

# leva un 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 22<sup>1</sup>. pants).

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

«Ieva un Aleksis» ir izdevums Viegļajā Valodā.

Tajā ir stāstīts, kā veidot attiecības ar pretējo dzimumu.

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.

Sveiki, visi tie, kas mani pazīst!  
Tiem, kas mani nepazīst, piedāvāju iepazīties!  
Mani sauc Ieva, un es braucu uz dienas centru.  
Šodien mēs kārtosim zāli diskotēkai.  
Man to ļoti patīk darīt.  
Man kopā ar Aleksi un Zani patīk darīt itin visu.  
Kas ir Aleksis un Zane?  
Zane ir mana draudzene,  
un viņai es uzticu visus noslēpumus.  
Aleksis ir zēns, kas man ļoti patīk.  
Varētu teikt, ka mēs turamies kopā.

Lūk, arī dienas centrs!  
Bet kur ir Aleksis?  
Viņš mani vienmēr sagaida.  
Varbūt ir saslimis?  
Varbūt ar viņu notikusi kāda nelaime?  
Es esmu bēdīga.  
Man vairs negribas uz dienas centru.

Es izkāpju no autobusa un redzu, ka uz ietves stāv Dāvis.  
Dāvis ir priecīgs.  
Viņš man uzsmaida.  
«Čau, Ieva! Vai drīkstu iet ar tevi līdz dienas centram?»  
«Kāpēc gan ne?» es atbildu Dāvim.  
Mēs taču esam draugi.  
Dāvis smaida, uzliek roku man uz pleciem,  
un mēs lēnām ejam uz dienas centra pusi.



Labrīt! Esmu Aleksis.

Šodien gan ir neveiksmju pilna diena!

Es ļoti centos no rīta visu darīt pēc iespējas ātrāk.

Taču pulkstenis šorīt minūtes skaitīja

ātrāk nekā parasti.

Es skrēju tā,

it kā piedalītos pasaules čempionātā skriešanā.

Taču, kad aizelsies un bez spēka nonācu

līdz ielai pie dienas centra,

mūsu centra busiņš jau brauca projām.

leva droši vien jau ir centrā!

Ak, cik nelāgi iznāca!

Es viņu sagaidu katru dienu.

Ir tik patīkami viņu satikt un būt kopā ar viņu.

Kas tad tas! Vai tas var būt?

leva iet ar Dāvi,

un viņš ir uzlicis roku viņai uz pleciem.

Es domāju, ka es patīku levai.

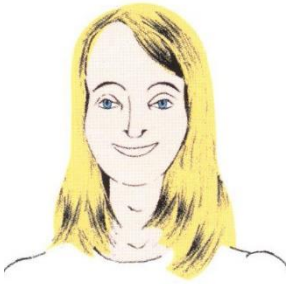
Man likās, ka es mīlu viņu un viņa mani.

Bet viņa ir kopā ar Dāvi!

Viņa ir riebīga, un arī Dāvis ir riebīgs!

Es nerunāšu ar viņiem!





Nesaprotu, kas man lika atskatīties.  
Un nu mana sirds ir laimes pilna.  
Aleksis stāv ceļa malā, galvu nokāris,  
un man liekas, ka viņš ir bēdīgs.  
Atbrīvojos no Dāvja rokas un steidzos pie Alekša.  
«Aleksi! Cik labi, ka esi atnācis!»  
Taču Aleksis stāv kā zemē iemīts  
un pat neuzsmaida man.  
Viņš nenasveicinās arī ar Dāvi.  
Nesaprotu, kas ir noticis.  
Visi trijatā ejam uz dienas centru.  
Saulainā diena nu ir kļuvusi tik pelēka.  
Kur ir palicis satikšanās prieks?



Dienas centrā audzinātāja  
nosauca mani par «dusmu mākonī».  
Tā droši vien sauc tos, kas dusmojas uz visiem.  
Es dusmojos uz levu, uz Dāvi, pat uz Zani.  
Varbūt Dāvis ir labāks un skaistāks par mani?  
Jā, Dāvim šodien mugurā jauns T kreklis  
un matus viņš ir ievēdojis ar matu želeju.  
Ak, nebūtu es tik ilgi ņēmies ar to mazgāšanos!  
Es arī varētu ievēdot matus.  
Bet Dāvis taču nekad ievai nav dāvinājis puķes.  
Arī es pats to nebūtu izdomājis,  
man to ieteica izdarīt mans brālis Mareks.  
Gan jau viņam arī šoreiz būs kāds padoms man.



Zāle diskotēkai ir sakārtota,  
es steigšus dodos prom uz mājām.  
Neatskatos, kad mani sauc leva.  
Lai viņu uz autobusu pavada Dāvis!  
Es to nekad nedarīšu!  
Arī diskotēkā ar viņu nedejošu!  
Es dusmojos,  
bet man gribas pieiet pie levas un viņu samīļot.  
Kas ar mani notiek?

Kad Mareks pārnāk mājās no universitātes,  
es guļu gultā un klausos mūziku.

«Kas par melnajiem?»

Mareks uzreiz ir sapratis,  
ka kaut kas mani nomāc.

Izstāstu visu par šī rīta notikumiem.

Mareks klausās

un ik pa brīdim uzdod kādu jautājumu.

«Tas, ka esi iemīlējies,

man jau sen bija skaidrs, vecīt!

Nu saprotu, ka esi arī greizsirdīgs.»

Iemīlējies, greizsirdīgs... iemīlējies.

Šie vārdi jaucas man pa galvu un neliek mierā.

Ko tas varētu nozīmēt?

Ko tas varētu nozīmēt man un levai?



Vai tu zini, kas ir mīlestība?

Tu redzi, kā māmiņa samīļo bērniņu.

Tā ir mīlestība.

