

Aleksis

Izdevums vieglajā valodā

Palielinātā drukā cilvēkiem
ar redzes traucējumiem

Latvijas Neredzīgo bibliotēka
2022

© Mākslinieki: Kristīne Plūksna un Reinis Virtmanis

Palielinātās drukas redaktors Vilnis Feldmanis
Palielinātās drukas korektore Elizabete Šiklova

Grāmata reproducēta, lai to varētu lasīt cilvēki ar lasīšanas grūtībām (Autortiesību likums 22¹. pants).

Grāmatas oriģināla izdevējs LĢPSVA "Papardes zieds" un s/o "Vieglās Valodas aģentūra", 2003.

«Aleksis» ir izdevums Viegļajā Valodā.

Tajā ir stāstīts, kā zēns kļūst par pieaugušu vīrieti un kā viņam rūpēties par sevi.

Sērijā par intīmo dzīvi un veselību iznāk trīs bukleti Viegļajā Valodā:

- «Ieva», kurā stāstīts, kā meitene kļūst par pieaugušu sievieti un kā viņai rūpēties par sevi;
- «Aleksis», kurā stāstīts, kā puisis kļūst par pieaugušu vīrieti un kā viņam rūpēties par sevi;
- «Ieva un Aleksis», kurā stāstīts, kā veidot attiecības ar pretējo dzimumu.

Labrīt!

Mans vārds ir Aleksis.

Mamma un tētis mani reizēm sauca par Ali.

Bet tas bija agrāk, kad es biju maziņš.

Tagad man jau ir 18 gadi.

Šodien ir piektdiena.

Tomēr es paliku mājās un uz dienas centru neaizgāju.

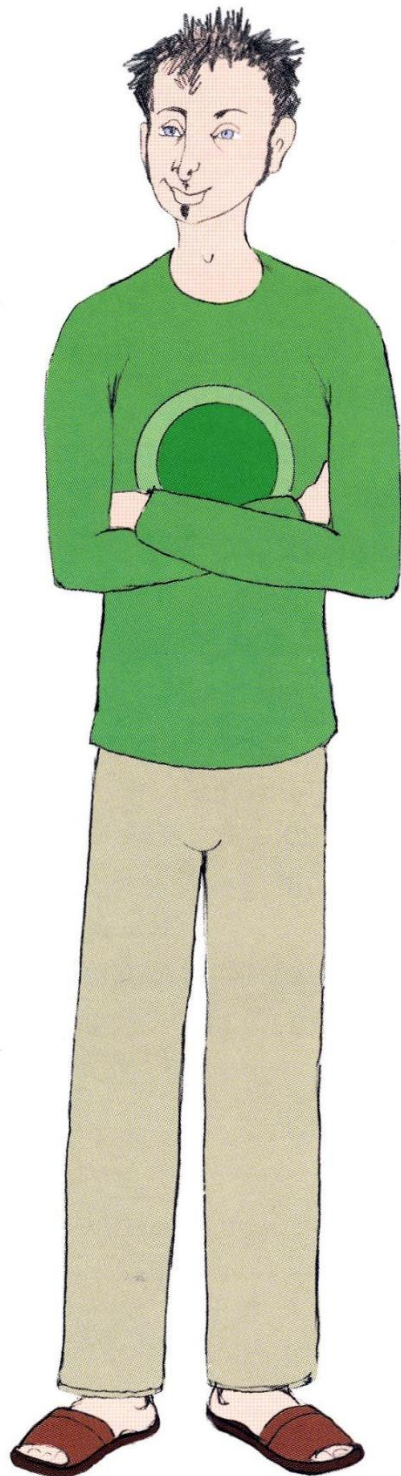
Manam vecākajam brālim Marekam ir dzimšanas diena.

Viņam paliek 21 gads.

Šodien gan mēs nekādas viesības nerīkosim.

Toties rīt brālis ar draugiem brauks uz saunu.

Mareks jau apsolīja, ka es arī varēšu braukt līdzī.



Sauna atrodas ārpus pilsētas.

Mēs uz turieni dodamies ar mazu autobusiņu.

Gandrīz ar tādu, kāds ir mūsu dienas centrā.

Manam brālim ir ļoti jauki draugi.

Mēs visi kopā runājamies un smejamies.

Pavisam drīz pirts jau ir klāt.

Bet tā jau nav tikai pirts!

Ārpusē ir uzcelta nojume un zem tās uzklāts galds.

