



TAVĀM
DROŠĀM
ATIECĪBĀM



DZIMUMNOBRIEŠANA

JEB PUBERTĀTE -

dzīves periods, kad tiek
sasniegta dzimumgatavība

PUBERTĀTES LAIKĀ

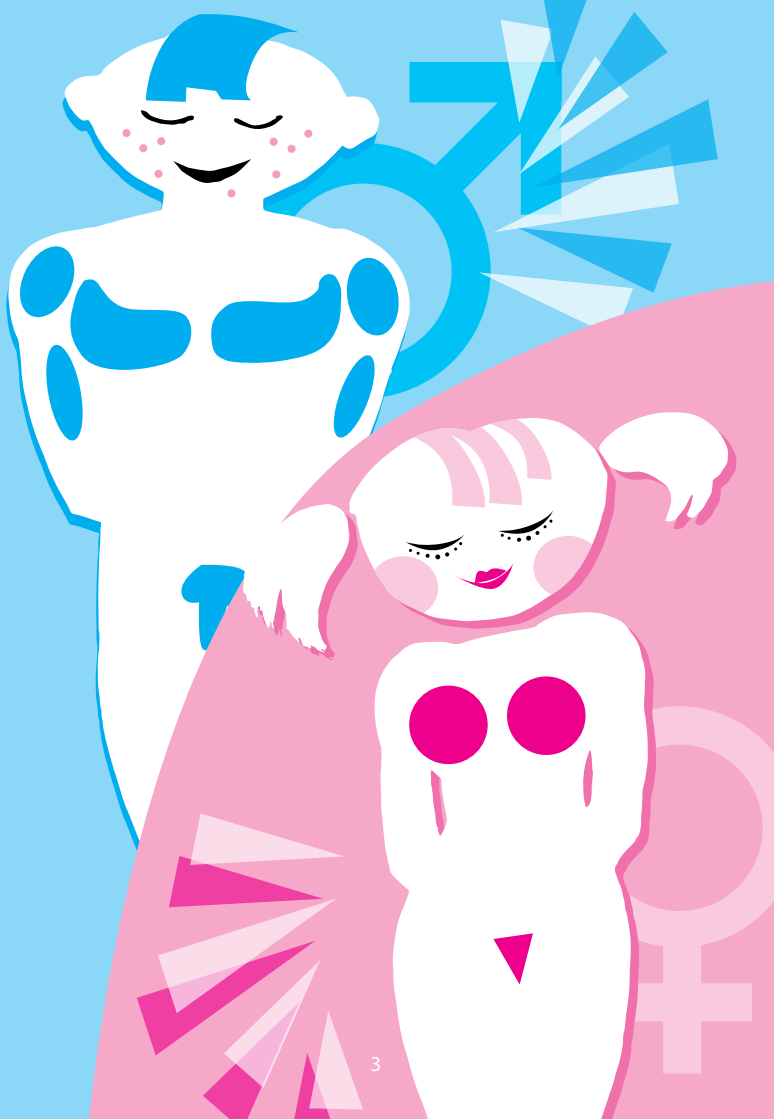
♀ MEITENES nobriest
par sievietēm

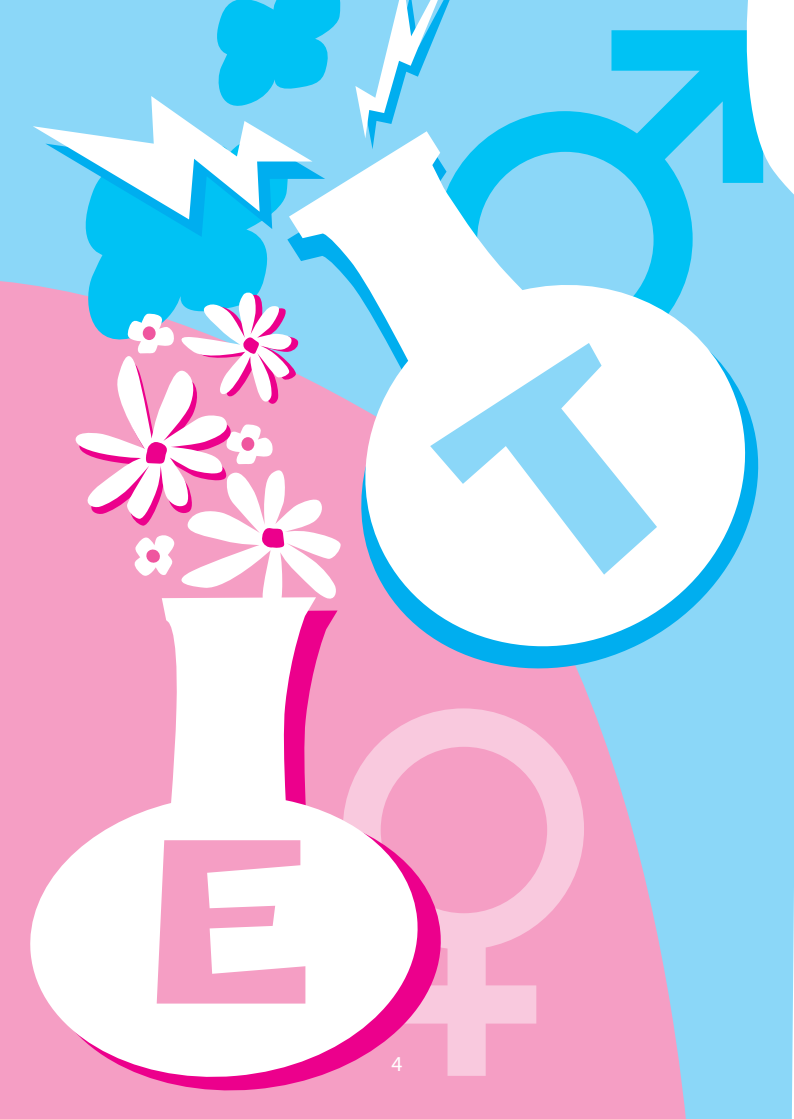
♂ ZĒNI - par vīriešiem

PUBERTĀTES SĀKUMS

♀ MEITENĒM: 10 - 13 gadi

♂ ZĒNIEM: 12 - 14 gadi





DZIMUMNOBRIEŠĀNU NOSAKA

bioloģiski aktīvas vielas jeb
DZIMUMHORMONI

♀ MEITENĒM -
sievišķais hormons
jeb ESTROGĒNS

♂ ZĒNIEM - vīrišķais hormons
jeb TESTOSTERONS

DZIMUMHORMONU IETEKMĒ MAINĀS

ĶERMENIS
ENERĢIJAS LĪMENIS
PSIHOEMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS
INTERESES UN UZVEDĪBA

PUBERTĀTE.

♀ JA TU ESI MEITENE

KAS NOTIEK AR TAVU ĶERMENI?

♀ ĶERMENIS STIEPJAS GARUMĀ,
tā formas kļūst sievišķīgākas.

♀ KĻŪST JUTĪGAS un sāk augt krūtis.

♀ VEIDOJAS ķermeņa apmatojums -
padusēs, ap dzimumorgāniem,
uz rokām un kājām.

♀ AKTIVIZĒJAS SVIEDRU DZIEDZERU
DARBĪBA - āda un mati kļūst
taukaināki (uz sejas var parādīties
pinnes, matos - blaugznas).

♀ **NOVĒROJAMI** caurspīdīgi vai bālgani izdalījumi no dzimumorgāniem - **MĒNEŠREIŽU 'PRIEKŠVĒSTNEŠI'**.

♀ **SĀKAS MĒNEŠREIZES** jeb menstruāciju asiņošana (sākumā var būt neregulāras, pēc tam - nostabilizējas).

