

leva

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.

«leva» ir izdevums Viegļajā valodā.

Tajā ir stāstīts, kā meitene kļūst par pieaugušu sievieti un kā viņai rūpēties par sevi.

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

- «leva», 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;
- «leva un Aleksis», kurā stāstīts, kā veidot attiecības ar pretējo dzimumu.

Sveiki!

Mani sauc Ieva.

Man ir 18 gadu.

Katru dienu eju uz dienas centru.

Man tur ir draudzene Zane un draugs Aleksis.

Es draudzējos ar visiem centrā,
taču tikai Zanei uzticu savus noslēpumus.

Atzīšos — Aleksis man ļoti patīk.

Man kļūst tā savādi, kad es viņu ieraugu.

Ir tā, it kā kaut kas sāk kņudēt pakrūtē.

Dažreiz es nosarkstu, dažreiz nezinu, ko teikt.

Man tik bieži mainās garastāvoklis!

Es varu būt jautra, bet pēc piecām minūtēm — raudāt.

Mamma saka, ka es esot iemīlējusies.

Drīz es sākšu strādāt.

Kopā ar audzinātāju es mācos uzkopt telpas.

Es lepojos, jo strādāšu restorānā «Makdonalds».

Par savu darbu es saņemšu algu.



Taču šodien ir kāds neparasts notikums.

Es viena pati iešu uz baseinu!

Tu brīnies?

Varbūt tu to esi darījis daudzas reizes.

Man gan ir vajadzīgs kāds, kas mani pavada.

Es jūtos ļoti nedroša,

ja apkārt ir nepazīstami cilvēki.

Es nevaru pati pieņemt lēmumus, man vajag, lai kāds paskaidro dažreiz šķietami vienkāršas lietas.

Vai tev tā arī ir bijis?

Bet nu par nodarbībām baseinā.

Pagājušajā nedēļā es aizgāju uz baseinu kopā ar mammu.

Mēs uzzinājām, kad būs nodarbības.

Es iepazinos ar treneri.

Kopā ar mammu mēs nopirkām visu nepieciešamo: man ir jaunas gumijas čībiņas, peldkostīms un peldcepure.

Ņemšu līdzī spīgti zilo dvieli ar delfīniem.

Tas man ļoti patīk!

Esmu baseinā.

Viss te ir tik neparasts!

Es uzrādu abonementu.

Tad dežurante man iedod
garderobes skapīša atslēgu.

Man jānogērbjas, drēbes jānoliek skapītī
un jāiet nomazgāties dušā.

Garderobē ir daudz meiteņu un sieviešu.

Esmu nogērbusies, bet man ir kauns.

Es sēžu pie skapīša un nevaru piecelties.

Man liekas, ka visas meitenes skatīsies uz mani.

Es esmu kaila!

Es nekad neesmu redzējusi nevienu kailu sievieti,
tikai mammu, arī māsu Lindu.

Es sēžu un skatos apkārt.

Meitenei ar garajiem, tumšajiem matiem
ir tik mazas krūtis!

Vai, tas taču puika!

Viņam nav ne krūšu, ne matiņu starp kājām!

Nē, tā tomēr ir meitene, tikai vēl maza, tāpēc tik līdzīga
zēnam.

Paskat! Tai sievietei ir liels, nokarājies vēders!

Viņai ir ļoti lielas krūtis.

Man liekas, ka tas ir tik neglīti!

«Ko blenz kā muļķe!» es dzirdu pie pašas auss.

Es sabīstos un sāku raudāt.

«Izbeidz, Guna!»

saka meitene ar īsajiem, tumšajiem matiem.

«Es esmu Kate. Būsim draudzenes!»

viņa saka un uzsmaida.

«Iesim mazgāties! Un tad peldēt! Vai tu labi peldi?»

Es nezinu, ko atbildēt.

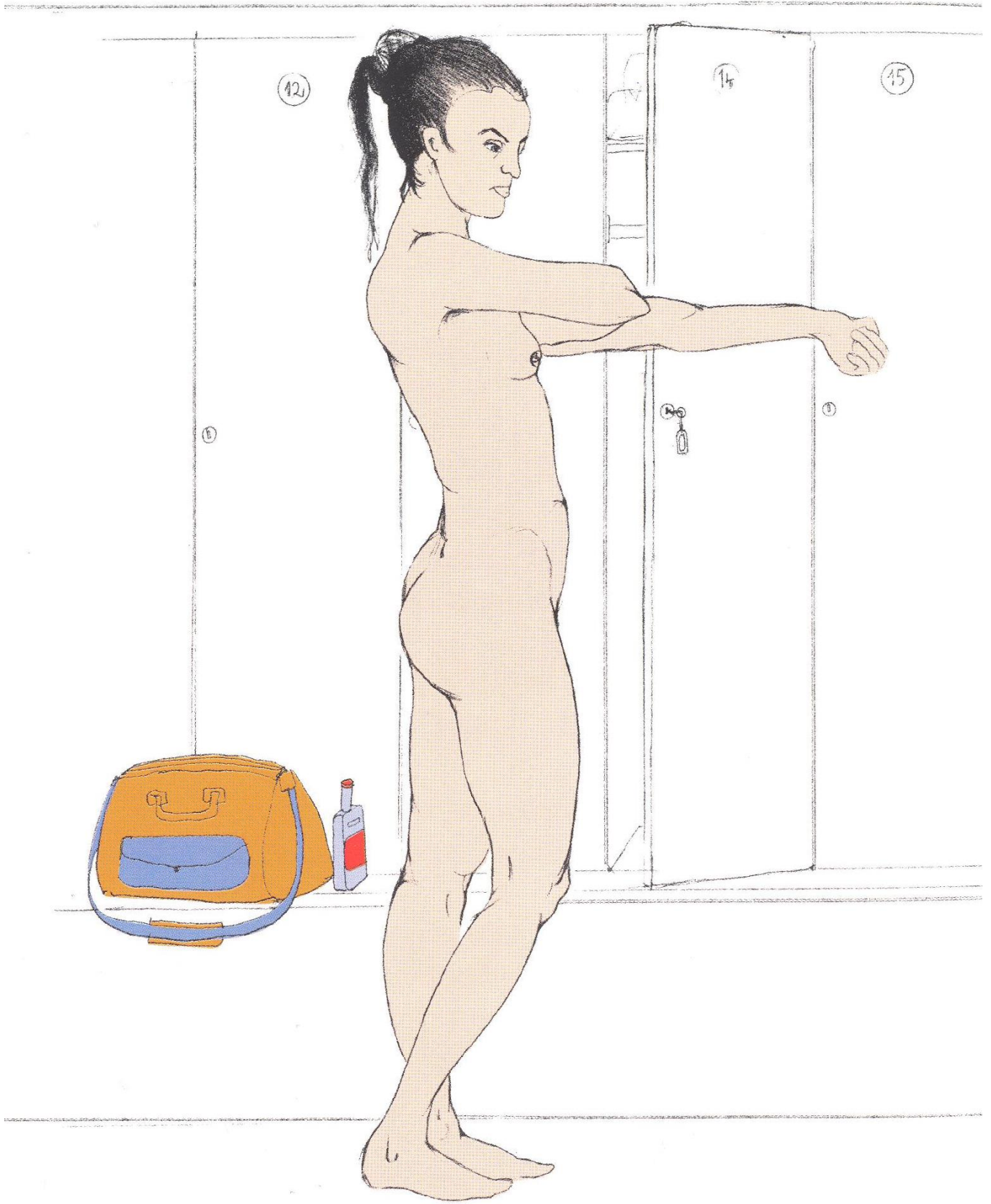
Es smaidu.