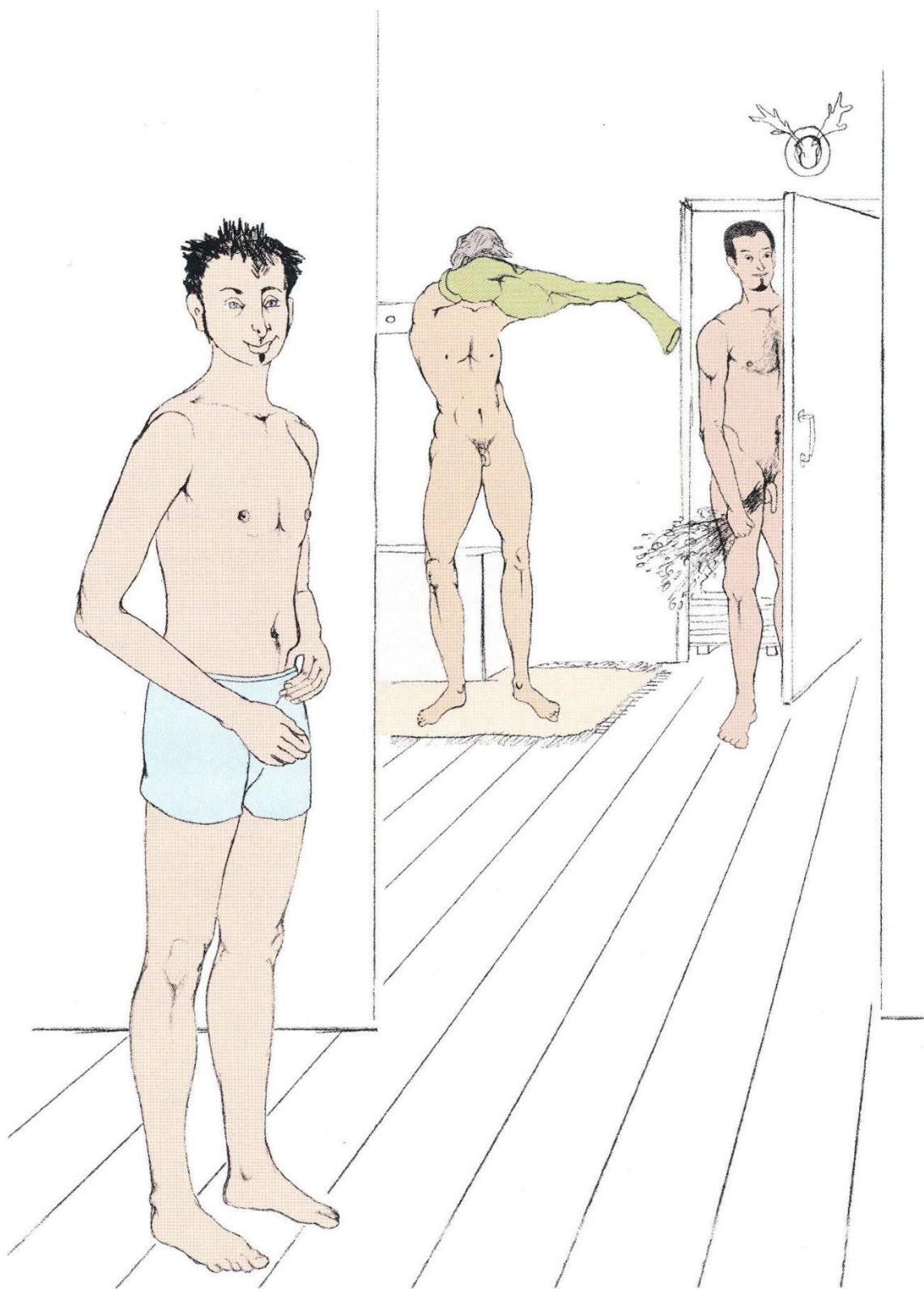
Mūs gaida visādi gardumi.

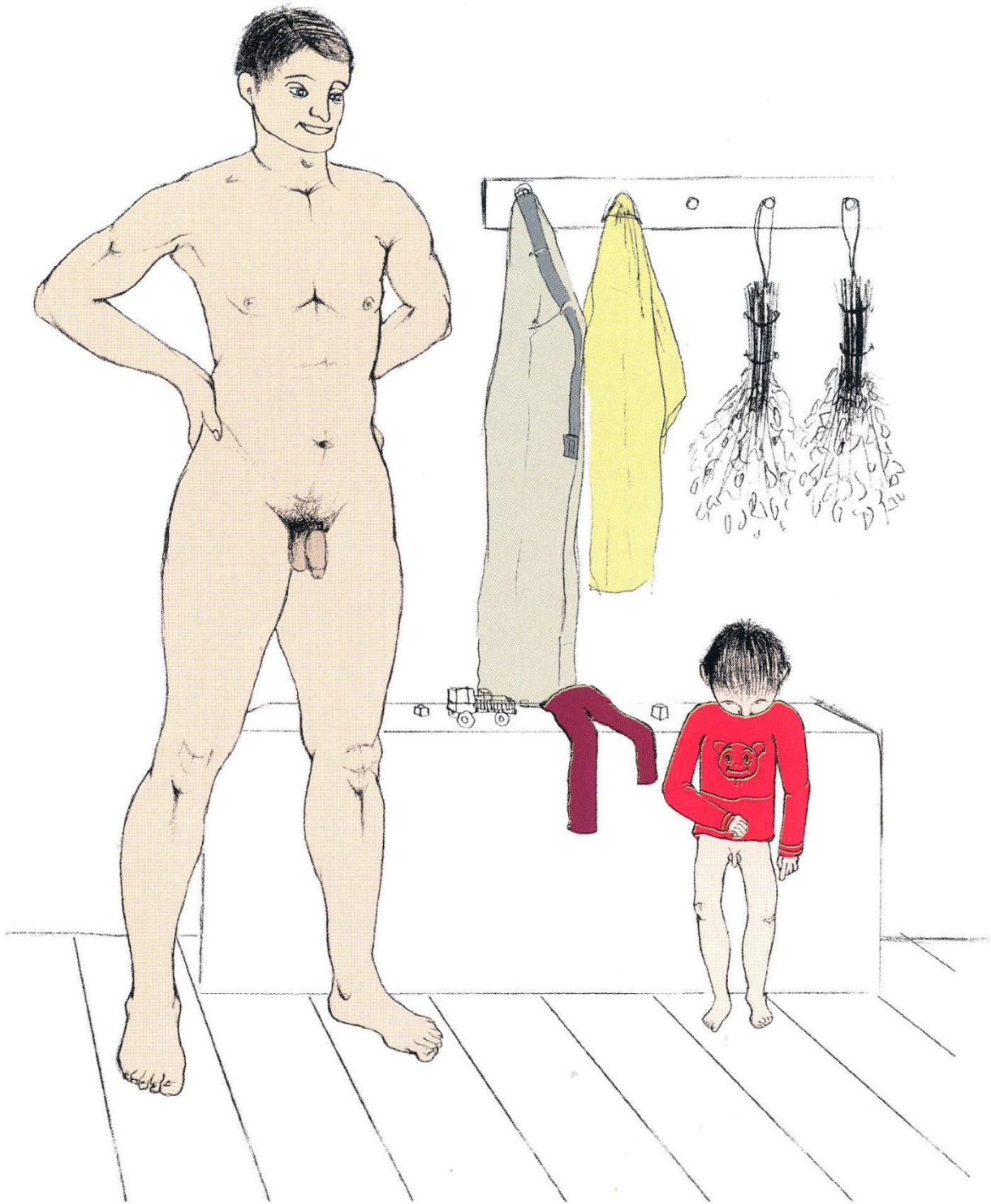
Pēc brītiņa visi ir gatavi iet saunā.

