žmonių noro įgyti daugiau objektyvių žinių apie lytiškumą bei būdus apsaugoti save ir kitą. Žmonės, kurie turi teigiamą požiūrį į lytinius santykius ir lytiškumą, linkę aiškiau

suprasti, ko nori iš savo lytinio gyvenimo bei priimti atsakingus, apgalvotus, sąmoningus sprendimus. Teigiamas požiūris į lytinius santykius ir lytiškumą formuojamas per visuminį lytiškumo ugdymą, kuris tyrinėja ir dekonstruoja lyčių stereotipus, propaguoja pozityvų požiūrį į kūną bei meilę sau, puoselėja saugios erdvės kūrimą, kurioje kiekvienas žmogus, nepaisant jo lyties tapatybės ir (ar) seksualinės orientacijos yra gerbiamas, o kiekvieno asmens kūno autonomija yra suvokiama kaip svarbiausias veiksnys. Formuojamas teigiamas požiūris į lytinius santykius ir lytiškumą padeda užmegzti ir ugdyti sveiką santykį su savimi, kitais ir bendruomene.

Kodėl visuminis lytiškumo ugdymas toks svarbus?

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), UNESCO, UNAIDS, UNWoman, UNFPA, Europos lyčių lygybės instituto (EIGE) duomenimis bei Europos Komisijos duomenimis, lytiškumo ugdymas (ar jo nebuvimas) veikia šalies lyčių lygybės indeksą, smurto artimoje aplinkoje, diskriminacijos bei patyčių prieš LGBTQ+ bendruomenę, lytiniu keliu plintančių ligų bei paauglių nėštumo rodiklius. Lyginant su ES šalimis, visi šie rodikliai Lietuvoje nurodo į prastesnį nei vidutinis Europos Sąjungos (toliau – ES) lygį, o diskriminacijos bei patyčių prieš LGBTQ+ bendruomenę rodiklis yra aukščiausias tarp visų ES narių. Norėdami daugiau sužinoti apie Lietuvos rodiklius, skaitykite čia:



Pastebėta: šalyse, kuriose visuminis lytiškumo ugdymas yra įtrauktas į privalomų disciplinų sąrašą bei įgyvendinamas nuosekliai, kur užtikrinamos prieinamos ir jaunimui palankios seksualinės bei reprodukcinės sveikatos paslaugos, paauglių nėštumo bei lytišku keliu plintančio infekcijos (toliau – LPI) reitingai yra gerokai žemesni, požiūris į LGBTQ+ bendruomenę – pozityvesnis; tai sumažina diskriminacijos bei patyčių lygį visuomenėje. Estija ir Vokietija yra du pavyzdžiai šalių, kuriose, pradėjus įgyvendinti visapusiško lytiškumo ugdymo strategiją,



seksualinės ir reprodukcinės sveikatos rodikliai pagerėjo. Norėdami daugiau sužinoti apie Estijos ir Vokietijos lytiškumo ugdymo praktikas, skaitykite čia:



Kiekvienas iš mūsų turime teisę į savo vertybinę sistemą bei įsitikinimus, tačiau labai svarbu nepamiršti atsižvelgti ir permąstyti savo vertybes, nuostatas, įsitikinimus, kurie gali paveikti darbą su jaunimu. Nagrinėti savo vertybes ir nuostatas gali būti itin sudėtinga. Dauguma šių įsitikinimų yra taip stipriai mumyse ir visuomenėje įsišakniję, jog kartais net sunku suprasti, kad kažkas, kas ilgai atrodė „natūralu“, „normalu“ ir „teisinga“, iš tiesų taip nėra. Tačiau negalime pamiršti, jog visuomenė keičiasi ir nereikėtų diegti jaunimui tų pačių socialinių normų bei įsitikinimų, neatsižvelgiant į nūdienos realijas, žmogaus teises ir šiuolaikinio jauno žmogaus poreikius.

Vienintelis būdas panaikinti socialinę stigmą bei įveikti bendruomenėje gyvuojantį gėdos jausmą – nutraukti tylą. Jūs žengėte didelį žingsnį to link, atsivertę šį gidą. Tikimės, jog tęsėt šį darbą ne tik su savimi, bet ir su jaunimu bei savo bendruomene, ir bendromis jėgomis pradėsime formuoti visuminio lytiškumo ugdymo strategiją Lietuvoje. Jaunimui

to reikia, suaugusiesiems to reikia, tai ko mes dar laukiame?

Gidas yra suskirstytas į dvi dalis, kuriose smulkiau nagrinėjami atitinkami lytiškumo ugdymo aspektai, pateikiama daug informacijos bei nuorodų į papildomus informacijos šaltinius. Jauni žmonės turi būti aktyviai įtraukiami į lytiškumo ugdymo(si) procesą – paskatinkime juos pačius mąstyti, reflektuoti ir dalintis. Žinoma, mokslu grįsta informacija nesuteikia daug laisvės interpretacijai, tačiau lytiškumo tema yra labai plati ir dauguma elementų turėtų būti kuo plačiau išdiskutuojami remiantis asmenine patirtimi ir stengiantis sugriauti visuomenėje bei mumyse pačiuose įsigalėjusius mitus.

Ačiū Jums, kad nusprendėte perskaityti šį gidą. Jei skaitant ar perskaičius kiltų klausimų, jei norėtumėte gauti mokymų šiomis temomis – visada galite su manimi susisiekti.

Nika Norvila



Interaktyvios nuorodos

Atkreipiamas dėmesys, kad visos QR kodų nuorodos taip pat yra ir aktyvios nukreipiamosios nuorodos, kurias atidaryti galite paspaudę kompiuterio klavišų ar pele ant QR kodo.

Autorė Nika Norvila

Recenzentės

Doc. dr. Kristina Jarienė (gydytoja akušerė ginekologė)
Doktorantė Akvilė Giniotaitė (lytiškumo ugdymo ekspertė)

Redaktorė Jurga Kajaniienė

Knygos dizaino ir iliustracijų autorė Skaistė Tylaitė



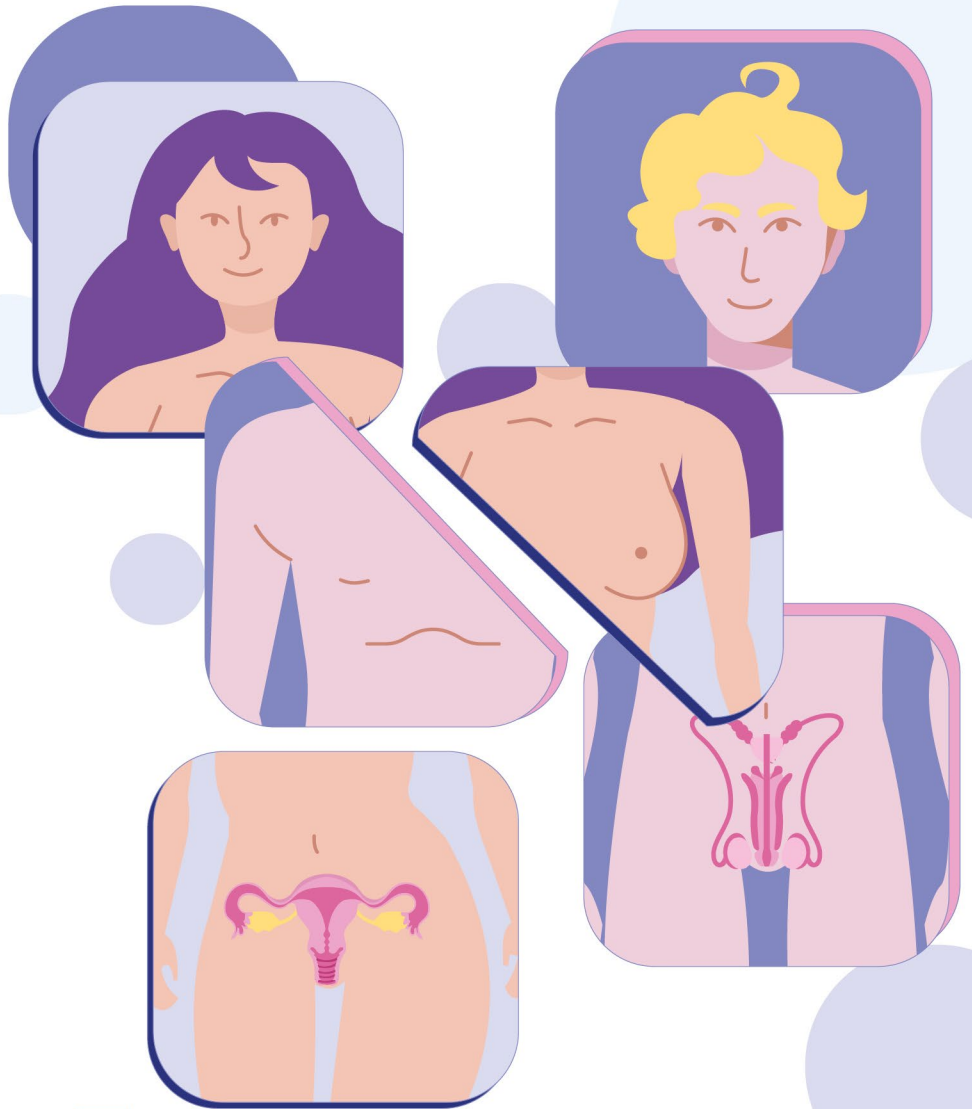
Įvairovės ir edukacijos namai

Ypatingai noriu padėkoti visuomeninkėms,
žmogaus teisių aktyvistėms - Rūtai Pučaitėi ir Beatričei Vileišytei.

Darbo su jaunimu tarybai (visuomeniniais pagrindais
veikiantis Jaunimo reikalų agentūros patariamasis subjektas).

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt
ISBN 978-609-96335-2-7

Išleido ir spausdino UAB „Balt Core“ Eitminų g. 14-100, LT-12111
Vilnius www.baltcore.lt



I dalis

Apie kūną

ĮVADAS

Pirmoji gido dalis yra skirta lytiškumo ugdymo aspektams, susijusiems su žmogaus kūnu. Kiekvienas šios dalies poskyris aptaria svarbiausias temas, tačiau tam, kad temą suprastumėte giliau ir visapusiškiau – rekomenduojame peržiūrėti siūlomus papildomus šaltinius. Kone svarbiausias šios dalies aspektas – destigmatizuoti šias temas ir padėti jaunimui suprasti, jog jie turi ir gali pažinti savo kūną, paskatinti juos bendrauti su savo partneriais bei kreiptis pagalbos į specialistus, susidūrus su seksualinės ir (ar) reprodukcinės sveikatos problemomis.

Kartais jums gali atrodyti, jog naudojami neteisingos giminės daiktavardžiai, o lytys nurodomos kitaip nei įprasta matyti, tačiau lyties atžvilgiu neutrali kalba buvo pasirinkta sąmoningai. Tai jums gali pasirodyti keista, nes lietuvių kalboje beveik visi daiktavardžiai

yra vyriškosios arba moteriškosios giminės ir įprasta kalbėti bei rašyti tik šitaip. Tačiau kitomis kalbomis (pvz., anglų) kalbančiose šalyse plačiai taikoma strategija lytiškumo ugdymą dėstyti lyčiai neutralia kalba, kad būtų įtraukiami įvairios lytinės tapatybės žmonės bei išvengiama dvinario skirstymo. Dėl šių priežasčių gide pateikiama informacija gali skambėti kitaip nei Jums įprasta, tačiau to išsigąsti nereikia – tiesiog leiskite sau išlįsti iš „dėžučių“ ir patirti pasaulį kitaip, nei esate įpratę. Gero skaitymo!



TURINYS

Brendimas:.....	9
• Berniukų branda	13
• Mergaičių branda	15
Interlytiškumas	22
Lytiniu keliu plintančios infekcijos (LPI)	23
• Virusinės LPI	24
• Bakterinės LPI	27
• Parazitinės LPI	29
Saugesni lytiniai santykiai	32
Nėštumo prevencija	40
• Nėštumo prevencijos metodai	41
• Skubioji kontracepcija	48
• Trys galimi sprendimai po teigiamo nėštumo testo	49

BRENDIMAS



Čia ir žemiau pateikiamos lentelės iš Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų lytiškumo ugdymo tema, atsižvelgiant į skirtingas temas bei amžiaus grupes.

	9 – 12 m.	12 – 15 m.	15 – 18+ m.
Kūno pokyčiai	<p>Prasidėjus paauglystei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žmogaus reprodukcinės funkcijos ima keistis. • Asmens higiena tampa labai svarbi – privalu išlaikyti sveiką reprodukcinę sistemą (tai lytinių organų visuma, atsakinga už reprodukciją). • Paaugliai patiria naujų fiziologinių potyrių (pvz., erekcija ar „šlapi“ sapnai). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lytinio brendimo ir nėštumo metu suaktyvėjusi hormonų veikla veikia kūną bei emocijas. • Paauglystėje prasidėjęs lytinis brendimas yra laikas, kai atsiranda ne tik fizinių, bet ir emocinių, socialinių, kognityvinių pokyčių, galinčių kelti įvairius jausmus – džiuginti, gąsdinti, kelti stresą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Visą gyvenimą (paauglystėje – stipriau) hormonai atlieka vieną svarbiausių funkcijų žmogaus emociniams ir fiziologiniams pokyčiams.
Išvaizda	<ul style="list-style-type: none"> • Žmogaus išvaizda neturi nieko bendra su žmogaus verte. • Tai, kas mums atrodo patrauklu, nebūtinai turi būti patrauklu kitam. Kiekvienas grožį suvokiame skirtingai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tai, kaip paauglys jaučiasi savo kūne, gali veikti jo fizinę ir psichologinę sveikatą, savęs suvokimą bei elgesį. 	<ul style="list-style-type: none"> • Standartai apie kūną gali (ir turi) būti kvestionuojami bei keičiami.

	9 – 12 m.	12 – 15 m.	15 – 18+ m.
Lytiškumas	<ul style="list-style-type: none"> • Žmonės gimsta su galimybe mėgautis savo lytiškumu. • Domėtis savo (ir (ar) kito) seksualumu yra visiškai natūralu ir paaugliai privalo turėti galimybę drąsiai apie tai kalbėtis su patikimu suaugusiuoju. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksualiniai jausmai, fantazijos ir norai yra visiškai natūralus procesas, kuris trunka visą žmogaus gyvenimą. Ir tik pats asmuo gali nuspręsti, ar nori juos įgyvendinti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lytiškumas (ir seksualinė tapatybė) susideda iš biologinių, socialinių, fiziologinių, dvasinių, etinių ir kultūrinių dimensijų bei, su laiku, gali keistis.
Seksualinis elgesys ir seksualinė reakcija	<ul style="list-style-type: none"> • Žmogaus organizmas natūraliai reaguoja į seksualinius dirgiklius, kurie gali paskatinti fizinę arba psichinę seksualinę stimuliaciją ir sukelti fizinį atsaką. • Paaugliams labai svarbu suvokti, jog jie nėra (ir neturi būti) spaudžiami priimti sprendimus dėl savo seksualinio elgesio. Labai svarbu nuo ankstyvosios paauglystės jaunuolius šviesti, jog tik pats asmuo gali priimti su savo kūnu susijusius sprendimus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksualinė reakcija yra procesas, kurio metu žmogaus kūnas fiziškai reaguoja į seksualinę stimuliaciją. • Kiekviena bendruomenė, kultūra ir karta turi savų mitų apie seksualinį elgesį, todėl labai svarbu gebėti atskirti, kas yra mitas, o kas – faktas. • Labai svarbu tikslingai informuoti jaunus žmones apie sveiką ir pozityvų seksualinį elgesį – taip išvengsime (ar bent sumažinsime) neigiamų ir pavojingų patirčių riziką. Tai galėtų būti pokalbiai apie abipusiu sutikimu grįstus seksualinius santykius, seksualinio smurto atpažinimą ir t. t. 	<ul style="list-style-type: none"> • Į seksualinį gyvenimą turėtų būti žiūrima kaip į malonią ir svarbią patirtį, kurios link turi būti einama sąmoningai ir atsakingai. • Sprendimai dėl seksualinio elgesio turi būti priimami apsvarstant rizikas ir sąmoningai siekiant išvengti nepageidautino nėštumo bei lytiniu keliu plintančių infekcijų. Pvz., kiekvieną kartą užsiimant seksu naudoti prezervatyvus ar kitas barjerines apsaugos priemones, kad būtų sumažinta LPI bei nepageidautino nėštumo rizika.

	9 – 12 m.	12 – 15 m.	15 – 18+ m.
Anatomija ir fiziologija	<ul style="list-style-type: none"> • Kiekvieno žmogaus kūne yra dalių, susijusių su seksualumu ir reprodukcija. Tai, jog žmonės domisi savo ir (ar) kito kūnu, yra visiškai natūralu ir normalu. • Tai, jog moterų kūnuose ovuliacijos metu išsilaisvina kiaušinėlis, o vyrų kūnai ejakuliuoja spermą, yra svarbu ir reikalinga reprodukcijai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paauglystėje bei nėštumo metu hormonai ypatingai stipriai veikia brendimo ir reprodukcinis procesus. • Kiekviena kultūra turi skirtingą suvokimą apie seksą, lytį, reprodukciją ir tai, kada priimtina pradėti lytinį gyvenimą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Žmonių kūnai keičiasi visą laiką. Tai galioja ir reprodukcinėms bei seksualinėms galimybėms bei funkcijoms.
Reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Tam, kad žmogus pastotų, spermatozoidas turi susiliesti su kiaušialąste ir apvaisintas kiaušinėlis turi nukeliauti iki gimdos. • Menstruacijų ciklas turi kelis „etapus“. Didžiausia tikimybė pastoti yra ovuliacijos metu (reguliaraus, 28 dienų mėnesinių ciklo metu, ovuliacija dažniausiai įvyksta ciklo 12–14 d.). • Yra signalų, kurie gali pranešti apie pastojimą – pvz., menstruacijų vėlavimas. Sužinoti apie nėštumą galima atlikus nėštumo testą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tai, kokias reprodukcinės funkcijas turėtų vykdyti kūnas ir kokius seksualinius jausmus žmogus jaučia, einant laikui gali skirtis bei kisti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kai kurie žmonės dėl genetikos, sveikatos ir kitų priežasčių gali turėti sunkumų pastojant ar būti nevaisingi, tačiau tai neapriboja galimybės apsispręsti turėti vaikų – pvz., įsivaikinant.

Viskas, ką svarbu žinoti apie brendimą

Berniukų branda:

- berniuko lytinis brendimas prasideda nuo sėklidžių didėjimo apie 11–12 gyvenimo metus. Berniukas pradeda greičiau augti. Apie laukiančius kūno pokyčius berniukui svarbu žinoti iš anksto.
- Praėjus 1–1,5 metų nuo sėklidžių padidėjimo pradžios, pradeda didėti varpa, vėliau atsiranda plaukų ant gaktos ir pažastyse.
- Apie 14 metus atsiranda pirmųjų sėklos išsiveržimų – tai vadinama poliucijomis. Spermoje jau gali būti gyvybingų spermatozoidų.
- Jei vaikas (vyras) turi lytinių santykių su mergina (moterimi) ir moteriška lytinė ląstelė (kiaušinėlis) kiaušintakyje susitinka su vyriška lytine ląstele (spermatozoidu), gali įvykti apvaisinimas.
- Spermatozoidas turi pusę genetinės medžiagos, reikalingos ląstelei, be to, jis lemia individo lytį, nes gali turėti X arba Y tipo lytinę chromosomą. Jei su kiaušialąste susilieja X spermatozoidas, vystosi moteriškas organizmas, o jei Y – vyriškas.
- Apvaisinimas vyksta kiaušintakyje, iš kur apvaisintas kiaušinėlis keliauja į gimdą ir joje įsitvirtina.
- Jei sėkla neišsiveržia, spermatozoidai suvoro vyro vidiniuose lytiniuose takuose ir sunaikinami be jokios žalos organizmui.

Išorinių lytinių organų higiena:

- apyvarpę reikėtų atsmaukti bent kartą per dieną ir varpos galvutę apiplauti po tekančiu vandeniu.
- Intymios kūno vietos prausiamos šiltu vandeniu. Prausiklį ar muilą varpos galvutei apiplauti naudoti tik tais atvejais, jei pagausėję išskyrų bei – visada po poliucijų.
- Be reikalo geriau nenaudoti jokių prausiklių.
- Apatinius drabužius būtina keisti kasdien, taip pat – po kiekvienos poliucijos.
- Sėklidėse galima apčiuopti minkštą pupelės dydžio nelabai paslankią kūno dalį – sėklidės prielipą. Tai ne auglys, o normali kūno dalis, kuri gali staiga patinti, pasidaryti labai skausminga, pvz., dėl lytiškai plintančios infekcijos sukkelto uždegimo.

Kada reikėtų kreiptis į gydytoją:

- jei sulaukęs 15 metų berniukas neturi jokių lytinio brendimo požymių (nepadidėjo sėklidės, varpa, nėra vyriško plaukuotumo požymių, nesustambėjo gerklų kaulai („Adomo obuolys“), nepasikeitė balsas);
- jei poliucijos neatsirado iki 17 metų;
- jei apyvarpė yra siaura ir neatsismaukia nuo varpos galvutės pasibaigus varpos augimui;
- jei atsmakus apyvarpė užstrigo ir jos nepavyksta užstumti ant varpos galvutės;
- jei staiga atsirado stiprus vienos sėklidės skausmas, sėklidė pakilo ir sukietėjo;
- jei sėklidėje aptikote naujus kontūro nelygumus, viena iš sėklidžių aiškiai didėja greičiau, kapšelyje atsiranda sunkumo jausmas;
- jei padidėjo ir pasidarė skausmingas vienos sėklidės prielipas.



Mergaičių branda:

- lytinis brendimas mergaitei prasideda nuo krūties pumpuro (liečiant jis yra jautrus) atsiradimo maždaug 8–10 m. amžiuje ir trunka kelis metus.
- Mergaitė ištįsta, priauga svorio. Šiuo periodu kiaušidėse pradeda bręsti folikulai, padidėja estrogenų kiekis, todėl gali atsirasti permatomų, balkšvų makšties išskyry. Išskyros gali būti įvairaus gausumo ir neturi sukelti išorinių lyties organų niežėjimo, perštėjimo ar paraudimo – taip atskiriamos normalios fiziologinės išskyros nuo galimos infekcijos.
- Mergaitei svarbu žinoti apie jos laukiančius kūno pokyčius iš anksto.
- Prasidėjus krūtų augimui, atsiranda ir pirmųjų gaktos plaukelių, bet kai kurioms mergaitėms pirmiausia pradeda augti gaktos plaukai, o krūtys formuojasi vėliau. Laikui bėgant plaukai išdygsta ir pažastyse. Šie kūno pokyčiai dažniausiai pasirodo tada, kai iki pirmųjų mėnesinių lieka vieneri–treji metai. Apžėlus pažastims ir gerokai užtelėjus (tai vadinama pubertetiniu augimo šuoliu), netrukus dažniausiai pasirodo ir mėnesinės.
- Mergaitės gimsta su tūkstančiais mažų nesubrendusių folikulų kiaušidėse. Jų skaičius ilgainiui tik mažės, jo negalima „papildyti“. Prasidėjus lytiniam brendimui, kiekvieną mėnesį kiaušidėje vienas folikulas pilnai subręsta, plyšta ir iš jo išsiskiria kiaušialąstė, tai vadinama ovuliacija.
- Jei mergina (moteris) turi lytinių santykių ir moteriška lytinė ląstelė (kiaušialąstė) kiaušintakyje susitinka su vyriška lytine ląstele (spermatozoidu), gali įvykti apvaisinimas. Spermatozoidas turi pusę genetinės medžiagos, reikalingos ląstelei, be to, jis lemia lytį, nes gali turėti X arba Y tipo lytinę chromosomą. Jei su kiaušialąste susilieja X spermatozoidas, vystosi moteriškas organizmas, o jei Y – vyriškas.

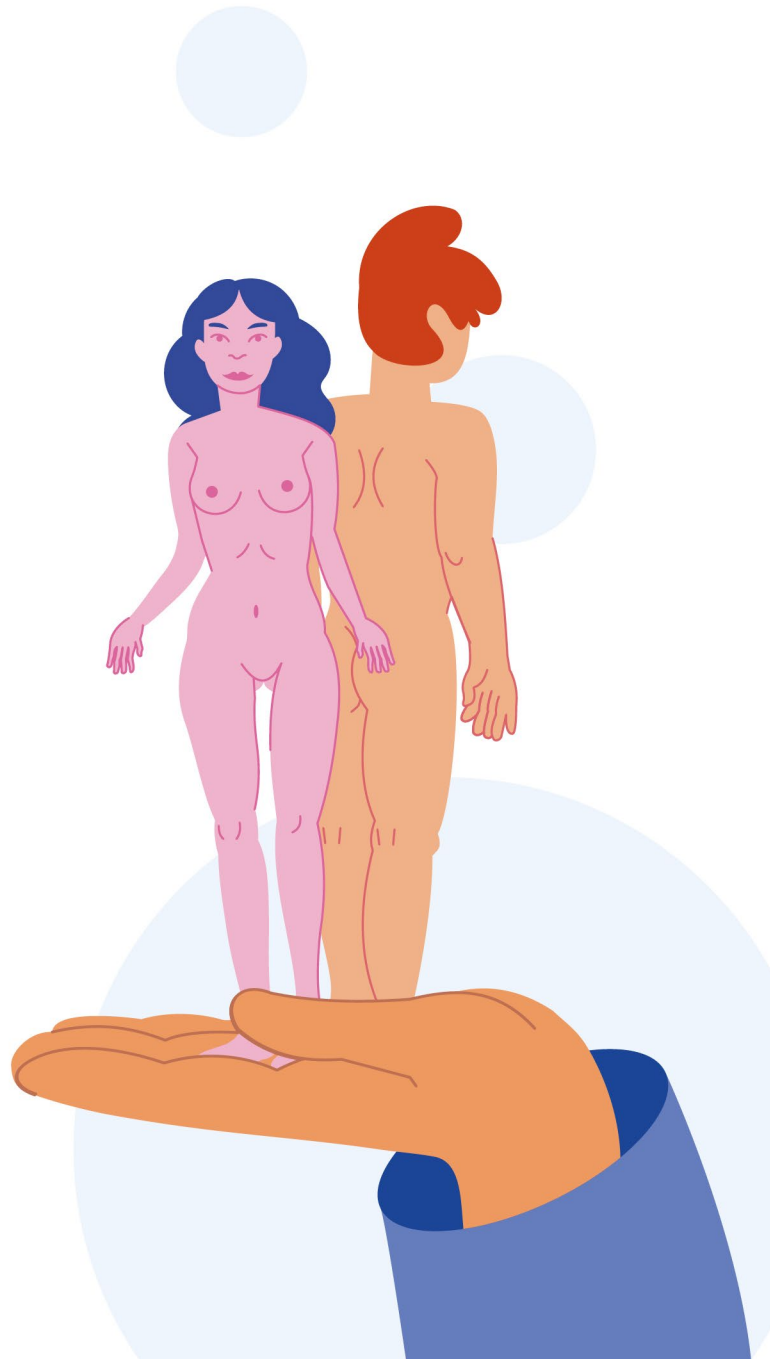
- Apvaisinimas vyksta kiaušintakyje, iš kur apvaisinta kiaušialąstė keliauja į gimdą ir joje įsitvirtina.

Išorinių lytinių organų higiena:

- labai svarbu teisingai valyti lytinius organus (šlaplę ir išangę) pasiuštinus bei pasišlapinus – nuo pilvo į nugaros pusę, nes taip yra išvengiama galimo bakterijų (sukeliančių šlapimo ir lytinių takų infekcijas) patekimo iš išangės į šlaplę / makštį.
- Kiekvieną vakarą genitalijas reikia nusiprausti paprastu šiltu vandeniu. Netrinti, tik nusausinti švelniu rankšluosčiu.
- Esant reikalui, naudoti prausiklius (to daryti nėra rekomenduojama nuolat) intymiai higienai (jų pH < 4,5). Tai svarbu siekiant išvengti bakterijų disbalanso.
- Apatinių išblukimas yra natūralus procesas. Tai nutinka todėl, kad makšties išskyros yra rūgštaus pH ir gali balinti tamsius apatinius.
- Kasdieniai įklotai, kurie skirti naudoti ne per mėnesines, nėra rekomenduojami, nes ilgainiui sutrikdo makštyje esančių mikroorganizmų pusiausvyrą ir gali sukelti uždegimą.

Kada reikėtų kreiptis į gydytoją:

- jei sulaukusi 14 metų mergaitė neturi nė vieno lytinio brendimo požymio (nei krūtų, nei plaukuotumo), arba mėnesinės neprasideda iki 16 m., nors krūtys ir lytinis plaukuotumas susiformavo;
- jei mėnesinių kraujavimas dažnas, gausus (higieninį įklotą reikia keisti kas 1–2 valandas), su kraujo krešuliais, tęsiasi ilgiau nei 7 dienas, atsiranda mažakraujystės požymių: odos blyškumas, bendras silpnumas, ir dažnas širdies plakimas“ sumažėja darbingumas;
- jei per 2–3 metus mėnesinių ciklas netampa reguliarus jei menstruacijos nereguliarios – vyksta dažniau nei kas 21 dieną ar rečiau nei kas 45 dienas;
- jei netikėtai pasikeičia mėnesinių trukmė ir pobūdis: mergaitė gausiai ar ilgai kraujuoja, menstruacijos yra labai skausmingos, mėnesinės išnyksta ir jų nėra ilgiau kaip 6 mėnesius.

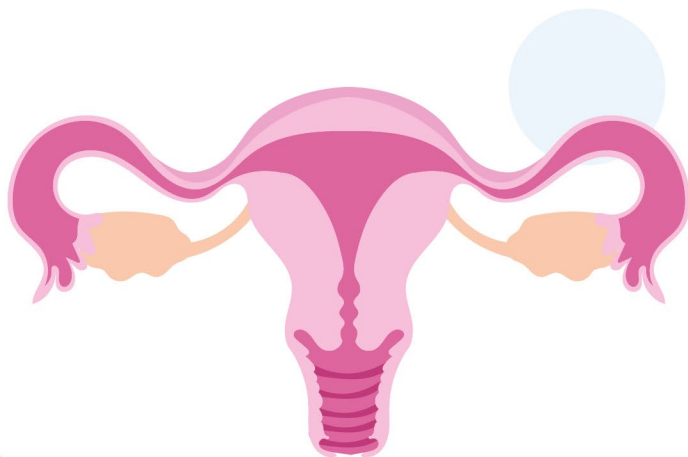


Menstruacijos – kas tai ir ką reikia žinoti?

- Menstruacijos – periodiškai pasikartojantis gimdos gleivinės pasišalinimas iš gimdos.
- Kraujavimas prasideda dėl gimdos gleivinės irimo ir netolygaus atsidalijimo, todėl mėnesinės yra įvairaus gausumo ir trukmės.
- Normali paauglių menstruacijų ciklo trukmė pirmuosius dvejus metus yra apie 21–45 d. Vėliau – kaip ir suaugusių – apie 21–35 d. Iš pradžių ciklai gali būti nevienodi – menstruacijos gali kartotis rečiau negu kas mėnesį ir trukti neilgai, tai natūralu ir dėl to nereikėtų baimintis. Tačiau gausus kraujavimas po ilgesnės kaip 45 dienų pertraukos gali būti sutrikusios organizmo hormoninės pusiausvyros požymis.
- Menstruacijų ciklas yra skaičiuojamas nuo pirmosios mėnesinių dienos iki kitų mėnesinių pirmosios dienos.
- Atsiradus mėnesinėms mergaitė jau gali pastoti, tačiau jos lytiniai organai ir organizmas nėra subrendę visavertei motinystei.
- Menstruacijos paauglėms paprastai trunka 3–7 dienas.
- Menstruacijos vyksta kiekvieną mėnesį ir tęsiasi nuo brendimo iki menopauzės (vidutiniškai 40 metų).
- Menstruacijos išnyksta, kai mergina (moteris) pastoja bei sulaukus menopauzės. Tačiau gali išnykti ir susirgus tam tikromis ligomis.

Higiena menstruacijų metu:

- mėnesinių dienomis reikėtų prausti tik po dušu, negulėti vonioje, švariai apsiplauti.
- Intymios kūno vietos plaunamos šiltu vandeniu ne rečiau kaip du kartus per dieną (gali tekti ir dažniau) – ryte ir vakare, norint išvengti nemalonaus kvapo. Galima naudoti prausiklį intymiajai higienai, tačiau, jei apsiplaunama kiekvieną kartą, kai keičiamas įklotas (tamponas, taurelė), geriau nenaudoti jokių prausiklių.
- Higieninius tamponus bei menstruacines taureles gali naudoti ir lytinių santykių neturėjusios paauglės, tačiau jų naudojimas gali būti skausmingas ir nemalonus. Be to, reikia paaiškinti, kur ir kaip tamponas (taurelė) įdedama bei kaip pašalinama.
- Apatinius drabužius būtina keisti kasdien.



Moteriški intymiosios higienos produktai:

- jie sukurti tam, kad palengvintų būtų mėnesinių metu. Sugeria ar surenka kraują bei išskyras mėnesinių metu.
- Pagrindiniai pasirinkimai yra šie: higieniniai įklotai, tamponai, menstruaciniai apatiniai ar taurelės.

Visų produktų funkcija ta pati – mėnesinių metu

- užtikrinti patogumą bei saugumą nuo drabužių ir (ar) patalynės iššepimo.

Kurią priemonę rinktis, visiškai priklauso nuo

- žmogaus! Svarbu pasirinkti sau priimtinausią ir tinkamiausią priemonę bei suprasti, kas asmeniškai patraukliausia ir patogiausia.

Taip pat galima rinktis skirtingus produktus

- skirtingoms veikloms, pavyzdžiui, dieną naudoti tamponą ar taurelę, o naktį – įklotą ar apatinius.

Menstruacijoms skirti moteriški produktai labai

- įvairūs: galima rinktis ne tik iš skirtingų gamintojų, medžiagų ar dydžių, bet net spalvų.



Įklotai

Įklotai būna skirtingų dydžių: jie gali būti ploni ir trumpi, kai mėnesinės nėra gausios, vidutinio dydžio bei dideli – kai kraujavimas gausus. Dydžio pasirinkimas priklauso nuo mėnesinių gausos ir paties naudotojo.