Priecājos, ka man būs draudzene Kate.

Man vairs nav tik ļoti bail.

Mājās es noteikti pajautāšu mammai,

kāpēc mēs visas izskatāmies tik dažādas.





Paskaties apkārt!

Cilvēki ir tik atšķirīgi.

Mums katram ir citāda acu krāsa un augums.

Pat deguni mums ir dažādi gan pēc lieluma, gan formas.

Tas, kas atšķir zēnu no meitenes

un sievieti no vīrieša,

ir dažādie dzimumorgāni.

Krūtis padara sievietes augumu sievišķīgu.

Tavas krūtis var būt gan lielākas, gan mazākas
nekā tavai draudzenei.

Dažreiz krūtis nedaudz nokarājas, dažreiz ir stingras.

Uz ārējiem dzimumorgāniem aug apmatojums.

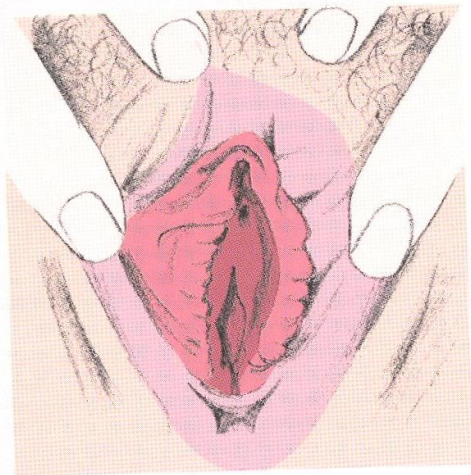
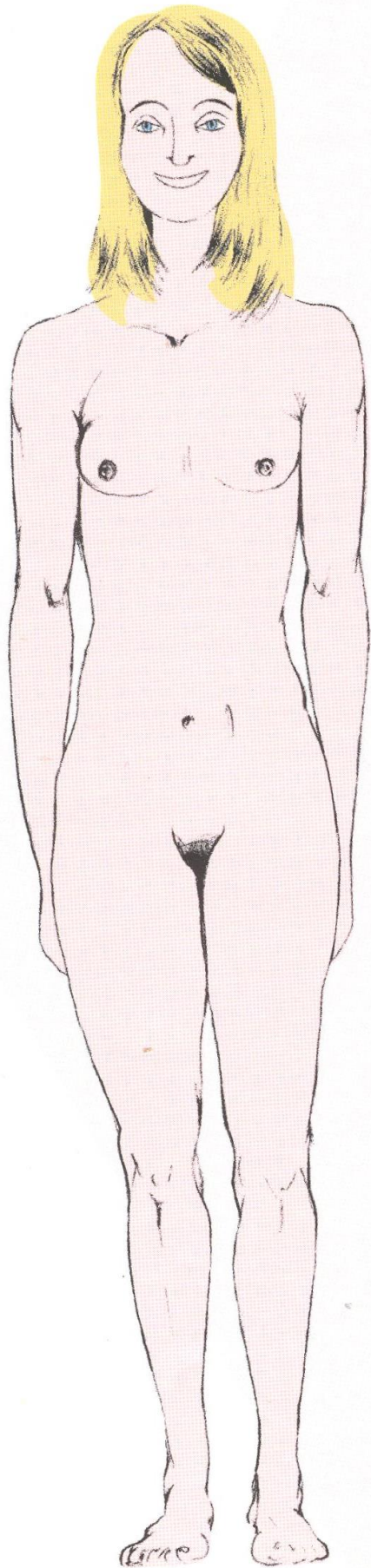
Tas katrai no mums var būt citāds
gan biezuma, gan krāsas ziņā.

Ja tu notupsties virs spoguļa,
tu vari redzēt maksts ārējo daļu.

Pašas ārējās ir kaunuma lūpas.

Virs ieejas makstī ir kuteklis jeb klitors.

Tā ir visjutīgākā vieta tavā ķermenī.



Dažus dzimumorgānus tu vari redzēt,
kad apskati sevi spogulī.
Citi ir neredzami, jo ir tavā ķermenī.