No sākuma ies zēni un tad — meitenes.

Kad mēs ieejam pirts priekšelpā,
visi sāk izgērbties.
Es skatos uz brāli un daru visu tāpat kā viņš.
No sākuma novelku krekliņu, tad — šortus.
Un tad mans brālis sāk vilkt nost mazās biksītes.
Citi zēni arī dara tāpat.
Nezinu — vai man arī tā būtu jādara?
Puiši apkārt izskatās tik dažādi.
Vienam krāniņš pavisam maziņš —
gandrīz nesaskatāms.
Dažam atkal liels un nokarājies.
Mans brālis izskatās pavisam pieaudzis —
viņam ir tik spalvainas krūtis.
Man gan ir tikai dažas gaišas spalviņas.

Daži puiši ir liela auguma un muskuļoti.
Viņiem ir tik plati pleci.





Palūkojies, cik dažādi ir cilvēki!

Viņiem ir atšķirīga matu krāsa un kurpju izmērs.

Citi ir tievāki, citi — resnāki.

Daži ir gari, bet citi — pavisam īsa auguma.

Arī vīrieši un sievietes atšķiras.

Noģērbies kails un pieej pie spoguļa!

Pašā priekšā tev ir krāniņš.

Reizēm to sauc par dzimumlocekli.

Tāds ir tikai zēniem, bet nav meitenēm.

Katra vīrieša dzimumloceklis ir citāds.

Tas ir atšķirīgs no citiem un tāpēc tik īpašs.

Dažiem vīriešiem krāniņš ir liels.

Citiem tas ir pavisam maziņš.

Taču par to nav jāuztraucas.

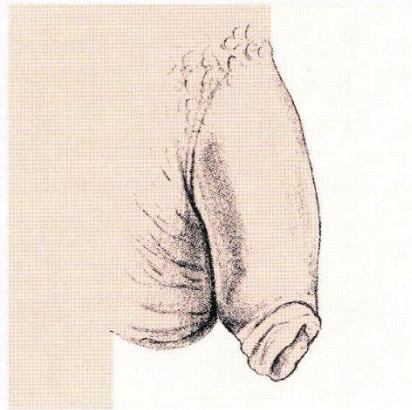
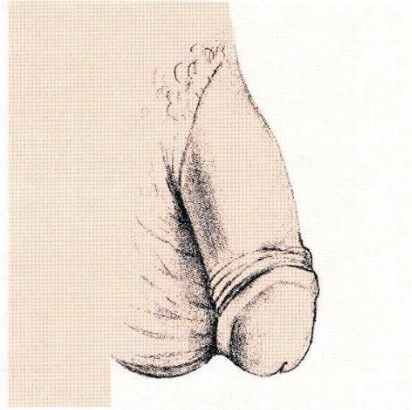
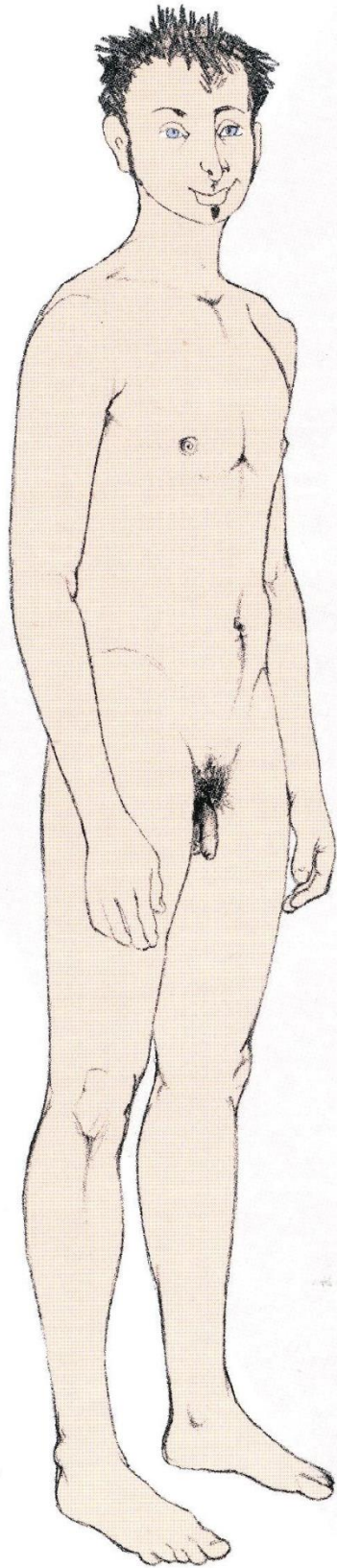
Citiem zēniem krāniņš ir noliecies uz sāniem.