Zēnam un meitenei ir ļoti patīkami būt kopā —  
runāt, pastaigāties, darīt dažādus darbus.

Viņi ir visu laiku kopā, visu dara kopā, un liekas,  
ka viņi ir aizmirsuši visu citu šajā pasaulē.

Par viņiem tad saka un arī viņi paši domā,  
ka ir iemīlējušies.

Paiet ilgs laiks, kamēr viņi iepazīst viens otru.

Tikai tad,

ja otrs cilvēks ar viņa labajām un sliktajām īpašībām  
joprojām ir vissvarīgākais un vismīļākais cilvēks pasaulē,  
tā ir mīlestība.

Arī mīlestība mainās.

Sākumā draugi ir kā salīpuši kopā.

Viņiem nav laika padomāt par citiem cilvēkiem:  
draugiem, vecākiem, brāļiem un māsām.

Viņi dzīvo viens otram.

Paiet laiks, un viņu attiecības mainās.

Viņi dažreiz ir strīdējušies.

Ir bijuši dusmīgi viens uz otru.

Bet tik un tā

nav mīlāka un labāka cilvēka pasaulē par draugu!

Viņi rūpējas viens par otru un uzticas viens otram.

Mēs bieži domājam,

vai mēs patīkam zēnam vai meitenei,

kas patīk mums.

Vai mūs mīl?

To nevar zināt.

To zina tikai šis cilvēks pats.

Ja zēns vai meitene tev izrāda uzmanību,

sagaida pie autobusa, dāvina ziedus,

tas varētu nozīmēt, ka tu viņam patīc.

Bet tā vēl nav mīlestība.

Un var būt arī tā, ka tu mīli kādu, bet viņš tevi ne.

Var būt arī tā, ka zēnam vai meitenei,

kuru tu mīli, patīk kāds cits, nevis tu.

Tu dusmojies uz viņu.

Domā, ka viņš ir slikts.

Tādas jūtas sauc par greizsirdību.

Lai cik ļoti mēs mīlam kādu cilvēku,  
viņš nepieder mums.

Viņam ir arī citi draugi, un, ja viņš vēlas,  
viņš var būt kopā ar tiem.

Ja tevi tas sāpina un nepatīk,  
pastāsti par to savam draugam.

Jūs abi kopā izdomāsit, kā rīkoties turpmāk.

«Maltīte gatava!» tas ir Mareks,  
kurš pārtrauc manas nesakarīgās domas.  
Varu saderēt, ka viņš ir uzsildījis mikroviļņu krāsnī picu.  
Tā viņš dara vienmēr, kad mums abiem kas pārrunājams.  
Mums ar brāli abiem ļoti garšo pica.  
Taču vēl svarīgāk ir tas, ka man ir labs draugs,  
ar ko aprunāties.

Neesmu kļūdījies — uz galda ir pica, krūzītēs kūp tēja.  
Tēju nedzeršu. Izņemu no ledusskapja kolu.

«Paklau, bračka,  
visu pēcpusdienu domāju par tevi un levu!  
Man ir kāds padoms. Vai vēlies uz klausīt?»

Piekrītoši māju ar galvu. Mareks man vienmēr palīdz,  
ja es ar kaut ko netieku galā vai nevaru saprast.

«Tu taču zini, ka man ir draudzene Kate.  
Mēs jau veselu gadu esam kopā.  
Taču pirms tam es biju iemīlējies un nezināju,  
vai Kate kaut ko līdzīgu jūt pret mani.  
Es biju greizsirdīgs un nezināju, ko iesākt.

Un tad kādā ballītē mēs bijām kopā, dejojām visu vakaru.  
Es pavadīju viņu uz mājām.  
Mēs sākām satikties un daudzas lietas darīt kopā.

Domāju, ka jau sen pienācis laiks  
tev parunāties par savām jūtām ar levu.  
Zinu, ka rīt tev būs diskotēka. Lai veicas!

Vēl kas! Sestdien mēs ar Kati braucam pie vecmāmiņas.  
Ja vēlaties, varat ar levu mums piebiedroties.

Bet nu man jāskrien.  
Pirms treniņa vēl randiņš ar Kati.»

Tā vienmēr.  
Mareks var kaut ko pagatavot, taču trauki jāmazgā man.  
Šodien par to nedusmojos.  
Mazgāju traukus un dungoju kādu melodiju.  
Rīt diskotēka. Es dejošu ar levu.  
Varbūt viņai nemaz nepatīk Dāvis?





Nezinu, kas noticis ar Aleksi.

Viņš ar mani nerunā.

Varbūt viņam tagad patīk Zane?

Man tas tik ļoti sāp.

Domāju, ka esmu iemīlējusies pa Īstam.

Pa Īstam ir tad, kad sāp sirds.

Rīt diskotēka.

Es tik ļoti gaidīju šo dienu!

Es tik ļoti gribēju dejot ar Aleksi.

Bet viņš bija tik savāds šodien.

Varbūt tikai sastrīdējies ar vecākiem vai brāli?

Arī man pēc strīdiem ir slikts garastāvoklis.

Izslēdzu gaismu.

Sapņošu par rītdienas diskotēku.



Dienas centra zāle ir uzposta.

To mēs darijām paši.

Skat mūzika.

Diskžokejs gan nav no mūsu dienas centra.

«Vai zēni gribēs dejot ar mums?» jautāju Zanei

Zane vēl nepaspēj atbildēt,

kad Dāvis mani parauj aiz rokas.

«Nāc dancot!»

«Nē!» saku Dāvim.

Meitenes nedrīkst raut aiz rokas, viņas ir jāuzlūdz uz deju.

Mūsu priekšā stāv Aleksis.

Vai tiešām viņš lūgs Zani?

Mana sirds neprātīgi sitas.