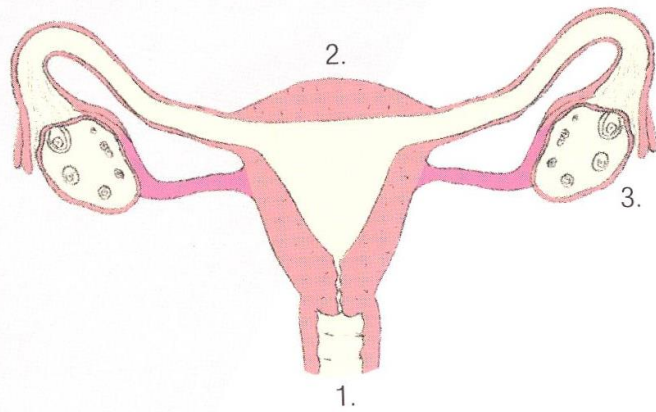
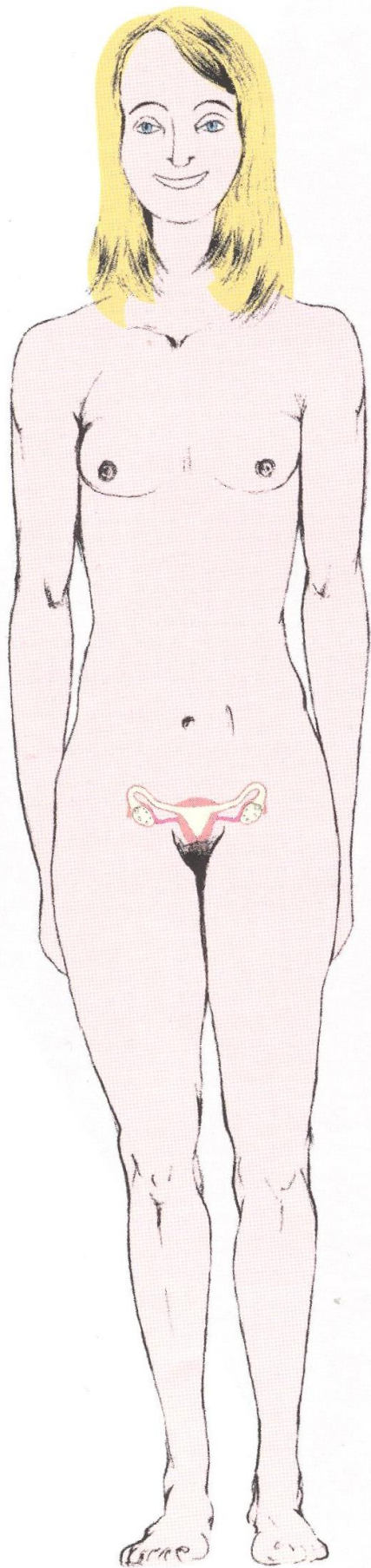
Paskaties šajā attēlā!

Te tu vari redzēt sievietes iekšējos dzimumorgānus.
Tur ir maksts, aiz tās ir dzemde un olnīcas.

Apskatot savu ķermeni spogulī,
tu to dažkārt salīdzini ar draudzenes ķermeni.
Tev var likties,
ka viņai ir skaistākas krūtis vai slaidāks viduklis.

Tavs ķermenis ir atšķirīgs, bet skaists!
Atceries to!

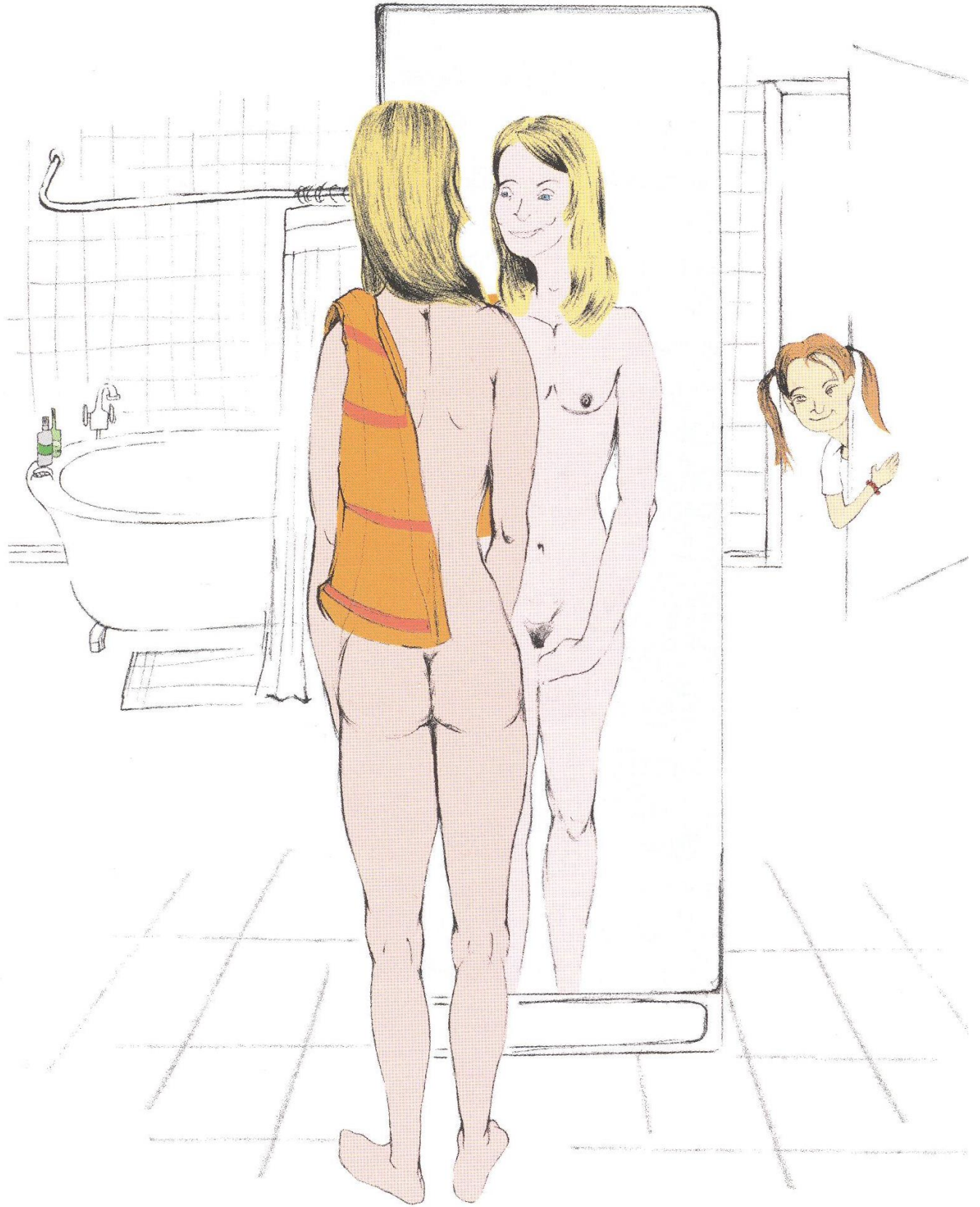
Vai dažāda vecuma meitenes atšķiras ārēji?
Kādas ķermeņa atšķirības ir starp 6 un 15 gadus vecām meitenēm?
Kādas ķermeņa atšķirības ir starp 15 un 20 gadus vecām meitenēm?
Kādas ķermeņa atšķirības ir starp divdesmitgadīgu meiteni un 50 gadus vecu sievieti?
Vai varam tā domāt, ka katras meitenes ķermenis ir skaists?
Kādus sievietes dzimumorgānus var redzēt spogulī?
Kādi dzimumorgāni ir mūsu ķermenī?