Kaip naudoti higieninius įklotus?

- Labai paprastai – įklotas lipniaja puse priklijuojamas prie apatinių, kuriuos ruošiamasi dėvėti. Dauguma įklotų turi „sparnelius“ ar atvartus, kuriuos reikia priklijuoti prie kitos apatinių pusės, taip užtikrinant stabilumą. Daugkartinio naudojimai (skalbiamieji) įklotai turi spaustukus, kuriais lygiai taip pat yra pritvirtinami prie apatinių.
- Higieninį įklotą reikėtų keisti kas porą valandų (ar dažniau, jei prisipildo) tam, kad būtų išvengta nemalonaus kvapo ir (ar) infekcijų rizikos.
- Panaudotą vienkartinį įklotą reikia susukti (į tualetinio popieriaus gabalėlį ar naujo įklotų paketį) ir išmesti į šiukšlių dėžę. Jokiu būdu nemesti į klozetą, nes tai gali užkimšti kanalizaciją.
- Higieniniai įklotai turi būti laidūs orui, iš natūralių medžiagų, nes odai reikalingas oras. Netinkamos priemonės gali sukelti perštėjimą, niežulį, oda gali parausti, sudirgti.
- Higieniniai įklotai turi gerai sugerti kraują ir slopinti kvapą, tik nerekomenduojama rinktis įklotų, turinčių kvapiųjų medžiagų, nes tokie kvapnūs chemikalai gali dirginti odą.

Tamponai

Kaip naudoti tamponus?

- Tamponai (kaip ir įklotai) yra gaminami skirtingų dydžių. Geriausia naudoti kuo mažesnius tamponus, kad jie būtų keičiami kaip įmanoma dažniau.
- Prie kai kurių tamponų taip pat yra pridodamas aplikatorius – tai toks nedidelis kartoninis ar plastikinis vamzdelis, padedantis įsidėti tamponą. Kiti tamponai yra be aplikatoriaus ir tiesiog įdedami pirštais. Kaip patogiau – su ar be? Priklauso tik nuo individo.
- Kaskart prieš įsidedant tamponą (su aplikatoriumi ar be) svarbiausia yra nusiplauti rankas ir patogiai įsitaisyti – galima atsitūpti, užkelti vieną koją ant klozeto ar atsėdusi ant klozeto pražergti kojas.
Tada reikia tiesiog įterpti tamponą į makštį naudojant aplikatorių ar pirštais. Tamponą paprasčiau bus įsidėti atsipalaidavus. Švelnus, nuožulnus aplikatorius gali būti puiki pagalba iki kol susiformuoja įgūdžiai. Taip pat, ant tampono ar aplikatoriaus viršaus galima uždėti lašelį lubrikanto – tai palengvins procesą. Jei nesiseka, visada galima paprašyti patikimo žmogaus (pvz., mamos, sesers ar kito patikimo ir tamponus naudojančio žmogaus), kad parodytų, kaip tai daroma.
- Tampono pakelį ir aplikatorių (jei naudojama) svarbu išmesti į šiukšlių dėžę. Jokių būdu nemesti į klozetą, nes tai gali užkimšti kanalizaciją.
- Tamponus reikia keisti kas 3–4 valandas (arba dažniau, priklausomai nuo mėnesinių gausumo). Griežtai negalima tampono makštyje palikti ilgiau nei 8 valandoms – tai gali sukelti toksinio šoko sindromą. Toksinio šoko sindromas yra labai reta, tačiau gyvybei pavojinga būklė. Jei naudojant tamponą atsiranda vėmimas, pakyla

temperatūra, prasideda viduriavimas, atsiranda neįprastas raumenų skausmas, apsvaigimas ar silpnumas – būtina iš karto ištraukti tamponą ir kviesiti medicininę pagalbą. Toksinio šoko išvengti galima nepaliekant tampono makštyje ilgiau nei 8 valandoms.

- Su tamponais miegoti galima, tačiau nepatartina. Nusprendus miegoti su tamponu, rekomenduojama įsidėti jį prieš pat užmiegant, o tik pabudus – pasikeisti.
- Visi tamponai turi virvutes, kurios pritaikytos jų išėmimui. Kai ateina laikas pasikeisti tamponą – tiesiog reikia švelniai trūktelėti virvutę.
- Lengviausiai išsitraukia jau prisipildę tamponai – jie būna drėgni ir lengviau slysta. Dėl šios priežasties rekomenduojama naudoti mažesnius tamponus – nors juos reikia keisti dažniau, tai gali padėti išvengti nepatogumų ištraukiant tamponą bei toksinio šoko rizikos.
- Tampono įdėjimas dažniausiai nesukelia jokio skausmo, tačiau iš pradžių gali pareikalauti truputėlio kantrybės ir praktikos. Visada galima pabandyti skirtingo dydžio tamponus, tamponus su ar be aplikatoriaus, kol atrandami asmeniškai patogiausiu.
- Jeigu tampono įterpimas yra labai skausmingas, reikėtų pasitarti su gydytoju.



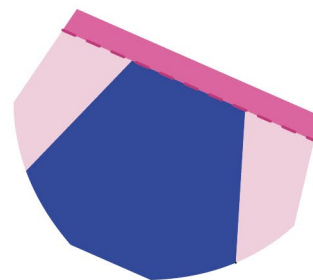
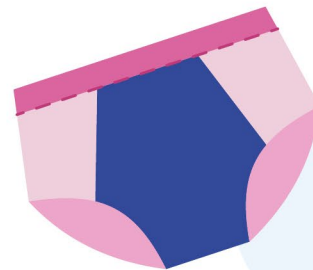
Menstruacinė taurelė Kaip naudotis menstruacine taurele?

- Taurelės dažniausiai yra gaminamos iš medicininio silikono, būna skirtingo dydžio bei formų. Nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti didelė, paprastai, įsidėjus ji nejauciama.
- Kaskart prieš įsidedant taurelę, svarbiausia nusiplauti rankas ir patogiai įsitaisyti – galima atsitūpti, užkelti vieną koją ant klozeto ar tiesiog atsisėdus ant klozeto pražergti kojas.
- Prieš kišant į makštį, taurelę reikia suspausti ar sulankstyti, kad jos forma taptų panaši į nedidelį siaurą vamzdelį. Tada pirštais ją įterpti į makštį. Įstačius ji tiesiog išsiskleidžia ir neturėtų būti juntama.
- Įsidėti taurelę bus paprasčiau atsipalaidavus. Jei nesiseka, visada galima paprašyti patikimo žmogaus (mamos, sesers ar kito patikimo ir taureles naudojančio žmogaus), kad parodytų, kaip tai daroma.
- Vienos taurelės turi būti įstumiamos beveik iki paties gimdos kaklelio, kitos – ne taip giliai. Jei įsidėjus taurelę ji kelia nepatogumą, visada galima išimti ir bandyti dar sykį.
- Taurelė viduje gali būti nuo 8 iki 12 valandų arba trumpiau, jei greičiau prisipildo.
- Kai kurios taurelės turi ilgesnį galiuką, kuris atstoja tampono virvelę (nors yra gerokai trumpesnis) ir padeda lengviau taurelę išimti. Kitos to neturi, todėl yra ištraukiamos tiesiog pirštu užkabinant kraštelį, suspaudžiant ir ištraukiant.
- Dauguma taurelių yra daugkartinio naudojimo. Kaskart ištraukus, turinį reikia išpilti į klozetą ar kriauklę, taurelę nuplauti po tekančiu vandeniu ir vėl įsidėti. Esant vietoje, kur neįmanoma taurelės nuplauti, ištuštinus galima tiesiog vėl įsidėti į vidų, o išsiplauti vėliau – grįžus namo ar nuėjus į tualetą su kriaukle. Taip pat kiekviena taurelė turi savo naudojimo ir priežiūros instrukciją, kuria vertėtų vadovautis. Dažniausiai, po mėnesinių siūloma taurelę dezinfekuoti verdančiame vandenyje pagal gamintojo rekomendacijas.
- Taurelės įdėjimas paprastai nesukelia jokio skausmo, tačiau iš pradžių gali pareikalauti truputėlio kantrybės ir praktikos. Visada galima išbandyti skirtingo dydžio ar formos taureles. Kartu su taurele, siekiant išvengti pratekėjimo, galima naudoti įklotus ar menstruacines kelnaites. Tačiau tamponas kartu su taurele negali būti naudojamas.
- Jei taurelės įsidėjimas yra labai skausmingas, pasitarkite su gydytoju.



Menstruaciniai apatiniai Kaip naudojami menstruaciniai apatiniai (kelnaitės)?

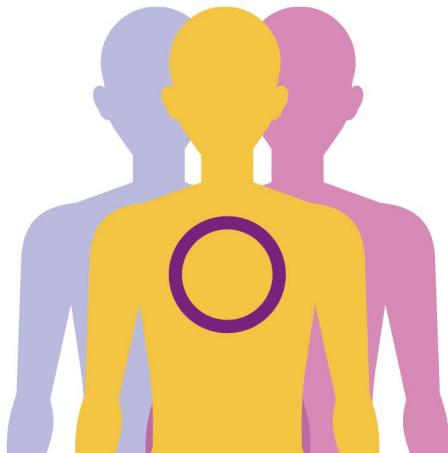
- Menstruacinės kelnaitės yra dėvimos mėnesinių metu vietoje įprastų kelnaičių. Sugeria ar surenka kraują bei išskyras mėnesinių metu.
- Menstruaciniai apatiniai yra skalbiami skalbimo mašinoje kartu su kitais apatiniais. Ant menstruacinių kelnaičių paprastai yra nurodytos skalbimo instrukcijos.
- Jei mėnesinės gausios, menstruacines kelnaites gali tekti pasikeisti dažniau nei vieną kartą per dieną arba pasitelkti ir kitą priemonę (pvz., įklotą, tamponą ar taurelę).



Interlytiškumas

Interlytiškumas (angl. intersex) yra terminas, kuris apibūdina žmonių kūnus, kurie „iškrenta“ iš griežtos binarinės lyties (vyras–moteris) sampratos. Yra daug skirtingų interlytiškumo „kombinacijų“.

- Interlytiškumo terminas nusako visą eilę įmanomų situacijų, kai žmogus gimsta su lyties „standartų“ neatitinkančia reprodukcinė sistema ar anatomija. Kartais tam, kad vaikų kūnai atitiktų binarinę lyties sampratą, vos gimusiems kūdikiams yra atliekamos operacijos. Daugumoje pasaulio šalių gimusiems interlyčiams vis tiek yra priskiriama viena ar kita lytis, bet lygiai taip pat kaip ir visų kitų žmonių, priskirtoji lytis nebūtinai atspindi tikrąją lyties tapatybę, kurią žmogus suvokia augdamas. Tai veda link kartinio klausimo – ar teisinga atlikti medicininę procedūrą mažiems vaikams, jei tai nėra būtina dėl medicininių priežasčių?
- Interlytiškumas yra natūralus. Tai nėra medicininė problema – jokios medicininės intervencijos (operacijos ar hormonų terapija) dažniausiai nėra būtinos, tačiau atliekamos dėl kultūrinių ir socialinių priežasčių. Interlytiškumas yra daug dažnesnis, nei gali pasirodyti – nors nurodyti visiškai tikslūs skaičiai būtų sudėtinga, tačiau apskaičiuota, jog JAV maždaug 1–2 kūdikiai iš 100 gimsta interlyčiai.



- Yra daug skirtingų interlytiškumo variacijų: kai kurių interlyčių žmonių genitalijos (lyties organai) ar vidiniai reprodukciniai organai neatitinka vyriškų / moteriškų standartų – pavyzdžiui, žmogus gimsta ir su kiaušidžių, ir su sėklidžių audiniais, kiti turi nestandartines chromosomų kombinacijas – vietoje XY (dažniausiai asocijuojamos su vyrais) ar XX (dažniausiai asocijuojamos su moterimis), yra XXY. Taip pat yra žmonių, kurie gimsta su vyrams ar moterims priskiriamais išorės lyties organais, tačiau vidiniai reprodukciniai organai ar hormonai nesutampa su genitalijomis.
- Jei žmogaus genitalijos atrodo kitaip, nei gydytojai ar seselės tikėjosi, kai jis gimė – žmogus gali būti identifikuojamas kaip interlytis nuo pat gimimo, tačiau yra atvejų, kai žmogus sužino, jog yra interlytis gerokai vėliau (pvz., paauglystėje, kai prasideda lytinė branda) ar nugyvena visą gyvenimą to nė nežinodamas.

Daugiau informacijos apie interlytiškumą:



Lytiniu keliu plintančios infekcijos (LPI)

LPI yra ligos, kuriomis dažniausiai užsikrečiama lytinių santykių (oralinių, analinių ar vaginalinių) metu.

Vaginalinė sueitis – tiesioginis seksualinis kontaktas tarp makšties ir varpos.

Analinė sueitis – tiesioginis seksualinis kontaktas tarp išangės ir penio.

Oralinė sueitis – tiesioginis seksualinis kontaktas tarp vieno žmogaus burnos ir kito žmogaus išorinių lyties organų.

Dauguma LPI yra perduodamos vaginalinio, analinio ir oralinio sekso metu, tačiau galimas ir kitas LPI plitimo kelias

- virusinis Hepatitas B (kaip ir ŽIV) taip pat gali būti perduodamas dalijantis adatomis bei iš motinos vaikui.
- Kai kurios LPI gali būti perduodamas keičiantis kūno skysčiais, kitos – per intymų „oda-oda“ kontaktą (pvz. ŽPV, virusinė Herpes infekcija). Intymus „oda-oda“ kontaktas yra toks kontaktas, kai dviejų žmonių genitalijos liečiasi, tačiau nebūtinai įvyksta sueitis.

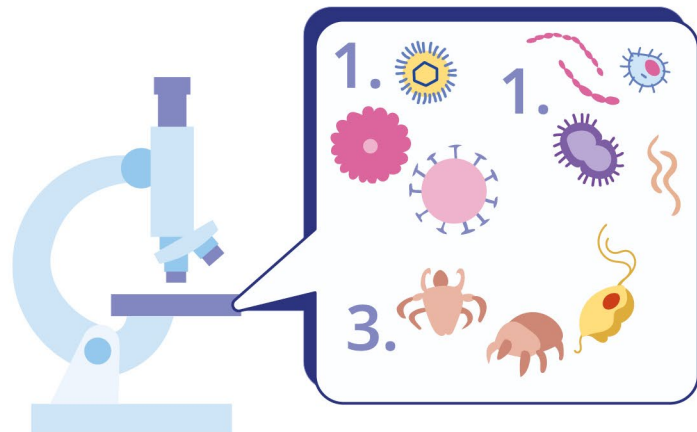
Trys lytiniu keliu plintančių infekcijų rūšys:

1. Virusinės – sukeliamos viruso, joms nėra taikomas specifinis gydymas. Įmanomas simptominis gydymas, malšinant pasireiškiančius simptomus.

2. Bakterinės – sukeliamos bakterijų.

3. Parazitinės – sukeliamos parazitų. Parazitinės infekcijos dažnai grupuojamos kartu su bakterinėmis, nes tiek vienos, tiek kitos yra nesudėtingai išgydomos antibiotikais.

Dabar aptarsime dažniausiai pasitaikančias lytiniu keliu plintančias infekcijas. Jauniems žmonėms labai svarbu žinoti apie LPI bei jų prevenciją, nes dauguma šių ligų būna besimptomės, o jaunimas – dažniausi šių ligų nešiotojai. Tam, kad būtų išvengta LPI plitimo bei sveikatos negalavimų, kiekvienas žmogus turi būti susipažinęs su galimomis grėsmėmis.



Virusinės LPI

ŽIV (žmogaus imunodeficito virusas)

ŽIV yra virusas (V), kuris paveikia žmogaus (Ž) imuninę (I) sistemą.

Imuninė sistema yra žmogaus „skydas“, kuris apsaugo kūną nuo įvairių infekcijų ir ligų.

Kaip ŽIV perduodamas?

ŽIV yra perduodamas per kai kuriuos kūno skysčius: kraują, spermą, makšties išskyras ir motinos pieną.

Kokiais būdais perduodamas ŽIV?

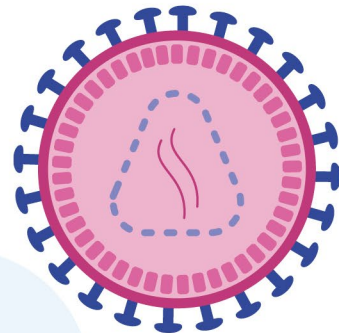
- 1. Vaginalinio, analinio ir oralinio** sekso metu.
- 2. Dalinantis adatomis** (tiek leidžiamųjų narkotikų ar vaistų, tiek darant tatuiruotes bei veriant auskarus).
- 3. Iš motinos vaikui** – nėštumo, gimdymo ar žindymo metu. Tiesa, šiais laikais tai įvyksta rečiau, nes visos nėščiosios yra tikrinamos dėl ŽIV ir sifilio, o juos atradus, nėščiajai yra skiriama vaistų bei taikomos prevencinės priemonės (pvz., gimimas tik per cezario pjūvį, draudimas maitinti krūtimi), kad infekcija nebūtų perduota kūdikiui.

ŽIV **nėra** perduodama naudojantis tuo pačiu tualetu ar rankšluosčiu, per uodus, dalinantis makiažu ar plaukų šukomis, taip pat per seiles ar kraujo perpilimo metu (kai donorų kraujas yra tikrinamas).

ŽIV perdavimas priklauso nuo elgesio ir situacijų, o ne nuo žmogaus tapatybės. Bet kuris žmogus (nepriklausomai nuo jo seksualinės orientacijos, rasės ar socioekonominės padėties), patekęs į situaciją, kurioje gali būti perduotas ŽIV (nesaugus oralinis, vaginalinis, išangės seksas ar adatų dalijimasis), atsiduria rizikoje užsikrėsti virusu.

Tam tikri faktoriai gali lemti didesnę tikimybę užsikrėsti virusu:

- Analinis seksas yra identifikuojamas kaip vienas didžiausių riziką keliančių veiksnių, nes išangė (priešingai, nei makštis) nelubrikuoja savęs, todėl tikimybė, jog oda įtrūks ir ŽIV infekuota sperma pateks į kraujotakos sistemą, yra žymiai didesnė. Norint to išvengti (ar bent sumažinti riziką) yra labai svarbu naudoti lubrikantą ir prezervatyvą.
- Prie didžiausių riziką perduoti ŽIV turinčių veiksnių taip pat priskiriamas dalijimasis adatomis. Užkrėstas kraujas, likęs ant panaudotos adatos, gali būti tiesiogiai perduodamas į neužsikrėtusio, žmogaus kraujotaką. Nėra jokio skirtumo, ar nešvari adata naudojama leidžiamųjų narkotikų vartojimui, tatuiravimui, auskarų vėrimui ar vaistų leidimui, rizika užsikrėsti išlieka. Kad to išvengtumėte, svarbu visada būti tikram, jog adatos yra naujos. Medicinos įstaigose ir grožio paslaugas teikiančiuose salonuose privaloma naudoti tik sterilias adatas. Visada galima paprašyti gydytojo ar meistro, kad adatą išpakuotų Jums matant ir būtumėte tikri, jog ji nėra naudojama antrą kartą.



Kas yra AIDS?

AIDS yra įgytas imunodeficitas (nepakankamumo) sindromas. Jei kažkas, turintis ŽIV, to nežino ir (arba) nesigydo, progresuojanti virusinė infekcija gali išsivystyti į AIDS. Tai yra tokia būklė, kai žmogaus imuninė sistema sunkiai pažeista ir, infekcijai progresuojant, organizmas visiškai nustoja gintis nuo ligų. AIDS nėra liga, tai sindromas, tad tokia būklė nėra žalinga organizmui savaime, o tik visiškai jį „nuginkluoja“, todėl organizmui nesiginant, žmogui mirtinomis tampa iš pirmo žvilgsnio lengvai pagydomos ligos (pvz., plaučių uždegimas).

Ar yra vaistų nuo ŽIV?

- Šiuo metu ŽIV infekcija neišgydoma, tačiau yra taikoma antiretrovirusinė terapija (ART), kai skirtingi vaistai veikia skirtingus viruso dauginimosi procesus, tad sumažėja viruso dalelių kraujyje (mažesnė tikimybė susidūrus su krauju užsikrėsti, kai jame mažas kiekis viruso).
- Antiretrovirusinė terapija Lietuvoje skiriama visiems ŽIV užsikrėtusiems pacientams, kai pacientai yra pasiruošę ir motyvuoti pradėti gydymą (nesvarbu, koks infekcijos progresas: jei tik pacientas sutinka pradėti gydymą – bus gydomas. Lietuvoje gydymas kompensuojamas).
- Pacientai, prieš jiems skiriant ART, informuojami apie būtinybę laikytis griežto vaistų vartojimo režimo, apie vaistų nepageidaujamas reakcijas, gydymo nepertraukiamumą, viruso atsparumo vaistams vystymosi grėsmę. Skiriamos įvairios vaistų, skirtingai veikiančių viruso dauginimąsi, kombinacijos.

PrEP ir PŽP

- Preekspozicinė ŽIV profilaktika (PrEP) yra antiretrovirusinių vaistų vartojimas, siekiant užkirsti kelią ŽIV infekcijos perdavimui. PrEP skiriama neužsikrėtusiems ŽIV asmenims, manantiems, jog yra grėsmė užsikrėsti.
- PrEP – antiretrovirusiniai vaistai – gali būti vartojami tabletėmis arba kaip makšties gelis, kuriame yra tenofoviro.
- Poekspozicinė ŽIV profilaktika (PŽP) – prevencinis gydymas, kompensuojamas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto, skiriamas ekspozicijai (galimam užsikrėtimui) įvykus darbo metu, atliekant profesines pareigas ir (arba) smurtą ar prievartą patyrusiems asmenims, jei atvejis užregistruotas Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.
- Kiekvienu konkrečiu atveju galimą užsikrėtimo riziką pagal ekspozicijos ir šaltinio charakteristikas įvertina gydytojas.
- PŽP vaistai turi būti vartojami kuo greičiau po ekspozicijos ir ne vėliau kaip po 72 valandų. PŽP skiriama keturias savaites. Gavus atsakymą, kad asmuo ŽIV neužsikrėtęs, PŽP yra nutraukiama.



ŽPV – žmogaus papilomos virusas

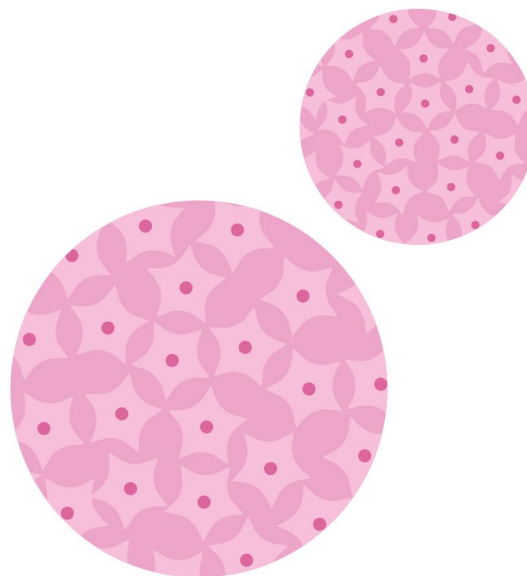
- Žmogus papilomos virusas yra dažniausia lytiniu keliu plintanti infekcija. ŽPV paprastai yra visiškai nekenksminga ir pasibaigia be jokio specifinio gydymo, tačiau kai kurie ŽPV tipai, jei jie išlieka organizme ilgai, gali sukelti vėžį ar karpas.
- Yra daugiau nei 200 ŽPV tipų. Apie 40 tipų gali infekuoti genitalijas: vulvą (išorinius moteriškus lyties organus), makštį, gimdos kaklelį, analinę angą, penį bei kapšelj. Taip pat – burną ir gerklę. Šie ŽPV tipai yra perduodami lytiniu keliu.
- Genitalijų ŽPV infekcijos yra labai dažnos. Dauguma žmonių, kurie užsiima seksu, kažkuriuo gyvenimo momentu užsikrečia ŽPV. Dauguma žmonių, turinčių ŽPV, nepatiria jokių simptomų ir jaučiasi puikiai, todėl nė nežino, kad yra infekuoti.
- ŽPV lengvai perduodamas intymaus „oda-oda“ kontakto keliu, kai vienas iš partnerių yra infekuotas. ŽPV yra perduodamas, kai vulva, vagina, penis, kapšelis ar išeinamoji anga liečiasi su kito žmogaus genitalijomis ar burna – dažniausiai, sekso metu. ŽPV gali būti perduodama net tada, kai nėra tiesioginės sueities ir (ar) nei vienas iš partnerių nepatiria orgazmo.

Dauguma žmonių kažkuriuo gyvenimo momentu yra turėję ŽPV, todėl visiškai nereikia to gėdytis ar bijoti.

Vakcina nuo ŽPV

Lietuvoje skiepas nuo ŽPV yra įtrauktas į Vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių. Nemokamai vakciną nuo ŽPV gali gauti 11 m. mergaitės. Skiepijama du kartus vienerių metų laikotarpiu su ne mažesne nei 6 mėn. pertrauka. Žmonės, kurie neatitinka skiepavimo kriterijų, taip pat gali gauti skiepą, tačiau jis nebus valstybės finansuojamas – t.y., nusprendęs skiepytis žmogus pats turės susimokėti už vakciną.

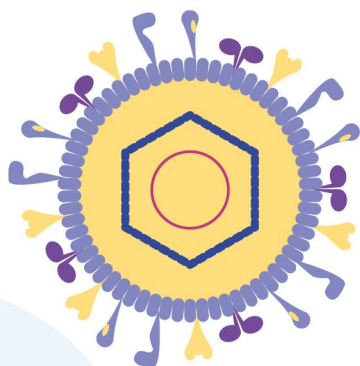
Įdomūs faktai:



Herpes infekcija (herpis)

Tai dažna virusinė infekcija, dėl kurios ant žmogaus genitalijų ir (ar) burnos atsiranda pūslelių ar žaizdelių. Herpes infekcija gali būti erzinanti ir skausminga, tačiau dažniausiai ji netampa rimtesniu sveikatos sutrikimu. Infekcija gali būti sukelta dviejų skirtingų, bet panašių virusų – *herpes simplex 1* tipo viruso (HSV-1) ir *herpes simplex 2* tipo viruso (HSV-2). Dėl abiejų tipų virusų ant žmogaus vulvos, vaginos, gimdos kaklelio, išangės, penio, kapšelio, sėdmenų, vidinės šlaunų dalies, lūpų, burnos, gerklės ir, rečiau, akių srityje, gali atsirasti pūslelių ar žaizdelių.

Herpes infekcija yra perduodama liečiantis infekuotai ir sveikai odai, dažnai – vaginalinio, oralinio, analinio sekso metu ir (ar) artimo kontakto metu. Infekcija sukelia niežtinčių ir skausmingų pūslelių, kurios po kurio laiko tiesiog nenyksta, atsiradimą. Kartais žmonės nepastebi ar priskiria herpes infekcijos sukeltas pūseles ar žaizdeles kitokiems negalavimas ir nė nežino, kad yra užsikrėtę. Taip pat svarbu žinoti, kad herpes infekcija žmogus gali užkrėsti kitą nė neturėdamas žaizdelių ar pūslelių.



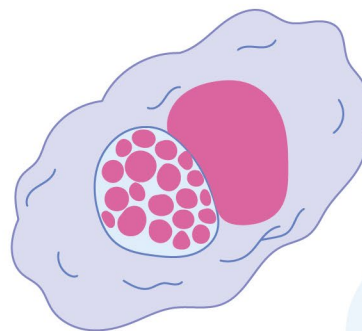
Bakterinės LPI

Bakterinės lytinio keliu plintančios infekcijos gali būti pagydamos, jei yra diagnozuojamos ir gydymas pradedamas laiku.

Chlamidiozė (chlamidijų infekcija)–

tai bakterinė LPI, kuri paprastai išgydoma antibiotikais. Tai viena dažniausių LPI, o dauguma žmonių, užsikrėtusių chlamidioze, nepatiria jokių simptomų. Paprastai užsikrečiama per lytinį aktą su jau infekuotu partneriu vaginalinio bei analinio sekso metu, tačiau įmanoma užsikrėsti ir oralinio sekso metu. Nedidelė tikimybė, tačiau įmanoma chlamidioze užsikrėsti liečiant savo akis, jeigu ant rankų yra infekuotų skysčių (pvz., partnerio sperma). Chlamidinė infekcija gali būti motinos perduota kūdikiui gimdymo metu. Kadangi infekcija paprastai būna besimptomė, laiku nesikreipiant dėl gydymo, ši infekcija gali tapti nevaisingumo priežastimi.

Geriausias būdas išvengti užsikrėtimo – lytinio akto metu visada naudoti prezervatyvą ir (ar) barjerinę plėvelę oraliniam seksui.



Gonorėja (gonokokinė infekcija) –

tai dar viena ganėtinai dažna, antibiotikais išgydoma bakterinė infekcija. Infekcija perduodama lytiniu keliu, o dauguma užsikrėtusiųjų, kaip ir chlamidinės infekcijos metu, nepatiria jokių simptomų. Gonorėja užsikrečiama vaginalinio, analinio ir oralinio sekso metu. Gonorėjos simptomai gali pasireikšti penio, vaginos, gimdos kaklelio, išeinamosios angos, šlaplės, gerklės ir akių (rečiau) srityse. Besimptomę gonorėją turintys žmonės dažniausiai nė nenutuokia, jog serga ir to nenorėdami platina ligą. Nors infekcija ganėtinai paprastai išgydoma antibiotikais, jeigu liga nėra pradėdama gydyti laiku, tai gali sukelti rimtesnių sveikatos sutrikimų ateityje. Viena svarbiausių priežasčių, kodėl labai svarbu periodiškai išsitiirti dėl LPI – geriau pradėti ankstyvą gydymą kol dar nėra komplikacijų.

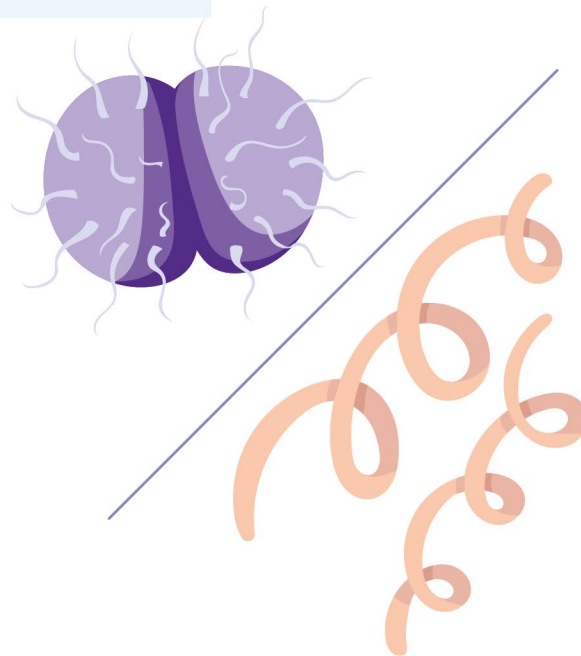
Geriausias būdas išvengti užsikrėtimo – atsakingas prezervatyvų naudojimas sekso metu.

Sifilis – bakterinė infekcija, kuri plinta lytiniu keliu. Sifilis yra išgydomas antibiotikais, tačiau gali sukelti ilgalaikę žalą organizmui, jeigu nėra pradėdama gydyti laiku. Sifilis plinta vaginalinio, oralinio ir analinio sekso metu. Infekcija pasireiškia trimis fazėmis. Pirmoji sukelia žaizdų atsiradimą ant genitalijų. Žaizdos dažniausiai neskausmingos, tačiau per sąlytį su jomis infekcija labai lengvai gali būti perduodama kitiems žmonėms. Antroji stadija pasireiškia pirminėms žaizdelėms sugijus, tačiau atsiradus neniežtintiems išbėrimams delnų, padų, burnos ar kitose srityse. Toliau negydant infekcijos, trečiojoje stadijoje, pažeidžiami įvairūs vidaus organai, o padaryta žala gali būti nebeatstatoma. Daug sifiliu užsikrėtusių žmonių nepastebi pirmosios stadijos žaizdelių, jaučiasi visiškai įprastai, todėl gali nė nežinoti, kad yra užsikrėtę. Sifilis infekuoja žmogaus vaginą, išangę, penį ar kapšeljį, kartais – lūpas ir (ar) burną.

Sifilis yra perduodamas intymaus „oda–oda“ kontakto metu su žmogumi, kuris yra infekuotas. Liga užsikrečiama, kai sveiko žmogaus vulva, vagina, penis, išangė ar burna liečia sergančiojo infekuotas vietas – dažniausiai, sekso metu. Labiausiai paplitusi užsikrėtimo priežastis – vaginalinis ir (ar) analinis seksas. Oralinis seksas irgi gali būti priežastis, bet pasitaiko daug rečiau. Taip pat sifilis perduodamas iš gimdyvės vaikui nėštumo ir gimdymo metu. Greičiausiai sifilis plinta pirminėje ligos fazėje, kai ant kūno atsiranda žaizdelių.

Geriausias būdas išvengti užsikrėtimo šia infekcija – prezervatyvų ir (ar) barjerinės plėvelės oraliniam seksui naudojimas kiekvieno lytinio akto metu.

Daugiau informacijos rasite čia:



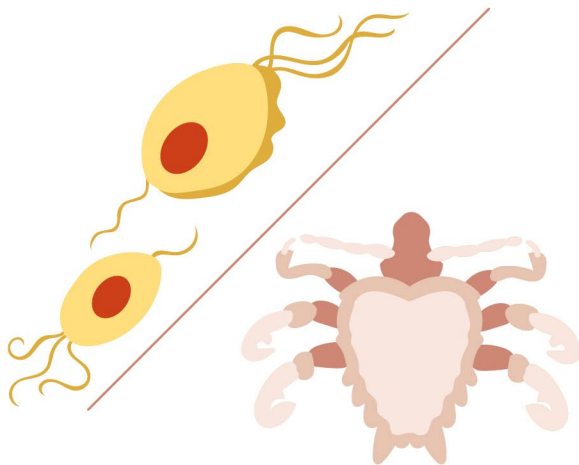
Parazitinės LPI

Trichomonozė – antibiotikais pagydoma gana paplitusi LPI, o dauguma užsikrėtusiųjų nepatiria jokių simptomų. Ligą sukelia parazitas, kuris lengvai plinta lytiniu keliu. Šis parazitas „gyvena“ spermoje, prejakuliate bei vaginos išskyrose. Didžioji dalis žmonių, sergančių trichomonoze, nepatiria jokių simptomų, jaučiasi visiškai įprastai, todėl gali nė nežinoti, jog serga.