Par to arī nav jāuztraucas.

Dzimumlocekļa galā ir rieva.

Tā atdala dzimumlocekļa galviņu.

Galviņa vienmēr ir mazliet mikla un ļoti jutīga.



Galviņu nosedz priekšādiņa.

Priekšādiņa aizsargā galviņu no dažādām traumām.

Parasti priekšādiņu var viegli atvilkt no dzimumlocekļa galviņas.

Ja tev tā nav, vajadzētu doties pie ārsta.

Aiz dzimumlocekļa spogulī tu redzēsi arī sēklinieku maisiņu.

Tomēr daudzas lietas spogulī nav saskatāmas.

Sēklinieku maisiņa iekšpusē atrodas sēklinieki.

Dienu un nakti tur veidojas spermatozoīdi.

Spermatozoīdi ir šūnas, kas dažreiz var radīt bērniņu.

Dzimumloceklim vidū ir urīnizvadkanāls.

Pa to var tecēt gan sperma, gan urīns.

Prostata ir kā vāciņš, kas regulē, vai pa urīnizvadkanālu tek urīns vai sperma.

Tad, kad krāniņš ir stīvs, zēns nevar pačurāt.

Savukārt, kad krāniņš ir nokarājies, pa to neiznāks sperma.

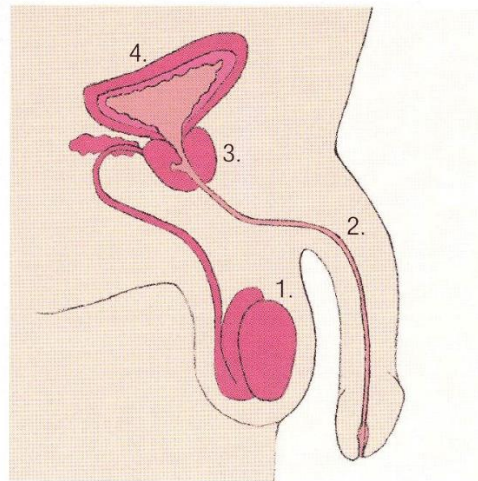
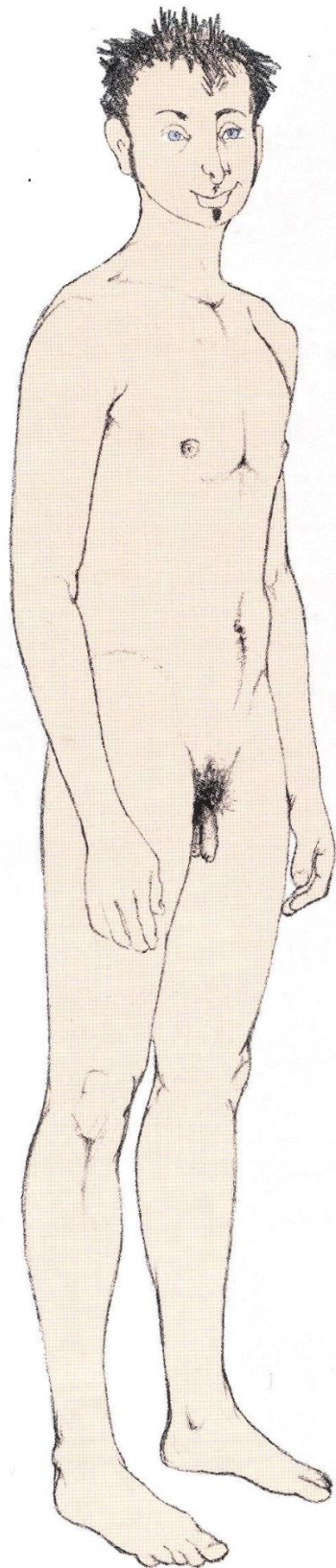
Vai puisi ārēji atšķiras?

Vai visu puisi dzimumlocekļi ir vienādi?

Kurus zēnu dzimumorgānus var redzēt spogulī?

Vai priekšādiņa uz dzimumlocekļa parasti ir viegli atvelkama?

Ko darīt, ja priekšādiņu atvilkt nevar?



1. sēklinieki
2. urīnizvadkanāls
3. prostata
4. urīnpūslis

Lielā dzimšanas dienas svinēšana ir garām.

Tas gan bija jauki!

Šonedēļ man atkal jāiet uz dienas centru.

Man jau tas ļoti patīk.

Tur man ir daudz draugu un arī leva.

Leva ir viena meitene mūsu grupā.

Viņa ir ļoti skaista.

Man visu laiku gribas levai pieskarties.

Kad mēs svinējām levas dzimšanas dienu,

visi grupas biedri apskāva levu.

Es viņu paturēju apskautu mazliet ilgāk.

Tagad ir vasara.

Leva uz mūsu dienas centru nāk ļoti skaisti apģērbusies.