«Vai drīkstu lūgt uz deju?»

Aleksis palokās manā priekšā.



Esmu vislaimīgākā meitene pasaulē.  
Aleksis paņēma mani pie rokas,  
un mēs ejam uz zāles vidu,  
un tad sadzirdu Dāvja balsi.  
«Zane, varbūt tu dejosi ar mani?»  
«Tu esi stulbs! Nezinu meiteni,  
kas vēlētos būt kopā ar tevi!»  
Dāvis piesarkst, pagriežas un aizskrien.  
Pēc mirkļa es redzu,  
ka viņš kopā ar Sašu stāv zāles stūrī.  
«Viņam laikam sāp,» es nodomāju.  
Taču jau nākamajā mirklī es aizmirstu Dāvi,  
es taču esmu kopā ar Aleksi.

Ir tik labi būt kopā ar Aleksi.  
Dejot, skatīties viņam acīs.  
Skan lēna mūzika, Aleksis ir apskāvis mani.  
Tas ir tik patīkami.  
Es jūtu viņa elpu.  
Mana sirds pukst tik strauji!  
Šis brīnišķīgais vakars!  
Kaut tas nekad nebeigtos!



«Ieva, vai neiziesim ārā pagalmā?» jautā Aleksis.  
Kāpēc gan ne? Man arī zālē ir palicis par karstu.

«Es tevi mīlu, Ieva!

Es gribu būt kopā ar tevi, draudzēties ar tevi!»

Es neticu savām ausīm!

Vai tik es nesapņoju?

Alekša lūpas pieskaras manējām.

«Es arī tevi mīlu, Aleksi. No visas sirds!»

Kad atgriežamies zālē, es redzu,

ka Dāvis dejo ar Sašu.

Zane dejo viena pati un jūtas pavisam labi.

Aleksis mani aicina uz deju,

un mēs piebiedrojamies Zanei.

Ir tik labi būt kopā ar draugiem!

«Tu ļoti labi dejo,» saka Aleksis,

kad pavada mani uz autobusu.

«Es gribētu ar tevi satīties sestdien.

Mans brālis ar savu draudzeni brauks pie vecmāmiņas.

Viņš aicina tevi un mani braukt kopā ar viņiem.





Protams, ja tev nav citu plānu un tava mamma piekritīs.

Tiksimies rīt! Arlabunakti!»

Es nosūtu Aleksim pa autobusa logu gaisa buču.

Kā to dara, es redzēju kādā filmā.

Es jūtos tik laimīga!

Droši vien es nevarēšu šonakt iemigt.

Katrs cilvēks vēlas veidot attiecības ar otru cilvēku,  
kas viņam patīk.

Mēs to varam sākt darīt ļoti dažādi.

Piemēram, zēns ballītē var uzaicināt meiteni padejot.  
Tad var just, vai tas viņai patīk vai ne.  
Zēns var uzaicināt meiteni uz kino vai teātri,  
var uzaicināt satikties pilsētā un vienkārši pastaigāties kopā.  
Arī meitene var aicināt zēnu kaut ko darīt kopā.

Var gadīties arī tā, ka tas, ko tu aicini, tevi atraida —  
cilvēks, kurš tev patīk, nevēlas būt kopā ar tevi.

Tas, protams, ir sāpīgi.

Taču mēs nevaram iepatīties visiem cilvēkiem.

Atraidījums nenožīmē, ka tu esi slikts cilvēks.

Varbūt iemīlētais cilvēks vēl nav gatavs attiecībām.

Varbūt šim zēnam vai meitenei jau ir draugs.

Ja tevi kāds ir atraidījis un tev sāp,  
tad tev noteikti ir kāds draugs vai ģimenes loceklis,  
kas tev var palīdzēt.

Tu vari aprunāties ar kādu,  
vari paklausīties ģimešu mūziku,  
pastaigāties pa kādu iemīļotu vietu.

Atceries, ka nedrīkst atraidīt otru nežēlīgā veidā!

Ja tev nav izdevies izveidot attiecības,  
mēģini to darīt vēlreiz.

Atceries, ka nav vērts veidot attiecības ar cilvēku,  
kurš tev nepatīk!

Piemēram, iet uz randiņu tikai tāpēc,  
ka tā dara tavas draudzenes vai draugi.

Necenties ģimeši iepatīkties kādam,  
jo cilvēks patiesi iemīl otru tādu, kāds viņš ir.

Tici sev!

Pasaulē noteikti ir cilvēks, kuram tu iepatīksies.



Ļoti uztraucos,  
ka levas mamma neļaus meitai braukt mums līdzi.  
Viņa zvanīja maniem vecākiem,  
tad runāja pa telefonu ar Mareku.  
Nu tas ir noticis —  
saule aiz mašīnas loga,  
vējš matos un leva man blakus.  
Viņa ir tik skaista!  
Mareks ar Kati sēž mums priekšā.  
Viņš ir uzlicis roku Katei uz pleca.  
Redzu, ka tas traucē Marekam stūrēt.  
Pagriezienā Mareks noņem roku no Kates pleca,  
taču ik pa brīdim viņi saskatās  
un uzsmaida viens otram.

Arī es uzlieku roku levai uz pleciem.  
Viņai tas noteikti patīk, jo viņa uzsmaida man.



Vai tas ir sapnis vai īstenība?

Es sēžu blakus Aleksim viņa brāļa Mareka mašīnā.

Aleksis ir uzlicis roku man uz pleciem.

Mēs braucam pie Alekša un Mareka vecmāmiņas.

Jūs neticēsit!

Mareka meiteni sauc Kate.

Tā ir tā pati Kate, kuru es satiku baseinā.

«Nu gan mēs varēsim visu dienu plunčāties ezerā!»

izsaucas Kate.