Vienas dažniausių trichomonozės simptomų yra makšties uždegimas. Uždegimas pasireiškia sudirgimu vulvos ar vaginos srityje. Infekcija gali pažeisti ir šlaplę. Trichomonozė pasireiškia ne tik uždegimais, bet ir sudirgimu bei intymios zonos niežėjimu, nemalonaus kvapo žaliomis, putotomis išskyromis bei skausmingu ar dažnu šlapinimusi.

Įvairios infekcijos gali sukelti panašius simptomus, todėl pajutus bet kokį neįprastą ir nemalonų jausmą, reikia apsilankyti pas gydytoją.

Geriausias būdas išvengti užsikrėtimo – prezervatyvų naudojimas kiekvieno lytinio akto metu.



Gaktinės utėlės yra maži parazitai, kurie „apsigyvena“ ant odos ir plaukų gaktos srityje. Gaktinės utėlės nėra pavojingos ir dažnai lengvai pašalinamos. Maži parazitai primena sumažintus krabus. Jos gyvena ant odos ir gaktos zonos plaukų bei minta žmogaus krauju. Gaktinės utėlės labai lengvai perduodamos sekso metu.

Šie parazitai sukelia stiprų niežėjimą ir kitų nepatogumų, tačiau realios grėsmės organizmui nekelia.

Gaktinių utėlių atsiradimas neturi nieko bendra su higiena. Bet kas, kas turėjo artimų santykių su užsikrėtusiuoju, gali „susirgti“. Gaktinės utėlės dažniausiai perduodamos sekso metu, nes jos „gyvena“ gaktos srityje. Parazitai lengvai „pereina“ nuo vieno žmogaus kūno ant kito, kai turimas artimas kontaktas. Kartais užsikrėsti galima ir intymaus artimo kontakto metu, taip pat – ne tik per gaktos, bet ir per antakių, krūtinės, pažastų, barzdos ar ūsų plaukus – realiai, nuo bet kur, kur jos apsigyvenusios. Kartais užsikrečiama ir naudojantis tuo pačiu rankšluosčiu, lova ar rengiantis nešiotjo rūbais.

Gaktinėmis utėlėmis neįmanoma užsikrėsti per trumpą fizinį kontaktą (pvz., rankos paspaudimą ar apsikabinant) bei labai retai užsikrečiama naudojantis tuo pačiu tualetu, nes utėlės ilgai neišgyvena toli nuo žmogaus kūno.

Taip pat nereikėtų painioti gaktinių ir galvoje gyvenančių utėlių – tai du skirtingi parazitai, gyvenantys skirtingose kūno vietose.

Dažniausiai pasitaikantys LPI simptomai, kuriuos pastebėjus būtina kreiptis į gydytoją:

- Žaizdelės ar guzeliai ant genitalijų, burnos ar išangės srityse.
- Skausmingas ar deginantis jausmas šlapinantis.
- Išskyros iš penio.

- Nejprastos ir nemalonų kvapą skleidžiančios makšties išskyros.
- Nejprastas kraujavimas iš makšties.
- Skausmas sekso metu.
- Skaudantys, padidėję limfmazgiai (dažniausiai kirkšnyse, bet gali būti ir kitur).
- Skausmas pilvo apačioje.
- Karščiavimas.
- Bėrimas liemens, rankų ar kojų srityse.

Ženklai ir simptomai gali atsirasti po kelių dienų nuo galimo užsikrėtimo, tačiau kartais tam, kad atsirastų matomų ir lengvai atpažįstamų negalavimų, gali prireikti kelių mėnesių ar net metų. Tai labai priklauso nuo organizmo ir (ar) infekcijos.

Taip pat neįtikėtina svarbu įsisąmoninti, jog žmonėms, užsikrėtusiems LPI, dažnai neatsiranda **jokių** simptomų. Tai reiškia, kad žmogus gali nejausti ir nežinoti, jog serga LPI, tačiau vis tiek būti nešiotojas ir užkrėsti kitus. Iš esmės, vienintelis tinkamas būdas sužinoti, jog esi užsikrėtęs LPI – medicininis testavimas. Todėl gyvenant aktyvų lytinį gyvenimą ir (ar) dažnai keičiant seksualinius partnerius, labai svarbu nuosekliai prižiūrėti savo sveikatą, periodiškai tirtis dėl LPI. Dėl LPI tyrimų ir (ar) prevencijos galima pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, kuris nukreips tolimesniam gydymui. Taip pat labai svarbu išsitiirti po nesaugaus lytinio akto su nepažįstamu žmogumi bei VISADA informuoti savo partnerį apie turimas ligas. Prezervatyvų ir barjerinių plėvelių oraliniam seksui naudojimas kiekvieno lytinio akto metu stipriai sumažina riziką užsikrėsti LPI.

Testavimas dėl LPI

Vienintelis tinkamas kelias sužinoti, ar žmogus užsikrėtęs LPI – pasidaryti tyrimus. Pirmiausia galima kreiptis į šeimos gydytoją, kuris, įvertinęs situaciją, pacientą nukreips pas kitą galintį padėti gydytoją. Skirtingoms ligoms nustatyti naudojami skirtingi testai, todėl labai svarbu tiriamajam gydytojui pranešti, kokio tipo seksu žmogus užsiima (oraliniu, vaginaliniu, analiniu) ir kokios lyties yra tiriamojo partneriai – tik taip gydytojas galės tinkamai įvertinti riziką ir skirti reikalingus testavimo būdus.

Jei žmogus žino, jog yra rizikos, kad užsikrėtė LPI, labai svarbu iš karto kreiptis į gydymo įstaigą ir išsitiirti. Tai geriausias būdas išvengti komplikacijų bei ligos platinimo.

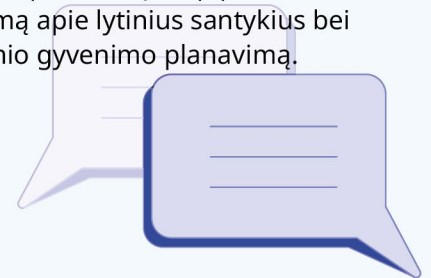
LPI testai būna kelių rūšių: šlapimo ar kraujo tyrimas, tepinėlių ir mėginių ėmimas iš genitalijų.



Patarimai diskusijoms apie LPI su jaunimu

Kartais kalbant apie LPI naudojama praktika pasitelkti vaizdinę medžiagą (pvz., nuotraukas ar video), kurioje matomos labai stipriai pažeistos genitalijos. Toks būdas yra pasitelkiamas, kad jaunimas suprastų LPI riziką ir rimtai priimtų faktą apie saugesnius lytinius santykius. Tačiau šis būdas visiškai netinkamas! Todėl, kad LPI **labai dažnai** nesukelia jokių simptomų. Taigi ekstremaliai pažeistų lytinių organų rodymas verčia manyti, jog jei lytiniai organai neatrodo pakitę, neverta susimąstyti apie galimą užsikrėtimą. Tai yra neteisingas minties formavimas ir to reikėtų vengti.

Taip pat svarbu negédinti žmonių, kurie turi LPI. Labai tikėtina, kad auditorijoje bus jaunų žmonių, kurie yra turėję arba šiuo metu užsikrėtę LPI. Gėda šiame kontekste tik gimdo tylą, o tyla yra pats blogiausias metodas. LPI yra gerokai paplitusios ir esti žmonių, kuriems tai neatskiriama gyvenimo dalis. Žalingiausias dalykas, kurį gali sau padaryti sergantis žmogus – vedamas gėdos (ar kito negatyvaus jausmo), nedaryti nieko. Užsikrėtę LPI, žmonės nėra „purvini“, o tie, kurie neužsikrėtę, nėra „švarūs“. Kalbėdamiesi su jaunimu turite labai griežtai vengti tokios radiklios perspektyvos. Svarbiausia žinutė – padrąšinimas atvirai kalbėti su partneriais apie savo ligą, nuosekliai tirtis, naudoti prezervatyvus bei, idealiu atveju, kartu ir dar vieną kontracepcijos priemonę. Taip pat – skatinti sąmoningą mąstymą apie lytinius santykius bei racionalų seksualinio gyvenimo planavimą.



Saugesni lytiniai santykiai

Kalbėjimas apie saugesnius lytinius santykius suteikia jauniems žmonėms žinių ir įgūdžių, reikalingų sumažinti lytiniu keliu plintančių infekcijų bei nepageidautino nėštumo riziką. Jokia apsaugos priemonė negali užtikrinti absoliučios apsaugos, tačiau gali padėti sumažinti riziką. Šiame ir kituose poskyriuose pasakosime apie skirtingus apsaugos ir kontracepcijos metodus.

mylėtis ar nesimylėti. Žinoma, kartais pranešti savo partneriui (-ei), jog nusprendei susilaikyti, gali būti sunku, tačiau labai svarbu suprasti, jog šis sprendimas yra Tavo, o ne kito, ir niekada neprivalai daryti to, ko nenori. Skyrelyje apie komunikaciją ir derybas plačiau aptarsime būdus, kaip galima komunikuoti su partneriu apie sprendimą susilaikyti, nes kartais tiesiog pasakyti „ne“ gali nepakakti.

Susilaikymas

- Techniškai, susilaikymas yra vienintelis absoliučiai patikimas ir efektyvus nėštumo ir LPI prevencijos garantas. Susilaikymas – tai sprendimas neturėti lytinių santykių. Kita vertus, susilaikymas gali būti traktuojamas labai skirtingai, todėl, kalbant su partneriais bei gydytojais, labai svarbu itin aiškiai įvardyti savo sprendimus ir suvokimą.
- Kai kuriems žmonėms susilaikymas gali reikšti tiesiog sprendimą susilaikyti nuo vaginalinio sekso, tačiau neatsisakyti oralinio ir (ar) analinio. „Susilaikyti“ – reiškia apriboti save nuo kažko darymo, tačiau susilaikymas ir „nekaltybė“ (kas, svarbu suprasti, yra tik socialinis konstruktas, neturintis nieko bendra su biologija) yra du labai skirtingi terminai. Tipiškai, žodis „nekaltas“ nurodo į žmogų, kuris iki šiol nėra turėjęs lytinių santykių, o „susilaikymas“ nebūtinai reiškia tai. Susilaikymas yra įmanomas bet kuriuo gyvenimo periodu. Pavyzdžiui, po dešimties aktyvaus lytinio gyvenimo metų žmogus nusprendžia metus susilaikyti ir pan. Priežasčių, kodėl žmonės pasirenka susilaikymą, yra labai daug ir jos gali būti skirtingos. Tai asmenišką sprendimą, todėl itin svarbu jį teisingai ir aiškiai iškomunikuoti savo partneriams, nes lytiniai santykiai niekada nėra prievolė ir kiekvienas individualiai turi teisę nuspręsti, kada, kaip, kur ir su kuo nori

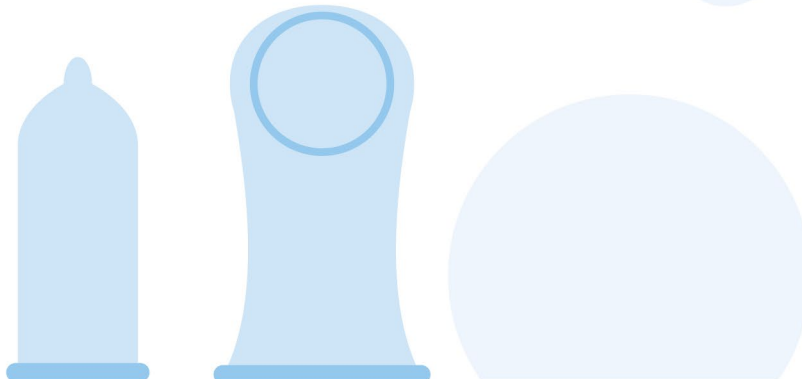
Prezervatyvai / barjeriniai apsaugos metodai

Prezervatyvai būna dviejų rūšių: vidiniai („moteriški“) ir išoriniai („vyriški“).

- Išorinis („vyriškas“) prezervatyvas paprastai gaminamas iš plono latekso. Lateksas yra dažniausiai naudojama medžiaga prezervatyvų gamyboje, tačiau tiems, kurie turi alergiją lateksui, yra gaminių ir iš kitokių medžiagų pvz., poliuretano ar polizopreno. Taip pat galima rasti natūralių prezervatyvų, pagamintų iš avies žarnų. Svarbu žinoti, jog pastarieji prezervatyvai neapsaugo nuo užsikrėtimo LPI, nes medžiaga yra labiau porėta ir bakterijos bei sperma pro jį gali patekti į kito žmogaus kūną.
- Tai yra apvalkalas, kuris užmaunamas ant varpos tam, kad būtų išvengta kūnų skysčių maišymosi (spermos, prejakulianto, vaginos išskyrų, tiesiosios žarnos išskyrų, seilių). Prezervatyvai apsaugo ne tik nuo LPI, bet ir nuo nepageidautino nėštumo, nes prezervatyvas tampa fiziniu barjeru, kuris sustabdo spermos patekimą į vaginą.
- Vidiniai („moteriški“) prezervatyvai yra gaminami iš poliuretano ir yra įterpiami į vaginą ar analinę angą.

Kita svarbi informacija apie prezervatyvus:

- Prezervatyvai yra **VIENINTELIS** būdas, galintis apsaugoti nuo LPI, nusprendus užsiiminti seksu.
- Vienas prezervatyvas – vienam lytiniam aktui. **NIEKADA** negalima jau panaudoto prezervatyvo naudoti antrą kartą.
- Efektyvumas. Tinkamai naudojamų prezervatyvų efektyvumas apsisaugant nuo nėštumo yra 97 proc., tipinis efektyvumas: 82–85 proc. Tipinis efektyvumas yra skaičiuojamas įtraukiant dažniausiai žmonių daromas klaidas. Šis procentinis skirtumas pabrėžia teisingo prezervatyvų naudojimo svarbą. Truputį vėliau papasakosime, kaip teisingai naudoti prezervatyvą. Visų teisingo naudojimo žingsnių laikymasis padidina prezervatyvo efektyvumą ir pagerina tikimybę neužsikrėsti LPI bei nepastoti.
- Dažniausia nesėkmės (suplyšimo, nukritimo) priežastis yra neteisingas prezervatyvo naudojimas – į tai įeina ne tik pats naudojimas, bet ir prezervatyvų laikymo sąlygos. Prekinis ženklas, paprastai, prezervatyvo patikimumui jokios įtakos neturi. Europos Sąjungos standartus atitinkantys prezervatyvai yra žymimi CE ženklu, kuris randamas ant įpakavimo.



DUK apie prezervatyvus

Ar dviejų prezervatyvų naudojimas vienu metu užtikrina didesnę saugumą nei vieno?

- **Ne.** Jei yra naudojami du išoriniai prezervatyvai arba vienas išorinis ir vienas vidinis tuo pačiu metu, tarp jų atsiradusi trintis padidina suplyšimo arba nukritimo tikimybę, o tai didina nepageidautino nėštumo ir (ar) LPI užsikrėtimo riziką. Saugiausia yra teisingai naudoti vieną prezervatyvą.

Ar saugu nešiotis prezervatyvą kišenėje ar piniginėje?

- **Ne.** Ilgiau laikant kišenėje ar piniginėje, prezervatyvas yra veikiamas kūno šilumos, o tai gali sukelti jo pažeidimus. Taip pat svarbu prisiminti, kas dar laikoma kišenėje, nes, pvz., raktai ar kiti aštrūs daiktai gali pažeisti prezervatyvą, taigi kišenėje, kur yra kitų daiktų, prezervatyvo negalima nešiotis net ir trumpą laiką.

Ar saugu naudotis prezervatyvu, jeigu jo galiojimo laikas jau pasibaigęs?

- Galiojimo laikas garantuoja saugumą. Po galiojimo laiko prezervatyvą naudoti nebėra saugu.

Kas yra lubrikantas ir kodėl svarbu jį naudoti (ypatingai kartu su prezervatyvu)?

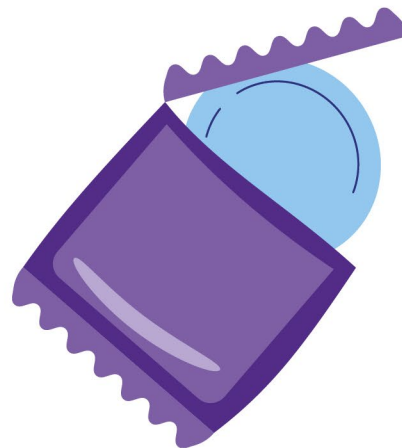
- Lubrikantas yra substancija, kuri sukurta tam, jog padidintų drėgmės kiekį kūno ertmėse sekso metu. Kai kurie prezervatyvai yra jau gaminami su lubrikantu, tačiau papildomas lubrikantas taip pat gali būti naudojamas. Kartu su prezervatyvais naudojant lubrikantą (dedant jį į vidų (ertmę, pavyzdžiui makštį), ar ant išorės (varpos), užtikrinamas didesnis drėgmės kiekis, kuris neleidžia prezervatyvui išsausėti ir dėl to suplyšti. Lubrikantai gali palengvinti pačių lytinių santykių komfortą.

- Yra skirtingų tipų lubrikantų: jų pagrindas gali būti vanduo, silikonas arba aliejus. Su lateksiniais prezervatyvais saugiausia yra naudoti lubrikantą, kuris pagamintas vandens pagrindu. Bet kokie aliejaus pagrindu pagaminti lubrikantai gali pakenkti lateksui, iš kurio pagamintas prezervatyvas, o dėl šios priežasties prezervatyvas gali plyšti.

Dėl anksčiau minėtų priežasčių, kalbant apie analinį seksą ir didesnę ŽIV užsikrėtimo riziką, labai svarbu pabrėžti, kad analinio sekso metu naudoti lubrikantą yra būtina.

Dėl kokių priežasčių žmonės nenori naudotis prezervatyvais (galima naudoti kaip klausimų-atsakymų „minčių lietu“, dirbant su jaunimu)?

- Prezervatyvai yra brangūs.
- Žmonės nežino, kaip jais naudotis.
- Žmonėms yra nepatogu.
- Nes reikia sustoti veiksmo metu tam, kad jį užsidėtų.



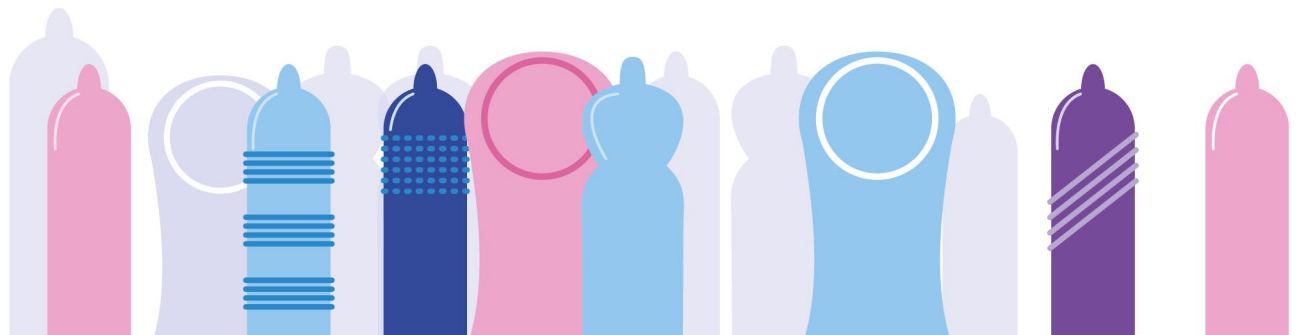
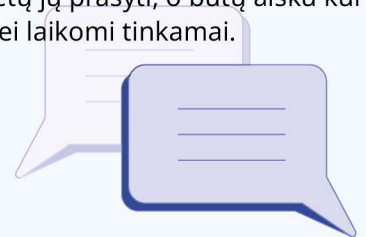
Kokie yra sprendimo būdai šioms priežastims įveikti?

- **Kaina.** Yra vietų, kur jauni žmonės gali prezervatyvų gauti nemokamai (pvz., ŽIV ir AIDS paveiktų moterų bei jų artimųjų asociacija „Demetra“ bei kai kurios poliklinikos).
- **Nežinoma, kaip naudotis.** Internetu galima rasti „žingsnis po žingsnio“ gidų, kuriuose aiškiai supažindinama su saugiu ir teisingu prezervatyvų naudojimu.
- **Patogumas.** Yra daug prezervatyvų rūšių: skirtingų gamintojų, dydžių, tekstūros. Labai svarbu, kad kiekvienas asmeniškai suprastų, kas tinkamiausia. Tik išbandant skirtingas rūšis galima išsiaiškinti, kas labiausiai tinka ir patinka. Lubrikantas taip pat gali pagelbėti sustiprinti malonumą. Lašelis lubrikanto gali būti uždedamas ant prezervatyvo viršaus (žmogui, turinčiam varpą) ir užtepamas ant prezervatyvo išorės dėl to žmogaus, kuris priima varpą.

Yra labai daug mitų apie skirtingus prezervatyvus ir jų rūšis. Jauni žmonės turi polinkį klausti „kuri prezervatyvų rūšis (prekinis ženklas) yra geriausi?“ arba „Aš girdėjau, kad XYZ prezervatyvai labai dažnai plyšta.“ Iš esmės, pagrindinė priežastis, dėl kurios prezervatyvai plyšta ar nukrenta, yra tai, jog jie tiesiog neteisingai naudojami. Normalu, jog skirtingi žmonės teikia prioritetą skirtingoms rūšims ir (ar) gamintojams, tačiau tai yra tik paties žmogaus ir jo partnerio pasirinkimas, o ne taisyklė.

Pasiūlymai jaunimo darbuotojui

Jeigu jaunimo centre (erdvėje), kur Jūs dirbate, jaunimas neturi galimybės gauti nemokamų prezervatyvų, gera idėja apsvarstyti šią praktiką. Prezervatyvai yra brangūs – ypač tiems jaunuoliams, kurie ateina iš mažesnes pajamas gaunančių šeimų ir patys nedirba. Gauti prezervatyvų taip pat gali būti sunku jaunuoliams, kurie gyvena kaimo vietovėse ir neturi galimybės apsilankyti parduotuvėje ar vaistinėje. Dėl to, jog Lietuvoje taip stipriai stigmatizuojamas sekso klausimas, jauni žmonės iš kaimiškų vietovių ar mažesnių miestų, kur visi vieni kitus pažįsta, gali jaustis nedrąsiai patys įsigyti prezervatyvų. Jei jaunuoliai jau ateina į Jūsų atvirą jaunimo centrą ar erdvę, vadinasi, jie jaučiaisi ganėtinai patogiai su Jumis ir, galbūt, tai galėtų būti jų saugi vieta, kur jie nebūtų gėdinami ar žeminami ir būtent ten galėtų ramiai gauti prezervatyvų. Gali būti, kad jaunimo centras ar erdvė gali tapti vienintele vieta, kur jaunuoliai turi galimybę gauti prezervatyvų be gėdos ir nemokamai, o prezervatyvų nauda ir svarba yra nekvestionuotina. Jeigu nusprendėte, kad tai tikslinga, svarbu, kad jaunimo centre (erdvėje) prezervatyvai būtų lengvai prieinami (pvz., nereikėtų jų prašyti, o būtų aišku kur galima juos pasiimti) bei laikomi tinkamai.



Kaip teisingai naudoti išorinius prezervatyvus?

1. Patikrinti galiojimo laiką. Jei galiojimo laikas pasibaigęs, prezervatyvą išmesti ir pasiimti naują.
2. Patikrinti, ar neatidarytame prezervatyvo pakelyje yra oro (švelniai suspausti prezervatyvą į vieną pusę ir žiūrėti, ar atsiranda oro burbuliukas), taip pat apžiūrėti, ar pakelis nėra pažeistas. Jei pakelis pažeistas (įplyšęs, pradurtas), gali būti, jog ir pats prezervatyvas yra pažeistas ir nėra saugus naudoti.
3. Iš pradžių pastumti patį prezervatyvą į pakelio šoną, o tada lėtai ir atsargiai nuplėšti kitą pakelio kraštą. Naudoti tik pirštus, jokių būdu nenaudoti dantų ar žirklių, nes netyčia galima prezervatyvą pažeisti.
4. Atsargiai išimti prezervatyvą iš pakelio. Trūktelėti prezervatyvo viršų tam, kad atsirastų erdvės priespermiui ir spermai po ejakuliacijos. Įsitikinti, kad prezervatyvas maunamas teisinga puse. Jis atrodys kaip mažutė kepurėlė.
5. Viena ranka toliau traukiant viršų, kita ranka užmauti prezervatyvą ant penio.
6. Jei norisi – prieš pilnai užmaunant prezervatyvą, galima ant prezervatyvo arba penio užtepti lubrikanto.
7. Sekso aktas.
8. Ejakuliacija.
9. Iš karto po ejakuliacijos ištraukti penį (svarbu penį ištraukti iš karto po ejakuliacijos, nes dėl spermos, esančios prezervatyve, prezervatyvas pasidaro laisvesnis ir sperma gali ištekėti, o dviejų žmonių kūno skysčiai – susimaišyti).

10. Atsargiai nuimti prezervatyvą nuo penio, kad sperma netyčia nepatektų ant partnerio. Suvynioti panaudotą prezervatyvą į servetėlę, užrišti jį ir išmesti. Nemesti prezervatyvų į klozetą.

Nuorodos, kur galima detaliau sužinoti, kaip saugiai uždėti ir nuimti prezervatyvą:



Ką daryti, jeigu prezervatyvas suplyšta ar nukrenta sekso metu?

Iš karto sustoti ir užsidėti naują. Jei jokia kita kontraceptinė priemonė nėra naudojama kartu su prezervatyvu, vertėtų imtis skubiosios kontracepcijos. Tabletę, kurią galima įsigyti vaistinėje be recepto ir reikia išgerti per pirmas 72 ar 120 val. po nesaugaus lytinio akto. Tablečių veiksmingumas priklauso nuo vaistinės medžiagos bei nuo moters kūno svorio.

Dar kartą

svarbiausi dalykai naudojantis prezervatyvais:

1. **NIEKADA** nenaudok to paties prezervatyvo du kartus. Prezervatyvai yra sukurti tam, kad būtų naudojami vieną kartą ir jie nėra saugūs naudoti daugiau nei vieną kartą.
2. Visada patikrink galiojimo laiką.
3. Nenaudok pažeisto prezervatyvo.
4. Vienu metu galima naudoti tik vieną prezervatyvą.
5. Lubrikantas padės išvengti prezervatyvo išsausėjimo.
6. Nėra nustatyto amžiaus, nuo kada galima pirkti prezervatyvus. Bet kas gali pirkti prezervatyvus. Jie parduodami maisto prekių parduotuvėse, vaistinėse, degalinėse. Taip pat prezervatyvus galima pirkti internetu.

Kaip teisingai naudoti vidinius prezervatyvus?

1. Patikrinti galiojimo laiką. Jei galiojimo laikas pasibaigęs, prezervatyvą išmesti ir pasiimti naują.
2. Patikrinti, ar neatidarytame prezervatyvo pakelyje yra oro, taip pat apžiūrėti, ar pakelis nėra pažeistas. Jei pakelis pažeistas (įplyšęs, pradurtas), gali būti, jog ir pats prezervatyvas yra pažeistas ir nėra saugus naudoti.
3. Lėtai ir atsargiai nuplėšti pakelio kraštą. Naudoti tik pirštus, jokių būdu nenaudoti dantų ar žirklių, nes netyčia galima pažeisti prezervatyvą.
4. Storas vidinis žiedas su uždaru galu yra naudojamas įdėti į vaginą ir prilaiko prezervatyvą vietoje. Plonas išorinis žiedas lieka išorėje, uždengdamas vaginos angą.
5. Susirasti patogią poziciją. Laikant išorinę uždarą prezervatyvo dalį, savo rodomuoju pirštu ir nykščiu suspausti vidinio žiedo šonus ir įdėti prezervatyvą į vidų. Panašiai, kaip dedant tamponą.

6. Pirštais įkišti vidinį žiedą kiek įmanoma giliau į makštį, iki pat gaktos kaulo. Prezervatyvas natūraliai išsiskleis ir nebus jaučiamas viduje.
7. Įsitikinti, kad prezervatyvas nėra susisukęs. Plonas išorinis žiedas turi likti makšties išorėje.
8. Padėti partneriui įsiskverbti į prezervatyvą. Sustoti pajutus, jog penis įslysta tarp prezervatyvo ir makšties sienelės arba jei išorinis žiedas yra įstumiamas į makšties vidų.
9. Tam, kad prezervatyvas būtų teisingai išimtas, reikia švelniai pasukti išorinį žiedą ir išimti prezervatyvą iš vaginos. Išorinio žiedo pasukimas užtikrins, jog sperma netyčia nepakliūs į makšties vidų.
10. Panaudotą prezervatyvą išmesti. Antrą kartą naudoti negalima.

Detalesnių instrukcijų galima rasti čia:



Barjerinė plėvelė oraliniam seksui

Barjerinė plėvelė oraliniam seksui yra stačiakampis lateksinis barjerinis apvalkalas, naudojamas saugesniam oraliniam seksui. Barjerinės plėvelės yra sukurtos naudoti kaip barjeras tarp burnos ir vulvos arba išangės. Dauguma barjerinių plėvelių yra skirtingų skonių. Barjerinės plėvelės parduodamos ten, kur galima nusipirkti prezervatyvų, tačiau ne taip lengvai randamos. Jei kažkas nori naudoti barjerinę plėvelę, bet neranda jos nusipirkti, ją galima labai paprastai pasigaminti: tiesiog perkerpant prezervatyvą, kad išeitų kvadratas.

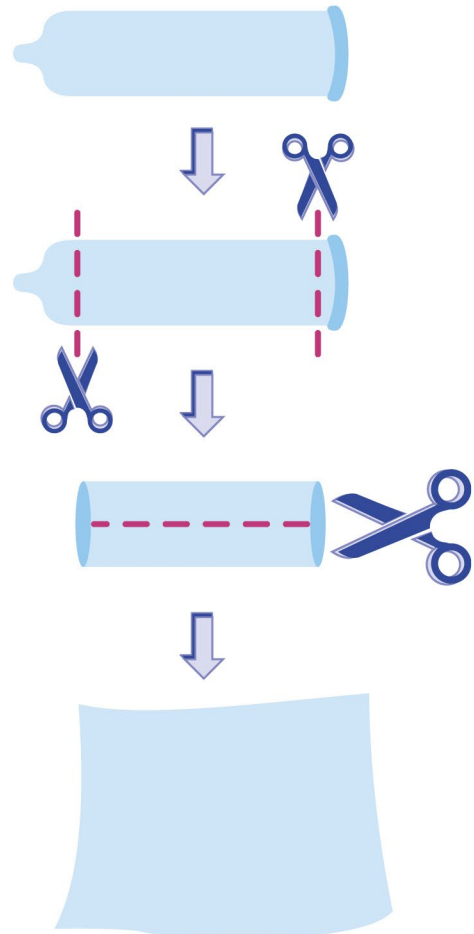
Čia galima rasti instrukcijų, kaip pačiam pasigaminti barjerinę plėvelę:



Kaip pasigaminti barjerinę plėvelę:

1. Praplėšti prezervatyvo paketį, išimti prezervatyvą ir jį išvynioti.
2. Nukirpti viršūnelę ir užsuktą galą.
3. Perkirpti vieną kraštą.
4. Išvynioti lateksinį lakštą ir naudoti kaip barjerinę plėvelę oraliniam seksui.

Nuoroda informacijai, kaip naudotis barjerine plėvele:



Nevartotinų terminų, kalbant ir rašant apie ŽIV ir AIDS, žodynėlis

Svarbių rekomenduojamų naudoti terminų žodynėlis

Nevartotina sąvoka	Paiškinimas, kodėl nevertotina	Teisingas terminas
AIDS virusas	AIDS viruso nėra. Yra žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV), kuris sukelia ŽIV ligą	Žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV)
Užsikrėtęs AIDS	Žmonės užsikrečia ŽIV, bet ne AIDS. AIDS yra ŽIV ligos stadija	Užsikrėtęs ŽIV
AIDS testas	Tokio nėra. Yra ŽIV testas (laboratorinis tyrimas dėl ŽIV infekcijos)	ŽIV testas arba ŽIV tyrimas
Pavojus užsikrėsti AIDS	Užsikrečiama ŽIV, bet ne AIDS	
ŽIV/AIDS epidemija	Kadangi ŽIV ir AIDS skirtingi terminai, todėl tokia jungtinė santrumpa nevertotina, nes neaišku apie ką kalba: apie ŽIV ar apie AIDS	ŽIV epidemija arba AIDS epidemija
ŽIV/AIDS diagnostika	Netikslu. Tiksliau yra arba ŽIV diagnostika, arba AIDS diagnostika	ŽIV diagnostika
ŽIV/AIDS paplitimas	ŽIV ir AIDS paplitimas Kadangi ŽIV ir AIDS skirtingi terminai, todėl tokia jungtinė santrumpa nevertotina, nes neaišku apie ką kalba: apie ŽIV ar apie AIDS	ŽIV epidemija arba AIDS epidemija
AIDS nešiotojas	Tiksliau yra nurodyti infekcijos nešiotoją, t. y. tikslų infekcijos pavadinimą. Nes AIDS yra ŽIV infekcijos stadija	ŽIV nešiotojas
Kova prieš AIDS	Kalbant apie ŽIV infekciją, rekomenduojama vengti „karingos“ (kova, karas) leksikos. Pageidautinas mažiau stigmatizuojantis variantas, apimantis visavertės prevencijos priemones yra AIDS atsakas	AIDS atsakas
AIDS auka	Tam tikrame kontekste gali nusakyti išankstinę neigiamą nuostatą apie asmenį, stigmatizuoti jį.	Sergantysis AIDS
AIDS perdavimas	Galima perduoti infekcijos sukėlėją – žmogaus imunodeficito virusą, o ne ligos stadiją – AIDS	ŽIV perdavimas
AIDS teigiamas testas	Atlikus ŽIV testą ir gavus teigiamą jo rezultatą, sakoma: ŽIV teigiamas testas, nes testu ieškoma ligos sukėlėjo, t. y. ŽIV.	ŽIV teigiamas testas

Nėštumo prevencija

Apie nėštumą trumpai: pastoti įmanoma bet kuriuo mėnesinių ciklo metu. Moteris yra vaisinga tik ovuliacijos metu, bet dėl nereguliaraus menstruacijų ciklo ovuliacija gali prasidėti anksčiau ar vėliau nei turėtų. Todėl techniškai pastoti įmanoma bet kuriuo laikotarpiu. Viena iš priežasčių, kodėl taip yra – sperma organizme gali gyventi iki 6 dienų. Taigi, jei pastoti nėra noro, tačiau lytinis gyvenimas aktyvus, labai svarbu pasirinkti ir naudoti nėštumo kontrolės (kontracepcijos) priemones.