Vakar viņai mugurā bija īsi sarkani svārciņi.

Es stāvēju kopā ar pārējiem zēniem, kad viņu ieraudzīju.

Mans krāniņš pats no sevis sacēlās stāvus gaisā.

Šortos to tik labi var pamanīt.

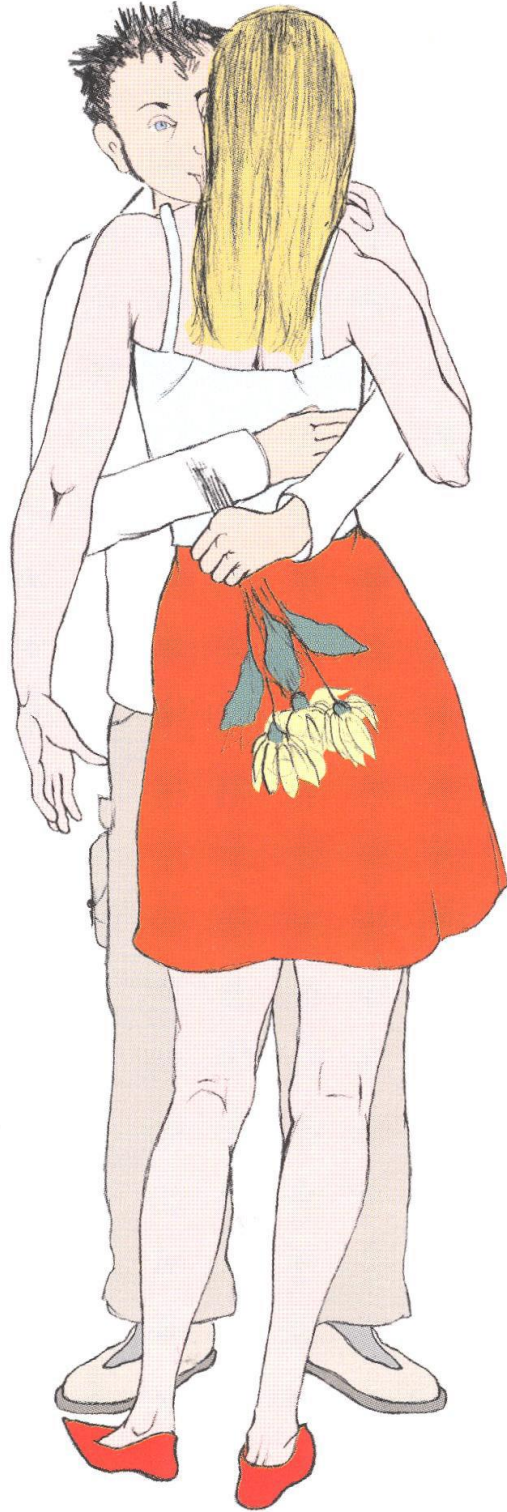
Puiši par mani smējās.

Labi gan, ka leva neko nepamanīja.

Nezinu, ko tad viņa nodomātu.

Es pats arī īsti nesapratu, kāpēc tā notika.

Vakarā būs jāpajautā lielajam brālim.



Marekam atkal nav laika ar mani parunāt.

Viņš tikai kaut ko norūc zem deguna un aizskrien.

Laikam jau satikties ar savu Kati.

Tā ir Mareka draudzene.

Viņi visu laiku tikai grib būt kopā,

bet man mājās nav, ar ko īsti parunāties.

Vakarā jau agri dusmīgs aizeju gulēt.

Mareks vēl nav pārnācis.

Sapnī es redzu levu.

Viņai mugurā atkal ir tie paši īsie sarkanie svārciņi.

Mēs sadodamies rokās un ejam pastaigāties.

Pretī nāk daudz meiteņu, taču leva ir visskaistākā.

Kad no rīta pamostos, mana gulta ir slapja.

Ārprāts! Vai tiešām es būšu piečurājis gultu?

Vakar vakarā es taču aizgāju uz tualeti.

Varbūt Mareks ir mājās?

Jāskrien viņam pajautāt, ko tagad darīt.