MENSTRUĀCIJAS

♀ **PIRMS MĒNEŠREIZĒM** var būt pirmsmenstruālais sindroms - nogurums, slikts garastāvoklis, aizkaitināmība, nomāktība un apetītes pieaugums.

♀ **MENSTRUĀCIJU LAIKĀ** var būt sāpes un velkoša sajūta vēdera un muguras lejasdaļā (krustu apvidū), nelaba dūša, caureja (bet ne vienmēr un ne visām meitenēm).

HIGIĒNA

MENSTRUĀCIJU LAIKĀ

♀ **REGULĀRI JĀMAINA** higiēniskās paketes, piltuve vai tamponi (katras 3 - 4 stundas vai biežāk).

♀ **REGULĀRI** (vēlams - divas, bet vismaz vienu reizes dienā) **JĀAPMAZGĀ** ārējie dzimumorgāni.

♀ **REGULĀRI JĀMAZGĀ ĶERMENIS UN MATI**, t.sk., pēc fiziskām aktivitātēm, sporta nodarbībām.

♀ **RŪPĪGI JĀATTĪRA SEJAS ĀDA**, lai neveidotos pinnes un izsitumi.

♀ **KATRU DIENU JĀMAINA** apakšbikses un zeķes.

KAS NOTIEK

AR TAVU NOSKAŅOJUMU, UZVEDĪBU?

- ♀ **PAAUGSTINĀTA EMOCIONALITĀTE** – biežas, straujas garastāvokļa maiņas (no asarām līdz smiekliem).
- ♀ **PĒKŠŅAS REAKCIJAS** – dusmas, aizvainojums ('neviens mani nesaprot'), nesavaldība un tieksme konfliktēt.

♀ **NOSLIECE UZ PIEDZĪVOJUMIEM**
un riskantu uzvedību, vēlme
izcēties.

♀ **PASTIPRINĀTAS RAIZES PAR SAVU ĀRĒJO
IZSKATU** – ķermeni, svaru, apģērbu u.c.,
sekošana sociālo tīklu skaistuma ideāliem.

♀ Trūkumu, nepilnību un problēmu
SAKĀPINĀTS PĀRSPĪLĒJUMS.

PUBERTĀTE.

♂ JA TU ESI ESI ZĒNS

KAS NOTIEK AR TAVU ĶERMENI?

♂ ĶERMENIS STIEPJAS GARUMĀ –
kļūst platāki pleci un krūšu kurvis,
attīstās muskuļi.

♂ IZMAINĀS BALSS, tā kļūst zemāka.

♂ AKTIVIZĒJAS SVIEDRU DZIEDZERU DARBĪBA –
āda un mati kļūst taukaināki (uz sejas var
parādīties pinnes, matos - blaugznas).

♂ SĀK AUGT ĶERMEŅA APMATOJUMS
uz sejas, padusēs un pie dzimumlocekļa
pamatnes, arī uz rokām un kājām.

♂ NOTIEK PĀRMAIŅAS DZIMUMORGĀNOS – dzimumloceklis kļūst resnāks un garāks, sēklinieki - lielāki un tumšāki (tajos sāk veidoties sēkla).

♂ PARĀDĀS RĪTA EREKCIJA un 'slapjie sapņi' (spermas noplūde miegā).

KAS NOTIEK

AR TAVU
NOSKAŅOJUMU,
UZVEDĪBU?

♂ FIZISKĀS ENERĢIJAS PĀRPILNĪBA – uzbudināmība un nesavaldība.

♂ FIZISKĀ SPĒKA PIELIETOJUMS konfliktssituācijās.

♂ PASTIPRINĀTA VĒLME RISKĒT – kāre pēc piedzīvojumiem un pārgalvība.

♂ SATRAUKUMS par ārējo izskatu, savu ietekmi un fizisko spēku.