Organizacijos „Planned parenthood“ vaizdo medžiaga apie tai, kaip prasideda nėštumas:

Daugiau vaizdo medžiagos rasite čia:



Nepageidautino nėštumo prevencijos metodų yra tikrai daug, kai kurie iš jų yra trumpalaikio veikimo (naudojami tik lytinio akto metu, todėl lengva nutraukti), kiti – ilgalaikio veikimo.

Ilgalaikio veikimo metodų specifika

- Ilgalaikio veikimo metodai reikalauja vizito pas gydytoją, o veikimo trukmė gali būti nuo 3 iki 12 metų. Yra skirtingų gimdos spiralių tipų, dėl to skiriasi trukmė, kiek laiko spiralė yra veiksminga (be to, ne visomis šiuo metu

Lietuvoje prekiaujama). Pavyzdžiui, kai kurios nehormoninės gimdos spiralės gali būti naudojamos iki 12 metų.

- Lengvai naudojamos.
- Gali padėti dėl menstruacijų ciklo: sumažinti mėnesinių metu kylančius skausmus, numalšinti PMS (priešmenstruacinio sindromo) simptomus ar (yra tokia galimybė) iš esmės sustabdyti mėnesinių ciklą.
- Yra pasirinkimų su nedideliu kiekiu ar visai be hormonų.

Nepadeda išvengti LPI.

Toliau rasite detalesnės informacijos apie skirtingus kontraceptinius metodus, tačiau ne visi gide aprašomi metodai yra prieinami Lietuvoje. Kai kurie jų yra senesni ir ne tokie efektyvūs. Gide aprašome visus metodus, kad jaunimo darbuotojai ir jaunuoliai galėtų susidaryti platesnį vaizdą apie visus įmanomus variantus.

Nėštumo prevencijos metodo pasirinkimas yra asmeniškąs sprendimas – kiekvienas žmogus individualiai pasirenka, kas labiausiai tinka jų kūnui. Pasirinkti tinkamiausią variantą gali padėti gydytojas akušeris ginekologas. Nėra vieno „geriausio“ varianto, tad jei pasirinkus metodą jis netinka – visada galima grįžti pas gydytoją ir ieškoti kito. Dauguma nėštumo prevencijos metodų nėra nauji, jie yra patikrinti, patvirtinti ir patikimi bei plačiai naudojami visame pasaulyje. Tiesa, nėštumo prevencija yra gausiai mitais apipinta sritis, todėl labai svarbu gebėti atsirinkti teisingus faktus ir sprendimus priimti vadovaujantis tik patikima informacija.

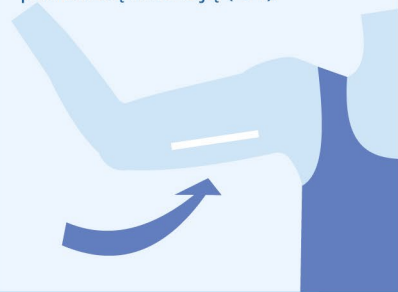
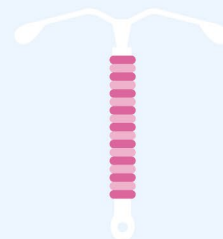
Nėštumo prevencijos metodai


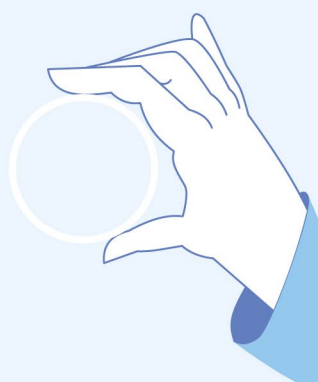
Vienintelis 100% veiksmingas būdas išvengti nėštumo yra susilaikymas, tačiau tiems, kam susilaikymas nėra priimtinas variantas, yra kitų būdų nėštumo prevencijai. Priemonės išvengti nepageidautino nėštumo bus sudėtos nuo efektyviausios iki mažiausią efektyvumą turinčios.


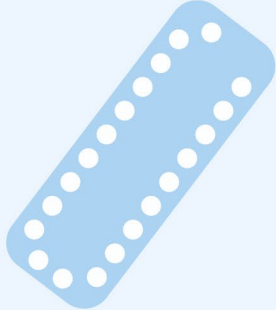
	Aprašymas	Pliusai	Minusai
IUS (intrauterinė sistema) – hormoninė spiralė	<p>Hormoninė spiralė (IUS) yra mažas, minkštas T formos rėmelis su lytinio hormono progestino rezervuaru, įvedamas į gimdą ginekologo. Hormoninė spiralė kasdien išskiria mažus progestino kiekius į gimdą. Tai sutirština gimdos kaklelio gleives, todėl spermatozoidams sunkiau patekti į gimdą. Taip pat ploninama gimdos gleivinė.</p> <p>Hormoninė spiralė užtikrina 99,8 proc. apsaugą. Prieš pasirenkant hormoninę spiralę, reikia įvertinti individualius rizikos veiksnius, todėl būtina individualią situaciją aptarti su gydytoju ginekologu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gimdoje gali būti 3 arba 5 metus (priklausomai nuo tipo), bet, esant poreikiui, gali būti išimta bet kada. • Tai vienas efektyviausių metodų, siekiantis iki 99,8 proc. efektyvumą. • Neturi įtakos seksui. • Gausios mėnesinės gali tapti lengvesnės ir mažiau skausmingos. • Kai kurioms moterims menstruacijos tampa lengvesnės ir retesnės. • Tinka moterims, kurios nori ilgalaikės grįžtamosios kontracepcijos (nuo 3 iki 5 metų) ir siekia išvengti kasdienio, kas savaitinio ar kas mėnesinio kontracepcijos vartojimo. • Gali būti naudojama maitinant krūtimi. • Įprastas vaisingumas atsistato netrukus po to, kai IUS ištraukiama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Įvesti ir išimti hormoninę spiralę gali tik apmokytas gydytojas ginekologas. • Nereguliarus kraujavimas ar teplojiškas gali trukti pirmuosius 6 vartojimo mėnesius. • Kai kurioms moterims po hormoninės spiralės įvedimo gali skaudėti galvą, būti jautrios krūtys, atsirasti aknė. • Gali pasitaikyti spazmų ar (ir) nereguliarių kraujavimų. • Spiralės įvedimo procedūra yra nesudėtinga. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).






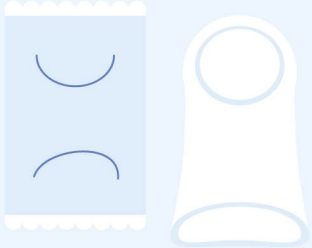
	Aprašymas	Pliusai	Minusai
IUD (intrauterinis prietaisas) – varinė spiralė	<p>Sutrumpinimas IUD gali skambėti keistai, tačiau jis reiškia gimdinę priemonę arba varinę spiralę, kuri įvedama į gimdą. Tai labai efektyvus, mažas T formos rėmelis, apvyniotas vario viela, į gimdą įvedamas ginekologo. Varinė spiralė atpalaiduoja vario jonus, kurie lėtina spermatozoidų judėjimą ir todėl jiems labai sunku judėti gimdoje, tačiau neblokuoja kiaušinėlio atpalaidavimo iš kiaušidės. Labai retais atvejais, kai spermatozoidui pavyksta apvaisinti kiaušinėlį, vario jonai stabdo apvaisinto kiaušinėlio implantaciją gimdoje. IUD, įvedus ją į gimdą, lieka ten nuo 5 iki 10 metų (priklausomai nuo rūšies) ar iki tada, kai nusprendžiate ją pašalinti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gali likti gimdoje nuo 5 iki 10 metų (priklausomai nuo rūšies), bet išimti ją galima bet kuriuo norimu metu. • Tai labai efektyvus metodas, užtikrinantis 99 proc. apsaugą nuo nėštumo. • Tinka moterims, kurios nori ilgalaikės grįžtamosios kontracepcijos (nuo 5 iki 10 metų) ir siekia išvengti kasdienio, kassavaitinio ar kasmėnesinio vartojimo. • Nepertraukia sekso. • Galima naudoti vartojant kitus vaistus. • Gali būti naudojama kaip skubioji kontracepcija, jei įvedama per penkias dienas nuo nesaugaus sekso. • Šis metodas tinkamas moterims, kurios nenori naudoti hormoninių priemonių. Galima naudoti maitinant krūtimi. • Įprastas vaisingumas sugrįžta iš karto pašalinus spiralę. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tik ginekologas gali įvesti ir išimti spiralę. • Gali sukelti gimdos spazmus ir (ar) gausesnes mėnesines. • Neapsaugo nuo ŽIV bei kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).
Kontraceptinis implantas (nepasiekiamas Lietuvoje)	<p>Tai labai efektyvi, akimi nematoma kontracepcijos forma. Degtuko dydžio implantas įvedamas po oda į jūsų žastą. Hormonas, patekęs į kraujotaką, neleidžia kiaušinėms atpalaiduoti kiaušinėlio. Taip pat sutirština gimdos kaklelio gleivės, kurios blokuoja spermatozoidų patekimą į gimdą. Implantas, priklausomai nuo jo rūšies, išskirs mažus hormono kiekius į jūsų kraujotaką 3 arba 5 metus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tai labai efektyvi kontraceptinė priemonė, siekianti 99,95 proc. efektyvumą. • Tinka moterims, kurios nori ilgalaikės grįžtamosios kontracepcijos (3 arba 5 metams) ir nenori kontracepcija rūpintis kasdien, kas savaitę, kas mėnesį. • Nepertraukia sekso. • Galima naudoti maitinant krūtimi – praėjus šešioms savaitėms po gimdymo. • Kai kurioms moterims gali palengvinti gausias ir skausmingas menstruacijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tik profesionaliai apmokytas ginekologas gali įvesti ir išimti implantą. • Pradėjus vartoti, gali sukelti mėnesinių kraujavimo pokyčius. • Neapsaugo nuo ŽIV ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).


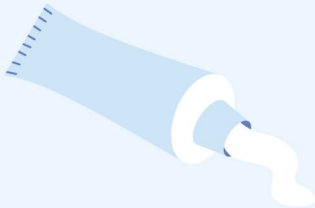


	Aprašymas	Pliusai	Minusai
Kontraceptinė injekcija	<p>Kontraceptinė injekcija – progestino arba progestino ir estrogeno injekcija, kurią suleidus kūnas neleidžia iš kiaušidės atsipalaiduoti kiaušinėliui ir sutirština gimdos kaklelio gleives. Pasirinkus šį metodą, kartą per mėnesį arba kartą per tris mėnesius sveikatos priežiūros specialistas suleidžia vieną injekciją.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Veikia nuo 1 iki 3 mėnesių. • Netrukdo spontaniškumui ir nepertraukia mylėjimosi. • Nereikia skirti dėmesio kasdien arba kas savaitę. • Galima naudoti kaip alternatyvą, kai netoleruojamas estrogenas. • Galima naudoti maitinant krūtimi. • Kai kurioms moterims gali palengvinti gausias ir skausmingas menstruacijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reikia sekti leidimo datą – kartoti kas mėnesį arba kas tris. • Gali sukelti galvos skausmą ir nuotaikų svyravimus. • Gali sukelti svorio augimą ir diskomfortą pilve. • Labai retai gali prireikti vienerių metų, kol jūsų menstruacijos ir įprastas vaisingumas atsistatys nutraukus injekcijas. • Gali sutrumpėti ar visai išnykti menstruacijos. • Jei injekcijas naudosite 2 metus iš eilės, gali sumažėti jūsų kaulų masės tankis. Tai priklauso nuo injekuojamo progestino, tačiau jaunoms merginoms kaulų masės tankis, nutraukus, greitai ir atsistato. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).
Kontraceptinis žiedas	<p>Kontraceptinis žiedas – elastingas, paprastas ir funkcionalus, tačiau iš tikrųjų daug sudėtingesnis nei atrodo. Tai skaidrus ir lankstus, iš polietileno vinilo acetato pagamintas žiedas, kurį įdėjus į makštį, į jūsų kūną lėtai pradeda skirti hormonai progestinas bei estrogenas, blokuojantys ovuliaciją. Taip pat tirštinantys gimdos kaklelio gleives, taip stabdydami spermatozoidų patekimą prie kiaušialąstės. Žiedas išimamas po trijų savaičių. Tada daroma savaitės pertrauka. Po to įstatomas naujas žiedas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efektyvus. • Paprasta įdėti ir išimti. • Nereikia rūpintis kasdien. • Netrukdo spontaniškumui ir nepertraukia sekso 	<ul style="list-style-type: none"> • Reikia sekti savaičių skaičių nuo įdėjimo pradžios. • Gali sukelti makšties išskyrų, diskomforto jausmą makštyje ir sudirginimą. • Kai kurioms moterims sukelia galvos skausmą arba nuotaikų kaitas. • Gali sutrikdyti menstruacijas. • Galima priaugti svorio. • Kitos rizikas yra tokios pačios, kaip geriamųjų kontraceptikų (sudėtinių kontraceptinių tablečių). • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).

	Aprašymas	Pliusai	Minusai
Kontraceptinis pleistras	<p>Kontraceptinis pleistras atrodo kaip paprastas, lipnus, blizgus lipdukas, kuris yra priklijuojamas ant odos ir apsaugo nuo nėštumo, išskirdamas hormonus. Estrogenas ir progestinas išsiskiria nuosekliai ir patenka į kraujotaką per odą, blokuodami ovuliaciją ir tirštinami gimdos kaklelio gleives, taip neleidami spermatozoidams patekti į gimdą. Pleistras nėra peršviečiamas, todėl tai matomas kontracepcijos metodas. Tris savaites kontraceptinis pleistras užklijuojamas ant odos tą pačią savaitės dieną (antrą ir trečią savaitę senas pleistras nuimamas ir užklijuojamas naujas). Ketvirtą savaitę daroma pertrauka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efektyvus. • Lengvai užklijuojamas ir nuklijuojamas. • Nereikia rūpintis kasdien. • Netrukdo spontaniškumui ir nepertraukia mylėjimosi. • Nepertraukia sekso. • Kai kurioms moterims gali palengvinti gausias ir skausmingas menstruacijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Matomas, gali atlipti arba nusiklijuoti. • Reikia sekti, kiek savaičių naudojamas. • Gali sukelti niežulį arba paraudimą priklijavimo vietoje. • Kai kurioms moterims sukelia galvos skausmą ir nuotaikų kaitą. • Retai galima priaugti svorio. • Gali sutrikti menstruacijos. • Tai reta, bet moteriai gali susidaryti kraujo krešulių, ji gali patirti širdies priepuolį ar insultą. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).
Kontraceptinė tabletė	<p>Kontraceptinė tabletė vartojama kasdien tuo pačiu metu. Egzistuoja skirtingų rūšių tabletės. Sudėtinės kontraceptinės tabletės, sudarytos iš estrogeno ir progestino sustabdo kiaušinėlio išsiskyrimą iš kiaušidės. Taip pat tirština gimdos kaklelio gleives, o tai trukdo spermatozoidams patekti ir apvaisinti kiaušinėlį. Taip pat yra ir vien tik iš progestino sudarytų tablečių, kurios yra rekomenduojamos kaip alternatyva, negalinčioms vartoti estrogenų. Tabletę reikia išgerti kasdien tuo pačiu laiku, nepriklausomai, ar planuoja šiandien mylėtis, ar ne. Paklausk savo ginekologo, ar tau, remiantis tavo sveikatos istorija, kontraceptinė tabletė yra tinkamas metodas, ir jei atsakymas teigiamas, tegu jis rekomenduoja ir išrašo tau geriausiai tinkančią.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Labai efektyvu, kai vartojama teisingai. • Netrukdo spontaniškumui ir nepertraukia mylėjimosi. • Kai kurios kontraceptinės tabletės gali palengvinti gausias ir skausmingas menstruacijas. • Kai kurios kontraceptinės tabletės gali turėti teigiamo poveikio aknei. • Gali būti geriamos ilgą laiką. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kai kurioms moterims gali sukelti galvos skausmą ar nuotaikų kaitą. • Reikia sekti, kiek dienų vartojama. • Gali sukelti krūtų jautrumą, pykinimą, galvos skausmą, svorio priaugimą. • Gali sukelti menstruacijų ciklo pokyčius. • Tai nėra įprasta, bet kai kurioms moterims, vartojančioms kontraceptines tabletes, gali išsivystyti padidintas kraujo spaudimas. • Tai reta, bet kai kurioms moterims gali susidaryti kraujo krešulių, ji gali patirti širdies priepuolį arba insultą. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).

	Aprašymas	Pliusai	Minusai
Diafragma	<p>Diafragma – paprastas įrankis, panašus į mažutę skrybėlę, kuri užstoja kelią spermam patekti į gimdą. Kupolo formos lankstus diskas turi lankstų kraštą ir yra pagamintas iš latekso arba silikono. Įvedamas į makštį suformuoti barjerui, blokuojančiam spermam patekimą į gimdą. Pirmą kartą jūsų ginekologas turi parodyti, kaip įvesti diafragmą ir parinkti reikiamo dydžio diafragmą. Naudojant vieną, nepasiekiamas geras efektas, todėl rekomenduojama naudoti kartu su spermicidais. (Apie tai daugiau informacijos rasite žemiau)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojama pagal poreikį. • Paprasta nešiotis su savimi. • Galima naudoti vartojant kitus vaistus. • Galima naudoti maitinant krūtimi. • Be hormonų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojimui reikia įgūdžių. • Reikia sekti, kiek valandų naudojama. • Ne visuomet tinka gimdžiusioms moterims. • Reikia spermicidų tinkamam efektyvumui. • Stabdo spontaniškumą. • Kaip įsidėti, pirmą kartą turi parodyti ginekologas. • Gali sukelti sudirgimą, alerginių reakcijų arba šlapimo takų infekcijų. • Jei laikysite viduje ilgiau nei 24 valandas, atsiranda toksinio šoko sindromo rizika. Toksinis šokas yra reta, bet sunki infekcija. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).
Gimdos kaklelio gaubtuvėlis	<p>Gimdos kaklelio gaubtuvėlis taip vadinamas dėl savo formos. Pagal veikimo principą, jis galėtų būti palygintas su kamščiu – makštimi stumiamas iki tol, kol uždengia gimdos kaklelį ir tokiu būdu neleidžia spermam patekti į gimdą. Gaubtuvėlis yra pagamintas iš minkšto latekso ar silikono, su apvaliu krašteliu, kuris mažesnis nei diafragma ir uždengia gimdos kaklelį. Pirmą kartą gimdos kaklelio gaubtuvėlį turi įdėti ginekologas. Ši priemonė gali netikti gimdžiusiai moteriai, nes gimdymas prailgina makštį ir gimdos kaklelį. Gimdos kaklelio gaubtuvėlio negalima naudoti vieno, būtina naudoti kartu su spermicidais, siekiant efektyvesnės apsaugos nuo nepageidaujamo nėštumo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojama pagal poreikį. • Paprasta nešiotis kartu su savimi. • Galima naudoti vartojant kitus vaistus. • Galima naudoti maitinant krūtimi. • Be hormonų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gali trukdyti sekso spontaniškumui. • Naudojimui reikia įgūdžių. • Reikia sekti, kiek valandų naudojama. • Ne visuomet tinka gimdžiusioms moterims. • Pradinis įvedimas turi būti atliktas ginekologo. • Efektyvumas didėja naudojant kartu su spermicidais. • Mažas efektyvumas naudojant netiksliai, ne pagal nurodymus. • Gali sukelti sudirginimą ir alerginių reakcijų. • Jei laikysite ilgiau nei 48 valandas, yra toksinio šoko rizika. Toksinis šokas yra reta, bet sunki infekcija. • Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų lytiškai plintančių infekcijų (LPI).

	Aprašymas	Pliusai	Minusai
Vyriškas prezervatyvas	<p>Vienas populiariausių kontracepcijos metodų – prezervatyvas. Tai paprastas ir pigus būdas apsaugoti save nuo neplanuoto nėštumo ir lytiškai plintančių infekcijų. Vienas prezervatyvo galas yra uždaras, jame paprastai būna „spenelis“, į kurį po ejakuliacijos suteka vyro sperma. Kad sperma nepatektų į moters makštį, prezervatyvas ant sustandėjusios varpos užmaunamas prieš lytinę sueitį. Įvykus ejakuliacijai, prezervatyvas turi likti ant varpos, kad ją ištraukiant sperma neišbėgtų. Kaip ir moteriški prezervatyvai tai vienintelė kontracepcijos priemonė, kuri apsaugo nuo LPI. Svarbiausia – kiekvieną kartą mylintis naudoti naują prezervatyvą. Prezervatyvai gaminami įvairių rūšių ir dydžių, taip pat iš įvairių medžiagų. Todėl jei yra polinkis į alergiją ar turite jautrią odą, yra prezervatyvų, kurie galėtų tikti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojama pagal poreikį. • Paprasta nešiotis su savimi. • Galima naudoti vartojant kitus vaistus. • Galima naudoti maitinant krūtimi. • Be hormonų. • Lengva naudoti. • Tai geriausia apsauga nuo ŽIV bei AIDS ir kitų LPI. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertraukia seksą. • Jei naudojamas netinkamai, sekso metu gali plyšti ar nusmukti. • Kai kurie žmonės yra alergiški prezervatyvams iš latekso. • Gali sukelti sudirginimą arba alerginių reakcijų (jei esate alergiški lateksui, galite pabandyti prezervatyvus iš poliuretano).
Moteriškas prezervatyvas	<p>Vyriškas prezervatyvas yra geriausiai žinomas iš visų kontracepcijos metodų, tačiau yra sukurtas variantas moterims, bet tinkantis visiems, nes gali būti naudojamas ir analiniam seksui. Jei vyriško prezervatyvo naudojimo esmė – „tiesiog užvyniok jį“, tai moteriško prezervatyvo esmė – „įterpk“. Abiem atvejais rezultatas identiškas, nepriklausomai nuo to, kas dėvi prezervatyvą. Tai lubrikantu padengta, plona poliuretano įmova, neleidžianti patekti spermai ten, kur ji nori patekti. Svarbu kiekvieną kartą mylintis naudoti naują prezervatyvą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojama pagal poreikį. • Paprasta nešiotis su savimi. • Galima naudoti vartojant kitus vaistus. • Galima naudoti maitinant krūtimi. • Be hormonų. • Efektyviai apsaugo nuo LPI. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutraukia seksą. • Naudojimui reikia įgūdžių. • Mažiau efektyvus nei vyriški prezervatyvai. • Gali įplyšti, jei naudojamas neteisingai. • Gali sukelti sudirginimą ar alerginių reakcijų. 

	Aprašymas	Pliusai	Minusai
Nutrauktas lytinis aktas	<p>Nutrauktas lytinis aktas kaip metodas neturi jokio mokslinio pagrindimo, tačiau nežiūrint to, jis naudojamas, turbūt, nuo tų laikų, kai mokslas dar nebuvo pradėjęs vystytis. Nutrauktas lytinis aktas, lotyniškai vadinamas coitus interruptus arba – „ištraukimo metodas“. Jis reikalauja labai didelės savikontrolės, patirties ir pasitikėjimo. Be kita ko, yra labai nepatikimas. Metodo veikimo principas pagrįsta tuo, kad vyras ištraukia varpą iš makšties prieš ejakuliaciją ir tokiu būdu spermatozoidai nepatenka į gimdą. Tačiau, kaip žinoma, ne visi spermatozoidai yra sėkloje vien ejakuliacijos metu, kai kurie iš jų patenka ir į preejakuliatą skysčius, taigi tikimybė pastoti vis tiek išlieka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galima naudoti su bet kuria kita kontracepcijos priemone. Galima naudoti maitinant krūtimi. Be hormonų. 	<ul style="list-style-type: none"> Labai nepatikimas metodas. Pertraukia seksą. Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų LPI.
Spermicidai	<p>Spermicidai nėra savaime labai efektyvus metodas, todėl naudoti juos kaip vienintelį kontraceptiką nėra rekomenduojama. Tačiau jei spermicidai naudojami kartu su diafragma, prezervatyvu ir gimdos kaklelio gaubtuvėliu, jie tampa reikšmingais, apsaugant nuo nepageidaujamo nėštumo. Spermicidai yra skirtingų pavidalų – kremų, putų, gelių, ovulių ir kt., tačiau svarbiausia ne forma, o jų veikimo principas – jie sukuria terpę, kurioje spermatozoidams sunku laisvai judėti. Tai papildoma kontraceptinė priemonė.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Naudojama pagal poreikį. Lengva naudoti. Be hormonų. Plačiai pasiekiami. 	<ul style="list-style-type: none"> Reikia sekti valandas nuo naudojimo pradžios Gali sukelti sudirginimą, alerginių reakcijų, šlapimo takų infekcijų. Jei naudojate vaistus makšties pienligei gydyti, spermicidai gali nesuveikti. Negali būti naudojami kaip vienintelis kontraceptikas. Neapsaugo nuo ŽIV bei AIDS ir kitų LPI.

Visa lentelėje pateikta informacija (taip pat ir žemiau esanti informacija apie skubiąją kontracepciją) parengta remiantis

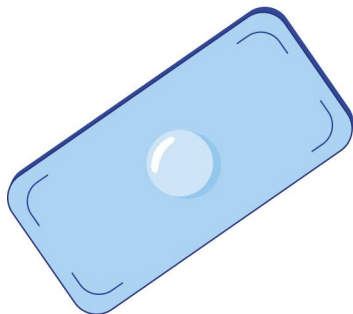
www.kontracepcijaman.lt

pastaba - šiuo metu atliekami svietainės tobulinimo darbai.

* Naudojant bet kurias sudėtines kontraceptines priemones, leidžiami svorio pokyčiai yra apie 2 kg. Tik 1 iš 10 vartotojų svorio pokyčiai gali būti didesni.

Mes rekomenduojame dalintis šia nuoroda su jaunais žmonėmis, kuriems yra svarbu bei įdomu daugiau sužinoti apie galimas kontracepcijos priemones. Visa informacija pateikiama lietuvių kalba, be to, yra galimybė skirtingus metodus palyginti tarpusavyje, iliustracijos palengvina teksto suvokimą.

Gide pateikiama informacija yra skirta supažindinti jaunimo darbuotojus ir kitus, gidą skaitančius žmones, su skirtingais kontracepcijos metodais, tačiau su jaunimu dirbantis asmuo nėra medicinos ekspertas, todėl natūralu, jog gali neturėti detalių atsakymų į visus jauniems žmonėms kylančius klausimus. Jei jauni žmonės ieško detalesnės informacijos, rekomenduokite kreiptis į gydytoją, galintį pakonsultuoti bei padėti atrasti būtent tam žmogui tinkamiausią metodą. Be to, Lietuvoje tik gydytojas gali skirti hormoninę kontracepciją.

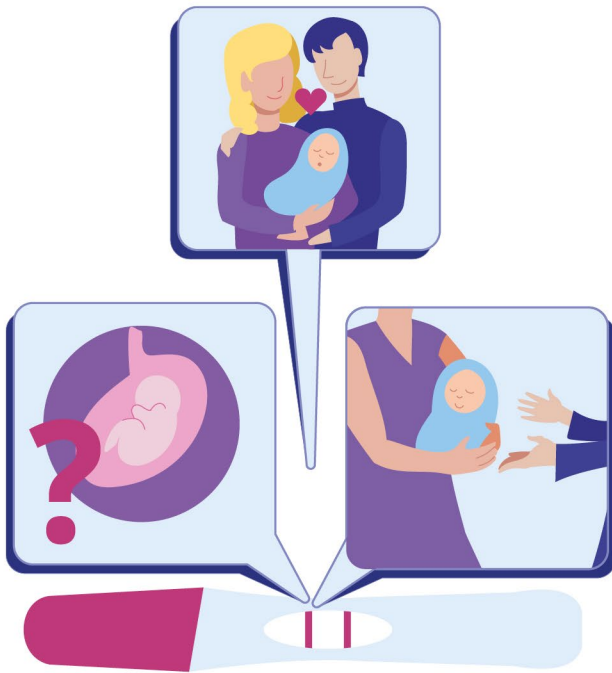


Skubioji kontracepcija

Skubioji kontracepcija dažnai vadinama „kito ryto tablete“. Ji istoriškai buvo sukurta būtent tiems atvejams, kai ryte suprantama, jog naktį viskas vyko ne taip, kaip buvo planuota. Nenumatytų įvykių nutinka visose gyvenimo srityse, ir seksas nėra išimtis – pvz., plyšta prezervatyvas, pamirštama išgerti kontraceptinę tabletę ir pan. Skubioji kontracepcija suteikia antrą šansą išvengti nepageidaujamo nėštumo po nesaugaus lytinio akto, dėl to vadinamos planu B. Skubiosios kontracepcijos tabletėje yra tokių pačių hormonų kaip geriamuosiuose kontraceptikuose, tik daug didesnėmis dozėmis. Pagrindinis jos veikimo principas – sustabdyti arba užlaikyti kiaušinėlio atpalaidavimą iš kiaušidės. Taip pat ši tabletė gali paveikti gimdos gleivinę, kad apvaisintas kiaušinėlis neįsitvirtintų. Kad skubioji kontracepcija tikrai suveiktų, tabletę reiktų išgerti kuo greičiau po nesaugaus sekso. Idealu – per pirmąsias 12 valandų, nes jei tabletė išgeriama daugiau nei po 24 valandų, jos efektyvumas žymiai sumažėja. Panaudojus skubiąją kontracepciją, iki pat menstruacijų privaloma naudoti kitą kontracepcijos metodą, jei nenorima pastoti.

Skubioji kontracepcija skiriasi nuo aukščiau aptartų nėštumo prevencijos metodų. Nepatartina jos rinktis kaip nuolatinės reguliarios kontracepcijos. Tai ne tos tabletės, kurias pasirenkate ir sakote: „Manau tai man, prašau, 10 pakelių“. Skubioji kontracepcija naudojama kaip atsarginis metodas, kai pagrindinis kontracepcijos metodas nesuveikia, pvz., plyšta prezervatyvas, išslysta diafragma, atsiranda kokių nors nenumatytų aplinkybių, sąlygojančių nesaugų lytinį aktą. Svarbu pabrėžti, jog nors skubioji kontracepcija neturėtų būti naudojama kaip reguliari kontraceptinė priemonė (tai nėra taip efektyvu, be to, vienu metu gaunami dideli hormonų

kiekiai gali sukelti nepageidaujamas organizmo reakcijas), tačiau šis būdas egzistuoja ir kartais yra itin svarbus bei reikšmingas. Jei taip įvyko, jog teko naudoti skubiąją kontracepciją, svarbu apsilankyti pas ginekologą ir pasitarti dėl kitokio kontracepcijos metodo. Priklausomai nuo to, kiek partnerių asmuo turi, ir nuo kitų rizikos veiksnių, po kiekvieno nesaugaus lytinio akto svarbu pasitikrinti ir dėl lytiškai plintančių infekcijų, nes gali grėsti ne tik neplanuotas nėštumas, bet ir LPI.



Trys galimi sprendimai po teigiamo nėštumo testo

Sulaukus teigiamo nėštumo testo, yra trys galimi sprendimai, kuriuos gali priimti besilaukiančioji:

1. Išnešioti ir pagimdyti vaiką bei tapti tėvais.
2. Išnešioti ir pagimdyti vaiką, o tada pasirinkti vaiko atsisakymo procedūrą, kreipiantis į Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybą.
3. Nutraukti nėštumą (abortas).

Pasirinkus pirmąjį ar antrąjį kelią, svarbiausia apsilankyti pas gydytoją ir gauti atsakymus į visus kylančius klausimus. Taip pat nuosekliai lankytis pas specialistą, kad besilaukiančioji ir (ar) besivystančiojo sveikatai nekiltų grėsmė.

Nusprendus nutraukti nėštumą, saugiausias kelias yra abortas sveikatos priežiūros įstaigoje (valstybinėje ar privačioje). Žemiau pateikiame detalesnės informacijos, kas tai yra ir ką reikia daryti.

1. Išnešioti ir pagimdyti vaiką bei tapti tėvais

Esant teigiamam nėštumo testui galima išnešioti ir gimdyti bei auginti vaiką, tokiu atveju jums gali prireikti informacijos apie vaiko auginimą, tėvystę bei pasiruošimą šiam gyvenimo tarpsniui. Gali būti, kad jūs, jaunimo darbuotojas, būsite pirmasis asmuo kuris sužinosite apie nėštumą ir sprendimą pagimdyti vaiką ir jį auginti, todėl stenkitės palaikyti, esant poreikiui palydėkite žmogų iki klinikos, pasiteiraukite, kaip jis jaučiasi, ar turi su kuo pasišnekėt ar reikia pagalbos ar informacijos.

Paramos vaikams centras:



Emocinę pagalbą šiomis temomis teikia:

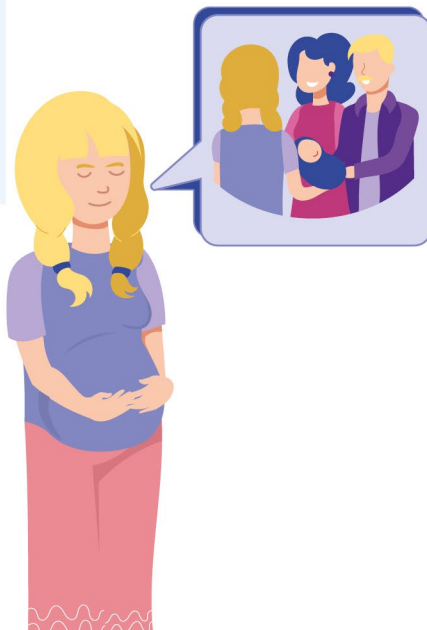


2. Sprendimas atsisakyti vaiko

Paskutinis kelias, kurį galima pasirinkti sulaukus teigiamo nėštumo testo – išnešioti ir gimdyti vaiką, o tada pradėti įvaikinimo procesą.