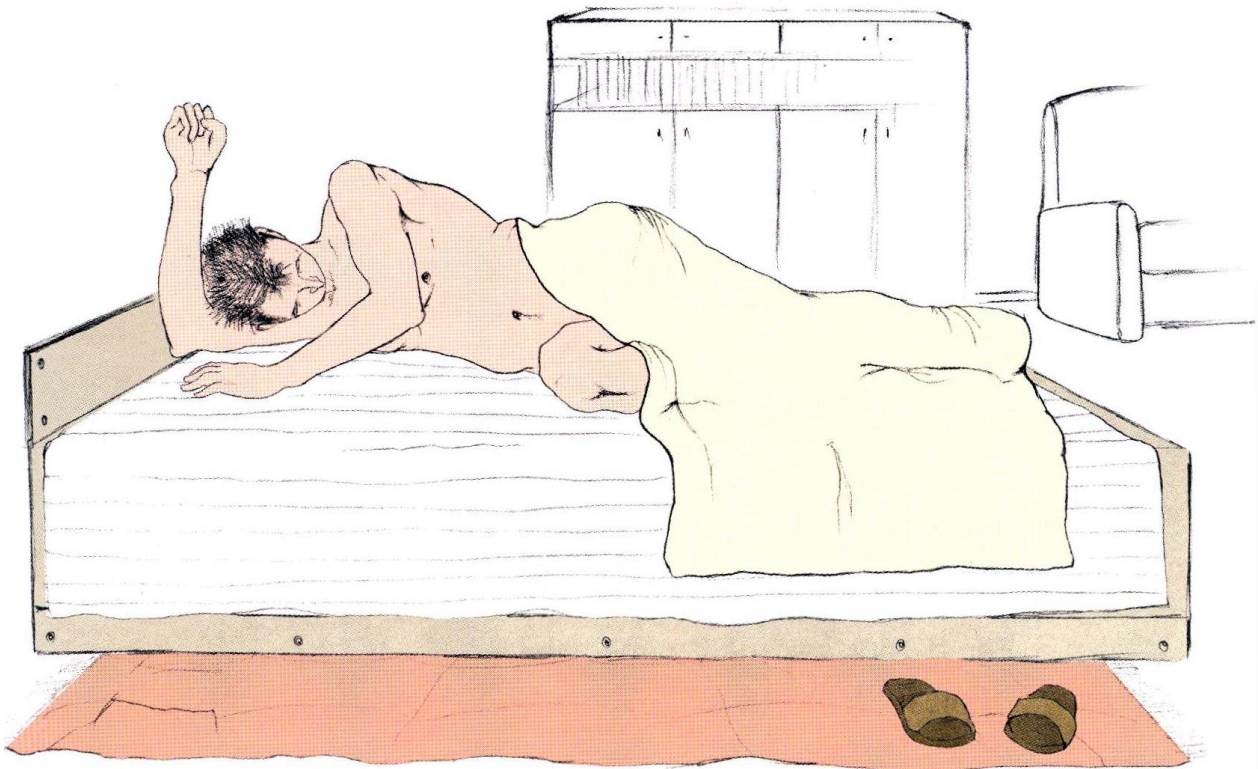
Mareks ir mājās.

Viņš man pastāsta, ka tas neesot nekas neparasts.

To sauc par «slapjajiem sapņiem».

Tā reizēm notiekot, ja zēns sapnī redz meiteni.

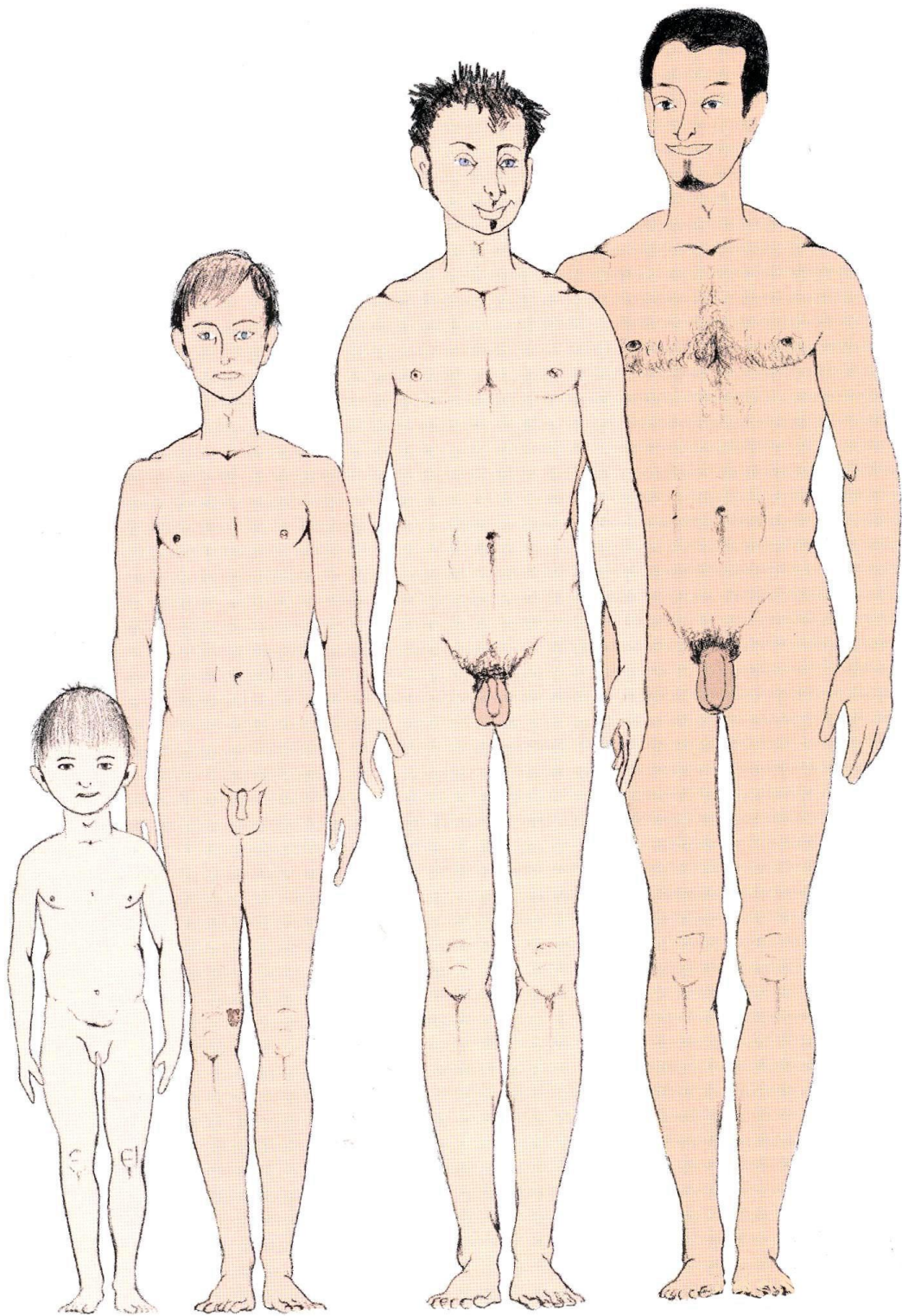
Es taču arī sapnī redzēju levu.