- 1. maksts
- 2. dzemde
- 3. olnīcas

«Celies, miegamice!» mani modina mamma.
Šorīt man ir tik grūti piecelties.
Taču ceļos, klāju gultu un eju dušā.
Apskatu sevi spogulī.
Man liekas, ka kājas man ir nedaudz par resnām.
Arī krūtis ir par mazām.
Un kur vēl mans augums!
Es esmu garāka pat par dažiem zēniem.

«Vai apskate beigusies?»
uzsauc mana jaunākā māsa Linda.
Viņai patīk iedrāzties vannas istabā, kad es tur esmu.
Iztriecu Lindu laukā un sāku ģērbties.



«Ak vai!» uz biksītēm parādījies sarkans traips.

Mēnešreizes!

Kāpēc tām bija jāsākas tieši šodien!

Man taču šodien ir treniņš baseinā.

Es tik ļoti gribēju iet un satikt kati.

Esmu dusmīga uz visu pasauli.

Piecērtu kāju un nosviežu divi zemē.

Pirms mēnešreizēm es vienmēr esmu kašķīga.

Dusmojos pat uz savu mīluli kaķēnu Muri.

Linda tad mēdz aiziet uz viesistabu.

Es mūsu istabā palieku viena.

Paņemu skapītī higiēniskās paketes.

Es lietoju «Librese».

Es zinu, ka meitenes lieto arī citas paketes.

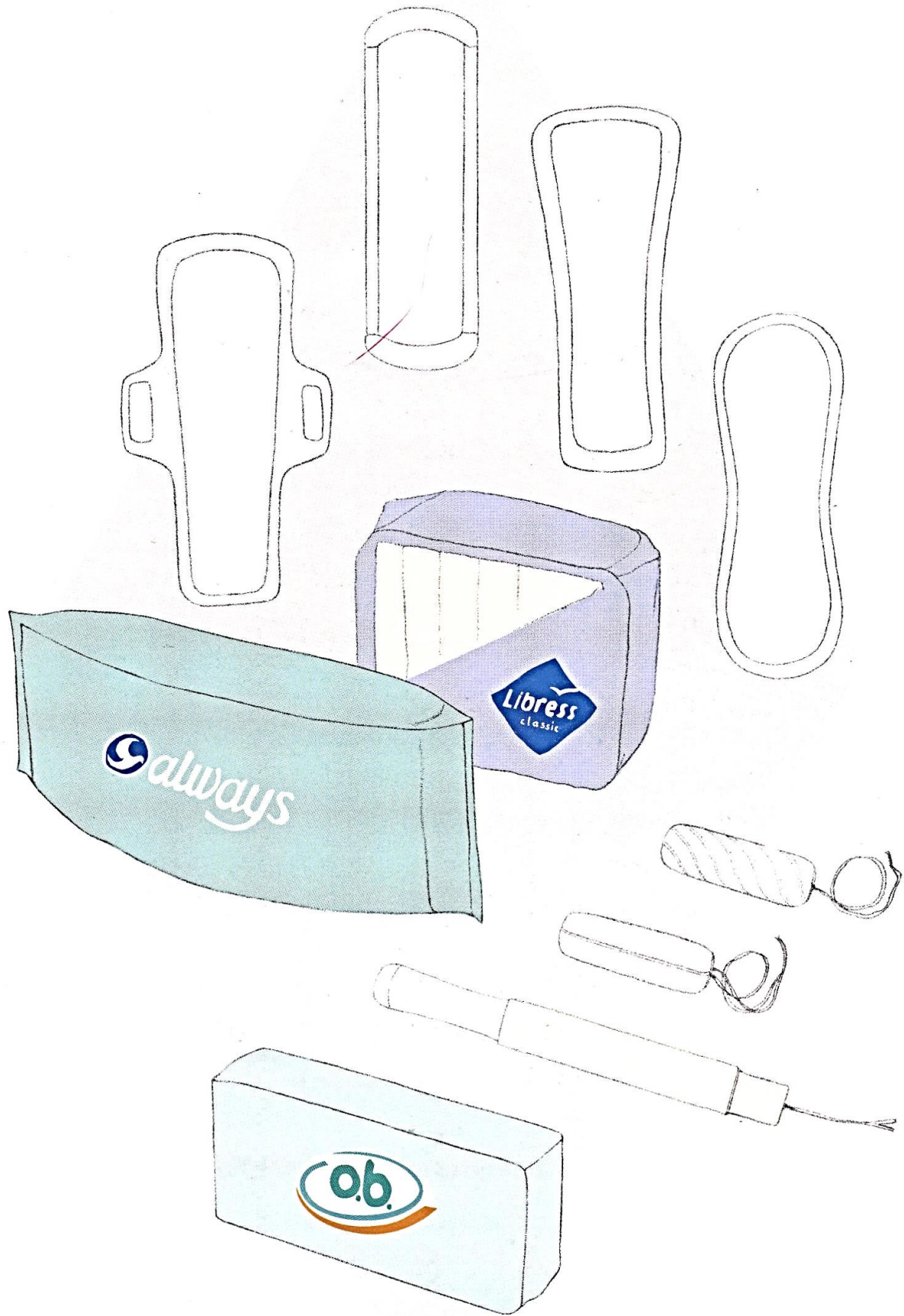
Piemēram, Zane lieto «Always», Inga — tamponus «Ob».