Šis variantas yra tinkamas tiems žmonėms, kurie nenori rinktis nėštumo nutraukimo, tačiau dar nesijaučia esantys pasiruošę tėvystei.

Tokiu atveju jums reikės sudaryti įvaikinimo planą. Jeigu ieškote informacijos apie įvaikinimą, prašome susisiekti su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos:



3. Nėštumo nutraukimas

Teisės aktu numatyta tvarka atlikti nėštumo nutraukimą moters pageidavimu galima iki dvyliktos nėštumo savaitės, o dėl medicininių indikacijų (dėl grėsmės moters gyvybei ar dėl tam tikrų vaisiaus ligų) – iki 22 nėštumo savaitės. Lietuvoje galimas chirurginis ir medikamentinis nėštumo nutraukimas. Nėštumo trukmė skaičiuojama nuo pirmos paskutinių mėnesinių dienos ir patikslinama atliekant echoskopiją.

Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą,



„nutraukiant nėštumą nepilnametėms iki 16 metų, būtinas, o nuo 16 iki 18 metų pageidautinas raštiškas sutikimas vieno iš tėvų, įtėvių, globėjų, rūpintojų ar faktiškai jas auginančių asmenų. Sutikimą duodantis asmuo turi atvykti pats arba jo rašytinis sutikimas turi būti patvirtintas notaro.“

Nėštumas, kurio trukmė nesiekia 6 savaičių, gali būti nutraukiamas ambulatoriškai (privačioje klinikoje ar poliklinikoje), 6–12 savaičių trukmės nėštumas nutraukiamas stacionare (ligoninėje).

Valstybinėje sveikatos priežiūros įstaigoje už nėštumo nutraukimo procedūrą moters pageidavimu mokama pagal pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos nustatytą įkainį: nuo 49 iki 76 Eur (VŠĮ Vilniaus miesto klinikinė ligoninė), 93–116 Eur (VŠĮ Vilniaus gimdymo namai). Jei dėl nėštumo moters sveikatai ir gyvybei

gresia pavojus, nėštumo nutraukimas atliekamas nemokamai. Nėštumo nutraukimo procedūra privačioje klinikoje kainuoja 130–300 Eur (Kainos pateikiamos 2021 m. duomenimis).



Nėštumo nutraukimo metodai

Visame pasaulyje taikomi du nėštumo nutraukimo metodai: chirurginis (vakuuminis išsiurbimas) ir medikamentinis.

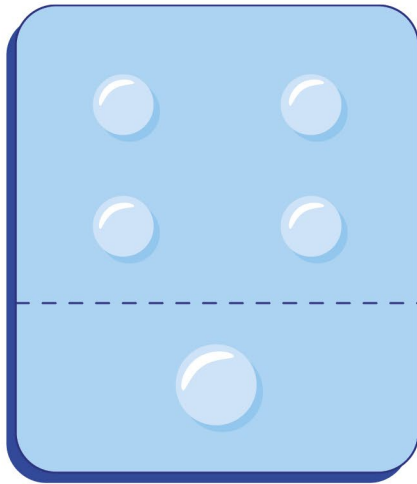
Vakuuminis išsiurbimas – plačiausiai naudojama chirurginio nėštumo nutraukimo technika, kai specialiais instrumentais embrionas pašalinamas iš gimdos.

- Iki 6 savaičių procedūra atliekama vakuuminiais švirkštais be gimdos kaklelio praplėtimo, taikant vietinį arba bendrą nuskausminimą. Ši procedūra gali būti atliekama ambulatorinėmis sąlygomis ir stacionare.
- Esant 6–12 savaičių nėštumui dažniausiai atliekamas gimdos kaklelio išplėtimas, vakuuminis išsiurbimas arba kiuretažas (gimdos išgramdymas). Procedūra atliekama tik stacionaro ginekologijos skyriuje, taikant bendrą nuskausminimą.

Nėštumo nutraukimo procedūrą gali atlikti tik kvalifikuotas specialistas ir tik sveikatos priežiūros įstaigoje. Kai nėštumo nutraukimą atlieka patyręs gydytojas, komplikacijų tikimybė yra labai maža. Jeigu nėštumas yra ilgesnis nei 10 savaičių, komplikacijų rizika didėja su kiekviena nėštumo savaite. Dėl šios priežasties nėštumo nutraukimas turi būti atliekamas kaip įmanoma anksčiau.

Medikamentinis nėštumo nutraukimas

- Paprastai medikamentinio aborto režimą sudaro dviejų vaistų skyrimas paeiliui, gydytojui prižiūrint moters sveikatos būklę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje. Moteriai skiriama vaistų, kurių išgėrus nėštumas nutrūksta savaime.
- Maždaug 50 proc. moterų abortas įvyksta per antrąjį vizitą klinikoje, beveik 75 proc. – praėjus 24 val. po antrojo medikamento suvartojimo. Lietuvoje medikamentinis nėštumo nutraukimas įteisintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu.
- Dažniausiai pasitaikantys – užsitęsęs kraujavimas dėl gimdoje pasilikusių nėštuminių audinių, gimdos uždegimas, karščiavimas, pilvo skausmai.



Emocinė parama ir nėštumo nutraukimas

Pasirinkimas nutraukti nėštumą gali būti emociškai sunkus procesas – ypačingai jauniems žmonėms, kurie negauna emocinės paramos iš savo šeimos narių, partnerių ar draugų. Abortas visuomenėje yra itin jautri tema ir jaunas žmogus, priėmęs sprendimą nutraukti nėštumą, gali visiškai neturėti su kuo apie tai pasikalbėti. Gali būti, kad Jūs – jaunimo darbuotojas – tapsite vieninteliu žmogumi, kuris sužinos apie šį jauno žmogaus sprendimą. Svarbiausia, ką Jūs turėtumėte daryti – nesmerkti ir pasistengti palaikyti. Jeigu galite, pasiūlykite palydėti žmogų iki klinikos ar bent pasiteiraukite, ar turi, kas palydės. Taip pat labai svarbu, kad po aborto nepaliktumėte jauno žmogaus vieno – paklauskite, kaip jaučiasi, ar nereikia pagalbos bei pasiūlykite padėti susirasti psichologą, jei matote, jog tai yra reikalinga.





II dalis

Apie mintis

ĮVADAS

Praėjusioje gido dalyje daug kalbėjome apie kūną ir įvairius su kūnu susijusius procesus. Ši dalis skiriama žmogaus protui, sąmonei, jausmams ir suvokimui apie save. Tiek pirmoji dalis, kurioje kalbama apie kūną, tiek ši, kurioje gilinamasi į psichologinius lytiškumo aspektus, yra vienodai svarbios ir reikšmingos lytiškumo ugdymui. Svarbu žinoti, jog visos čia gvildenamos temos yra įtrauktos į tarptautinių organizacijų (UN, UNESCO, UNWomen, PSO ir ES Komisijos) lytiškumo ugdymo gaires. Aptariamoms temoms yra svarbios tam, kad lytiškumo ugdymas būtų kuo visapusiškesnis ir visavertis. Kaip jau minėjome, pastebima, jog šalyse, kuriose įgyvendinamas visuminis, mokslu grįstas ir amžiui pritaikytas lytiškumo ugdymas, tendencingai mažėja paauglių nėštumo, LPI užsikrėtimo, seksualinių nusikaltimų skaičiaus, patyčių ir diskriminacijos, nukreiptos prieš LGBTQ+ bendruomenę, lygiai bei stebimas aukštesnis lyčių lygybės indeksas.



Gydytojai ir kiti medicinos darbuotojai geriausiai išmano su kūno pokyčiais susijusias temas, tačiau lytiškumo ugdymas apima platesnį kontekstą, apie kurį kalbėti specialistai nėra ruošiami. Lietuvoje nėra daug lytiškumo ugdymo ekspertų, kurie pasiruošę kalbėti apie psichologinius lytiškumo aspektus. Ši gido dalis nėra skirta paruošti jus tapti temos ekspertais, tačiau padėti suprasti, kaip ir apie ką svarbu kalbėtis su jaunimu, suteikti bent pamatinių žinių bei nurodyti papildomus šaltinius, kurie padės plačiau suprasti temą.

Jeigu reikėtų išskirti vieną pagrindinę šio gido žinutę – be abejo, tai būtų faktas, jog kalbėtis apie lytiškumą yra tiesiog būtina. Dauguma iš Jūsų jau dabar kalbasi apie tai su jaunimu ir tai yra neįtikėtina svarbu, nes Lietuvoje lytiškumo temos vis dar stipriai stigmatizuojamos. Kompleksiniai pokyčiai visuomenėje prasideda nuo pokalbio, todėl jūs, pradėdami nuo dialogo užmezgimo su pačiu savimi, o tęsdami su jaunuoliais bei kolegomis, galite būti stiprūs šio pokyčio kūrėjai.

Nuoširdžiai rekomenduojame šią dalį skaityti lėtai ir įdėmiai bei skirti dėmesio savo jausmams, mintims ir reakcijoms. Kiekvienas turime tam tikrų nuostatų, visų patirtys yra skirtingos, todėl visiškai natūralu, kad tai veikia mūsų jausmus ir mintis. Dauguma jūsų, greičiausiai, augo aplinkoje, kur lytiškumo ugdymo nebuvo visai arba jis buvo apipintas įvairiais mitais ir legendomis, tad absoliučiai suprantama, jog tam tikros temos ir jums patiems gali kelti nepatogumą. Kad galėtumėte atvirai ir drąsiai kalbėtis apie lytiškumą su jaunais žmonėmis, labai svarbu, kad iš pradžių patys apmąstytumėte, kokią žinutę šia tema gavote augdami, ir gaunate iki šiol – iš savo šeimos, mokyklos aplinkos, religinių lyderių, visuomenės, draugų, valstybės, žiniasklaidos, reklamų. Kaip gauta informacija paveikė Jūsų dabartinį požiūrį į savo ir kito lytiškumą? Ką būtumėte norę sužinoti ir suprasti augdami? Tie jauni žmonės, su kuriais kasdien dirbate ir būnate, greičiausiai, gauna tokią pačią ar labai panašią informaciją, kokią gavote Jūs, tačiau dabar turite įrankį ir galimybę ne tik apsvastyti savo žinojimą, bet ir padėti jaunuoliams gauti netendencingos, objektyvios ir visapusiškos informacijos, formuoti sveiką jų požiūrį į save ir pasaulį, įgyti naudingų įgūdžių bei reikalingų žinių, padėsiančių žymiai sąmoningiau keliauti per gyvenimą.

TURINYS

Žodynėlis	56
Santykiai	57
Bendravimas	63
Sutikimas	66
Seksualinė orientacija	68
Diskriminacija ir smurtas	76
Lytiškumas ir lytinis potraukis	79
Seksas	86
Pornografija	91

Žodinėlis

Lytiškumas – svarbus kiekvieno žmogaus asmenybės aspektas, nusakantis, kaip patiriame ir išreiškiame save kaip lytišką būtybę. Į žmogaus lytiškumo sąvoką įeina daug veiksnių: santykiai, jausmai, lyčių vaidmenys, seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė, seksualinė ir reprodukcinė sveikata, lytinis potraukis, seksualinis elgesys. Žmogaus lytiškumą veikia įvairūs biologiniai, psichologiniai, sociokultūriniai, politiniai, istoriniai bei religiniai aspektai.

Seksualinės ir reprodukcinės

teisės – tai žmogaus teisės, susijusios su seksualine ir reprodukine sveikata. Pavyzdžiui, ar, kada, su kuo ir kokiomis aplinkybėmis žmogus nusprendžia turėti lytinius santykius, pasirinkimas (ne)susilaukti vaikų, teisė būti apsaugotam nuo seksualinės prievartos ar išnaudojimo.

Lytinis potraukis – jausmas, jog kažkas seksualiai traukia ar noras išreikšti savo seksualumą.

Seksualinė įvairovė – tai platus žmonių lytinių potraukių, lytinės tapatybės ir (ar) seksualinės orientacijos bei seksualinio elgesio spektras.

Seksualinės funkcijos – natūralus fiziologinis atsakas į seksualinius dirgiklius (pvz., erekcija, kūno jautrumas, orgazmas).

Seksualinės normos – tai socialiniai standartai, kurie formuoja žmonių supratimą, požiūrį bei patirtis, susijusias su seksualumu.

Seksualinė gerovė – jausmas, kai žmogus yra saugus ir ramus dėl savo seksualumo ir lytinio gyvenimo.

Platesnį žodynėlį galite rasti „Įvairovės ir edukacijos namų“ interneto svetainėje



Santykiai

Suaugę, (kaip ir vaikai bei jaunuoliai), visą gyvenimą kuria įvairius socialinius ryšius. Turime draugų, kuriame ryšį su tėvais ir kitais šeimos nariais, mokytojais, bendraklasiais, jaunimo darbuotojais, o dažniausiai kažkuriuo metu įsimylime ir pradėdame megzti romantinius santykius. Tam, kad jauni žmonės gebėtų megzti saugius ir lygiaverčius santykius, jie turi suprasti, kas yra sveiki, o kas – toksiški santykiai. Šis žinojimas įgalina apsaugoti save ir šalia esantį žmogų nuo psichologinio, fizinio ir seksualinio smurto bei padeda suprasti, kaip kurti saugų, sveiką ir lygiavertį ryšį. Gali būti, kad savo darbe susiduriate su jaunais žmonėmis, kurie neturi jokių sveikų santykių pavyzdžių, ir būtent Jūs tampate sėkmingu pavyzdžiu – dėl šios priežasties svarbu suprasti, jog turite ne tik dalintis teorine informacija bei atsakyti į klausimus, bet ir kasdieniu pavyzdžiu rodyti, kaip suaugę žmonės turėtų bendrauti bei puoselėti sveiką santykį.



Tarpasmeniniai santykiai – tai įvairūs santykiai, užsimezgantys tarp žmonių: draugystė, romantiniai, kolegų ar šeimos narių santykiai. Ką svarbu suprasti apie tarpasmeninius santykius:

1. Žmonės santykius kuria visą gyvenimą. Vieni santykiai prasideda, kiti – išyra, ir tai yra visiškai natūralu. Tiesa, kartais būna situacijų, kai santykiai yra (ar eigoje tampa) toksiški ir vienas ar abu žmonės nebesijaučia gerai. Svarbu suprasti, jog tokie santykiai (nesvarbu, ar tai romantinis, draugiškas ar koks kitas ryšys) neturi tęstis ir nei vienas žmogus niekada nėra priverstas bendrauti su kitu, jei tai žaloja jo fizinę ir (ar) psichologinę sveikatą.
2. Tarpasmeniniai santykiai gali būti sveiki arba toksiški. Apie tai, kaip suprantame sveikus bei toksiškus santykius, kalbėsime truputį vėliau.
3. Tarpasmeniniai santykiai yra dviejų ar daugiau žmonių socialiniai susitarimai ar ryšiai.
 - a) Daugeliui žmonių tarpasmeninių santykių turėjimas ir palaikymas yra svarbi laimės sudedamoji dalis.
 - b) Tarpasmeniniai santykiai gali padėti patenkinti įvairius emocinius, socialinius, fizinius, intelektualinius ir ekonominius poreikius.
 - c) Kultūra, kurioje žmogus gyvena, reikšmingai formuoja asmens pasaulio ir santykių suvokimą. Tarpasmeniniai santykiai keičiasi keičiantis kultūriniam fonui.
4. Kiekvienas žmogus gali būti užmezgęs daug skirtingų tarpasmeninių santykių vienu metu.
 - a. Tarpasmeniniai santykiai yra užmezgami su šeimos nariais, draugais, bendramoksliais, kolegomis, kaimynais, pažįstamais, romantiniais partneriais, mokytojais ir visais kitais artimoje aplinkoje esančiais žmonėmis.
 - b. Skirtingų rūšių santykiai yra skirtingi

savo esme. Skirtingas ryšys sukuria vis kitokį atvirumo, pasitikėjimo, intymumo, galios, pagarbos, prisirišimo ir kitų, žmonėms būdingų jausmų, lygį.

c. Kai kurie santykiai susiformuoja dėl tam tikrų bendrų interesų, pvz., santykiai su kolegomis ar bendramoksliais paprastai yra pagrįsti dažnu buvimu kartu.

d. Žmonės išreiškia savo jausmus kitiems žmonėms labai skirtingais ir įvairiais būdais.

Santykiai su šeima

Daugumai žmonių didžiausią poveikį visų santykių raidai ateityje turi svarbiausi ankstyvieji santykiai su šeimos nariais. Maži vaikai iš savo tėvų, patikimų suaugusių žmonių ar vyresnių šeimos narių tikisi besąlygiškos meilės, kuri padeda formuotis sveikai vaiko asmenybei.

Svarbu suprasti, kad šeimų yra įvairių ir skirtingų modelių. Vienių šeimų narius jungia biologiniai ryšiai, kitų – ne. Visas šeimas jungia faktas, jog svarbiausia šeimoje yra meilė. Sveiki santykiai ir emociniai ryšiai tarp šeimos narių yra daug svarbiau už biologinius ryšius.

Lygiai taip pat kaip visi kiti santykiai, santykiai su šeimos nariais gali keistis.

Sveiki santykiai yra tokie, kur žmonės:

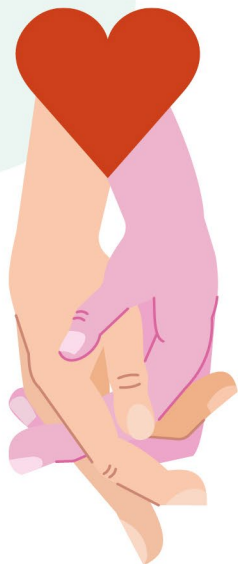
- elgiasi su kitu asmeniu pagarbiai ir sąžiningai;
- kai reikia, palaiko ir padrąsina vienas kitą; elgiasi vienas su kitu kaip lygus su lygiu;
- yra atviri ir sąžiningi;
- užsitarnauja vienas kito pagarbą;
- stengiasi dėl atviros ir aiškios komunikacijos;
- mėgaujasi buvimu kartu;
- niekada neskriaudžia savo partnerio fiziškai ar psichologiškai bei neišnaudoja seksualiai.

Toksiški santykiai yra tokie, kur žmonės:

- elgiasi su savo partneriu nesąžiningai ir nepagarbiai;
- dažnai ginčijasi ar pykstasi;
- neturi bendrų interesų arba turi TIK bendrus interesus bei draugus ir nieko asmeniško;
- apgaudinėja savo partnerį ir manipuliuoja;
- nesirūpina partnerio jausmais;
- nesimėgauja buvimu kartu.

Sąrašas nėra baigtinis, galimi ir kiti būdai, pvz. smurtiniai santykiai, pasireiškiantys įvairiomis formomis.





Signalai, kurie įspėja apie toksiškus santykius:

- vienas iš partnerių ginčų metu nekontroliuoja emocijų, nepaiso turto ir nebijo jį sugadinti;
- vienas iš partnerių kontroliuoja kito žmogaus veiklą, susitikimus, aprangą, kalbą;
- vienas iš partnerių dažnai arba nuolat yra labai pavydus;
- vienas iš partnerių skriaudžia kitą fiziškai ir (ar) seksualiai išnaudoja;
- vienas iš partnerių žemina ir (ar) įžeidinėja kitą;
- vienas iš partnerių verčia kitą „eiti iš proto“ – t.y., meluoja ar keičia savo pasakojamų istorijų faktus, atmeta ar sumenkina kito žmogaus patirtis, manipuliuoja. Toks elgesys verčia kitą partnerį jaustis taip, lyg šis „eitų iš proto“;
- akivaizdi nepagarba vienas kito orumui ir teisėms;
- jausmas, jog žmogus negali santykiuose būti savimi;
- kylantys vienišumo ir (ar) izoliacijos jausmai;
- vertybių nesutapimas bei bendrų interesų nebuvimas;
- fizinio, seksualinio ir (ar) ar psichologinio smurto epizodai ar grasinimai;
- seksualinių santykių palaikymas už santykių ribų, jei tai nėra bendras abiejų partnerių susitarimas.

Kaip galime pagerinti savo santykius su kitais žmonėmis?

Natūralu norėti ir siekti sveikų santykių, kurie teikia džiaugsmą bei yra pagrįsti abipuse pagarba. Yra tam tikrų asmeninių savybių ir veiksnių, kurie gali padėti kurti ir palaikyti sveikus santykius:

- a) Turbūt svarbiausias dalykas mezgant bet kokį santykį su kitais žmonėmis, pirmiausia yra santykis su savimi. Gerbdamas, mylėdamas, saugodamas, pažindamas savo emocijas ir jausmus bei gebėdamas išsaugoti savo vertybes, orumą, žmogus jausis geriau, kurdamas tarpasmeninius santykius už tą, kuris neturi gero santykio su pačiu savimi.
- b) Empatija ir dėmesys kito žmogaus jausmams bei pagarba kito orumui ir teisėms bei laisvėms taip pat prisideda prie sveiko santykio formavimo.
- c) Gebėjimas aiškiai ir atvirai komunikuoti bei pasidalinti savo lūkesčiais.
- d) „Imti ir duoti“ principas. Visapusiškas lygiavertiškumo principas, kuris užtikrina tolygų galios balanso pasiskirstymą.
- e) Rūpestis, kartu leidžiamas laikas bei skiriamas dėmesys.

Aplinkinių parama taip pat padeda išlaikyti pozityvius santykius. Tačiau svarbu suprasti, kad visuomenės spaudimas ir tam tikros socialinės normos gali neigiamai veikti asmeninius tarpusavio santykius.

Dar viena svarbi ir aktuali santykių forma yra **romantiniai santykiai**. Dauguma jaunų žmonių paauglystėje pradeda megzti romantinius ryšius, todėl labai svarbu pagalvoti, ką atsakysite į tokius klausimus, kaip: Ką reiškia įsimylėti? Kas yra „tikra meilė“? Kodėl žmonės pavydi?

Ką reiškia įsimylėti?

- Tai, kaip suprantama „romantika“ ir „meilė“, kinta keičiantis situacijoms bei labai priklauso ne tik nuo paties žmogaus, bet ir visuomenės, medijų formuojamo požiūrio. Augdami vaikai absorbuoja labai daug informacijos apie romantiką ir meilę.
- Dažniausiai „įsimylėjimas“ reiškia kilusią aistrą, seksualinį potraukį ir džiugesį kito žmogaus atžvilgiu. Kartais šie jausmai vadinami „simpatija“ ar „susižavėjimu“. Įsimylėjimas paprastai yra labai jaudinanti patirtis.
- Romantiniuose santykiuose dažnai (tačiau ne visada) atsiranda įsipareigojimo bei stipraus artumo jausmai.
- Įsimylėjimas gali būti vienpusis jausmas – tas, kurį įsimyli ne visada atsako tuo pačiu.
- Visi gali įsimylėti. Tai visiškai nepriklauso nuo amžiaus – įsimyli tiek suaugę žmonės, tiek paaugliai.
- Žmonės gali įsimylėti vieną kartą, gali įsimylėti kelis ar daug kartų gyvenime.

Kas yra „tikra meilė“?

Jausmas, kai myli ir esi mylimas, gali būti labai stiprus laimės ir gyvenimo prasmingumo šaltinis.

- a) Meilė yra viena stipriausių žmogaus patiriamų emocijų.
- b) Yra daug skirtingų būdų, kaip galima išreikšti savo meilę.
- c) Žmonės jaučia meilę savo šeimos nariams, giminėms, artimiems draugams, partneriams, sužadėtiniams ar kita.
- d) Posakis „tikra meilė“ dažniausiai vartojamas apibūdinti partneriui jaučiamiems jausmams, kurie yra gilesni nei įsimylėjimas ar susižavėjimas.

e) Suprasti, ar kitam žmogui jaučiamas jausmas yra prisirišimas, romantinė meilė, seksualinis potraukis ar „tikra meilė“, yra neįtikėtina sudėtinga ir painu.

f) Kiekvienas žmogus savo kultūrinėje aplinkoje dar ankstyvame amžiuje išmoksta, ką (ne)turėtų mylėti bei kaip tą meilę išreikšti.

Kodėl žmonės pavydi?

Kai žmogus pradeda jausti grėsmę savo vertinamiems santykiams, gali kilti pavydas. Yra žmonių, kurie linkę pavydą reikšti grasinimais, smurtu, perdėta kontrole ar manipuliatyviu elgesiu.

a) Toks elgesys nėra meilė ir neturėtų būti traktuojamas kaip meilės išraiška.

b) Smurtas ir prievarta yra akivaizdi galios prieš kitą asmenį išraiška. Toks elgesys visada (neatsižvelgiant į priežastis) pažeidžia asmens, prieš kurį nukreiptas, teises.

Atsiradus pavydui, sveikiausias ir naudingiausias būdas tai išspręsti – atviras ir nuoširdus pokalbis apie tai, kaip abu partneriai jaučiasi. Taip pat kartais verta apie negatyvius savo jausmus kitam asmeniui pasikalbėti su artimu draugu, patikimu suaugusiuoju ar specialistu.

Ilgalaikiai santykiai

- Žmonės kuria skirtingus ilgalaikius įsipareigojimu ir meile grįstus santykius.
- Ilgalaikiai intymūs įsipareigojimu grįsti santykiai gali susiformuoti dėl skirtingų priežasčių. Pvz., gali išaugti iš susižavėjimo, draugystės, taip pat gali būti dirbtinai sukonstruoti dėl šeimų susitarimų.
- Vedybų bei ilgalaikių intymių santykių samprata skirtingose kultūrose skiriasi.

- Visame pasaulyje, nepaisant kultūrinių normų, yra porų, kuriančių ilgalaikius santykius bei santuokas, grįstas lyčių lygybe bei žmogaus teisėmis.

- Vienas iš partnerių gali būti užsikrėtęs ŽIV ar LPI, kažkuris iš partnerių (ar abu) gali turėti seksualinių partnerių už santykių ribų. Dėl šių priežasčių informacija apie apsaugos priemones bei galimybę gauti prezervatyvų, konfidencialus testavimas dėl LPI bei galimybę gauti prieinamą specialisto konsultaciją yra neįtikėtina svarbu, kad poros galėtų apsaugoti save ir kitus nuo LPI plitimo.

Santykių pabaiga

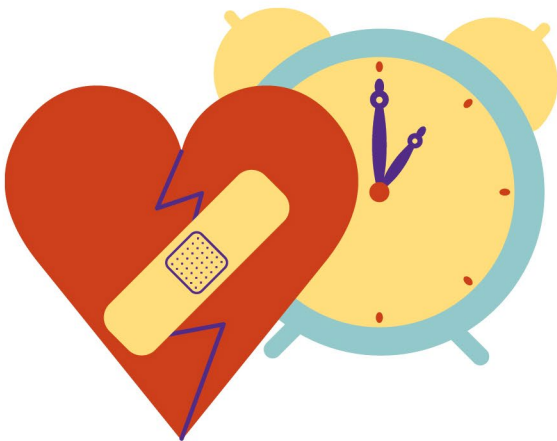
Niekas niekada neturi būti verčiamas pradėti santykius, susituokti ar likti juose prieš savo valią. Svarbu suprasti, kad kai kurios santykių problemos gali būti sprendžiamos pačių tačiau pajutus, kad problemos neišsprendžiamos ar santykiams tapus toksiškais, santykių nutraukimas gali būti vienintelė išeitis.

a) Santykių nutraukimas ne visada būna abipusis susitarimas. Net vedybinės sutarties nutraukimas daugelyje pasaulio šalių gali būti įgyvendintas tik vieno iš partnerių iniciatyva.

b) Žmonės turi turėti teisę išsiskirti. Skyrybų priežasčių gali būti labai daug ir įvairių.

b) Santykių pabaiga gali sukelti stiprius jausmus: liūdesį, skausmą, vienišumą, pyktį ar pralaimėjimo jausmą, taip pat – palengvėjimą ar džiaugsmą.

Nutraukti santykius gali būti labai sunku, todėl svarbu su jaunais žmonėmis kalbėtis, kaip tai padaryti. Pirmiausia svarbu pasakyti, jog gali būti sunku, todėl nusprendus nutraukti santykį, prieš tai pravartu susikurti savipagalbos ratą – susirasti žmones, kurie bus šalia, išklausys ir padės atsitiesti. Be to, labai svarbu nusistatyti taisykles ir jų laikytis – pvz., neskambinti ir nerašyti, nesekti socialiniuose tinkluose ir pan. Pasakyti, jog laikas yra geriausias vaistas – gijimas po nutrūkusių santykių gali būti ilgas ir sunkus procesas, tačiau skausmas praeina. Reikia duoti sau laiko ir nespauti, išbūti su kylančiais jausmais ir nelaužyti nusistatytų taisyklių. Alkoholis, narkotikai, atsitiktiniai lytiniai santykiai ne tik nepadeda gyti, bet ir trikdo bei žaloja žmogų. Ir, žinoma, svarbu priminti jaunuoliui (-ei), kad jis (ji) yra svarbus ir vertingas toks, koks (-ia) yra ir kad svarbiausias santykis, kurį kiekvieną dieną turime puoselėti ir gilinti, yra santykis su savimi pačiu.



Patarimai jaunimo darbuotojams pokalbiams su jaunimu apie santykius:

1. Nors tarpasmeniniai santykiai dažnai suteikia ne tik pačių gražiausių, bet ir pačių skaudžiausių patirčių, tačiau žmogus yra socialus, todėl artimi santykiai daugeliui suteikia didžiausią prasmę gyvenime.
2. Kalbantis su jaunimu apie santykius, labai svarbu ne tik suteikti informacijos, bet ir integruoti jų turimas patirtis bei žinias – kiekvienas žmogus turi vienokios ar kitokios patirties tarpasmeninių santykių lauke.
3. Svarbu pabrėžti, kad jaunuolis gali dalintis savo patirtimis arba pasilikti jas sau – kalbantis jautriomis temomis svarbu išlaikyti komfortą ir saugumą.
4. Santykių temos dažnai paliečia ir kitas, jauniems žmonėms itin aktualias temas, kurios kelia daug klausimų ir jausmų. Tai natūralu ir normalu, svarbiausia leisti jaunam žmogui būti savimi bei dalintis, jei yra poreikis.



Bendravimas

Bendravimas ir sprendimų priėmimas yra pamatinės tarpasmeninių santykių dalys. Kiekvienam žmogui itin svarbu suprasti, kokie veiksniai veikia komunikaciją su kitais, kaip turėtų būti priimami svarbūs sprendimai santykiuose ir už jų ribų bei gebėjimas suprasti savo ir kito poreikius.

Pagrindiniai veiksniai, veikiantys bendravimą:

1. Žmonių tarpasmeninės komunikacijos įgūdžių lygiai skiriasi, mes bendraujame skirtingais stiliais.
2. Žinojimas, kaip išreikšti save, kad kitas teisingai suprastų bei gebėjimas išgirsti ir priimti tai, ką kitas nori pasakyti, yra labai reikšmingi bendravimo įgūdžiai.
3. Jei žmogus mano turintis mažiau socialinės galios ar jaučiasi esantis žemesnio socialinio statuso nei jo pašnekovas – tai gali daryti poveikį komunikacijos stiliui ir gebėjimams.
4. Dauguma žmonių gali išmokti ir lavinti efektyvios tarpasmeninės komunikacijos įgūdžius. Tam, kad būtų paprasčiau ir lengviau efektyviai išreikšti save bei suprasti kitą – reikalinga praktika.

Efektyvaus bendravimo patarimai:

Aiški ir efektyvi tarpasmeninė komunikacija atsiranda tada, kai žinutė, kurią transliuoja kalbantysis, sutampa su žinute, kurią priima klausantysis.

Vienas iš svarbiausių efektyvaus bendravimo principų yra įdėmus ir pagarbus klausymasis. Aktyvus ir nesmerkiantis klausymasis sustiprina bendražmogiškąjį ryšį.

Kultūrinės normos paprastai nurodo į tai, kas laikytina priimtiniu bendravimu.

Suderinta verbalinė ir kūno kalba gali sustiprinti transliuojamos žinutės poveikį bei padėti pašnekovui suprasti, kas norima pasakyti.

Dažniausiai žmonėms (ypač jauniems) kyla daug problemų ir neįtikėtinai svarbi, kad abu partneriai intymiuose santykiuose visada jaustųsi saugūs. Pokalbiai apie LPI bei nėštumo prevenciją taip pat yra viena svarbiausių priemonių išvengti nepageidaujamų nesaugaus sekso padarinių. Keli esminiai punktai, kuriuos kiekvienas žmogus turėtų žinoti apie pokalbius su partneriu lytinių santykių ir seksualinės sveikatos temomis:

1. Efektyvi tarpasmeninė komunikacija yra labai svarbus įgūdis puoselėjant sveikus seksualinius santykius.
2. Atviras kalbėjimasis su seksualiniu partneriu yra labai svarbus tam, kad būtų aišku, jog abu asmenys sąmoningai ir savo noru nusprendė užsiimti lytiniais santykiais.
3. Efektyvus bendravimas gali padėti apsaugoti savo bei partnerio gerovę. Į tai įeina:
 - a) apsauga nuo LPI
 - b) apsauga nuo neplanuoto nėštumo;
 - c) sumažinama konfliktų, kurie gali privesti prie smurto, rizika.
4. Atviras bendravimas su intymiu (-ia) partneriu (-e) gali padidinti abipusį pasitikėjimą bei užtikrinti saugias ir malonias patirtis;
5. Tarpasmeninė komunikacija yra svarbi, kad būtų aiškiai įvardijami lūkesčiai bei nubrėžiamos ribos.

6. Lyčių normos dažnai paveikia žmonių tarpusavio (ne)bendravimą apie seksą.
7. Kiekvienas gali išmokti drąsiai ir efektyviai bendrauti lytiškumo temomis, net jei iš pradžių tai atrodo nejauku ir nemalonu. Svarbiausia yra praktika!