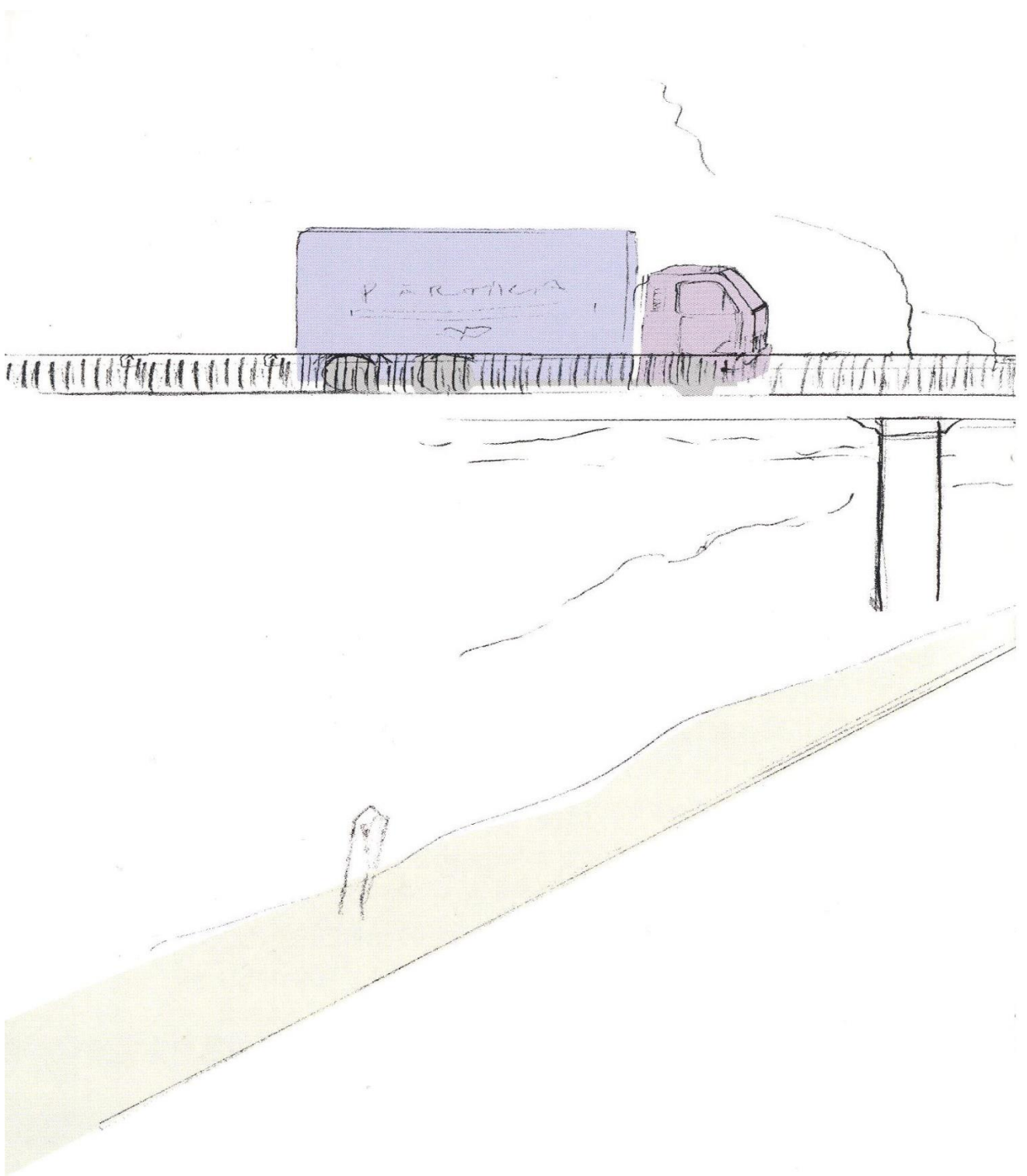
«Varbūt kāds gribēs pavizināties ar laivu vai pamakšķerēt?»

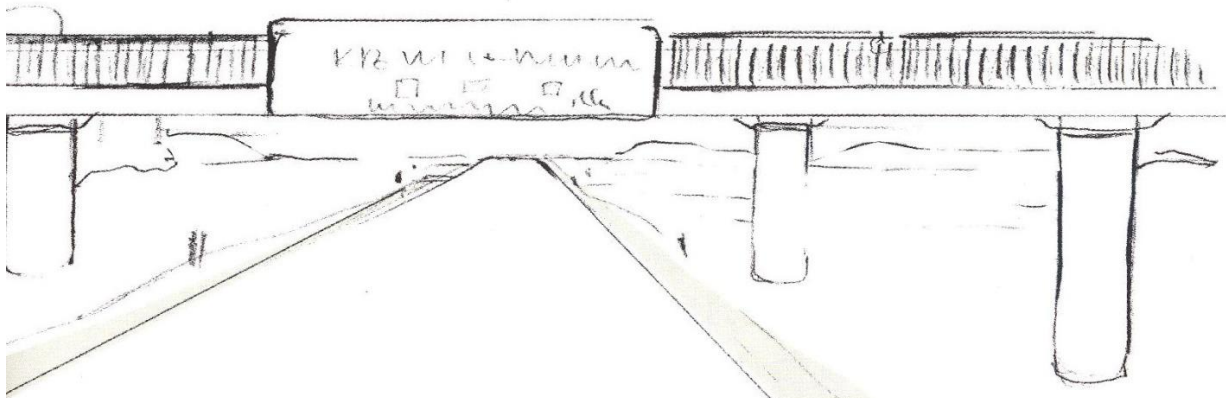
jautā Mareks.

Man ir vienalga, ko mēs darīsim,

jo es esmu laimīga tāpēc vien,

ka esmu kopā ar Aleksi.