Arī mēnešreizes katrai meitenei sākas dažādi.

Man pirmo reizi tās bija 13 gadu vecumā.

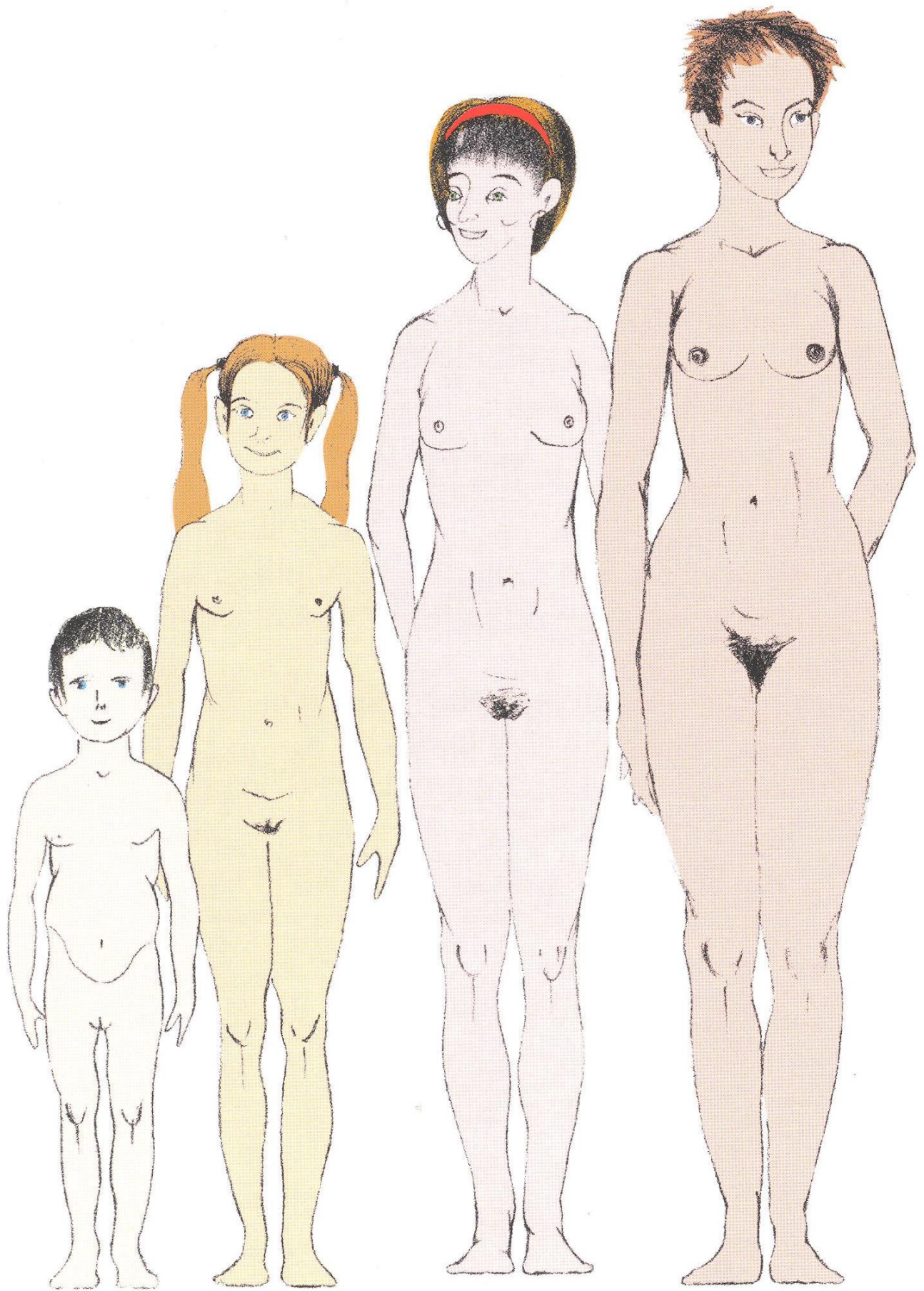
Zinu, ka Zanei mēnešreizes sākās tikai šogad.

Viņai ir jau 16 gadu.

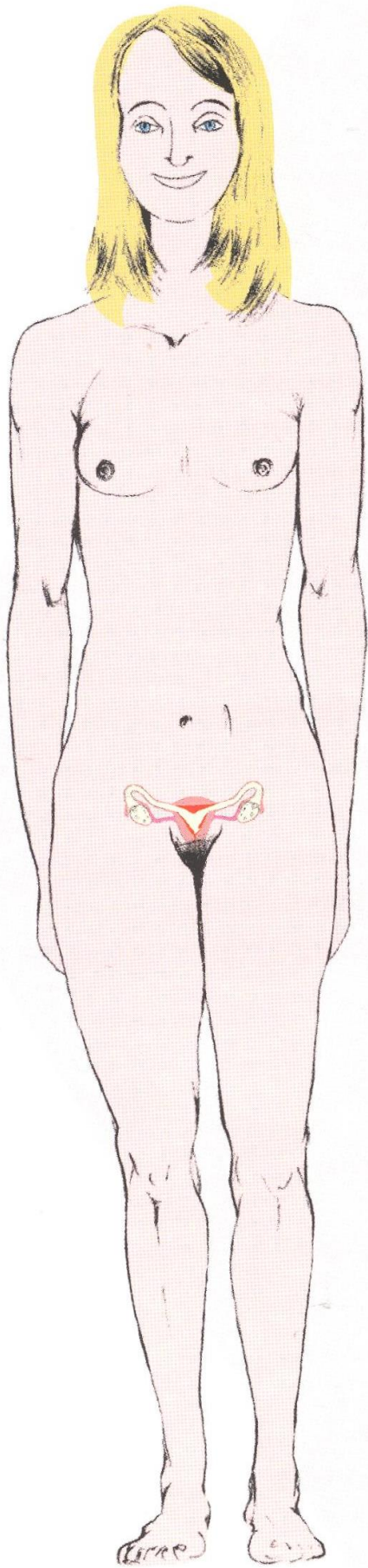


Katrs cilvēks aug un attīstās atšķirīgi.
Nevar būt tā, ka aizejam gulēt vakarā kā bērni,
bet no rīta pamostamies kā pieauguši.
Pirms meitene kļūst par pieaugušu sievieti,
ar viņu notiek daudzas pārmaiņas.
Šo laiku sauc par pubertāti.