Sprendimų priėmimas

Dauguma su lytiniais santykiais ir lytiškumu susijusių sprendimų gali kelti klausimų ir atrodyti komplikuoti. Čia pateikiamas sąrašas klausimų, galimų atsakymų, su kuriais jaunimas susiduria dažniausiai ir kurių sąmoningam priėmimui jaunam žmogui dažniausiai reikia pagalbos bei paramos:

- Kaip žinoti, jog atėjo laikas pradėti lytinį gyvenimą su konkrečiu žmogumi?
- Ką daryti, jei partneris (-ė) atsisako naudoti prezervatyvą?
- Kaip pabaigti romantinius santykius?
- Kaip žinoti, ar saugu kitam atskleisti savo ŽIV ar kitų LPI testų rezultatus?
- Ką daryti sužinojus, jog laukiesi? Kaip nuspręsti, ar tęsti, ar nutraukti nėštumą?
- Kaip žinoti, kada pasisakyti savo tėvams, jog esi užmezgęs (-usi) romantinius ir (ar) seksualinius santykius su tos pačios lyties žmogumi?

Jaunimo darbuotojams tenka susidurti su tokiomis ar panašiomis jaunų žmonių dilemomis. Kai jaunas žmogus kreipiasi į jaunimo darbuotoją dėl intymių savo gyvenimo detalių, jis aiškiai parodo savo pasitikėjimą tuo žmogumi. Tad labai svarbu nenuspręsti vietoj jaunuolio, ką jis (ji) turėtų daryti ir nesakyti, ką pats darbuotojas darytų vienoje ar kitoje situacijoje. Svarbu padėti jam (jai) dar kartą apmąstyti, pareflektuoti ir priimti pačiam jaunam žmogui tinkamiausią sąmoningą bei objektyvų

sprendimą. Tam, kad jums būtų lengviau padėti jauniems žmonėms priimti sprendimus, siūlome penkių žingsnių, kuriuos kiekvienas jaunas žmogus turėtų žengti prieš priimdamas sprendimą, planą:

Pirmas žingsnis: apsvarstyti visas galimybes.

- Dauguma sprendimų dažniausiai turi bent kelis galimus variantus, apie kuriuos iš pradžių nesusimąstome.
- Kiti žmonės (pvz., šeimos nariai, mokytojai, psichologai, jaunimo darbuotojai) gali padėti atrasti daugiau nei vieną galimą sprendimą.

Antras žingsnis: apsvarstyti kiekvienos galimybės teikiamus privalumus bei trūkumus.

- Įvertinti kiekvienos galimybės potencialią žalą pačiam asmeniui bei kitiems.
- Susidaryti sąrašą potencialių kiekvienos galimybės atoveiksmių.

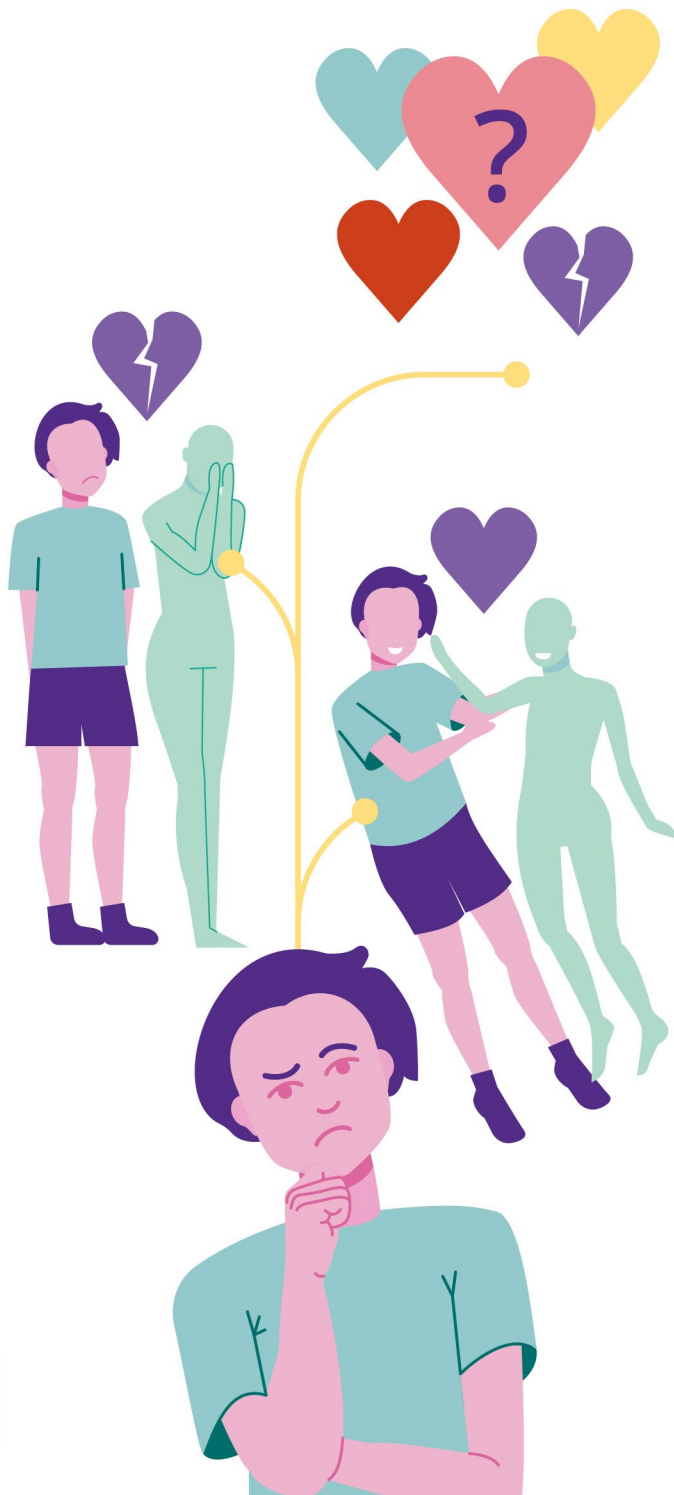
Trečias žingsnis: kiekvienoje situacijoje, kai įmanoma, rekomenduojama pasitarti su žmonėmis, kuriais pasitikima.

Ketvirtas žingsnis: priimti laikinus sprendimus.

- Kaskart priimant sprendimą svarbu apmąstyti, ar po to bus sunku ar lengva jį pakeisti.

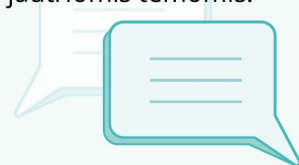
Penktas žingsnis: jei reikia – visada galima nuspręsti iš naujo.

Svarbiausia – neskubėti. Sprendimai, kurie priimami objektyviai ir sąmoningai apmąščius, dažniausiai teikia gerokai daugiau naudos ir malonumo.



Patarimai jaunimo darbuotojams:

1. Bendravimo įgūdžiai turi būti ugdomi ir praktikuojami, kad taptų įprastais kasdieniame gyvenime.
2. Ugdat bendravimo įgūdžius, labai padeda jaunuolių darbas poromis ar vaidmenų žaidimai.
3. Naudinga naudoti konkrečius pavyzdžius, kurie atspindi jaunų žmonių gyvenimą.
4. Daugumai jaunuolių trūksta įgūdžių, praktikos ir paramos tam, kad galėtų ramiai ir be gėdos iškomunikuoti savo mintis, jausmus apie lytinius santykius ir lytiškumą. Tokios temos kaip LPI, dalijimasis seksualiniais potraukiais ar komunikacija apie trauką tai pačiai lyčiai irgi yra labai jautrios.
5. Teigiamų bendravimo įgūdžių (tokių kaip aktyvus klausymasis ar nesmerkiančių atsakymų formulavimas) modeliavimas yra neatsiejama mokymo(si) dalis.
6. Negalima pamiršti neverbalinės komunikacijos svarbos. Ypatingai svarbu kontroliuoti savo paties kūno kalbą. Žmogaus kūno kalba kartais gali pastiprinti, tačiau neretai – visiškai paneigti žodžiais transliuojamą žinutę.
7. Tam, kad mokyti(s) būtų paprasčiau, labai svarbu kurti saugią erdvę, kurioje kiekvienas (net ir tie, kurie linkę likti nuošalyje) galėtų aktyviai įsitraukti į diskusiją, užsiėmimą. Kita vertus, svarbu išvengti spaudimo dalintis asmeniškėmis patirtimis arba kalbėti itin jautriomis temomis.



Sutikimas (angl. *consent*)

Kas yra sutikimas?

Sutikimas yra leidimas kažkam įvykti arba susitarimas kažką daryti. Tam reikalinga pagarba ir komunikacija. Sutikimas yra labai svarbus konceptas, apie kurį vaikai turi būti mokomi nuo ankstyvo amžiaus. Deja, apie tai mokyklose bei šeimose dažniausiai nėra kalbama, todėl Atviri Jaunimo Centrai (AJC), Atviros Jaunimo Erdvės (AJE) gali tapti vieta, kur paaugliai supranta sutikimo svarbą, išmoksta priimti sąmoningus sprendimus bei gerbti vienas (-a) kitą. Sutikimas taip pat nurodo į kito bei savo ribų suvokimą ir pagarbą joms. Kai aš sutinku, reiškia suvoki, jog esu saugus ir žinau, kaip išeiti iš situacijos, kurioje nesijaučiu gerai bei gerbiu kito apsisprendimą atsisakyti imtis veiksmų.

Ką sutikimas reiškia intymiose situacijose?

Seksualiniai veiksmai: bučiniai, bet koks intymus kontaktas bei sueitis (vaginalinė ar analinė), oralinis seksas. Intymiose situacijose sutikimas reiškia, jog abu (abi) partneriai (-ės) sutinka eiti į intymų kontaktą bei puikiai supranta, kam duodamas sutikimas. Sutikimas turi būti visų intymių patirčių pamatas. Sutikimas turi būti duodamas kiekvienam intymiam kontaktui (nepaisant fakto, kad tai gali būti pasikartojantys veiksmai, sutikimas turi būti duodamas kiekvieną kartą). Sutikimas intymiose situacijose suteikia žmogui teisę rinktis ir nuspręsti, kaip atrodys jo seksualinis gyvenimas. Sutikimas **visada** turi būti sąmoningas, aiškiai apibrėžtas bei laisvai duotas. Svarbu ir tai, kad sutikimas gali bet kada būti atšauktas.

Sutikimas: taip, reiškia taip!

Anksčiau sutikimas buvo suvokiamas „Ne, reiškia ne“ principu. Šis modelis buvo paplitęs intymiose situacijose bei aiškinant seksualinio smurto sampratą. Šiandien manoma, jog toks modelis yra pasenęs ir turi būti keičiamas į teigiamo sutikimo modelį „Taip, reiškia taip“. „Ne, reiškia ne“ modelis tiesiog pernelyg siauras ir moko tik fakto, jog išgirdus „ne“ nebegalima tęsti savo veiksmų, tačiau to nepakanka.

Žodžio „ne“ nebuvimas ne visada reiškia, jog sutikimas yra duotas (dažnai žmonės jaučia nerimą pasakyti „ne“ ir tiesiog tyli – tyla nėra lygi sutikimui), todėl „taip“ tampa žymiai svarbesne figūra kalbant apie sutikimą intymiose situacijose.

Sutikimas reiškia, jog abu partneriai yra nusiteikę bei tikrai nori intymaus kontakto, o tai be interpretacijos gali būti suprasta tik tada, kai yra ištariamai aiškus „taip“. Tik taip visada reiškia taip.

Sutikimas ir seksualinis smurtas, prievarta

Bet koks intymus santykis be abipusio sutikimo yra laikomas seksualiniu smurtu.

Seksualinis smurtas gali paliesti bet kokio amžiaus bei lyties žmogų. Dažnai susiduriama su mitu, jog tik moterys patiria seksualinį smurtą. Nors statistiškai moterys dažniau patiria seksualinį smurtą, tačiau svarbu suprasti, jog vyrai taip pat nėra nuo to apsaugoti.

Vienintelis asmuo, kuris atsakingas už seksualinį smurtą, yra tas, kuris neklausė (ar nesulaukė) sutikimo arba kitas asmuo nebuvo pajėgus duoti sąmoningo sutikimo ir ėmėsi veiksmų kito asmens atžvilgiu (smurtautojas). Žmogus, patyręs seksualinį

smurtą (auka), niekada nėra kaltas. Apranga, elgesys ar kiti „provokuojantys“ veiksmai nėra pateisinama seksualinio smurto priežastis.

Preveninės žinutės, kaip išvengti seksualinio smurto, nebėra priimtinos. Anksčiau buvo įprasta seksualinio smurto prevencijos žinutes adresuoti nukentėjusiems: mergaitės ir moterys dažnai buvo mokomos neužsilikti mieste naktį, stebėti savo gėrimą vakarėlio metu bei savo išvaizda neprovokuoti nepageidaujamo vyrų dėmesio. Tokio tipo informacija visiškai nesumažino seksualinės prievartos mastų, o tik padidino potencialų nukentėjusio gėdos jausmą (dėl to, jog pats asmuo nesugebėjo išvengti prievartos). Taip pat sumažino galimybę seksualinį smurtą patyrusioms nukentėjusioms gauti pagalbos iš atitinkamų institucijų bei atvėrė didelę nišą smurtautojams rasti priežasčių, kodėl jie nėra kalti. Nors mergaitės ir moterys vis dar dažnai girdi tokį mokymą, tačiau žinutė pradeda kisti – kaltė nuo nukentėjusio pereina smurtautojui, kuris priėmė sprendimą ir smurtavo. Vietoje to, kad nukentėjusysis būtų kaltinamas provokacija ir negebėjimu savęs apsaugoti, smurtautojas yra kaltinamas už tai, kad smurtavo. Tam, kad būtų išvengta seksualinio smurto, labai svarbu nuo mažų dienų ugdyti sąmoningumą savo ribų bei sutikimo temomis: kiekvienas žmogus turi suprasti ir žinoti, kad jo (jos) kūnas niekada negali būti liečiamas be jo paties duoto sutikimo.

Sutikimas intymiose situacijose visada turėtų būti:

Duotas laisva valia. Sutikti dalyvauti vienokioje ar kitokioje veikloje asmuo turi pats, nepatirdamas jokio spaudimo, manipuliacijų bei blaiviai (neveikiamas alkoholio ar psichotropinių medžiagų).

Su galimybe persigalvoti. Kiekvienas gali pakeisti savo sprendimą dalyvauti, taip pat – bet kuriuo metu. Net jei tai nėra daroma pirmą kartą ar pats asmuo paskatino veiklos pradžią.

Pagrįstas informacija. Sutikti dalyvauti vienokioje ar kitokioje veikloje galima tik tokiu atveju, kai turima visa, su veikla susijusi informacija. Pvz., jei partneriai susitaria naudoti prezervatyvą, tačiau eigoje vienas iš partnerių nusprendžia prezervatyvo atsisakyti, tai jau nebėra ta veikla, kuriai buvo duotas sutikimas.

Paremtas noru. Kai kalbama apie intymias patirtis, abu partneriai turi daryti tik tai, ką iš tiesų nori daryti, o ne tai, ko galimai nori kitas asmuo, kam jaučiasi nepasiruošęs ar spaudžiamas.

Specifiškas. Pasakyti „taip“ vienam veiksmui, nereiškia „taip“ bet kam kitam. Pvz., sutikti eiti į kambarį glamonėtis, nereiškia, jog buvo duotas sutikimas lytiniams santykiams.

Seksualinė orientacija

Seksualinė orientacija apibrėžia žmogaus seksualinius ir (ar) romantinius potraukius.

Žmogaus seksualumas susideda iš daugelio komponentų. Į tai įeina ne tik tiesioginiai seksualiniai potraukiai, bet ir romantinis ryšys, seksualinis elgesys, seksualinės fantazijos bei seksualinė orientacija.

Seksualinė orientacija apibūdina žmogaus jausmus – kam jis (ji) jaučia seksualinę ir (ar) romantinę trauką. Seksualinė orientacija nėra lygi lytinei tapatybei – tai dvi skirtingos sąvokos, apibūdinančios skirtingus reiškinius. Lytinė tapatybė nurodo, kaip suvoki save, o orientacija – kam jauti fizinę ir (ar) emocinę trauką. Svarbu pabrėžti, jog seksualinė orientacija (kaip ir lytinė tapatybė) nėra pasirenkama. Nėra tokio dalyko kaip „normali“ seksualinė orientacija.

Faktą, jog žmonės turi skirtingų seksualinių potraukių, mokslininkai pastebėjo jau ganėtinai seniai, tačiau ilgą laiką visi žmonės skirstyti tik į homoseksualius ir heteroseksualius. XX a. viduryje į seksualumą ir seksualinę orientaciją buvo pradėta žiūrėti ne kaip į du skirtingus polius turinčią sistemą, o kaip į spektrą – imta pastebėti, kad ne visi žmonės telpa į homoseksualių ir heteroseksualių rėmus, todėl pradėjo formuotis naujos sąvokos.

Šiuo metu apie seksualinę orientaciją yra kalbama dar plačiau. Mąstymas apie seksualinę orientaciją nebetelpa standartiniuose seksualinio potraukio rėmuose, pradėta kalbėti ir apie romantinį bei emocinį ryšius.

Seksualinė orientacija gali būti skirtinga:

- žmonės, kuriuos traukia kitos lyties atstovai, yra heteroseksualūs;
- žmonės, kuriuos traukia tos pačios lyties asmenys, yra homoseksualūs (vyrai, jaučiantys trauką kitiems vyrams yra vadinami gėjais, o moterys, užmezgančios ryšį su kitoms moterims, yra vadinamos lesbietėmis);
- žmonės, kuriuos traukia abiejų lyčių atstovai, yra biseksualūs;
- žmonės, jaučiantys potraukį kitiems žmonėms, visiškai nepriklausomai nuo jų lytinės tapatybės (vyrai, moterys, genderqueer, trans* žmonės ir t.t.), save linkę vadinti panseksualiais ar tiesiog queer.
- žmonės, kurie nėra tikri dėl savo seksualinės orientacijos, gali save vadinti kvestionuojančiais (angl. questioning);
- žmonės, kurie jaučia tik emocinį (romantinį) potraukį (ir jokio ar mažai seksualinio potraukio), yra aseksualūs.
- Ir dar daugiau yra! Čia įvardinome tik pagrindines seksualines orientacijas.

Taip pat svarbu suprasti, kad šios „etiketės“ tėra susitarimo reikalas, padedantis apibrėžti savo (ar kito) seksualinę orientaciją, tačiau jos nėra privalomos ir būtinos, kad žmogus gerai jaustųsi pasaulyje. Yra žmonių, kuriems nei vienas iš apibūdinimų netinka arba jie tiesiog nėra linkę savęs apibrėžti, bei tų, kurie netelpa į aukščiau paminėtas sąvokas ir suvokia save dar kitaip – LGBTQ+ pliusas ir nurodo į visus žmones, kurių seksualinė orientacija ir (ar) lytinė tapatybė netelpa į dažniausiai vartojamas sąvokas. Visa tai yra natūralu ir sveika – kiekvienas žmogus pats nusprendžia, kaip jis (ji) jaučiasi ir koku žodžiu nori save identifikuoti, net jei nėra pasirenkamas joks žodis. Bet koks savęs apibūdinimas yra tik paties žmogaus apsisprendimas.

Trans – Terminas trans priskiriamas asmenims, kurių lytinė tapatybė nesutampa su biologine lytimi. Taip pat reikia pabrėžti, jog trans yra skėtinis terminas, po kuriuo telpa daug skirtingų galimybių: trans žmogaus tapatybė gali būti tiek dvinarės sistemos dalis, tiek už jos ribų esanti. Pvz., biologinis vyras save suvokiantis kaip moterį, biologinė moteris, kuri rengiasi „vyriškais“ drabužiais, tačiau suvokia save kaip moterį ar genderqueer žmogus, kuris netapatina savęs su jokia lytimi.



DUK

Ar homoseksualumas yra natūralus? Nuo ko priklauso seksualinė orientacija?

Taip, homoseksualumas yra natūralus. Gamtoje yra pastebima maždaug 500 skirtingų gyvūnų rūšių, tarp kurių paplitęs vienalytis poravimasis, todėl mitas, jog tai yra paplitę tik tarp žmonių, yra paneigtas. Vienareikšmiškai atsakyti, kodėl kai kurie žmonės nėra heteroseksualūs nėra paprasta. Mokslininkai iki šiol nėra iki galo išsiaiškinę tikslų priežasčių, tačiau linkstama manyti, jog bent iš dalies tai nulemta biologiškai dar prieš gimimą.

Ar galima pasirinkti arba pakeisti savo seksualinę orientaciją?

Seksualinė orientacija nėra pasirenkama, todėl jos pakeisti neįmanoma. Homoseksualumas buvo išbrauktas iš Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos 1990 m., taigi jau daugiau nei trisdešimt metų homoseksualumas yra suvokiamas kaip natūralus reiškinys, kurio nereikia gydyti ir (ar) keisti. Vaistai, terapijos ar įtikinimai nepakeis žmogaus seksualinės orientacijos. Svarbu suprasti, kad ne tik LGBTQ+ žmonių neįmanoma „išgydyti“, tačiau ir heteroseksualių žmonių neįmanoma „paversti“ LGBTQ+ žmonėmis. Pavyzdžiui, jei mažas berniukas visą vaikystę žais su „mergaitiškais“ žaislais, tai nepavers jo gėjumi ar trans, jei jis toks nėra.

Ar savo seksualinę ir (ar) lytinę tapatybę žmogus supranta dar vaikystėje?

Dauguma žmonių savo potraukį ir (ar) susidomėjimą kitais žmonėmis pradeda reikšti ganėtinai ankstyvame amžiuje. Tai nereiškia, jog vaikai jaučia seksualinį potraukį, tačiau pradeda

suprasti, su kuo jiems labiau norisi būti, kas jiems patinka. Daug LGBTQ+ žmonių teigia, jog dar prieš prasidedant paauglystei jau žinojo (ar bent nujautė) savo seksualinę orientaciją, tačiau taip būna ne visada ir tai visiškai natūralu. Nesvarbu, ar žmogus supranta priklausantis LGBTQ+ bendruomenei dešimties ar šešiasdešimties metų, jį vis tiek reikia gerbti ir priimti. Dėl socialinio spaudimo, mūsų visuomenėje LGBTQ+ žmonės linkę į internalizuotą homofobiją (tai reiškiny, kai žmogus jaučia neapykantą sau dėl savo seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės) ir to vedami ilgai bėga patys nuo savęs, vengia ir slepia savo seksualinę orientaciją ir (ar) lytinę tapatybę, pirmiausia, nuo savęs pačių. Taigi, savo seksualinės orientacijos atsiskleidimas pirmiausia turi įvykti sau pačiam, o tai gali nutikti bet kuriuo gyvenimo epizodu.

Ar seksualinė orientacija gali kisti?

Seksualinė orientacija nėra stagnatyvus reiškinys – to negali pasirinkti, tačiau supratimas ir identifikavimas gali kisti einant laikui. Dažniausiai tai susiję su atvirumu sau pačiam ir savęs suvokimu bei priėmimu – žmogus gali save atrasti ir priimti bet kuriuo gyvenimo momentu. Pavyzdžiui, dėl socialinio spaudimo moteris gali didžiąją gyvenimo dalį gyventi heteronormatyvų* gyvenimą, sukurti šeimą su vyru, auginti vaikus, o 50-ties suprasti, kad iš tiesų yra lesbietė ir pan. Todėl teigti, jog seksualinė orientacija nekinta nėra iki galo teisinga – nors pati orientacija nepasikeičia, tačiau žmogaus savęs priėmimas ir supratimas kinta. Be to, būtina pabrėžti, jog tai nėra pasirenkama ir lengva ryžtis permainingoms. Geriausia, ką galime duoti žmonėms, yra pagarba ir priėmimas, neatsižvelgiant į jų seksualinę orientaciją ir (ar) lytinę tapatybę.

Kaip reaguoti ir ką sakyti žmogui, kuris nėra tikras dėl savo seksualinės orientacijos?

Taip nutinka dažnai ir tai nereiškia, kad su žmogumi kažkas negerai. Dėl įvairiausių priežasčių suvokti savo seksualinę orientaciją gali užtrukti net ir visą gyvenimą. Dažnai žmonės, pajutę iki tol neįprastus jausmus ir (ar) potraukius, iš pradžių apibrėžia save kaip kvestionuojančiuosius (angl. *questioning*) ar supranta, kad nei viena iš įprastų „etikečių“ jiems netinka. Taip pat visiškai natūralu „matuoti etiketes“ – t.y., apibrėžti savo seksualinę orientaciją viena sąvoka, o supratęs, kad ji nėra visai tiksli (ir jei norisi), apsibrėžti kita. Jauniems žmonėms (ypač aktyvaus lytinio brendimo metu) kylantys klausimai „Galbūt aš esu homoseksualus (biseksuali)?“ yra visiškai natūralūs ir įprasti. Nei šios dvejonės, nei atrasti atsakymai nepakeičia žmogaus esmės ir visiškai neapibrėžia jo vertės.

Ar kiti žmonės gali pasakyti, kokia yra mano seksualinė orientacija?

Ne. Apie kitus žmones žinome tiek, kiek jie patys mums pasako. Seksualinė orientacija atskleidžia žmogų ir jo asmeninius jausmus ir tik pats žmogus žino, kas iš tiesų jam (jai) patinka. Paplitęs mitas, jog pagal žmogaus išvaizdą ar manieras galima atspėti žmogaus seksualinę orientaciją. Tai yra visiškai netiesa ir vadinamasis „geidaras“ (angl. *gaydar*) dažniausiai tėra stereotipais grįstas mąstymas apie LGBTQ+ bendruomenę. Lygiai taip pat kaip heteroseksualūs žmonės, LGBTQ+ bendruomenės nariai rengiasi, atrodo ir elgiasi skirtingai bei individualiai, todėl generalizuoti kiekvieną bendruomenės narį remiantis stereotipais yra ne tik neteisinga, bet ir įžeidū.



Heteronormatyvumas – tai kultūrinės bei socialinės normos, nurodančios, kad vyrų ir moterų heteroseksualumas yra vienintelė galima, priimtina, normali seksualinė orientacija.

Atsiskleidimas (angl. *Coming out*)

Atsiskleidimas yra procesas, apibūdinantis LGBTQ+ bendruomenės narių kelią link savo seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės pažinimo, priėmimo bei atviro gyvenimo. Atsiskleidimas yra labai drąsus ir asmenišką žingsnis, galintis sukelti labai stiprių (teigiamų ar neigiamų) emocijų. Vieno teisingo kelio atsiskleisti nėra, tačiau būti atviram ir nuoširdžiam dėl savo seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės dažnai yra labai išlaisvinantis sprendimas. Bet prieš atsiskleidžiant būtina įvertinti visus rizikos veiksnius.

Svarbiausi dalykai, kuriuos privalu žinoti apie atsiskleidimą:

Atsiskleidimas yra procesas. Pirmasis ir svarbiausias žingsnis – atsiskleidimas sau pačiam (-iai). Tai nutinka tada, kai žmogus pradeda pažinti save ir priimti faktą, jog jo (jos) seksualinė orientacija ir (ar) lytinė tapatybė nėra įprasta. Priėmus save, dažniausiai norisi (tačiau tai visiškai nėra būtina) pasipasakoti savo šeimai, draugams ir (ar) bendruomenei. Kartais norisi pasipasakoti iš karto, o kartais atrodo, jog reikia palaukti – bet kuriuo atveju, tai yra teisinga, nes atsiskleidimas yra labai asmenišką procesą ir neturi būti daromas dėl jaučiamos įtampos ar spaudimo. Kiekvienas asmeniškai žino, kada ir kam nori pasipasakoti ir neįtikėtina svarbu gerbti žmogaus pasirinkimą.

Atsiskleidimas nėra vienkartinis dalykas.

Mūsų visuomenėje įprasta, jog sutikus naują žmogų preziumuojama, kad jis (ji) yra cislytis heteroseksualus žmogus, todėl atsiskleidimas tampa neatsiejama kiekvieno LGBTQ+ bendruomenės nario gyvenimo dalimi. Kaskart sutikęs naują žmogų (klasioką, kolegę, draugą, kaimynę), save LGBTQ+ bendruomenės nariu identifikuojantis žmogus turi nuspręsti, ar nori, o jei nori – kaip ir kada atsiskleisti.

Pasirinkimas (ne)atsiskleisti gali priklausyti nuo situacijos. Atsiskleidimas gali tapti viena labiausiai išlaisvinančių ir su artimaisiais dar labiau sujungiančių patirčių gyvenime, tačiau ne visada. Kartais tai gali būti labai daug streso ar net pavojų kelianti situacija. Yra situacijų (pavyzdžiui, bendraujant su agresyviai LGBTQ+ klausimais nusiteikusiais žmonėmis), kai neatsiskleisdamas žmogus jaučiasi saugiau. Žinoma, tai liūdna ir neteisinga, tačiau tai realybė, su kuria reikia susitaikyti. **Būtina pabrėžti, jog (ne)atsiskleidimas yra kiekvieno žmogaus asmeninis sprendimas.**

Atsiskleidimas turi tiek plusų, tiek minusų.

Perėjus pirmąjį atsiskleidimo etapą, susipažinus ir priėmus savo lytinę tapatybę ir (ar) seksualinę orientaciją, atsiranda noras pasidalinti tuo su artimaisiais, tačiau šis sprendimas neturėtų būti skubotas – svarbu įvertinti ne tik visus džiaugsmus, bet ir rizikas. Klausimai, į kuriuos reikia atsakyti prieš atsiskleidžiant šeimai:

- Ar gali būti, jog atsiskleidęs (ypač kalbant apie jaunimą) žmogus praras emocinę ir (ar) finansinę paramą?
- Ar atsiskleidimas gali sukelti pavojų fizinei sveikatai?
- Ar atsiskleidęs žmogus patirs psichologinį spaudimą būti tuo, kuo nėra?

Atsiskleidimas yra tik paties žmogaus

apsisprendimas. Svarbu pabrėžti ir dar kartą pakartoti, jog atsiskleidimas yra asmenišką pasirinkimą. Tik pats žmogus gali nuspręsti, kada, kam ir kaip atsiskleisti. Joks spaudimas (nei iš draugų, nei iš šeimos, nei iš kitų žmonių) nėra toleruotinas ir galimas. Ir niekas neturi teisės kitiems žmogaus atskleisti orientacijos, jeigu jis su tuo nesutinka.

Kaip galima atsiskleisti?

Labai svarbu suprasti, kad nėra vieno teisingo atsiskleidimo būdo. Tas pats asmuo skirtingiems žmonėms gali atsiskleisti skirtingai. Tai normalu ir sveikintina, nes tik pats gali jausti, kaip saugiausia ir tiksliausia atsiskleisti.

Keletas patarimų, ką jaunimo darbuotojas turėtų žinoti bei patarti jaunuoliui, kuris ruošiasi atsiskleisti:

- Nusprendus, jog atėjo laikas atsiskleisti, nereikia skubėti. Svarbu duoti sau laiko pagalvoti, koku būdu tai padaryti bei kokius žodžius pasirinkti.
- Jei tai pati atsiskleidimo proceso pradžia ir niekas (be paties žmogaus) dar nežino apie jo (jos) priklausymą LGBTQ+ bendruomenei, labai svarbu atsakingai apsvarstyti žmogų ar žmones, kuriems bus atsiskleidžiama pirmiausia. Dažnai atsiskleisti pasirošęs žmogus nujaučia, kurie jo aplinkos žmonės yra labiausiai teigiamai nusiteikę LGBTQ+ bendruomenės atžvilgiu. Tam, kad būtų paprasčiau suprasti kito nuostatas, visada galima užmegzti pokalbį LGBTQ+ temomis, pvz., pasiteirauti, kokia žmogaus pozicija vienalytės santuokos tema ar ką jis (ji) mano apie *Pride* renginius.
- Prieš atsiskleidžiant rekomenduotina susirasti daugiau informacijos LGBTQ+ temomis, nes pašnekovas gali turėti klausimų, į kuriuos atsiskleidžiantysis neturės atsakymų. Jaunimo darbuotoja(s) gali pagelbėti jaunam žmogui, pasiūlydama(s) padėti susirasti tinkamų informacijos šaltinių.
- Jei žmogus nesijaučia drąsus kalbėtis akis į akį, visada galima rašyti laišką. Prieš siunčiant tekstą galima redaguoti, dar kartą permąstyti pasirinktus žodžius ar pasirinkti tinkamiausią laiką. Laiškas padeda išvengti galimos staigios ir neapgalvotos kito žmogaus reakcijos, o tai suteikia daugiau saugumo.
- Po to, kai žmogus nusprendžia, kam ir kaip atsiskleis, labai svarbu nusiteikti duoti pašnekovui laiko „suvirškinti“ ir priimti naują informaciją. Lygiai taip pat, kaip žmogui, kuris atsiskleidžia, reikia laiko pabūti su šiais suvokimais bei sudėlioti savo mintis į vietas, to paties reikia ir ką tik naujieną apie savo artimąjį (-ąją) išgirdusiam (-iai).
- Žinoma, reikia pasiruošti visiems įmanomiems scenarijams, tačiau nebūtina kaskart atsiskleidžiant galvoti tik apie blogiausią – kartais žmonės, iš kurių nieko nesitikima, gali nustebinti neįtikėtiniu atvirumu. Svarbiausia komunikuoti labai aiškiai ir atvirai.

Homofobija, bifobija ir transfobija

Homofobija, bifobija ir transfobija yra apibrėžiamos kaip baimė, neapykanta, diskomfortas bendraujant ar nepasitikėjimas gėjais ir lesbietėmis (homofobija), biseksualiais asmenimis (bifobija) bei trans, genderqueer ar heteronormatyvumo neatitinkančiais žmonėmis. (transfobija). Nors šie terminai gali atrodyti vienodi ir tarsi įprasta bet kokią neapykantos prieš LGBTQ+ bendruomenės narius išraišką vadinti homofobija, tai nėra visai tikslu, nes tiek heteroseksualūs, tiek homoseksualūs žmonės gali būti bifobiški ar transfobiški, žmogus gali būti transfobiškas, bet nebūti homofobas ar bifobas ir pan. Dėl šios priežasties išskiriami trys skirtingi terminai, apibrėžiantys skirtingų tipų neapykantą.