HIGIĒNA

- ♂ DZIMUMORGĀNU MAZGĀŠANA katru dienu, atvelkot dzimumlocekļa priekšādiņu.
- ♂ ĶERMENĀ (īpaši padušu un pēdu), kā arī matu regulāra MAZGĀŠANA, t.sk., pēc fiziskām aktivitātēm, sporta nodarbībām.

♂ PRETSVIEDRU LĪDZEKĻU (dezodorantu) lietošana.

♂ APAKŠBIKŠU UN ZEĶU MAIŅA katru dienu.

ATTIECĪBAS UN DZIMUMATTIECĪBAS

- ♥ Pubertātes vecumā tās ir īpaši svarīgas, jo īpaši viena no attiecību jūtīgākajām jomām – **DZIMUMATTIECĪBAS**.

DZIMUMATTIECĪBAS JEB SEKSS NAV TIKAI INTĪMS FIZISKS KONTAKTS, BET EMOCIONĀLU ATTIECĪBU TURPINĀJUMS

- ♥ **NAV JĀUZSĀK ZIŅKĀRES, VĒLMES IZPATIKT VAI PIERĀDĪT DĒĻ**, vai tāpēc, ka pienācis laiks.
- ♥ **IR JĀUZSĀK TAJĀ BRĪDĪ**, kad ir iekšēja gatavība un pārliecība, ka to patiešām vēlies, turklāt vēlies ar konkrēto cilvēku.

♥ **VISMAZĀKO ŠAUBU UN/VAI NEDROŠĪBAS GADĪJUMĀ** ir labāk teikt 'nē' un nogaidīt līdz brīdim, kad patiešām jutīsi gatavību šim solim – neļauj, lai ar Tevi manipulē vai izmanto.

♥ **ATCERIES** – pirmās reizes var nebūt tādas, kādas tās iztēlojies, bet tas ir tikai normāli – Tev jāiepazīst savs un partnera ķermenis, jātiek galā ar satraukumu un nedrošību.

♥ **NEPAKĻAUJIES 'ĀRĒJAM SPIEDIENAM'** – sociālo tīklu utt. informācijai par to, kā jājūtas, kā jāuzvedas utt. intīmo attiecību mirkļos; **DARI TIKAI TO**, ko vēlaties abi ar partneri.

KONTRACEPCIJA

JAUNIEŠIEM DROŠIE KONTRACEPCIJAS LĪDZEKĻI

♥ PREZERVATĪVS



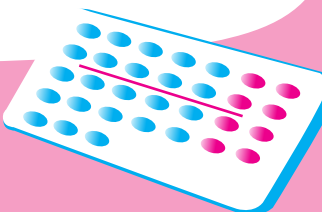
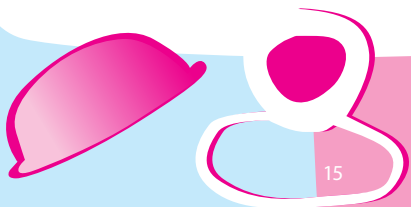
JAUNIEŠIEM NEDROŠĀS KONTRACEPCIJAS METODES

♥ KOMBINĒTĀ HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA – ikdienā lietojamas tabletes, uz ādas līmējams plāksteris un makstī ievietojams riņķis;

♥ DZEMDES SPIRĀLE;

♥ PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS – prasa pieredzi precīzi noteikt ejakulācijas (spermas noplūdes) brīdi;

♥ KALENDĀRĀ METODE – pusaudžu vecumā menstruālais cikls ir neregulārs, nav pietiekamas izpratnes par menstruālā cikla skaitīšanu.



ATCERIES!

- ♥ **ATBILDĪGAS UN DROŠAS SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS** paredz zināšanas un atbilstošu rīcību nevēlamas grūtniecības un citu veselības risku novēršanai.
- ♥ **PIEMĒROTĀKO KONTRACEPCIJAS RISINĀJUMU** vienmēr palīdzēs rast tikai ārsts.
- ♥ **KONTRACEPCIJAS METODES IR EFEKTĪVAS TIKAI TAD**, ja tiek lietotas pareizi.