Pubertātes laikā meitenes augums kļūst sievišķīgāks.
Viduklis ir izteiktāks, un gurni kļūst apaļāki.
Meitenei aug krūtis un apmatojums.



Kaut kas notiek arī pašā ķermenī.
Kad tu esi pubertātes vecumā, tev sākas mēnešreizes.
Tu zini, kur ķermenī ir maksts, dzemde un olnīcas.
No olnīcām atdalās olšūnas.
Tās kopā ar gļotādu caur maksti izslīd no ķermeņa.
Uz tavām biksītēm parādās sarkanas asinis.
Šo asiņošanu sauc par mēnešreizēm jeb menstruāciju.
Mēnešreizes notiek reizi mēnesī.
Katrai no mums starp mēnešreizēm pāriet
nedaudz atšķirīgs dienu skaits.
Arī ikmēneša asiņošanas ilgums katrai meitenei
vai sievietei ir dažāds.
Parasti asiņošana ir no 3 līdz pat 7 dienām.



Pubertātes vecumā ar tevi notiek arī citas pārmaiņas.
Tās nevar redzēt, bet tās jūt un mana.

Šajā laikā mainās tavas domas par vecākiem.

Tev dažkārt liekas, ka viņi runā muļķības.

Tev šķiet, ka viņi ģērbjas, runā, izturas tā,
kā tu nekad nedarītu.

Tev bieži mainās garastāvoklis.

Brīžiem tu smeijies, bet drīz tev jau gribas raudāt.

Dažreiz tu esi neiecietīga pret draugiem, vecākiem,
brāļiem un māsām.

Tu viņiem runā pretī un vari pat uzkleigt.

Vecāki tevi saprot,

jo zina, ka tu mainies un kļūsti pieaugusi.

Viņi zina, ka daudzas lietas būs citādākas nekā līdz šim.

Kas notiek meitenes ķermenī, kad sākas pubertāte?

Kas ir menstruācija?

Vai menstruācija ir zēniem un meitenēm?

Kāpēc meitenes dažreiz strīdas ar vecākiem, kad kļūst pieaugušas?

Ko tas nozīmē?

Kāpēc pubertātes laikā meitenēm bieži mainās garastāvoklis?

Tagad tev tik ļoti vairs nevajag vecāku atbalsta.
Tu pati mācies tikt ar visu galā.
Tev ir patīkami būt biežāk kopā ar saviem draugiem.
Tev tik ļoti patīk ar viņiem sarunāties,
darīt kopā dažādus darbus.
Tu vēlies priecāties kopā ar saviem draugiem.
Tu gribi, lai vecāki nejaucas tavās lietās.
Kāds no taviem draugiem tev ir īpaši mīļš.
Tas ir tik jauki, ka tev kāds patīk!
Un vēl jaukāk ir apzināties, ka tu arī kādam patīc.

Kad izeju no vannas istabas,
mamma un Linda jau sēž pie brokastu galda.
Viņas par kaut ko sarunājas.

«Pasteidzies, leva!

Pēc pusstundas tev jābūt Ģertrūdes ielā!
Tu nedrīksti nokavēt dienas centra autobusu!»
Mamma ar mani runā kā ar mazu bērnu!
Es taču pati zinu, ka nedrīkstu nokavēt.

«Vēl es gribēju atgādināt,
ka šodien pēcpusdienā tev jāiet uz baseinu!»
Ak, tā mamma!

«Es šodien neiešu uz baseinu!»

«Vai tik ātri apnika? Varbūt tu tur slikti jūties?»

«Ne viens, ne otrs!

Tu taču man pati mācīji,
ka mēnešreižu laikā nedrīkst iet uz baseinu
un ka nedrīkst arī mazgāties karstā vannā.
Man šorīt sākās tā riebīgā asiņošana.
Es par to nemaz neesmu priecīga.
Es ļoti gribēju iet uz baseinu un satikt Kati.»

«Es gan esmu laimīga,
jo tās muļķīgās reizes nevar izjaukt manus plānus!»
iesaucas Linda.

«Man to vienkārši nav, un es ceru,
ka tik drīz arī nebūs!
Nepatīkami ir jau redzēt uz biksītēm baltos izdalījumus,
kur nu vēl asinis!»

«Ak, manas meitenes!
Tas, ka levai ir un tev, Linda, mēnešreizes vēl nav sākušās,
nav ne labi, ne slikti.
Ir jāmācās sadzīvot ar visu, kas ar tevi notiek.
Mēnešreizes ir tikpat dabiska lieta kā iešana uz tualeti.

Es ļoti priecājos,
ka jūs abas esat jau pieaugušas!
Mēs varam runāt par daudzām lietām kā draudzenes.
Ieva pavisam drīz būs pieaugusi sieviete.
Tas nozīmē, ka viņas dzīvē daudz kas mainīsies.
Varbūt Ieva dzīvos atsevišķi no mums.
Varbūt viņai būs draugs. Varbūt viņa apprecēsies...»
Mammai patīk pasapņot par mūsu nākotni.

«Draugs!» es pēkšņi nosarkstu.

«Mans draugs! Tas var būt tikai Aleksis.»

Tad mamma paskatās savā rokas pulkstenī.

«Jau pusdeviņi!

Aši uz autobusu, mana pieaugusī meita!

Neaizmirsti paņemt līdzī paketes!»

«Zinu jau zinu, neesmu vairs nekāds bērns!»

Dienas centrā mēs skatījāmies filmu par to,

kā mēs kļūstam pieaugušas.