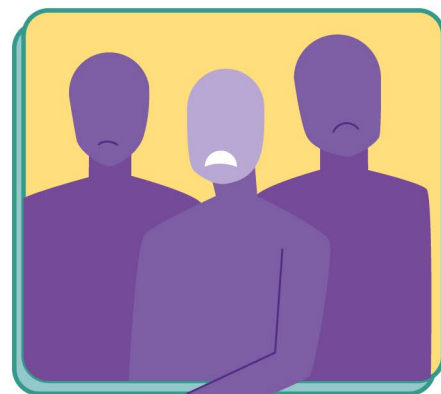
Bet kuri iš šių neapykantos formų gali būti išreiškiama labai skirtingais būdais – tai gali būti tiesioginis LGBTQ+ bendruomenės narių įžeidinėjimas, neigiamos nuostatos ir įsitikinimai apie LGBTQ+ bendruomenę ar net agresyvus elgesys sutikus kitokios seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės žmogų.

Homofobijos (čia ir toliau bus naudojamas tik šis terminas, tačiau referuojama ir į bifobiją bei transfobiją) priežastis gali lemti daugybė faktorių: religiniai įsitikinimai, konservatyvus auklėjimas, bendruomenėje gajūs stereotipai bei formuojama homofobiška viešoji politika ir švietimas.

Homofobija mūsų visuomenėje yra labai gajį problema. Dauguma LGBTQ+ žmonių praeityje yra patyrę ar vis dar patiria įvairias homofobijos apraiškas kasdiniame gyvenime. Negalima pamiršti, kad homofobija nenusako tik tiesioginio dviejų individų konflikto, tačiau gali liesti ir viešąjį gyvenimą. Pvz., Lietuvoje teisinėje bazėje yra trūkumų, kurie trukdo užtikrinti visavertę tos pačios lyties porų santykių apsaugą ir galimybę pasikeisti

lytį. Mūsų šalyje nėra įteisinta vienaalytė partnerystė ir (ar) santuoka, tos pačios lyties poros neturi galimybės įstatymais numatytu būdu įsivaikinti ir auginti vaikų, apsaugoti bendrą tos pačios lyties šeimos turtą, trans žmonių lyties patvirtinimo bei asmens tapatybės dokumentų keitimo procedūros neįtikėtinais sudėtingos.

LGBTQ+ bendruomenės nariai bei juos palaikantieji kovoja dėl lygių teisių ir galimybių skirtingos seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės žmonėms. Socialinės akcijos, mitingai, knygos, viešų žmonių atsiskleidimas – tai vos keletas galimų priemonių didinti LGBTQ+ bendruomenės matomumą ir keisti įsisenėjusių ir žmogaus orumą žeidžiančią sistemą.



Kas yra internalizuota homofobija?

Tai reiškiny, kai žmogus yra homofobiškas, tačiau pats jaučia intymius jausmus tos pačios lyties atstovams. Dažnai tokie žmonės turi daug neigiamų nusistatymų prieš LGBTQ+ bendruomenę ir šią neapykantą nukreipia į save, neleisdami prisipažinti savo patiriamų jausmų. Tai gali reikšti, jog žmogus jaučia diskomfortą dėl savo traukos tos pačios lyties atstovams, nepriima to ar tiesiog neidentifikuoja savęs kaip LGBTQ+ žmogaus. Dauguma internalizuotą homofobiją patiriančių žmonių jaučia stiprų norą „įrodyti“ savo heteroseksualumą ir todėl save išreiškia itin heteronormatyviai ar tyčiojasi ir diskriminuoja kitus atsiskleidusius LGBTQ+ bendruomenės narius.

Egzistuoja dar viena homofobijos forma – atskleidimas.

Atskleidimas yra sąmoningas kito žmogaus seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės atskleidimas kitiems žmonėms, be paties asmens leidimo. Atskleidimas be paties žmogaus sutikimo gali neigiamai paveikti tiek atskleisto asmens emocinę savijautą (priversti jausti gėdą, baimę, pažeidžiamumą ar kitus neigiamus jausmus), tiek sukelti diskriminacijos ir (ar) smurto pavojų. Atsiskleidimas yra kiekvieno asmeninis sprendimas ir niekas kitas negali to daryti be žmogaus sutikimo. Atsiskleisdamas kitam, aš parodau pasitikėjimą ir tikrai nesitikiu būti „išduotas“.



Diskriminacija ir smurtas

Kūno ir lyties autonomija

Kiekvienas žmogus turi teisę į savo kūno kontrolę. Tai yra, kiekvienas turi būti apsaugotas nuo smurto ir seksualinės prievartos prieš save bei spaudimo įsitraukti į smurtą ir (ar) seksualinę prievartą prieš kitą. Kiekvienas žmogus taip pat turi teisę nuspręsti, ar pradėti ir kada pradėti lytinius santykius, pastoti, pasirinkti – tęsti ar nutraukti nėštumą bei kada ir kaip keisti savo išvaizdą. Kūno kontrolė suteikia pasitikėjimo, saugumo, taip pat padeda užtikrinti sveikatą, malonumą ir galimybę tyrinėti savo tapatybę. Deja, kartais galime jaustis taip, lyg kitas asmuo mus fiziškai ar seksualiai kontroliuoja. Toks savo kūno kontrolės praradimas gali būti giliai trikdančias ir sukelti traumų. Kiekvieno asmens kūno kontrolei poveikį daro šeimoje įdiegtos vertybės, socialinės bei religinės normos. Šios normos būna susijusios su lyčių stereotipais. Kone visose kultūrose moterys ir mergaitės patiria žymiai griežtesnius kūno kontrolės standartus nei vyrai ir berniukai. Be to, yra kultūrų, kuriose moteris apskritai neturi jokios teisės į savo kūno kontrolę (negali pasirinkti partnerio, neturi teisės atsisakyti užsiimti seksu, pasirinkti kontracepcijos priemones, negali pasirinkti, ar gimdyti ir t.t.). Vyrai ir berniukai dažnai patiria spaudimą įsitraukti į fizinei bei psichologinei sveikatai pavojingą veiklą, pvz., per anksti pradėti seksualinius santykius. Visame pasaulyje daug žmonių gina jaunų žmonių teises į kūno autonomiją bei orumą. Yra organizacijų, kurių visa veikla nukreipta į šį tikslą, dažniausiai to yra siekiama per švietimą bei įstatyminės bazės pokyčio siekimą.

Lyčių normos ir rolės su laiku kinta:

1. Visuomenės ir kultūros nuolat kinta ir vystosi. Žmonių gyvenimo sąlygos taip pat kinta, kartais tas pokytis yra pozityvus, kartais – negatyvus.
2. Moterų vaidmuo visuomenėje kinta kone visame pasaulyje, kai kuriose šalyse – itin greitai.
3. Vyrų vaidmuo visuomenėje taip pat kinta pasauliniu lygiu, bet gerokai lėčiau.
4. Požiūris į skirtingas seksualines orientacijas bei lytines tapatybes taip pat sparčiai kinta.
5. Nors seksualinės prievartos suvokimas taip pat kinta, tačiau prevencinių priemonių, kurios sumažintų šio tipo smurto paplitimą, turėtų būti daugiau.



Diskriminacija lyties atžvilgiu – kiekvieno asmeniniai pasirinkimai ir veiksmai pokyčio link

Dauguma žmonių siekia įgyvendinti visą savo žmogiškąjį potencialą, tačiau įsigalėjusios normos bei stereotipai kartais gali drastiškai apriboti galimybę atsiskleisti. Tam, kad pakeistume įsigalėjusias normas bei stereotipus, būtina suprasti, koku būdu tai veikia kiekvieno iš mūsų tapatybės bei asmenybės vystymosi sferas ir gyvenimo pasirinkimus. Kad būtų sumažinta diskriminacija lyties pagrindu kiekis, svarbu išmokti ją atpažinti ir žinoti, kaip reaguoti, ką daryti su tuo susidūrus. Atpažinti diskriminaciją lyties pagrindu kartais gali būti labai paprasta, o kartais – sudėtinga. Tai gali būti visiškai akivaizdu: pavyzdžiui, skiriant vadovaujančias pareigas ar suteikiant daugiau privilegijų vyrams ar tyčiojantis iš asmens dėl seksualinės orientacijos. Tačiau diskriminacija lyties pagrindu gali būti ir gerokai subtilesnė bei sunkiau pastebima: pavyzdžiui, kai žmogaus nuomonė ignoruojama dėl jo lytinės tapatybės.

Lytis ir smurtas:

1. Kiekvienas nori būti apsaugotas nuo smurto. Dauguma žmonių jaučiasi geriau, kai sąmoningai nusprendžia nesmurtauti prieš kitą.
2. Dėl socialinių standartų bei toksiško vyriškumo kulto vyrai (berniukai) dažniau linkę smurtauti bei patenka į didesnę riziką smurtauti nei moterys (mergaitės).
3. Smurtas prieš moteris (mergaites) bei žmones, kurie neapibrėžia savo lyties dvinarėje lyčių sistemoje, yra laikomas smurtu lyties pagrindu. Smurtas lyties pagrindu dažnai atspindi ir net susistiprina įsišaknijusius vyriškumo bei vyriškosios galios stereotipus.

4. Smurtas prieš moteris turėtų būti traktuojamas ne tik kaip žmogaus teisių pažeidimas, tačiau ir kaip rimta visuomenės sveikatos problema. Moterų populiacija sudaro apie 50 proc. žmonijos, todėl smurtas prieš moteris bei iš to kylančios problemos paveikia ne tik moteris, bet ir visuomenę apskritai – vaikus, šeimas ir t.t.

5. Daug skirtingų žmonių bei įvairių organizacijų visame pasaulyje veikia skirtingomis kryptimis, kad sumažintų bet kokio smurto riziką (smurto lyties pagrindu taip pat). Smurto prevencija gali būti labai įvairi – teisinės reformos, socialinės ir edukacinės kampanijos, atviro dialogo skatinimas.

Seksualinė prievarta – smurto lyties pagrindu forma

Seksualinė prievarta – kai vienas asmuo verčia (arba bando priversti) kitą užsiimti seksualine veikla prieš žmogaus valią. Seksas laikomas priverstiniu tada, kai vienas iš partnerių jaučiasi neturintis galimybės atsakyti dalyvauti ir nepatirti socialinių ir (ar) fizinių pasekmių. Seksualinė prievarta yra smurto forma, atspindinti ir, dažnai, sustiprinanti nelygybę tarp lyčių. Žmonės gali tapti seksualinės prievartos aukomis skirtingais būdais: tai gali pasireikšti per emocinę manipuliaciją, apgaulės, fizinės jėgos naudojimą ar grasinimus, verbalinę prievartą, kultūrinės ar ekonomines priežastis. Seksualinė prievarta gali būti patiriama skirtingose aplinkose (šeimoje, darbo aplinkoje ir t.t.). Seksualinė prievarta visada yra laikoma žmogaus teisių pažeidimu. Lygiai taip pat kaip dėl visų kitų smurto formų, dėl seksualinės prievartos naudojimo žmogus sulaukia rimtų pasekmių (Lietuvoje asmuo, įvykdęs seksualinį nusikaltimą, yra baudžiamas pagal LR Baudžiamąjį kodeksą).

Atsakas į smurtą lyties pagrindu:

1. Yra atvejų, kai smurtautojas tiesiog nustoja smurtauti prieš savo partnerį (-ę), o smurtą patiriantis asmuo gali nuspręsti palikti savo partnerį (-ę), tačiau dažniausiai dauguma žmonių (dėl įvairių priežasčių) lieka su savo smurtaujančiais artimaisiais.
2. Yra daug priemonių, kurių turėtų būti imamasi, norint išvengti smurto lyties atžvilgiu. Vienas svarbiausių veiksnių yra švietimas. Kiekvienas žmogus nuo mažų dienų privalo žinoti, jog turi teisę gyventi nepatirdamas jokio smurto (seksualinio taip pat).

3. Smurto prevencijai labai svarbi komunikacija. Kiekvienas žmogus turėtų stiprinti savo įgūdžius kalbėtis bei padrašinti kitus (savo šeimą, draugus ir romantinius, seksualinius partnerius) kalbėtis apie smurtą lyties pagrindu bei seksualinę prievartą.
4. Vis daugiau žmonių (įvairių lytinių tapatybių), organizacijų, bendruomenių bei valstybių institucijų kalba ir dirba smurto mažinimo klausimais.

Jei susidūrėte su jaunu žmogumi, kuriam reikia emocinės ar kitokios pagalbos, kurios negalite suteikti arba kyla ūmių problemų po jūsų darbo valandų, galite juos nukreipti į šias, emocinę pagalbą teikiančias linijas:

Pavadinimas	Telefona	Darbo laikas	Interneto svetainė
Jaunimo linija	8 800 28888	Visą parą	Jaunimolinija.lt
Linija doverija (pagalba rusų kalba)	8 800 77277	16.00 – 20.00	-
Pagalbos moterims linija	8 800 66366	Visą parą	Pagalbosmoterimslinija.lt
Vaikų linija	116111	11.00 – 23.00	Vaikulinija.lt
Vilties linija	116123	Visą parą	Viltieslinija.lt

Daugiau informacijos čia:



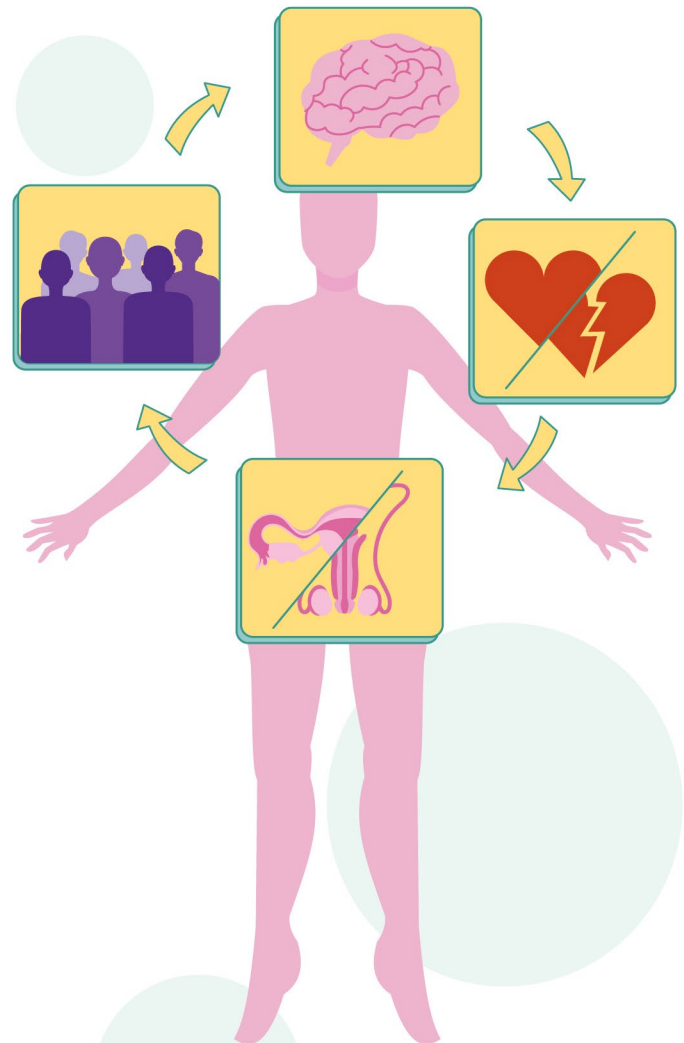
Lytiškumas ir lytinis potraukis

Pažintis su savo lytiškumu yra labai svarbi ir neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, kuri gali padėti priimti sąmoningus ir saugumą užtikrinančius sprendimus. Seksualinė veikla yra tik vienas iš lytiškumo aspektų. Savo lytiškumą žmonės patiria per fizinius jausmus, emocijas, mintis, savo tapatybę ir santykius. Kultūrinės normos, asmeninės patirtys ir hormonai veikia tai, kaip mes suprantame ir patiriame savo lytiškumą.

Ką svarbiausia žinoti apie lytiškumą?

Lytiškumas yra viena iš gyvenimo sudėtinių dalių. Lytiškumas išgyvenamas per mintis, jausmus ir veiksmus. Lytiškumas gali atsiskleisti per patį žmogų arba kontaktuojant su kitais. Svarbu suprasti, jog potraukis skirtingos, tos pačios, ar kelioms lytims yra natūrali lytiškumo dalis. Natūralu yra ir nejauti potraukio apskritai ar jausti jį tik itin retai. Taip pat negalima pamiršti, jog nors žmonės yra lytiški, tačiau lytinis potraukis nėra stagnatyvus ir gyvenant gali kisti – natūralu, jog tam tikru laiku lytinis potraukis yra didesnis, o kartais – mažesnis ar jo visai nėra. Įprasta, jog lytiškumas ir įvairūs jo aspektai kelia emocijas. Su lytiškumu ir lytiniu potraukiu susijusios emocijos gali varijuoti – žmogus gali jaustis susijaudinęs, sutrikęs, gali išgyventi kančią, džiaugsmą ir visą spektrą skirtingų emocijų. Kartais su lytiškumu susijos emocijos gali būti itin stiprios, kartais – visai švelnios. Jaunas žmogus patiria itin daug emocijų ir išgyvenimų, susijusių su lytiškumu, tačiau bręstant lytiškumas kelia vis mažiau trikdančių minčių, ši tema darosi suprantamesnė ir žmogus įgauna daugiau pasitikėjimo savimi. Šis susipažinimo ir susitaikymo su savo lytiškumu etapas yra labai svarbus, o įtaką jam gali daryti šeima, visuomenė ir asmeniniai įsitikinimai bei žinios. Vienuoje ar

abipusiu sutikimu ir pagarba grįstuose santykiuose reišiami seksualiniai jausmai gali būti didelio malonumo ir pasitenkinimo šaltinis, o įgyvendinti seksualiniai potraukiai gali teikti džiaugsmo, teigiamai veikti fizinę ir psichologinę savijautą bei prisidėti prie geresnės gyvenimo kokybės. Taip pat gali padėti puoselėti sveiką intymumą ir pagarbą tarp partnerių.



Patarimai jaunimo darbuotojams, kalbantis apie lytiškumą ir seksualinius jausmus

1. Jaunimo darbuotojai gali padėti jaunuoliams suprasti, kaip lytiškumas susijęs su gera fizine ir psichologine savijauta.
2. Labai svarbu prisiminti ir pabrėžti teigiamus seksualinių patirčių aspektus, įtraukti abipusiškumą ir pagarbą.
3. Natūralu, kad jaunimo darbuotojas gali jaustis nejaukiai, kalbėdamas su jaunimu apie lytinį potraukį. Tam, kad nejaukumas išnyktų, labai svarbu iš anksto pasiruošti pokalbiams – tai padės jaustis patogiau kalbant temomis, kuriomis įprastai nekalbama. Taip pat labai svarbu parodyti jauniems žmonėms, jog jie gali būti saugūs, kalbėdamiesi apie tai su jumis.
4. Kai kurios su lytiškumu susijusios temos gali kelti nemalonius ir stiprius jausmus, pvz., kalbantis apie LPI ar seksualinę prievartą. Jauni žmonės turi suprasti, jog nėra verčiami visiškai atsiverti ir tiesiogiai pasakoti apie savo seksualines patirtis. Jaunimo darbuotojas privalo išlaikyti ir gerbti jaunuolių konfidencialumą. Taip pat būtina nepamiršti informuoti, jog jaunimo darbuotojas privalo pranešti atsakingoms institucijoms apie galimas nusikalstamas veikas.



Lytiškumo vaidmuo visuomenėje

Saugus ir malonus intymus gyvenimas, kuris remiasi orumu, lygybės, sąmoningumo ir abipusės pagarbos principais, yra kiekvieno lytiškai aktyvaus žmogaus siekiamybė.

Žmogaus gebėjimai pradėti ir puoselėti saugų bei malonų lytinį gyvenimą labai priklauso nuo šeimos, bendruomenės ir visuomenės, kurioje augama, požiūrio ir įdiegtų vertybių. Socialinės normos bei teisinė su seksualumu susijusi bazė gali teigiamai skatinti arba pakenkti kiekvieno visuomenės nario savivertei, orumui, sveikatai bei priklausymo jausmui ir psichologinei gerovei.

Jaunuolių seksualinę patirtį ir sveikatą veikia nekokybiškas (ne mokslu, o įsitikinimais grįstas) lytiškumo ugdymas. Toks ugdymas gali neigiamai paveikti jaunuolio (-ės) santykį su savo kūnu, požiūrį į lytinius santykius bei kitus žmones, todėl siekis įgyvendinti mokslu grįstą ir amžiui pritaikytą lytiškumo ugdymą turėtų būti kiekvienos socialiai atsakingos visuomenės bruožas.

Žiniasklaida, knygos, televizija, filmai, kompiuteriniai žaidimai ir muzikiniai videoklipai taip pat veikia požiūrį, jausmus ir lūkesčius mąstant apie savo ir kito lytiškumą. Ši įtaka gali būti ir teigiama, tačiau daug dažniau padaro žalos nei suteikia naudos.

Dar vienas itin jautrus su lytiškumu susijęs aspektas yra **seksualinės normos**. Žinoma, svarbu suprasti, jog seksualinės normos kinta priklausomai nuo visuomenėje priimtų lyčių vaidmenų. Štai keli itin žalingi „dvigubi standartai“, taikomi seksualiniam elgesiui:

1. Vyrams dažniau leidžiama (ar net spaudžiama) būti lytiškai aktyviems, tačiau tik tol, kol jų seksualiniai potraukiai yra adresuoti moterims.
2. Moterys gali būti socialiai menkinamos ar net baudžiamos už lytinį aktyvumą.
3. Mergaitėms ir berniukams nuo mažumės taikomi skirtingi lūkesčiai. Nors ankstyvame amžiuje šie lūkesčiai tiesiogiai gali būti visiškai nesusiję su seksualiniu elgesiu, tačiau tokie veiksniai kaip skirtingų žaislų, būrelių ar net spalvų parinkimas, sukuria socialinį spaudimą, kuris bręstant gali peraugti į realybės neatitinkančių lyties standartų suvokimą.

Seksualinės normos dažnai atspindi ir net sustiprina siaurą bei klaidingą požiūrį apie lytiškumą skirtingų socialinių grupių kontekste. Pavyzdžiui, neigiamos nuostatos gali būti gajos kalbant apie vyresnio amžiaus, skurde gyvenančius ar homoseksualius žmones.

4. Kiekvienas žmogus yra laisvas nuspręsti, su kuriomis visuomenėje gyvuojančiomis seksualinėmis normomis sutinka, o su kuriomis – ne. Kaskart nesutinkant su vienokiais ar kitokiais nusistatymais, reikia pagalvoti, ar norisi su tuo kovoti (ir ar tai turi pagrindo, pvz., matant, kad vienokios ar kitokios nuostatos žeidžia kito žmogiškąjį orumą) ar tiesiog susitaikyti su esančiu požiūriu ir toliau eiti sau priimtiniu keliu.

Dar viena nuo lytiškumo neatsiejama mūsų gyvenimo dalis yra lytinis potraukis. Kaip ir dauguma kitų lytiškumo aspektų, **lytinis potraukis** yra mitais apipinta tema. Tam, kad jaunas žmogus sveikai ir teigiamai priimtų savo seksualinius jausmus, svarbu suprasti, jog:

1. Yra daug skirtingų būdų, kuriais žmonės patiria lytinę trauką. Nėra vieno „teisingo“ ir „normalaus“ būdo patirti seksualinį potraukį.
2. Skirtingi socialiniai, emociniai ir fiziniai faktoriai formuoja žmogaus poreikį išreikšti savo lytiškumą. Šie faktoriai tarpusavyje glaudžiai susiję.
3. Žmonės neteisingai supranta ir painioja seksualinį potraukį su kitais jausmais ar fizinėmis patirtimis.
4. Daugumai žmonių fantazijos gali sukurti ar paskatinti seksualinius troškimus.

Pasaulyje gyvena daug labai skirtingų žmonių. Svarbu prisiminti, jog mes žmonės. Visi turime įvairių panašumų ir skirtumų lyginant su šeimos nariais, bendramoksliais, bendradarbiais ir kitais bendruomenės nariais. Pavyzdžiui, natūralu, jog esama skirtumų tarp to, kaip žmonės rengiasi, ką galvoja, kokių talentų turi arba kaip priima savo lytiškumą. Įvairovė tarp žmonių yra visiškai natūrali ir egzistuoja kiekvienoje gyvenimo srityje. Lytiškumas nėra išimtis. Skirtumai tarp žmonių seksualinių ir romantinių jausmų, elgesio, lytinės tapatybės ir seksualinės orientacijos yra suvokiami kaip **seksualinė įvairovė**. Svarbiausi dalykai, kuriuos reikia žinoti apie seksualinę įvairovę:

- Žmonės gali jausti meilę, fizinį ir emocinį potraukį bei artumą skirtingos, tos pačios, kelioms ar nei vienai iš lyčių savęs nepriskiriantiems žmonėms. Šie skirtumai visada egzistavo ir egzistuoja dabar, nepaisant visuomenėje galiojančių nuostatų apie neįprastos seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės žmones.
- Įvairios lytinės tapatybės ir seksualinės orientacijos žmonės kuria šeimas, gyvena bendruomenėse, turi vienokius ar kitokius religinius įsitikinimus ir dirba skirtingus darbus.
- Kiekvienas asmuo turi teisę kurti abipusiškumą ir pagarba grįstus santykius, neatsižvelgiant į partnerių lytinę tapatybę ir (ar) seksualinę orientaciją.
- Visuomenėms būdinga turėti skirtingų įsitikinimų, susijusių su seksualine įvairove.
- Deja, tačiau atmetimas, stigmatizavimas ir diskriminacija kitos seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės žmonėms vis dar labai gajai ir dažna problema. Šitoks visuomenės požiūris daro didelę žalą jos nariams bei pažeidžia jų žmogaus teises.

- Kiekvienas žmogus privalo turėti lygias teises ir galimybes dalyvauti politikoje, kurti savo asmeninį ir profesinį gyvenimą be diskriminacijos. Seksualinės normos neturėtų daryti neigiamos įtakos šiems žmogaus gyvenimo aspektams.
- Teigiami pokyčiai, susiję su seksualinės įvairovės priėmimu, sparčiai vyksta didžiojoje pasaulio dalyje.
- Diskriminacija dėl žmogaus seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės, seksualinių potraukių bei abipusiškumu grįsto santykio su kitu yra žmogaus teisių pažeidimas.

Nors jau kalbėjome apie abipusį sutikimą bei prievartą, tačiau abu dalykai yra itin svarbūs. Todėl dar sykį primename svarbiausius aspektus:

1. Duoti sutikimą (angl. *consent*) – reiškia sutikti kažką daryti. Visi žmonės turi teisę sutikti ir bet kuriuo metu atsisakyti užsiimti seksu. Visi žmonės privalo prisiimti atsakomybę ir gerbti kito asmens teisę duoti ir atsiimti sutikimą.
2. Seksualinė prievarta atsiranda tada, kai kažkas verčia (ar stengiasi priversti) kitą individą užsiimti seksu prieš jo valią. Prievartos situacijoje žmogus gali būti tiek fiziškai, tiek žodiniu būdu verčiamas užsiimti seksu. Kartais nukentėjusysis gali jaustis taip, lyg atsisakiusi daryti tai, ko nenori, gali patirti socialinių ir (ar) fizinių pasekmių.
3. Nepaisant aplinkybių, kuriomis prievarta buvo pasitelkta, tai yra nelegalu ir baudžiama.

4. Žmonės kartais patiria nerimą dėl sutikimo intymioms patirtims. Svarbu suprasti ribas, kurios apibrėžia, kas yra priimtina, o kas – ne. Norint užtikrinti sutikimą intymioms patirtims:

- a) labai svarbu suprasti, jog bet kuriuo momentu kiekvienas žmogus turi teisę pakeisti prieš tai nubrėžtas ribas bei komunikuoti apie tai, kas yra priimtina, o kas – ne, pajutus, jog partneris (-ė) peržengia ribas ar negerbia kito(s). Visada galima nutraukti bet kokį lytinį aktą, net jei veiksmas jau prasidėjęs.
- b) Duoti sutikimą užsiimti vienokiais ar kitokiais veiksmais nereiškia, kad sutikimas duotas bet kokiai patirčiai (pvz., sutikus mylėtis naudojant prezervatyvą, o akto metu partneriui atsisakius naudoti prezervatyvą – sutikimas jau nebegalioja). Sutikus dalyvauti specifiniuose seksualiniuose veiksmuose, nereiškia, jog sutikimas galios ir kito lytinio akto metu (pvz., vieną kartą sutikimas užsiimti analiniu seksu nereiškia, jog jis duotas kiekvienam kartui.)
- c) Dėl galios persvaros bei mokymo gerbti ir paklusti vyresniam, vaikai ir paaugliai gali jausti privalantys sutikti užsiimti seksu, jei to reikalauja suaugęs asmuo. Tai nėra sąmoningas, aiškiai apibrėžtas bei laisvai duotas sutikimas. Lygiai taip pat jaunos merginos dažnai yra mokomos, jog privalo nusileisti vyriškosios giminės atstovams bei manyti, jog vyro malonumas yra svarbesnis už jos pačios. Tai irgi visiškai neteisinga ir nėra traktuojama kaip sąmoningas, aiškiai apibrėžtas ir laisvai duotas sutikimas.
- d) Kartais pasakyti, jog kažkas nepatinka ir (ar) netinka tuo metu, kai kitas asmuo tave liečia, yra pernelyg sudėtinga. Todėl labai svarbu informuoti jaunimą, jog jie visada turi papasakoti apie tokius incidentus patikimam suaugusiajam.

5. Yra daug faktorių, kurie gali paveikti žmogaus gebėjimą duoti sąmoningą ir aiškų sutikimą. Pavyzdžiui, branda, žinios apie savo teises ir pareigas bei pamatinė savo gyvenimo kontrolė – visa tai yra labai svarbu, kad sutikimas užsiimti seksu būtų sąmoningas, aiškiai apibrėžtas bei laisvai suteiktas. Galėti atvirai ir aiškiai komunikuoti apie lytiškai plintančių infekcijų bei nepageidautino nėštumo prevenciją irgi yra neatsiejama sąmoningo, aiškiai apibrėžto ir laisvai duoto sutikimo dalis.

6. Seksualinė prievarta absoliučiai visada (neatsižvelgiant į vietą, laiką ar aplinkybes) yra žmogaus teisių pažeidimas. Jaunimo darbuotojas turėtų suteikti jaunuoliui pagalbą ir (ar) nukreipti, palydėti jauną žmogų, patyrusį seksualinę prievartą tolimesniuose procesuose (pvz., kreipiantis į atsakingas institucijas, psichologą ar kita).

Aptarus lytinį potraukį bei prisiminus sutikimo ir abipusiškumo svarbą, reikia pradėti mąstyti ir kalbėtis apie abipusę pagarbą bei atsakomybę grįstus seksualinius santykius. Kiekvienas žmogus yra pajėgus mokytis ir plėtoti didesnę pagarbą, atsakomybę ir džiaugsmą intymiuose santykiuose. Svarbu suprasti, jog daugelis faktorių lemia abipusiškai džiuginančias, atsakingas bei saugias seksualines patirtis. Keletas faktorių:

- a)** Suvokimas, jog abu partneriai (abi partnerės) turi lygiavertes teises bei yra abipusis noras užtikrinti pagarbą, sąmoningą, aiškiai apibrėžtą bei laisvai duotą sutikimą ir yra atsakingi vienas prieš kitą.
- b)** Elgesys, kuris užtikrina abiejų partnerių lygiavertiškumą bei žmogiškąjį orumą;
- c)** Atvira komunikacija apie tai, ko abu (abi) partneriai (-ės) nori bei ko – ne;

- d)** Gerbiamas partnerio (-ės) pasirinkimas nedaryti to, kas atrodo nesaugu ar nepriimtina;
- e)** Atvirumas, intymumas ir rūpestis;
- f)** Saugių ir efektyvių priemonių naudojimas apsaugai nuo nepageidautino nėštumo ir lytiniu keliu plintančių infekcijų.
- g)** Abipusės pastangos apsaugoti save ir partnerį (-ę) nuo bet kokio emocinio smurto;
- h)** Sąmoningumas savo ir partnerio (-ės) potraukiams bei komfortui ir noras suteikti bei priimti suteikiamą malonumą.

Pirmoje gido dalyje daug kalbėjome apie reprodukcinę ir seksualinę sveikatą, tačiau yra tam tikrų fizinių veiksnių, su kuriais žmogus susiduria tik lytinių santykių metu, todėl nusprendėme, jog čia yra puiki vieta įvardinti dažniausiai pasitaikančius, susirūpinimą dėl seksualinės funkcijos keliančius veiksnius:

- 1.** Daugelis žmonių kažkuriuo metu yra jautę ar jaučia susirūpinimą dėl savo kūno reakcijos į seksualinius dirgiklius. Kylantys klausimai „Ar tai normalu?“ ir „Ar taip turi būti?“ yra labai dažni ir natūralūs. Tačiau svarbu prisiminti, jog kiekvieno kūnas yra unikalus ir specifiškas, todėl tai, kas yra normalu vienam, nebus normalu kitam. Dėl šios priežasties yra neįtikėtinais svarbu pažinti savo kūną ir žinoti savo ribas.

2. Vyrams dažniausiai pasitaikantys, susirūpinimą dėl seksualinės funkcijos keliantys veiksniai:

- a)** susirūpinimas dėl erekcijos – negalėjimas pasiekti ar išlaikyti erekciją sekso metu. Beveik kiekvienas vyras pasaulyje bent kartą apie tai susimąsto.
- b)** Per greita ar nekontroliuojama ejakuliacija.
- c)** Negalėjimas pasiekti ar per lėtai pasiekiamas orgazmas.
- d)** Nemokėjimas (nebuvimas pajėgiam) padėti savo partneriui (-ei) pasiekti orgazmą.

3. Moterims dažniausiai pasitaikantys, susirūpinimą dėl seksualinės funkcijos keliantys veiksniai:

- a)** negalėjimas pasiekti ar per lėtai pasiekiamas orgazmas.
- b)** Kūno reakcijos nebuvimas į seksualinę stimuliaciją.
- c)** Nuolat juntamas skausmas įsiskverbimo metu.