GRŪTNIECĪBA VAR IESTĀTIES arī pirmajā tuvības reizē pat bez dzimumakta.

- ♥ **AVĀRIJAS KONTRACEPCIJA** ir pieļaujama tikai ārkārtas gadījumos.

♥ Drošas seksuālās attiecības, nevēlamas grūtniecības nepieļaušana, kā arī atbildīga rīcība grūtniecības iestāšanās gadījumā –
TAS IR ABU PARTNERU PIENĀKUMS!

♥ **PREZERVATĪVS** pasargā no inficēšanās ar HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām! **CITI PRETAPAugļošanās LĪDZEKĻI** palīdz izsargāties no grūtniecības, taču ne no STS!



SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS SLIMĪBAS (STS)

- ❗ **INFEKCIJAS SLIMĪBAS**, kuras iegūst dzimumkontakta laikā ar inficētu partneri.
 - ❗ **INFCĒŠANĀS IESPĒJAMA** vaginālā, orālā vai anālā seksa laikā.
 - ❗ **IEKAISUMS** parasti skar dzimumceļu, mutes un urīnceļu gļotādu.
- ❗ **RAKSTURĪGĀKIE SIMPTOMI:**
 - ❗ neparasti (strutaini, gļotaini, smakojoši utt.) izdalījumi;
 - ❗ nieze, apsārtums, izsitumi uz lūpām, sejas vai dzimumorgānu rajonā;
 - ❗ sāpes vēdera lejasdaļā un/vai urinēšanas laikā;
 - ❗ dedzinoša sajūta un/vai pietūkums dzimumorgānu apvidū;
 - ❗ palielināti limfmezgli.

BIEŽĀK SASTOPAMĀS STS

- ❗ Gonoreja
- ❗ Sifliss
- ❗ Hlamidioze
- ❗ Trihomonoze
- ❗ Kandidoze jeb rauga sēne
- ❗ Smailās kondilomas jeb dzimumorgānu kārpas
- ❗ Anoģenitālās jeb dzimumorgānu herpes

ATCERIES!

ⓘ Liela daļa STS var ilgstoši noritēt slēpti jeb bez simptomiem. **LAI VEIKSMĪGI IZĀRSTĒTU STS**, ir nepieciešams noteikt precīzu diagnozi, slimības cēloni un ilgumu.

ⓘ STS noteikti jāārstē ginekologa vai dermatovenerologa (meitenēm), urologa vai dermatovenerologa (puišiem) uzraudzībā.

JĀĀRSTĒJAS NOTEIKTI ABIEM PARTNERIEM!

ⓘ **PAŠĀRSTĒŠANĀS NAV PIEĻAUJAMA!**

ⓘ **NEĀRSTĒTAS INFEKCIJAS** var radīt nopietnus veselības traucējumus – neauglību (abiem dzimumiem), ārpusdzemdes grūtniecību, nervu sistēmas u.c. iekšējo orgānu bojājumu utt.!



LATVIJAS REPUBLIKAS
"SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS
VESELĪBAS LIKUMS"

NOSAKA,

ka ar seksuāli transmisīvu slimību
inficētai personai ir pienākums
informēt savu dzimumpartneri
par inficēšanās risku.

NOPIETNĀKĀS STS

- ❗ **SEKSUĀLĀ CEĻĀ IESPĒJAMS INFCĒTIES ARĪ AR HIV.**

HIV INFEKCIJU IESPĒJAMS IEGŪT tikai no cilvēka organisma bioloģiskajiem šķidrumiem (asinīm, pirmssēklas šķidruma, spermas, vaginālā sekrēta, kā arī mātes piena). HIV infekcija netiek pārnesta ar asarām, pieskārieniem, sviedriem, siekalām vai urīnu.