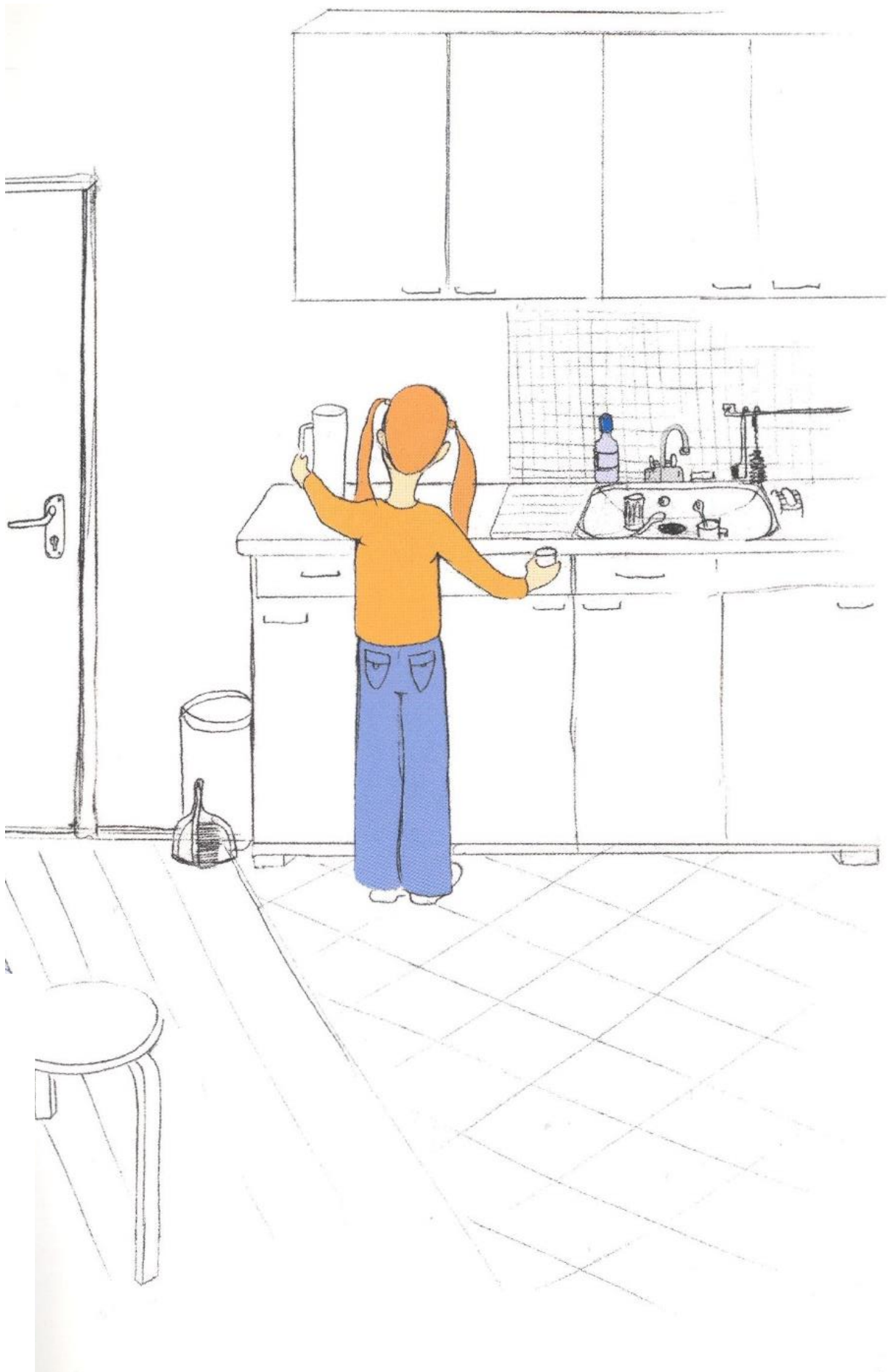
Daudz ko no tā es jau zināju,

man to bija pastāstījusi mamma.

Bet es uzzināju arī daudz ko jaunu.

Piemēram, par to, kas ir masturbācija.





Iepriekšējā nodaļā tu uzzināji,
ka mēs kļūstam pieaugušas,
jo ar mums notiek dažādas pārmaiņas.

Būt pieaugušai nozīmē arī prast rūpēties par sevi.
Tu mazgājies vannā un dušā, tu tīri zobus.
Tagad tev ir jāiemācās īpaši rūpēties par savu ķermeni

Tu svīsti daudz vairāk, tāpēc biežāk jāmazgājas.
Dezodorantus jālieto tikai tad, kad esi nomazgājusies.

Katru dienu divas reizes tev ir jāmazgā
ķermeņa intīmās daļas.

Apmazgājoties nedrīkst lietot ziepes!

Lieto tīru ūdeni un speciālus līdzekļus intīmajai higiēnai.

Mazgā dzimumorgānus no priekšas uz aizmuguri!

Virzi ūdens strūklu no vēdera uz aizmuguri!

Arī sūkli virzi tieši tāpat.

Kā jāmazgā ķermeņa intīmās daļas?