4. Dauguma žmonių (nepriklausomai nuo jų lytinės tapatybės ir (ar) seksualinės orientacijos) kažkuriuo gyvenimo epizodu neįjunta susidomėjimo seksu. Tai gali kelti problemų santykiuose, jei partnerių seksualiniai poreikiai nesutampa.

5. Atvira ir pagarbi komunikacija tarp partnerių gali padėti susigrąžinti komfortą ir džiaugsmą santykiuose, tačiau jei patiems nepavyksta išspręsti kilusių problemų, visada galima kreiptis į patikimą specialistą.

Seksualinė sveikata bei palaikymas

Kiekvienas privalėtume turėti galimybę užsiimti sąmoningu, saugiu ir maloniu seksu, kai esame tam pasiruošę.

Sveikata, malonumas ir pagarba – tai pagrindiniai faktoriai, kurių turėtų būti siekiama kiekvienuose intymiuose santykiuose. Tam, kad būtų paprasčiau kurti tokius santykius, labai svarbu išmokti gerbti partnerio (-ės) ir atpažinti savo seksualinius poreikius bei stengtis išlaikyti kuo atviresnę ir aiškesnę komunikaciją ne tik apie fizinius, bet ir emocinius poreikius.



Seksas

Pirmojoje gido dalyje plačiai aptarėme daug fizinių, su seksualiniais santykiais susijusių aspektų. Šioje dalyje siekiame aptarti kitą – su mintimis bei pasirinkimais susijusių lytinių santykių pusę. Matyt, svarbiausia šio skyrelio žinutė yra faktas, jog seksas visada turi būti sąmoningas, savanoriškas, malonumą teikiantis bei saugus. Tam, kad šios sąlygos būtų išpildytos, pirmiausia apie lytinius santykius reikia kalbėtis. Taigi, pasikalbėkime apie seksą!

Anatomija ir seksualinis malonumas

Smegenys yra labai glaudžiai susijusios su seksualinėmis patirtimis ir malonumu. Jos reaguoja į hormonų pokyčius ir sukelia atitinkamas emocijas. Kai kurie žmonės teigia, jog smegenys yra pagrindinis organas, dalyvaujantis seksualiniuose procesuose. Kai signalai yra perduodami iš smegenų, svarbu suprasti, jog visas kūnas gali duoti atsaką į seksualinę stimuliaciją. Žmogus gali jausti seksualinį malonumą nuo prisilietimo prie veido, pilvo, spenelių, ausų, kojų ar bet kurios kitos kūno dalies. Kiekvieno žmogaus erogeninės zonos yra skirtingos. Skirtingų zonų jautrumas priklauso ir nuo situacijos. Skirtingi kūnai (moteriški ir vyriški) turi specifiskus organus, kurie sukelia didesnę seksualinį pasitenkinimą – pvz., klitoris ar prostata. O tai, kaip kūnas reaguoja į seksualinę stimuliaciją, labai priklauso nuo asmens psichologinių aspektų.

Seksualinė išraiška ir pasitenkinimas

- Emocinis ir fizinis malonumas yra svarbūs žmogaus seksualinei gerovei. Visuomenės sveikatos ir teisės organizacijos atkreipia dėmesį į žmogaus teises į seksualinę išraišką. Šios teisės yra grįstos malonumo siekimu, kai tai daroma saugiai, pagarbiai bei vedama abipusio sutikimo.
- Tai, kas asmeniui teikia seksualinį malonumą, yra labai individualu.
- Savo intymių zonų lietimasis ir stimuliacija siekiant patirti seksualinį malonumą yra vadinama masturbacija. Kone kiekvienas žmogus skirtingais gyvenimo epizodais užsiima masturbacija. Masturbacija vis dar smarkiai stigmatizuojama – ypač, kai kalbama apie moterų (mergaičių) masturbaciją. Svarbu suprasti, kad masturbacija yra normalus, sveikas ir saugus seksualinis elgesys. Tai yra individualus ir asmenišką procesas, atliekamas saugioje aplinkoje. Paaugliai dažnai klausia: „Ar įmanoma masturbuotis per daug?“ arba „Kas nutiks, jei masturbuosiuosi per dažnai?“ Atsakymas į šiuos klausimus yra paprastas – ne, nieko blogo nenutiks. Jei masturbacija žmogui netrukdo atlikti įprastų užduočių ir dalyvauti socialiniame gyvenime bei atliekama saugioje aplinkoje nežalojant savo kūno – tai nesukelia jokios žalos. Masturbacija yra būdas žmogui pažinti savo kūną – atrasti, kas jam (jai) labiausiai patinka, teikia daugiausia malonumo, o tai labai svarbu žinoti ir gebėti iškomunikuoti užsiimant seksualine veikla su kitu žmogumi.
- Seksualinis susijaudinimas gali pasiekti „viršūnę“ ar „kulminaciją“, vadinamą orgazmu. Be to, kad orgazmo metu žmogus patiria euforiją, kūnas taip

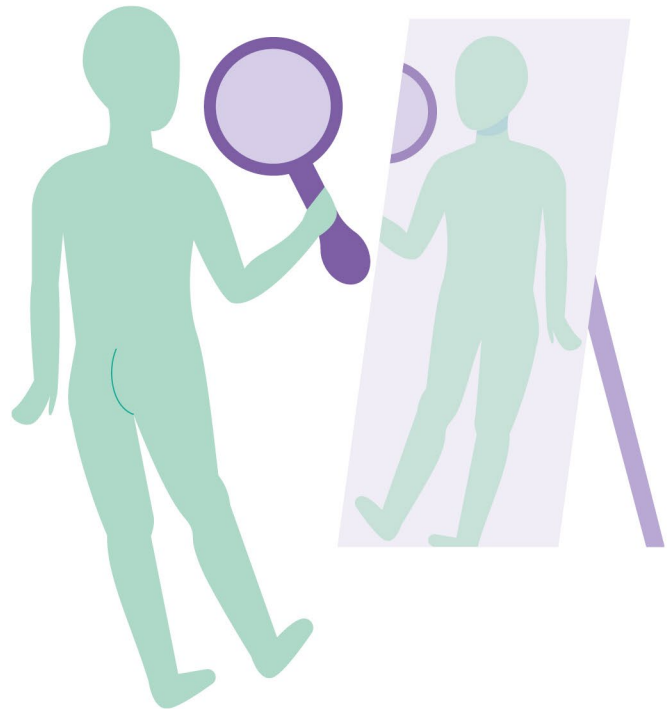
pat fiziškai reaguoja – raumenys susitraukinėja ir atsipalaiduoja bei gali išsiskirti kūno skysčių – sperma vyrams bei gausesnės makšties išskyros moterims.

- Idealiu atveju, abu (abi) seksualiniuose santykiuose dalyvaujantys (-čios) partneriai (-ės) turi būti suinteresuoti (-tos) kito(s) malonumu tiek pat, kiek savuoju. Tačiau dažnai susiduriama su netinkamu įsitikinimu, jog vyrai (ypatingai – heteroseksualūs) turi daugiau „teisių“ patirti seksualinį malonumą nei kitos lytinės tapatybės žmonės.
- Tol, kol seksualiniai santykiai yra grįsti abipusiu sutikimu bei pagarba ir nežaloja bei nežeidžia kurio(s) nors iš partnerių, nėra geresnio būdo tuo mėgautis.
- Daugumai žmonių rūpi jų seksualinio (-ės) partnerio (-ės) malonumas, tačiau be objektyvių žinių apie savo bei kito kūną ir potraukius, žmonės gali nežinoti, kaip suteikti partneriui (-ei) (ar sau) malonumą. Taip nutinka, pavyzdžiui, nežinant, kas yra klitoris ar nesijaučiant patogiai kalbėtis apie tai, kas malonu. Dėl šių priežasčių pažinti savo ir kito kūną bei gebėti sąmoningai komunikuoti apie seksualinį malonumą yra neįtikėtina svarbu.

Seksualinis elgesys

Visi žmonės, nepaisant jų seksualinės orientacijos ir (ar) lyties tapatybės bei fizinių gebėjimų, gali tyrinėti savo lytiškumą ir lytinį potraukį skirtingais seksualinio elgesio modeliais. Nėra vieno teisingo ir gero kelio kalbant apie seksualinį elgesį – tol, kol partneriai (partnerės) gerbia vienas kitą, niekas nėra žalojamas ar kitaip skriaudžiamas bei viskas yra grįsta abipusiu sutikimu – visos seksualinės praktikos yra priimtinos.

Vaikai nuo mažų dienų susidomi savo kūnais bei reprodukcinė sistema, o tai, jog vaikas tyrinėja savo kūną yra absoliučiai natūralu. Svarbu suprasti, jog seksualinio elgesio modelių yra daug ir įvairių. Žmonės gali dalintis intymiomis patirtimis nė neliesdami vienas kito. Santykis, kuriame nėra jokio kūnų skysčių maišymosi kelia gerokai mažiau pavojaus sveikatai.



Kodėl žmonės (ne)užsiima seksu?

Kaip ir bet kokia kita veikla, seksu žmonės užsiima dėl įvairiausių priežasčių bei gali turėti daugiau nei vieną priežastį vienu metu. Dažniausiai žmonės nori užsiimti seksu dėl fizinės ir (ar) psichologinės traukos. Kartais žmonės užsiima seksu visiškai ne dėl fizinių ir (ar) psichologinių potraukių, bet dėl poreikio patenkinti kitokius troškimus bei dėl įvairių socialinių priežasčių. Toks elgesys taip pat gali būti saugus ir grįstas abipuse pagarba bei sutikimu, tačiau priežastys tam gali būti visai kitokios nei įprasta. Keletas pavyzdžių:

- a) „laimėti“ ar „išlaikyti“ partnerio meilę;
- b) išvengti ginčo ar potencialios prievartos;
- c) pasiekti aukštesnį socialinį statusą;
- d) įrodyti savo vyriškumą (moteriškumą);
- e) eksperimentuoti ar patenkinti smalsumą;
- f) mesti iššūkį suaugusiųjų autoritetui;
- g) parodyti savo galią prieš kitą;
- h) dėl materialinės naudos (dovanų, pinigų), maisto ar išgyvenimo;
- i) atlikti sutuoktinio „pareigą“;
- j) norint pastoti ir susilaukti vaikų.

Kaip esama skirtingų priežasčių norėti užsiimti seksu, lygiai taip pat yra galybė priežasčių, kodėl žmogus gali nenorėti turėti lytinių santykių. Keletas pavyzdžių:

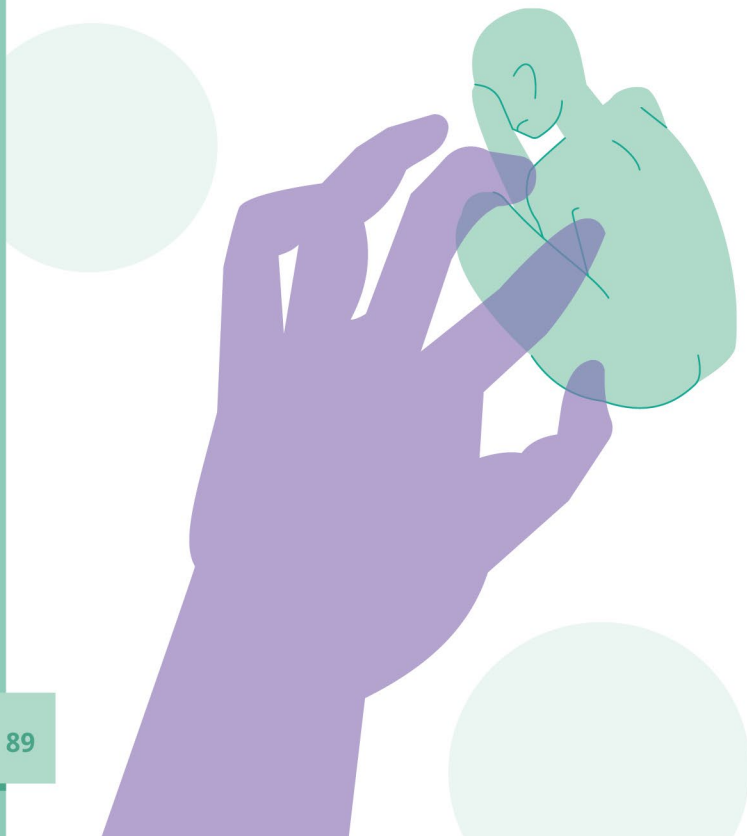
- a) žmogus gali tiesiog nenorėti nė neturėdamas aiškesnės priežasties;
- b) žmogus gali jaustis per jaunas;
- c) žmogus gali jausti, jog santykis su partneriu (-e) dar nėra toks artimas, kad norėtų užsiimti seksu. Gali būti, jog žmogus jaučia, kad partneris (-ė) nėra pakankamai atsidavęs ar patikimas. Taip pat gali būti, jog žmogus nejaučia meilės partneriui (-ei) ar noro susituokti (jei tai žmogui svarbu);
- d) žmogus gali nesijausti saugiai ar patogiai su kitu žmogumi ar nepatirti pakankamo pagarbos bei abipusiškumo santykiuose;
- e) žmogus jaučiasi nepatogiai situacijoje, kurioje atsidūrė;
- f) berniukai ypatingai dažnai jaudinasi dėl savo seksualinių gebėjimų – stresuoja, jog gali nebūti erekcijos ar ejakuliuoti per greitai;
- g) jaudinasi dėl nėštumo;
- h) jaudinasi, jog gali užsikrėsti (gali užkrėsti) partnerį (-ę) LPI;
- i) bijo dėl padarinių socialiniam statusui;
- j) vienoje ar kitoje situacijoje atsidūręs žmogus gali jausti, jog seksas tuo metu žleistų jo (jos) moralinius įsitikinimus ar prieštarautų vertybėms;
- k) religija, šeima ar bendruomenė daro spaudimą užsiimti seksu tik po vestuvių;
- l) žmogus gali jaustis nepatogiai dėl savo traukos tos pačios (kitokios lyties) asmeniui;

- m) ankstesnės seksualinės patirtys nebuvo malonios, seksas pasidarė nuobodus ar rutiniškas;
- n) žmogus fiziškai ar emociškai gali jaustis prastai – pavargęs, sunerimusi, nuliūdęs ar pikta;
- o) realiai – bet kokia kita priežastis.

Žmonės kartais yra prievarta ir (ar) smurtu verčiami užsiimti seksu su žmogumi, su kuriuo nejaučia jokie noro įsitraukti į intymų santykį. Tokia prievarta dažniausiai yra traktuojama kaip išprievartavimas, seksualinė prievarta, seksualinis išnaudojimas ar seksualinis smurtas. Tai yra žmogaus teisių pažeidimas. Tai **VISADA** yra blogai ir neteisinga, o nukentėjusysis **NIEKADA** nėra kaltas. Sunku betarpiškai nubrėžti aiškią ribą tarp savanoriško ir prievartinio sekso. Į tai reikėtų žiūrėti ne kaip į atkarpą, turinčią dvi radikaliai skirtingas puses, bet kaip į skalę su daugiau nei dviem atskaitos taškais.

Seksas santykiuose

1. Ką teigiama seksualinių santykių patirtis duoda žmonėms?
 - a) Teigiama seksualinių santykių patirtis gali suartinti žmones, padėti patirti daug malonumo bei praturtinti gyvenimą;
 - b) Padėti patirti daug malonumo bei praturtinti gyvenimą.
2. Dar kartą akcentuojame, seksas visada turi būti saugus ir malonus, niekas niekada neturi jaustis priverstas užsiimti seksu tada, kai to nenori. Kokie faktoriai svarbūs lytiškai aktyviems žmonėms, kad būtų išlaikomi abipusiški, atsakingi ir saugūs seksualiniai santykiai?
 - a) Jausmas, jog abu žmonės yra artimi ir rūpinasi vienas kitu (viena kita) bei nei viena(s) iš partnerių nesijaučia tik seksualiniu objektu.
 - b) Užtikrintas abipusis sutikimas, jaučiama pagarba bei atsakomybė.
 - c) Abu partneriai (abi partnerės) yra pajėgūs (-ios) suteikti bei priimti seksualinį pasitenkinimą.
 - d) Saugumas komunikuojant apie tai, ko abu žmonės nori, tikisi, o ko – ne.
 - e) Pagarba partnerio (-ės) teisei bet kuriuo metu atsisakyti daryti tai, kas jam (jai) nepriimtina.
 - f) Pasidalintos atsakomybės, siekiant apsisaugoti nuo LPI bei nepageidautino nėštumo.
 - g) Žinojimas apie savo bei partnerio(-ės) (ne)turimas LPI.



- 3.** Kokie yra dažniausiai pasitaikantys spaudimo užsiimti seksu atvejai? Pateikiame keletą pavyzdžių priežasčių, kodėl žmonės užsiima seksu, nors to nenori:
- a)** pasiduoda bendraamžių spaudimui;
 - b)** nori įrodyti meilę ar sutvirtinti įsipareigojimą santykiuose;
 - c)** stengiasi išvengti kito žmogaus jausmų ar ego įžeidimo;
 - d)** nes prieš tai buvo duotas sutikimas lytiniams santykiams, tačiau asmens norai pasikeitė;
 - e)** nes kitas asmuo užima didesnės galios poziciją, turi aukštesnį socialinį statusą ar autoritetą (pvz., dėl amžiaus, išteklių ar lyties);
 - f)** dėl šeimos, vyresnių ar autoritetingų asmenų spaudimo;
 - g)** tam, kad gautų finansinės naudos;
 - h)** nes alkoholis ar psichotropinės medžiagos paveikė žmogaus gebėjimą spręsti ir (ar) atsisakyti nepageidautinų lytinių santykių.
- 4.** Aukštas pasitikėjimo, komunikacijos bei abipusiškumo lygis gali būti ugdomas ir yra išmokstamas, tačiau tam reikia laiko ir praktikos.
- a)** Kadangi daugelis jaunų žmonių lytinį gyvenimą pradeda ganėtinai anksti (jų asmenybei dar vystantis), gali būti, jog jaunuolis (-ė) jaučiasi nejaukiai ar gėdingai, patiria nerimą ar baimę kalbėtis apie LPI bei nepageidautiną nėštumą.
 - b)** Vyrai (berniukai) dažnai jaučia visuomenės spaudimą būti lytiškai aktyvūs. Gali būti, jog jie negali ir (ar) nenori pripažinti, jog jaučiasi nepatyrę ar jiems trūksta informacijos apie saugius, abipusiškus ir atsakingus lytinius santykius. Tuo tarpu moterys (mergaitės) gali jaustis nepilnavertės kalbėtis apie prezervatyvų naudojimą ar savo seksualinius troškimus.
 - c)** Praktika ir padrąšinimas gali padėti jauniems žmonėms perlipti per šiuos mentalinius blokus ir išmokti sklandžiai, ramiai ir su pasitikėjimu kalbėtis šiomis temomis su savo romantiniais, seksualiniais partneriais ir (ar) kitais artimais žmonėmis. Atsisipirti spaudimui, gebėti įvertinti savo poreikius ir drąsiai jų laikytis.

Pornografija

Kas yra pornografija?

Pornografija yra skirtingų formų turinys (vaizdo medžiaga, nuotraukos, tekstai ir kt.), skirtas suaugusiųjų seksualiniam susijaudinimui skatinti.

Kas nutinka, jei žmogus žiūri pornografiją?

Jeigu pornografija žiūrima nesugebant kritiškai įvertinti turinio, ji gali daryti neigiamą poveikį sekso, santykių bei lyties sampratoms. Taip nutinka todėl, kad žmogus pradeda įsivaizduoti, jog tai, kaip santykiai vyksta ekrane, turėtų vykti ir realiame gyvenime. Labai svarbu suvokti, kad tai, kas vyksta ekrane ir tai, kas vyksta realiame gyvenime, išties dažniausiai nesutampa.

Nesvarbu, ar pornografija randama netyčia, ar jos specialiai ieškoma, pažiūrėjus tokio turinio jauniems žmonėms gali kilti daug skirtingų klausimų ir minčių. Visiškai natūralu, jog po pornografijos peržiūros žmogus patiria tiek teigiamų, tiek neigiamų jausmų.

Pornografijoje vaizduojamos sekso scenos dažnai stipriai skiriasi nuo to, kaip intymūs santykiai atrodo realybėje:

1. Svarbu prisiminti, kad žmonės ekrane vaidina – tai jų darbo dalis.
2. Ekrane dažnai nėra vaizduojama nėštumo kontrolė bei barjerinės priemonės saugesniam seksui (pvz., prezervatyvai).
3. Pornografiniame turinyje dažnai visiškai nėra vaizduojama (ar gerokai per mažai) komunikacija, emocinis intymumas bei abipusiško sutikimo konceptas. Taip vyksta todėl, kad susitarimai, kas bus daroma, yra priimami prieš filmavimą.
4. Aktoriai, besifilmuojantys pornografiniuose filmuose, dažnai koreguoja savo kūną tam, kad gerai atrodytų prieš kamerą. Todėl ekrane retai išvysime skirtingų kūno formų. Tai pagrindinė priežastis, kodėl negalime lyginti savo kūno su tais, kurie matomi ekrane – toks lyginimas gali pridaryti žalos savo (ar kito) išvaizdos vertinimui.
5. Ten niekada nėra rodoma, kas gali nutikti po nesaugių lytinių santykių – pvz., pastojus ar užsikrėtus LPI.
6. Dažnai moters malonumui nėra skiriama dėmesio. Pornografijoje egzistuoja vis daugiau seksualinio smurto scenų.

Pornografijos žiūrėjimas gali sukelti daug skirtingų jausmų (pvz., gėdą ar nepatogumą), kurie gali išprovokuoti nenorą užduoti klausimų lytiškumo temomis. Jei (kai) jaunas žmogus susiduria su pornografija (tyčia ar ne), stipriai rekomenduotina pasikalbėti apie tai su patikimu suaugusiuoju (tėvais, rūpintojais, globėjais, mokytojais, jaunimo darbuotoju). Suaugęs žmogus galėtų padėti suprasti, ką jaunuolis (-ė) matė, kokių jausmų patyrė bei ar tai yra tinkama jo (jos) amžiui. Suaugęs žmogus, su kuriuo jaunuolis (-ė) drįsta pasikalbėti apie pornografiją, net neturėdamas visų atsakymų, privalo stengtis išlikti ramus ir taktiškas bei padėti jaunam žmogui priimti tinkamus sprendimus realiame gyvenime ir internete.

Kaip kalbėtis su jaunuoliais (-ėmis) apie pornografiją?

1. Kaip ir kalbantis visomis kitomis lytiškumo temomis, svarbiausia sukurti saugią erdvę, nekelti įtampos bei nesmerkti.
2. Suprasti, jog visiškai natūralu, kad jauni žmonės domisi seksu ir kūnais. Kartais jie susiduria su pornografija netyčia, kartais – ieško tokios informacijos, ir tai yra natūralu. Tačiau labai svarbu suprasti ir informuoti jaunimą, jog pornografija yra sukurta tam, kad linksmintų žmones, o ne šviestų apie kūną ir lytinius santykius.
3. Dauguma atvirai pasiekiamos pornografijos yra kuriama heteroseksualiems vyrams (net lesbiečių sekso scenos).
4. Ne tik pornografijoje, bet ir kine sekso scenos dažnai yra nerealistinės ir gali formuoti netinkamą žmogaus supratimą apie kūną bei seksą. Dažniausi neatitikimai: nėra abipusiško sutikimo, nenaudojamos apsaugos priemonės, moterys patiria orgazmus vien nuo įsiskverbimo.
5. Įdomus faktas: apie 75 proc. moterų yra reikalinga tiesioginė klitorinė stimuliacija tam, kad jos pasiektų orgazmą. Tai reiškia, kad didžioji dalis moterų negali patirti orgazmo vien nuo įsiskverbimo (penis–vagina). Dauguma moterų, kurios negali šiuo būdu pasiekti orgazmo tiki, jog kažkas su jomis negerai, nes nežino, jog daugumai moterų klitorinė stimuliacija kone būtina. Tai, jog ekranuose paprastai rodoma, kad moterys sueities metu patiria didžiulį malonumą, yra priežastis, kodėl neįtikėtina svarbu su jaunimu kalbėtis apie pornografiją bei filmus. Moterims (vyrams taip pat) labai svarbu pažinti su savo kūną ir atrasti, kas teikia malonumą bei patinka tam, kad santykio su partneriu (-e) metu galėtų tai įvardyti ir kartu mėgautis seksu.

Dažniausiai pornografijoje pasitaikančios negatyvios žinutės:

- abipusis, laisva valia duotas sutikimas bei kontraceptinės ir barjerinės priemonės saugesniam seksui nėra svarbu.
- Smurtas lytinių santykių metu yra normalus ir dažnai pasitaikantis.
- Lytinių santykių esmė yra vyro malonumas.
- Meile bei abipuse pagarba grįsti santykiai nėra svarbūs.
- Agresija, nukreipta prieš moteris, yra normalus ir teisingas reiškinys.
- Vyras niekada neturi iššūkių, susijusių su susijaudinimu, erekcija, ejakuliacija. Vyras visada nori sekso, o moteris visada noriai priima seksą.

Bendravimas su tėvais

Puikiai suprantame – kaip jaunimo darbuotojų, jūsų santykis su jaunuolių tėvais, globėjais, rūpintojais gali būti labai skirtingas. Su vienais tėvais (globėjais, rūpintojais) galite būti užmezgę artimą ir tvirtą ryšį, su kitais – galbūt visai jokio ar minimalų. Dėl to, jog užimate tikrai svarbią vietą jaunuolių gyvenime, santykis su jų tėvais (globėjais, rūpintojais) gali būti ir itin sudėtingas. Šioje gido dalyje pateiksime patarimų, kaip ir apie ką vertėtų kalbėtis su tėvais (globėjais, rūpintojais) lytiškumo ugdymo tema. Pati svarbiausia žinutė, kurią turėtumėte perduoti tėvams (globėjams, rūpintojams) yra faktas, jog tėvai (globėjai, rūpintojai) stipriai veikia jauną žmogų ir kalbėtis apie lytiškumą su savo vaikais yra nepaprastai svarbu.

Skirtingose šeimose požiūris į vaikų auklėjimą ir, ypač, lytiškumo temas, gali būti labai įvairus. Dar viena itin svarbi žinutė tėvams (globėjams, rūpintojams) – priminimas, jog tai, ką jų vaikai išgyvena, yra visiškai normalus ir natūralus brendimo procesas bei geriausia, ką jie gali duoti savo vaikams – tai meilė ir palaikymas. Lytiškumo ugdymas yra labai svarbi vaikų ir jaunuolių ugdymo dalis, nes padeda jauniems žmonėms išmokyti priimti sveikus, apgalvotus, informacija pagrįstus ir atsakingus sprendimus.

Pagrindiniai dalykai, apie kuriuos reikia kalbėtis su jaunuolių tėvais (globėjais, rūpintojais), susiję su lytiškumu ir lytiškumo ugdymu:

Tėvai (globėjai, rūpintojai) atlieka labai svarbų vaidmenį savo jaunuolių gyvenimuose.

- Nors paaugliai (-ės) dažnai to neparodo, tyrimai patvirtina, kad jie nori, jog jų tėvai su jais (jomis) kalbėtųsi apie lytinius santykius ir lytiškumą. Taip, tai nepatogu tiek tėvams, tiek jaunimui, tačiau svarbu ir kuria didelius pokyčius šeimos bendravime.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) dažnai nepakankamai įvertina, kiek jiems patiems svarbu su savo vaikais kalbėtis apie lytiškumą.

- Dažniausiai tėvai mano, kad jų vaikai viską, ką turėtų žinoti apie seksą ir lytiškumą, sužino mokykloje, iš interneto bei bendraamžių. Lietuvoje lytiškumo ugdymas mokyklose yra labai ribotas arba iš viso nevykdomas. Internetu, dažnu atveju, jauni žmonės gali gauti daugiau žalos nei naudos teikiančios informacijos (pvz., pornografija), ir jei su jaunuoliais apie tai nėra kalbama mokyklose, jie neturės jėgų rasti teisingą informaciją bei objektyviai įvertinti tai, ką mato. Tai pagrindinės priežastys, kodėl tėvams (globėjams, rūpintojams) itin svarbu su savo vaikais kalbėtis apie tai namuose.

Kalbėjimasis sukuria saugią erdvę atviroms diskusijoms šia tema.

- Kai tėvai (globėjai, rūpintojai) pradeda kelti lytiškumo klausimus namuose, jų vaikai supranta tai kaip signalą, jog gali užduoti rūpimus klausimus bei paprašyti pagalbos kritinėse situacijose.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) gali kalbėtis apie seksą ir lytiškumą su savo vaiku net jei nėra šios temos ekspertai.

- Dažnai tėvai vengia lytiškumo temų, nes nesijaučia turintys pakankamai žinių šia tema, tačiau svarbu nepamiršti, jog neprivалу būti šios srities ekspertams ir turėti atsakymus į visus užduodamus klausimus. Tėvai (globėjai, rūpintojai), pradėdami kalbėtis su savo vaikais lytiškumo temomis, parodo, jog jiems rūpi ir yra atviri pokalbiams. Faktas, jog tėvai dalinasi savo patirtimis ir vertybėmis, taip pat gali daryti stiprią teigiamą įtaką vaikams.

Kai tėvai (globėjai, rūpintojai) su savo jaunuoliais pradeda kalbėti lytiškumo temomis, jie labai aiškiai parodo, kad jiems rūpi ir vaikai visada gali į juos kreiptis. Tai yra neįtikėtina svarbu.

- Žinoma, tėvams (globėjams, rūpintojams) gali būti neįjauki ir nepatogu pradėti kalbėtis šia tema, tačiau dažniausiai vaikams yra žymiai nemaloniau pradėti šią temą. Suaugę asmenys turėtų prisimti atsakomybę ir pirmi žengti žingsnį tam, kad lūžtų tylos sienos.

Svarbiausia, ką turi daryti tėvai (globėjai, rūpintojai) – parodyti meilę ir palaikymą savo vaikui.

- Nesvarbu, ar vaikas yra heteroseksualus, homoseksualus, biseksualus, trans ar genderqueer žmogus – jis (ji) turi teisę jaustis gerai ir saugiai, todėl pagrindinė tėvų (globėjų, rūpintojų) pareiga yra mylėti ir palaikyti savo vaiką, koks jis (ji) bebūtų.

Kalbėtis apie lytiškumą turėtų tapti norma. Tai neturėtų būti vienkartinis pokalbis, idealu, jei tai tampa atviru ir nuolatos vykstančiu dialogu.

- Dažnai medijose vaizduojama, jog tėvų (globėjų, rūpintojų) pokalbis su jaunuimu apie lytiškumą ir lytinius santykius yra vienkartinis beprecedentis įvykis, kuris niekada nebeprisikartoja. Tai netiesa. Tobulu atveju, pokalbiai apie lytiškumą turėtų tapti norma, o namai – saugia vieta kelti šiuos klausimus.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) prieš pokalbius (ypatingai – prieš patį pirmąjį) apie lytiškumą su jaunuimu, visada gali pasipraktikuoti su savo draugais.

- Labai normalu ir natūralu, jog tėvai (globėjai, rūpintojai) jaučia nerimą dėl pokalbių apie lytiškumą ir lytinius santykius su savo vaikais. Praktika visada yra geras sprendimas, todėl išbandyti pasikalbėti apie tai su savo draugais gali būti puikus būdas įveikti nerimą.

Geriausias laikas šiems pokalbiams – bet kuri diena, kai tėvai (globėjai, rūpintojai) yra su savo vaikais vieni.

- Jei kas rytą vaikas vežamas į mokyklą ar futbolo treniruotę arba vakarais žiūrimas televizorius (ar bet kokia kita šeimoje įprasta veikla), tai gali tapti puikia proga pokalbiams apie lytiškumą. Taip jauni žmonės supras, jog tai nėra kažkuo itin ypatingas įvykis bei kad tuo laiku bet kada kitą kartą gali patys pradėti kalbėtis šia tema.

Lietuviškai informacijos LGBT tema galima rasti čia:



Tarptautiniai šaltiniai tėvams / globėjams:



Pabaigos žodis

Tikiuosi, kad šis praktinis gidas buvo informatyvus ir naudingas! Kaip jau minėjau, lytiškumo ugdymas yra labai plati sritis, o šio praktinio gido tikslas – įvadas į daugelį lytiškumo ugdymo temų, tačiau jokių būdu nesiekiamo kiekvienos temos apžvelgti iki galo. Svarbiausi žingsniai, kurių galite imtis – tai nutraukti tylą ir stigmą, susijusią su lytiškumu ir lytine bei reprodukcinė sveikata, o pirmasis žingsnis – atviras kalbėjimas šiomis temomis! Galbūt jau darote tai su savo jaunais žmonėmis ir tai yra nuostabu! Tęskite puikų darbą! Žinau, kad kaip jaunimo darbuotojai prisiimate daugybę skirtingų vaidmenų, o kalbėjimas su jaunimu apie lytiškumą yra tik vienas iš daugelio. Dėkojame, kad kiekvieną dieną darote reikšmingą įtaką jaunų žmonių gyvenimui! Perskaityt šį praktinį gidą, žengėte didelį žingsnį, kad pagerintumėte savo žinias ir pasiektumėte pakankamą patogumo lygį diskutuoti šiomis temomis su jaunimu. Ir prisiminkite, viskas gerai, jei neturite atsakymų į viską! Labai svarbu būti atviru jaunimo mentoriumi, o papildomos informacijos visada galima rasti – jei ne šiame vadove, tai, tikiuosi, kituose gide pateiktuose šaltiniuose.

Kraštovaizdis Lietuvoje jau pamažu keičiasi, nes yra mokymų ir konferencijų, kur galima daugiau ir giliau sužinoti apie kiekvieną šių temų.

Ačiū, kad išlaikote atvirą protą! Nedvejodami pasidalinkite šiuo praktiniu vadovu su kitais kolegomis, dirbančiais su jaunimu Lietuvoje. Kilus klausimams ar norėdami pasiteirauti apie būsimas mokymų lytiškumo ugdymo temomis galimybes, kreipkitės į Jaunimo reikalų agentūros Nacionalinės jaunimo politikos skyriaus specialistus.

Dėkoju, kad skaitėte ir linkiu sėkmės!
Pagarbiai,

Nika Norvila

2023