Brīnišķīga ir šī diena pie Burtnieku ezera!

Palūdzu vecmāmiņai segu, brūno ar skaistajiem rakstiem.

Vecmāmiņa to ir audusi pati.

Izklāju segu pļavā pie ezera.

«Ieva, nāc! Sauļosimies!

Vecmāmiņa solīja aicināt pusdienās

ne ātrāk kā pēc divām stundām.»

Ieva nedaudz samulst, aiziet aiz kārklū krūma

un tad atgriežas satriecošā peldkostīmā.

Viņai ir tik skaists augums!

Mēs guļam viens otram blakus.

Man ir bailes pat elpot, jo baidos,

ka kaut kas var mainīties šajā dienā,

kas līdzinās pasakai.

Debesis ir mirdzoši zilas.

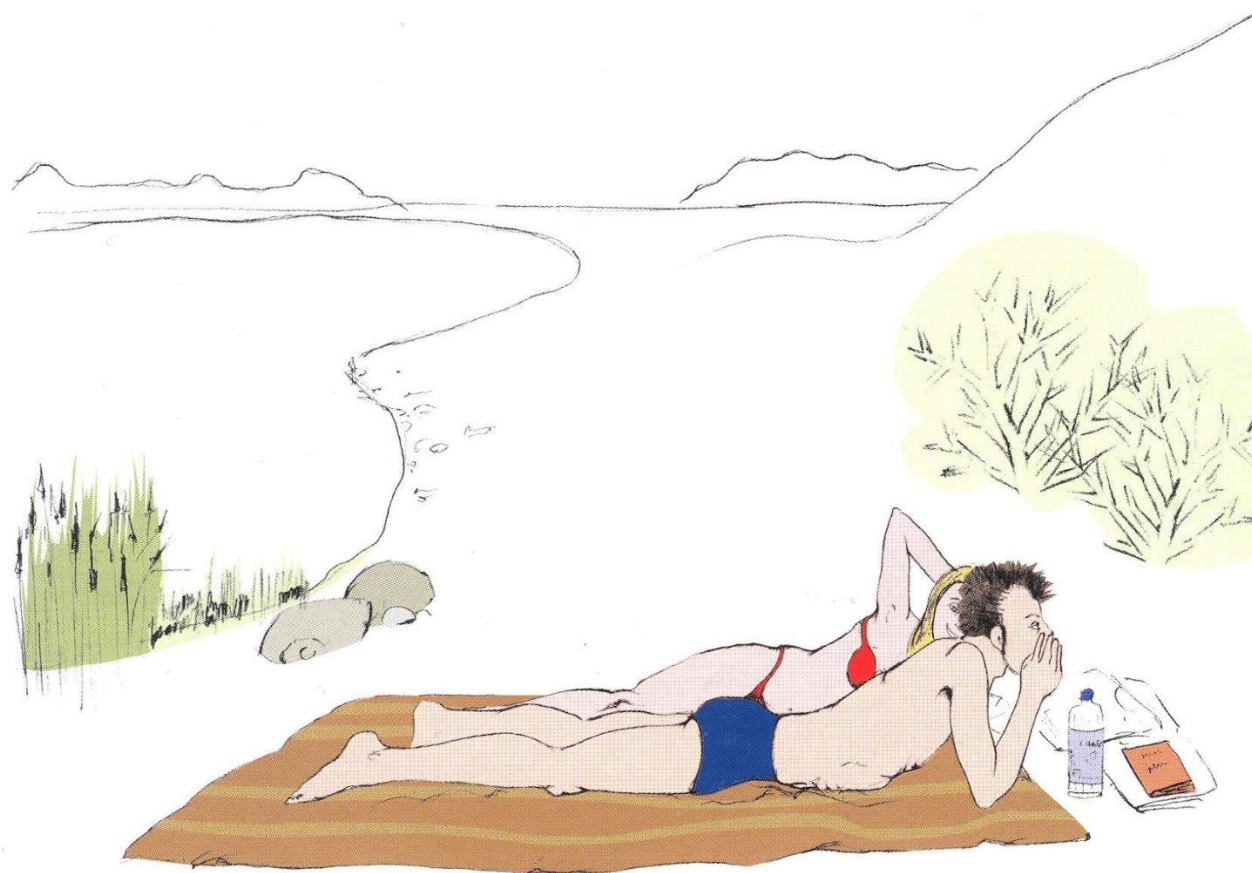
Madarās un biškrēsliņos dūc kamenes,

gaiss ir visdažādāko smaržu pilns,

sīki vilnīši draiskojas rāmajā ezerā.



Nolaužu zāles stiebriņu  
un ar to pakutinu levai kāju pēdas.  
Viņa atgaiņājas, domā,  
ka ir darīšana ar uzbāzīgu mušu.  
Tad pēkšņi atver acis un metas man virsū.  
«Negantnieks tāds!» leva izsaucas.  
Viņa pabužina manus matus.  
Cik tas ir jauki!



«Tu esi sarkans kā vēzis!» saka leva  
un izņem no somas pretapdeguma krēmu.  
«Rokas un kājas tu vari ieziest pats.  
Es tev palīdzēšu ieziest muguru.»

levas rokas ir tik maigas.  
Man gribas, lai tās pieskaras ne tikai manai mugurai.