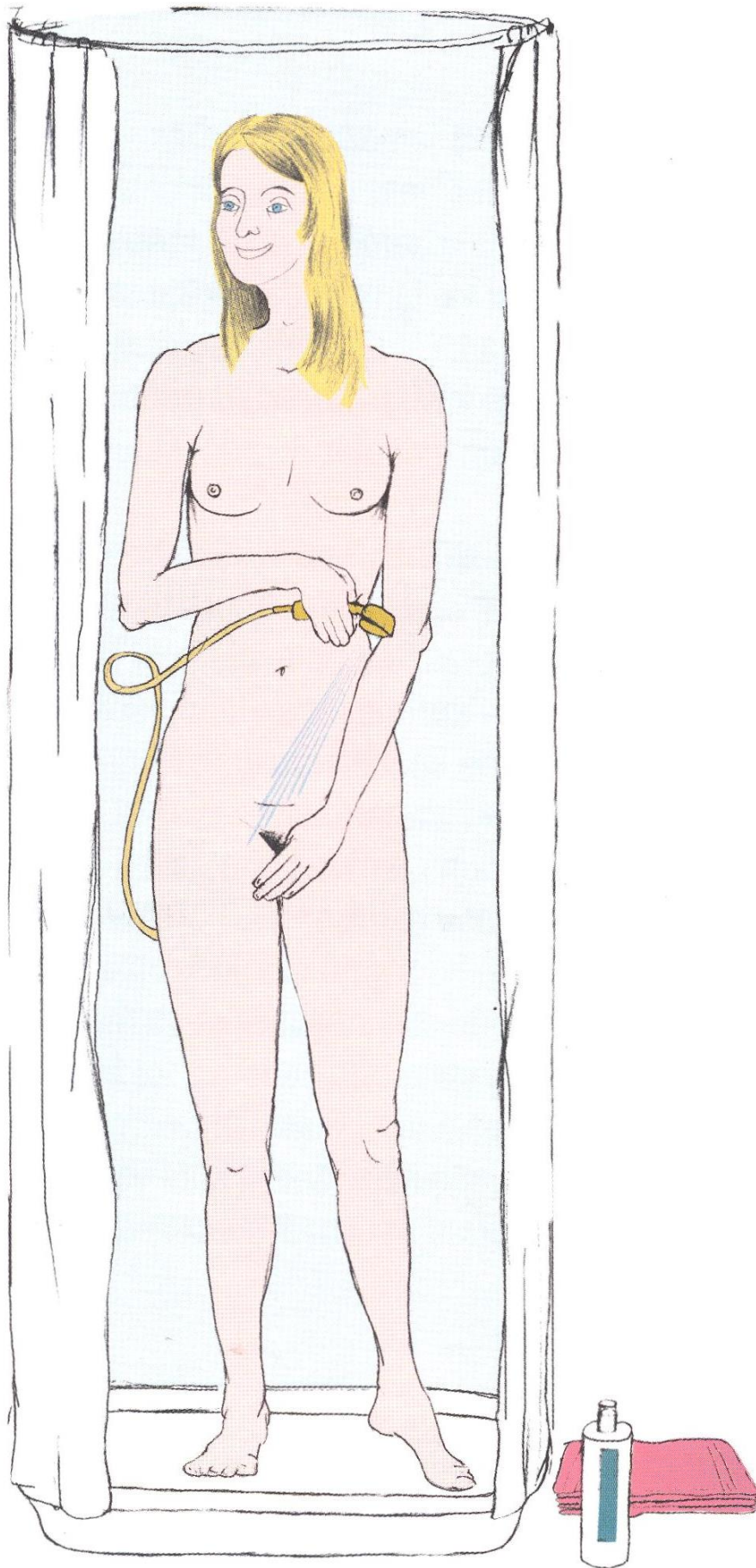
Ar ko jāmazgā ķermeņa intīmās daļas?

Kādus higiēnas līdzekļus meitenes lieto mēnešreižu laikā
asins uzsūkšanai?

Kādas kompānijas ražo paketes un tamponus?

Vai paketes var lietot arī tad, kad nav mēnešreižu?

Cik bieži paketes un tamponi jāmaina mēnešreižu laikā?



Mēnešreižu laikā jāmazgājas biežāk.
Mēnešreižu laikā lieto gan higiēniskās paketes,
gan tamponus, lai tajos uzsūktos asinis.
Ar vienu paketi vai tamponu nedrīkst staigāt visu dienu
To nedari arī tad,
ja tavuprāt tajā vēl var uzsūkties asinis.
Pakete ir jāmaina vismaz ik pēc 3 stundām.

Mēnešreižu laikā piebriest krūtis
un nedaudz var iesāpēties vēders.
Ja sāpes ir stipras, jāiet pie ārsta.
Ar ārstu tu vari aprunāties arī par citiem jautājumiem,
kas tevi interesē kā pieaugušu sievieti.
Piemēram, par izdalījumiem,
kam ir nepatīkama smaka,
arī par dedzinošu sajūtu,
niezi vai sausuma sajūtu dzimumorgānos.
Ginekologam (tā sauc sieviešu ārstu)
vai ģimenes ārstam būs padoms, kā tev palīdzēt.
Taču arī tev pašai jā rūpējas par savu veselību.
Aukstā laikā meitenēm jānēsā silta veļa.
Nedrīkst sēdēt uz aukstiem akmeņiem vai tieši uz zemes.

Kas ir masturbācija?

Vai meitene drīkst aiztikt savus dzimumorgānus,
kad ir kopā ar citiem?

Vai drīkst aiztikt zēna dzimumlocekli?

Ja kāds saka, ka grib redzēt tavas krūtis un maksti,
ko tu atbildi?

Ir vēl kāda lieta!

Pubertātes laikā tu ievēro,

ka tavi dzimumorgāni kļūst īpaši jutīgi.

Tu gribi tiem pieskarties.

Šie pieskārieni tev ir patīkami.

Tu to drīksti darīt, un par to tev nav jākaunas!

Masturbācija —

tā sauc pieskaršanos dzimumorgāniem un to kairināšanu,
lai gūtu no tā baudu.

Masturbēt tu drīksti tikai vienatnē.

Ja vēlies masturbēt, tad ieej telpā,

kur tu varēsi būt pilnīgi viena.

Aizslēdz durvis, lai tevi neviens nevar pārsteigt.

Atgulies vai atspiedies pret kaut ko.

Tev ir jābūt atbrīvotai.

Novelc apakšbiksītes!

Pieskaries saviem dzimumorgāniem un glāsti tos tā,
kā tev ir patīkami,
līdz tu sajūtīsi apmierinājumu.

Pēc tam uzvelc apakšbikses un nomazgā rokas!

Rīts ir tik silts un saulains!

Esmu līksma un gaidu tikšanos ar saviem draugiem.

Varbūt tu arī vēlies ar viņiem iepazīties?

Varbūt gribi uzzināt par to,

ko nozīmē mīlestība un intīmā dzīve?

To visu tu varēsi izlasīt izdevumā «Ieva un Alekss».

Tiksimies!

Šajā izdevumā tu uzzināji par to,

kā meitene kļūst pieaugusi.

Uzzināji arī par to, kā rūpēties par savu ķermeni.

Taču tev vēl jāiemācās ļoti daudzas lietas.

Tikai tad tu varēsi būt neatkarīga no saviem vecākiem.

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