Kad cilvēks piedzimst, viņš ir pavisam, pavisam maziņš.
Vai esi kādreiz redzējis zīdainīti?
Ir grūti iedomāties,
ka viņš reiz izaugs par pieaugušu cilvēku.
Tomēr, laikam ejot, mēs visi maināmies.

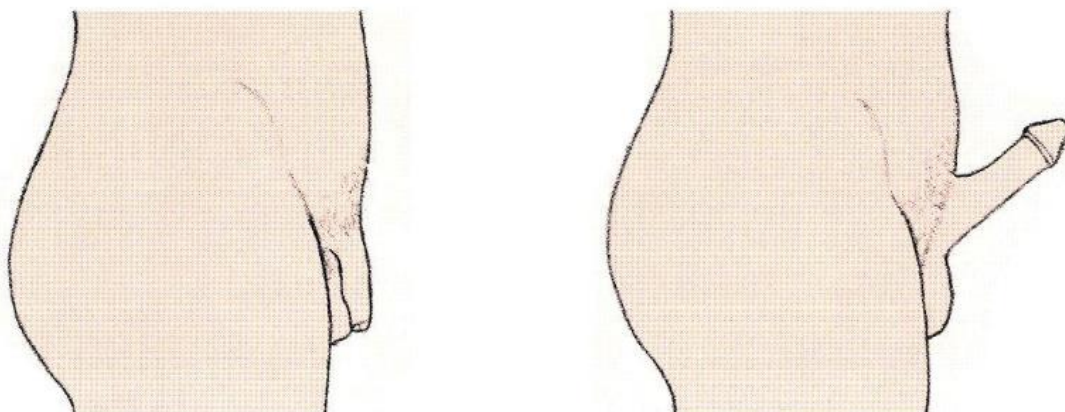
Lielas izmaiņas notiek tad, kad zēns kļūst par vīrieti.
To sauc par pubertātes laiku.
Tas var sākties jau 10–12 gadu vecumā,
bet dažiem zēniem arī vēlāk.
Sākumā zēni sāk lielāku uzmanību pievērst meitenēm.
Reizēm viņiem ir kauns to pateikt.
Tad viņi vienkārši rausta meitenes aiz bizēm
vai kā citādi pievērš sev uzmanību.

Zēnam augot,
viņa pleci kļūst platāki un augums vīrišķīgāks.
Balss sāk čerkstēt un kļūst zemāka.
Tas ir balss lūzums.
Pēc tā zēns sāk runāt zemā balsī —
kā pieaudzis vīrietis.
Uz zēna sejas parādās spalviņas.
Drīz no tām sāks augt ūsas un bārda.



Lielāks kļūst arī viņa krāniņš un sēklinieku maisiņš.
Krāniņa āda kļūst tumšāka un sārtāka.
Uz visiem dzimumorgāniem
parādās tumšāks un biezāks apmatojums.
Zēniem apmatojums var būt dažāds.
Tas var būt gan tumšāks, gan gaišāks,
gan plānāks, gan biezāks.

Ieraugot meiteni īsos svārciņos
vai fotogrāfiju ar kailu sievieti,
puisis parasti izjūt
patīkamu satraukumu un uzbudinājumu.
Reizēm pat nevajag neko redzēt,
pietiek tikai par to iedomāties.



Tad puisim rodas kņudoša sajūta pavēderē
un ap dzimumorgāniem.

Reizēm krāniņš pats no sevis paceļas stāvus gaisā.

To sauc par erekciju.

Puisis tur nevar neko darīt.

Krāniņš stāv neatkarīgi no puisa gribas.

Puišiem krāniņi var būt atšķirīga izmēra un formas.

Tomēr, kad tas paceļas —
visi paliek gandrīz vienādi lieli.

Dažiem krāniņi stāv pavisam taisni,
citiem — saliekušies uz sāniem.

Bet par to nav jāuztraucas.

Dažreiz no rīta palags vai apakšbikses ir mitras.
Uz tiem izplūdis balts, drusku staipīgs šķīdums —
gandrīz kā balts piena ķīselis.
Tas nav nekas slikts.
Vienkārši arī naktī
tu esi iedomājies kādu jauku meiteni.
Tavs krāniņš pats no sevis ir pacēlies,
un no tā ir izplūdusi sperma.
Krāniņa galviņa ir ļoti jutīga.
Kad to aiztiek ar rokām,
puisim tas ir patīkami.
Arī tad krāniņš paceļas un no tā izplūst sperma.
To sauc par masturbāciju.

Masturbācija nav nekas slikts,
to var darīt ikviens zēns.
Tikai jāatceras,
ka tajā laikā tev telpā ir jābūt vienam.
Pirms un pēc masturbācijas
noteikti jānomazgā rokas un dzimumloceklis.

Vai dažāda vecuma zēni ārēji atšķiras?

Kādas ir ķermeņa atšķirības starp 6 un 15 gadus veciem zēniem?

Kādas ir ķermeņa atšķirības starp 15 un 20 gadus veciem puisiem?