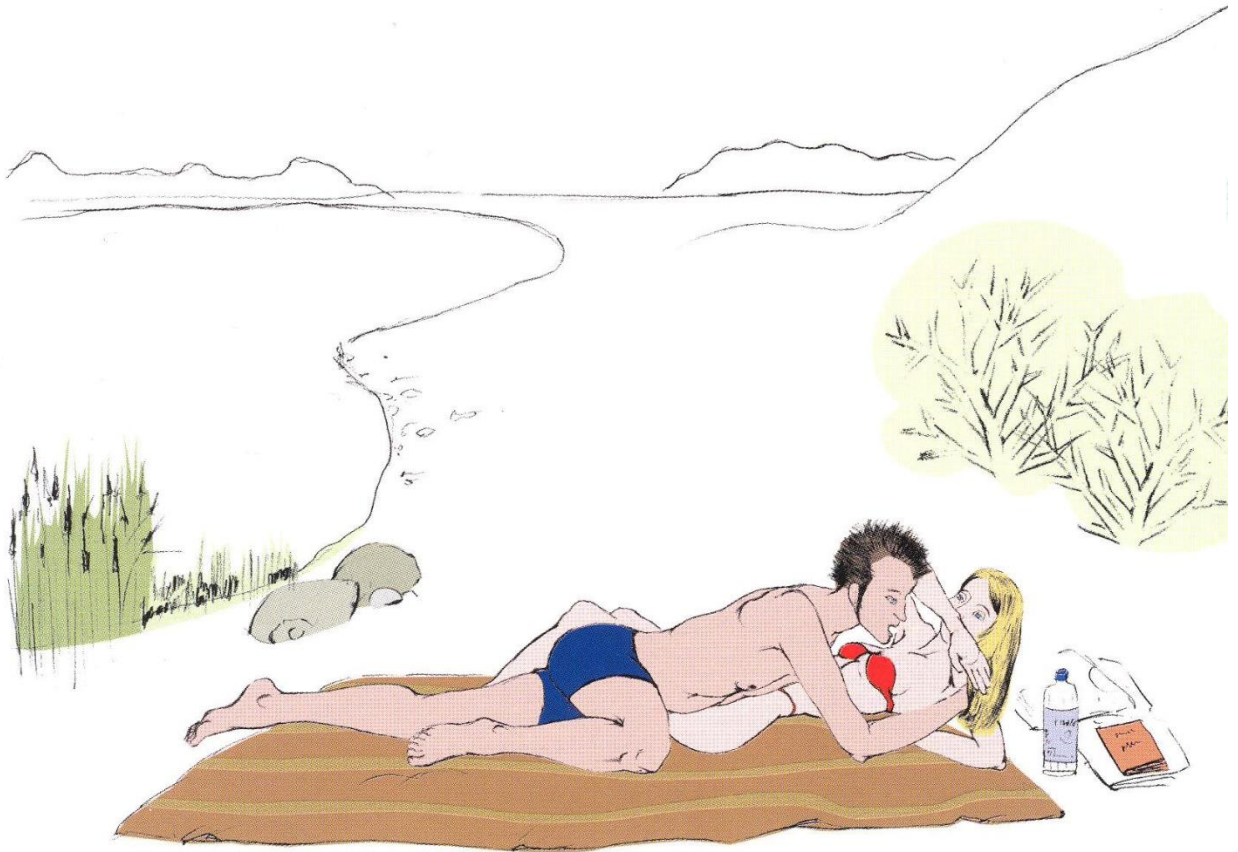
Sāku ieziest ar krēmu levas muguru.  
Ir tik satraucoši pieskarties viņas augumam.  
«Tu taču mani glāsti!  
Esi pavisam aizmirsis par krēmu!»  
attopos no levas izsauciena.

levas lūpas ir tik tuvu! Es noskūpstu viņu.  
Mana elpa kļūst straujāka, sirds sitas neprātīgi!  
Visā manā ķermenī ir nesaprotams nemiers  
un vēlēšanās būt arvien tuvāk levai.

Es jūtu, ka mans dzimumloceklis ir piebriedis un ciets.  
Tā jau ir bijis daudzkārt.  
Pēdējā laikā tas notiek vairākas reizes dienā.

«Nē, Aleksi! Mums vēl nevajag būt tik tuvu!»

«Tu mani nemīli! Tāpēc negribi ar mani neko pa īstam!»



«Kā nemīlu!?» izkiedzu šos vārdus Aleksim,  
kurš jau skrien lejā pa krastu uz ezeru.  
Viņš nenāk atpakaļ, kaut gaidu ilgi jo ilgi.

Ko man darīt?

Sēžu sarāvusies uz segas  
un man pēkšņi tik ļoti sagribas uz mājām pie mammas.

«Vecmāte aicina pusdienās!» tā ir Kate,  
kas ir nākusi pāri laukam.