- ❗ **Ar B UN C HEPATĪTU**, kas var radīt nopietnus aknu bojājumus, un sifilisu (vēlīnā stadijā), **IESPĒJAMS INFCĒTIES** ne tikai dzimumkontakta ceļā, bet arī:
 - ❗ **LIETOJOT KOPĪGUS HIGIĒNAS PIEDERUMUS** (piemēram, skuvekli, zobu birsti);
 - ❗ **VEICOT MANIKĪRU, PEDIKĪRU, TETOVĒŠANU VAI PĪRSINGU;**

❗ ZOBĀRSTNIECĪBAS U.C. MEDICĪNISKU
MANIPULĀCIJU LAIKĀ, ja instrumenti
nav pienācīgi sterilizēti.

❗ HIV UN B, C HEPATĪTU ĀRSTĒ INFEKTOLOGS.



JA TEV IR AIZDOMAS
PAR INFIKĒŠANOS AR KĀDU STS,
HIV VAI HEPATĪTU,
VEIC ANONĪMU BEZMAKSAS
EKSPRESTESTU!

TESTPUNKTU ADRESES MEKLĒ ŠEIT:

[https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/
hiv-profilakses-punkti](https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/hiv-profilakses-punkti)

ATBILDĪGA UN DROŠA INTERNETA LIETOŠANA

@ ČATOJOT VAI SPĒLĒJOT SPĒLES INTERNETĀ, atceries, ka nevienam nav nepieciešama Tava personiskā informācija!

@ SAVOS SOCIĀLĀ TĪKLA PROFILOS iekļauj iespējami mazāk personiskas informācijas, privāta rakstura bildes un video. Internetā nekas nepazūd – tajā ievietotās fotogrāfijas var būt apskatāmas vienmēr un visiem, arī pēc 10 un 30 gadiem.

@ NEKAD NEPUBLISKO UN NEPĀRSŪTI citiem fotogrāfijas, ziņas, vēstules, ko kāds uzticējis tikai Tev personiski.

@ NEIZSAKI AIZVAINOJOŠAS PIEZĪMES, neizplati maldinošu vai apmelojošu informāciju, jo tas var būt pretlikumīgi!

@ NEBIEDĒ UN NEDISKRIMINĒ CITUS – arī tad ne, ja domā tikai pajokot!

@ ATCERIES – cilvēks, ar kuru tu sazinies internetā, var nebūt tas, par ko uzdodas.

@ TEV VIENMĒR IR IESPĒJA pārtraukt nepatīkamu sarunu vai bloķēt kādu lietotāju, ziņojot par nepieņemamas vai aizskarošas uzvedības faktu.

@ AR PIESARDZĪBU UN VĒRĪBU ATTIECIES pret dažādu apšaubāma (t.sk., pornogrāfiska) satura vietņu un materiālu apskatīšanu – ir pierādīts, ka daļai jauniešu tie var radīt paliekošu, izkropļotu iespaidu par seksualitāti, seksuālajām attiecībām un uzvedību.



**ATCERIES, KA PORNOGRĀFISKA
RAKSTURA MATERIĀLU SKATĪŠANĀS,
IZPLATĪŠANA UTT. IR PRETLIKUMĪGA!**

RĪKOJIES ATBILDĪGI UN AIZSTĀVI SEVI!

Reāla aizskāruma vai pamatotu
aizdomu gadījumā sazinies ar

VALSTS POLICIJU

112

DROŠĀKA
INTERNETA CENTRU

116111

(uzticības tālrunis)

ziņojumi@drossinternets.lv



Buklets izdots ar ASV vēstniecības Latvijā atbalstu

© AGIHAS, 2020

www.agihass.lv; 20207737

Redaktore: Guna Zvirbule

Dizains: Ģirts Semēvics

Tipogrāfija: Krasts

TAVĀM
DROŠĀM
ATIECĪBĀM