Kas ir erekcija un kad tā notiek?

Vai erekcija var notikt arī naktī?

Vai puisis drīkst masturbēt un kā tas jādara?

Jau trešo rītu es nevaru pamosties.

Vakarā pa televizoru rāda tik interesantas filmas,
ka gribas sagaidīt beigas.

Bet no rītiem ļoti nāk miegs —
nekādi nevaru pamosties.

Pieceļos pēdējā brīdī,
kad mamma jau ir pavisam dusmīga.

Pie galda brokastis jāēd lēnām un kārtīgi.

Tāpēc vannas istabā mazgāties nav laika.

Tikai ieskrienu, paslapinu seju, un viss.

Vakarā, kā parasti,
mazliet apmazgājos pie krāna, iztīru zobus.

Bet šorīt vairs nevaru saprast — kas notiek?

Pamodos jau naktī.

Mans krāniņš tik ļoti niezēja,
ka visu laiku gribējās to pakasīt.

No rīta paskatījos —
uz krāniņa kāds ir uzsmērējis biezu, baltu ķīseli.

Kā tas varēja gadīties?

Labi, ka Mareks vēl ir mājās.

Ātri uzrauju kājās mazās zilās peldbiksītes
un skrienu pie brāļa.

Viņš jau gatavojas iet projām,
tomēr vēl varot mazliet parunāties.

Ieraudzījis manas bikšeles,

viņš uzreiz pajautā:

«Vai peldēties esi sataisījies?»

Samulstu — nu, nē, taču.

Man liekas, ka šīs biksītes man izskatās ļoti labi.

Gandrīz kā tiem muskuļotajiem puisiem
žurnāla fotogrāfijās.

«Mēs taču pavisam nesen nopirkām tev
jaunas biksītes.

Atceries — tās zilās,

kas nav stingras un apspiestas,»

Mareks pacietīgi skaidro.

Tomēr ne jau par biksītēm biju atnācis runāt.

Rauju tās ātri nost
un samulsis rādu balto masu uz mana krāniņa gala.
Tur viss tik ļoti, ļoti niez!
Mareks paņēma mani pie rokas
un nerunājot iet uz vannas istabu.
Aizverot vannas istabas durvis, viņš stingri noprasa:
«Kad tu pēdējo reizi apmazgāji savu krāniņu?»
Stāvu samulsis, nodurtu galvu.
Es taču īsti neatceros!
Varbūt aizvakar?
Bet varbūt kaut kad nedēļas sākumā?

Katru dienu mūsu ķermenis sasvīst,
no tā izdalās dažādas vielas.
Tāpēc katru dienu noteikti ir jāmazgājas.
Vislabāk, ja tu vari katru dienu ieiet dušā,
bet reizi nedēļā nomazgāties vannā vai pirtī.
Ja tev dušas mājās nav,
tad katru vakaru noteikti jānomazgā rokas,
kājas, paduses un kakls.

Dienas laikā netīrs kļūst arī tavs dzimumloceklis.
Zem priekšādiņas sakrājas balta masa un urīna atliekas.
Ja tās nenoskalo,
tad zem priekšādiņas rodas lipīgi aplikumi.
Dzimumloceklis var sākt niezēt un sūrstēt.
Tāpēc dzimumorgāni jāapmazgā katru dienu.
Parasti dzimumorgānus apmazgā tad,
kad mazgājies tu pats.
Vispirms kārtīgi nomazgā rokas.
Rokas nenoslauki,
bet ar mitrām plaukstām apmazgā arī dzimumorgānus.
Dzimumorgānus nepieciešams apmazgāt reizi dienā
ar siltu ūdeni un ziepēm.

Dzimumlocekļa galviņu apmazgā,
atvelkot priekšādiņu.

To jādara vismaz reizi dienā ar siltu ūdeni
un reizi nedēļā ar ziepēm.

Cik bieži ir jāmazgājas?

Kā ir jāapmazgā dzimumloceklis?

Cik bieži, apmazgājot dzimumlocekli, ir jāizmanto ziepes?



Kad Aleksis aizskrien līdz ielas stūrim,
autobuss jau ir aizgājis.

Tagad gan jāsteidzas,
lai paspētu uz rīta sasveicināšanos.

Dienas centrā Aleksi gaida Ieva un vēl citi draugi
Arī tu ar viņiem varēsi iepazīties
izdevumā «Ieva un Aleksis».

Par grāmatu

(teksti no grāmatas aizmugurējā vāka)

Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācija «Papardes zieds» vēlas, lai cilvēki un ģimenes Latvijā būtu veselīgas, laimīgas un noturīgas, lai bērni dzimtu gaidīti, mīlēti un veseli.

Mēs uzskatām par nozīmīgām visu sieviešu, vīriešu un jauniešu tiesības iegūt plašu informāciju par ģimenes plānošanu un seksuālās veselības jautājumiem, lai spētu brīvi lemt par to nozīmi savā dzīvē.

Tālrunis: 67 212 700

E-pasts: info@papardeszieds.lv

Mājaslapa: www.papardeszieds.lv

Ikvienam cilvēkam ir tiesības dzīvot neatkarīgu un piepildītu dzīvi. Pieejama informācija ir neatņemama tās sastāvdaļa. «Vieglās Valodas aģentūra» strādā, lai katram būtu iespēja lasīt un saprast izlasīto.

Tālrunis: 29 480 648

E-pasts: irina.melnika@vieglavaloda.lv