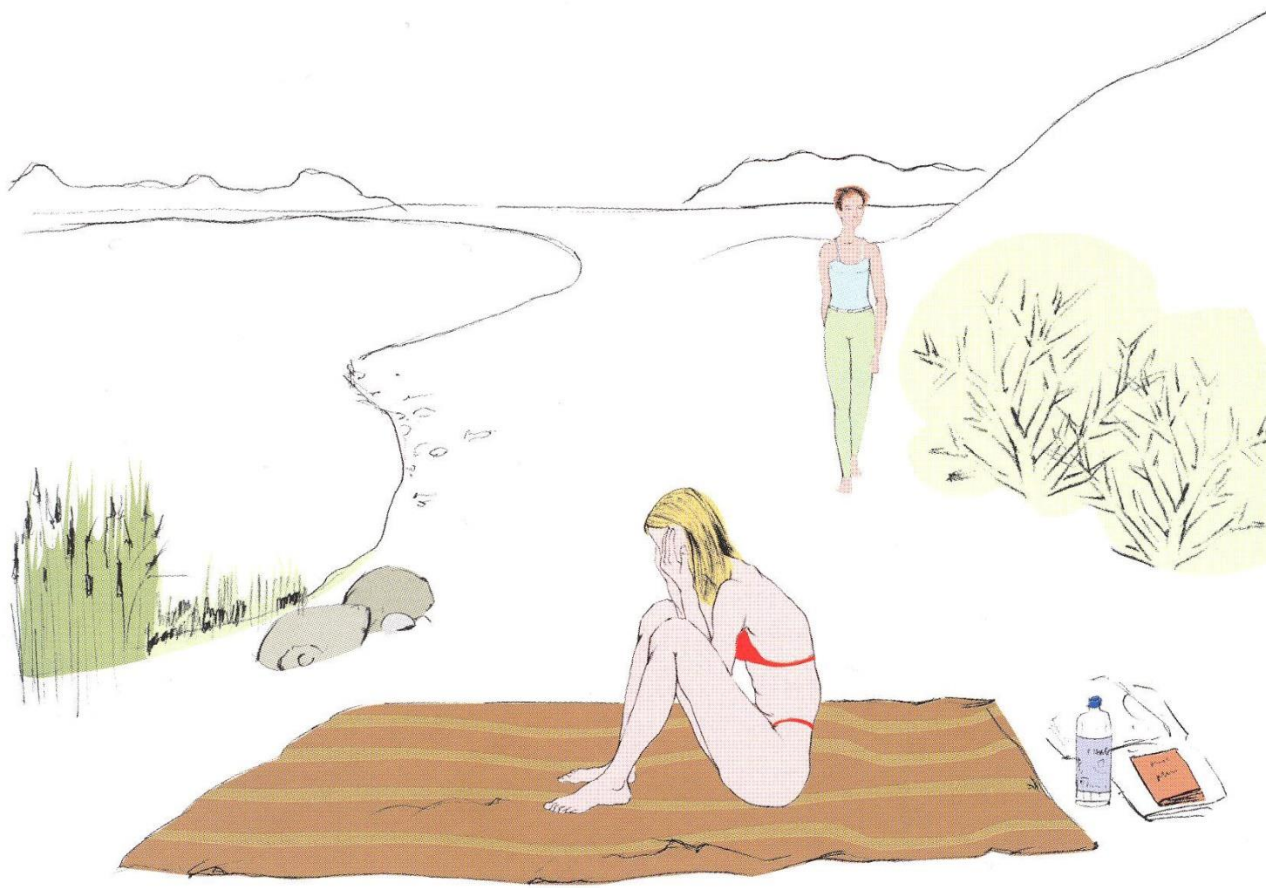
«Kāpēc nenāci Aleksim līdzī?

Varbūt esat saķīldojušies?

Viņš atskrēja slapjš, kā tikko izkāpis no ezera.

Sēž sabozies pie galda un negrib ne ar vienu runāt.

Tu arī neizskaties īpaši priecīga.»



«Vai tu esi pa Īstam gulējusi ar puisī?

Vai tu esi bijusi kopā ar Mareku?

Es domāju — ļoti, ļoti tuvu.»

Kate nosarkst.

Viņa nav gaidījusi tādu jautājumu.

«Mēs esam draudzenes,» Kate lēnām iesāk,

«šī saruna notiek draudzeņu starpā,

jo par tik intīmām lietām drīkst runāt

tikai ar tuviem cilvēkiem vai tiem, kam tu uzticies.

Es esmu bijusi kopā ar Mareku.

Mums ir bijusi tuvība,

bet, pirms tas notika,

mēs ilgi draudzējāmies.

Mēs maigojāmies, un tas mūs abus satrauca.

Mēs daudzas reizes izrunājām visus «par» un «pret»,

pirms uzsākām nodarboties ar seksu.»

«Bet Aleksis nemaz negribēja ar mani runāt!

Viņš tikai kļiedza, ka es viņu nemīlu.

Vai tad tāda ir mīlestība?

Vai sekss ir mīlestība?»

«Aleksis mīl tevi,  
par to esmu pilnīgi pārliecināta,  
bet jūs abi vēl nezināt un neizprotat daudzas lietas,  
kas saistītas ar divu cilvēku tuvību.»



Sekss ir fiziska tuvība un dzimumakts.

Ne vienmēr sekss ir pierādījums mīlestībai.

Ja kāds saka, ka tu viņu nemīli,

jo nevēlies ar viņu seksu,

tas varētu nozīmēt,

ka sekss viņam ir svarīgākais jūsu attiecībās.

Padomā, kas tev ir svarīgāks —

otrs cilvēks vai sekss, ko viņš var sniegt!

Sekss var būt tikai mīlestības un attiecību turpinājums,  
nevis to sākums.

Padomā, vai esat darījuši visu,

kas satuvina divus cilvēkus!

Vai jums ir bijuši kopīgi pārdzīvojumi, atpūta kopā,

kopīga atbildība un rūpes vienam par otru?

Pirms uzsāc nodarboties ar seksu,

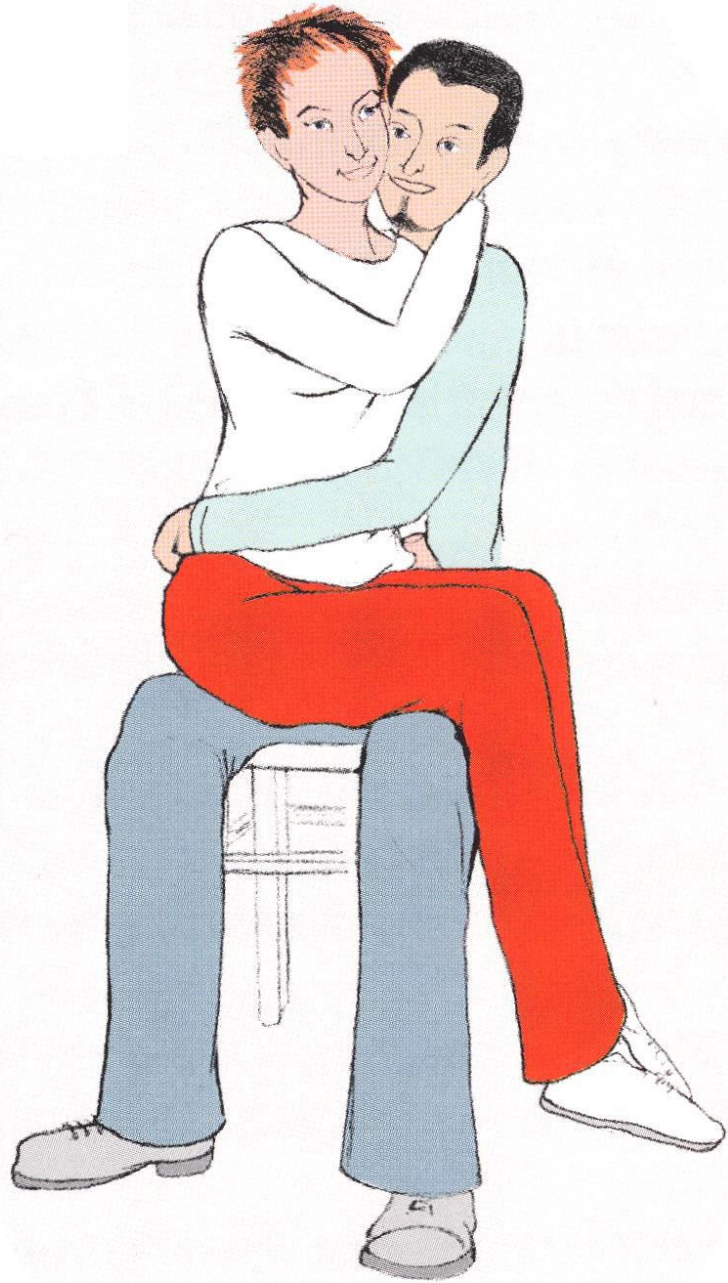
centies izprast un uzzināt daudzas lietas par pašu tuvību,

par gatavošanos tai,

par atbildību un par savu un partnera veselību.

Tikai tad jūs abi ar mīļoto cilvēku jutīsities labi.





Cilvēki nodarbojas ar seksu ne tikai tāpēc,  
ka tas ir patīkami, bet gan tāpēc, ka mīl viens otru.  
Nodarboties ar seksu jāgrib abiem partneriem.  
Neviens nedrīkst uzspiest seksu otram  
vai arī darīt to tā, kā nepatīk otram.

Pirms īpašiem notikumiem mēs sagatavojamies.  
Piemēram, pirms svētkiem sakopjam māju.  
Svētkos klausāmies īpašu mūziku.

Arī pirms attiecībām ar savu draugu ir jāsagatavojas.  
Jūs varat kopā paklausīties mūziku.  
Varat aiziet romantiskās vakariņās.  
Tas palīdzēs radīt īpašu noskaņu.

Pirms mīlēšanās ir jāsakopj savs ķermenis.  
Zēnam ir jānomazgājas,  
īpaši jāapmazgā savs dzimumloceklis.  
Meitenei arī ir jānomazgājas  
un jāapmazgā savi dzimumorgāni.  
Ja neesat to izdarījuši,  
tad no dzimumorgāniem jūt nepatīkamu smaku.

Tas ir tāpēc,  
ka uz dzimumorgāniem ir daudz baktēriju.  
Jūs varat arī mazgāties kopā.  
Varat nomazgāt viens otru.  
Arī tā var iepazīt otra ķermeni.

Tu ar savu draugu droši vien jau esi skūpstījusies.  
Skūpstīties var dažādi.  
Var izstiept lūpas uz priekšu  
un noskūpstīt savu draugu uz lūpām.  
Tā mēs parasti darām, ja skūpstām kādu,  
kas mums ir ļoti mīļš.  
Ir arī citi skūpstīšanās veidi.  
Piemēram, tu vari skūpstīties ar mēli —  
iebāzt savu mēli otram mutē  
un kustināt to apkārt pa lūpu iekšpusi un ap drauga mēli.

Kad esat kādu laiku skūpstījušies,  
jums gribas glāstīt vienam otru, izģērbt vienam otru.

Zēns tad glāsta meitenes ķermeni, glāsta viņas krūtis.  
Taču viņam ir jābūt uzmanīgam,  
lai nedarītu meitenei pāri.  
Zēns nedrīkst krūtis saspiest par stipru!

Zēns uzmanīgi velk roku pār meitenes maksti.

Meitene jūtas labi.

Viņa saņem zēna dzimumlocekli.

Viņai jābūt uzmanīgai, lai zēnam nesāpētu.

Īpaši uzmanīgi jāaizskar maisiņu ar sēkliniekiem.

Ja zēns grib mīlēties, viņa dzimumloceklis kļūst stīvs.

Arī meitene jūt,

kad viņa grib sagaidīt zēna dzimumlocekli sevī.

Ja tu patausti maksti ar pirkstu un tā ir mitra,

tas nozīmē,

ka arī meitene ir atslābinājusies un gatava seksam.

Ja meitenei vēl negribas uzsākt seksu,

bet zēns tik un tā

mēģina iebāzt savu dzimumlocekli meitenes makstī,

tad tas meitenei sagādās tikai sāpes.

Kad dzimumloceklim jātiek iekšā makstī,

tad zēns vai meitene to var pieturēt un palīdzēt ievadīt.

Pēc tam, kad dzimumloceklis ir makstī,  
zēnam un meitenei ir lēnām jākustas.  
Zēns var arī pavilkt dzimumlocekli ārā, bet ne pilnīgi.

Seksā ir vairākas pozas.  
Parasti zēns guļ virsū meitenei.

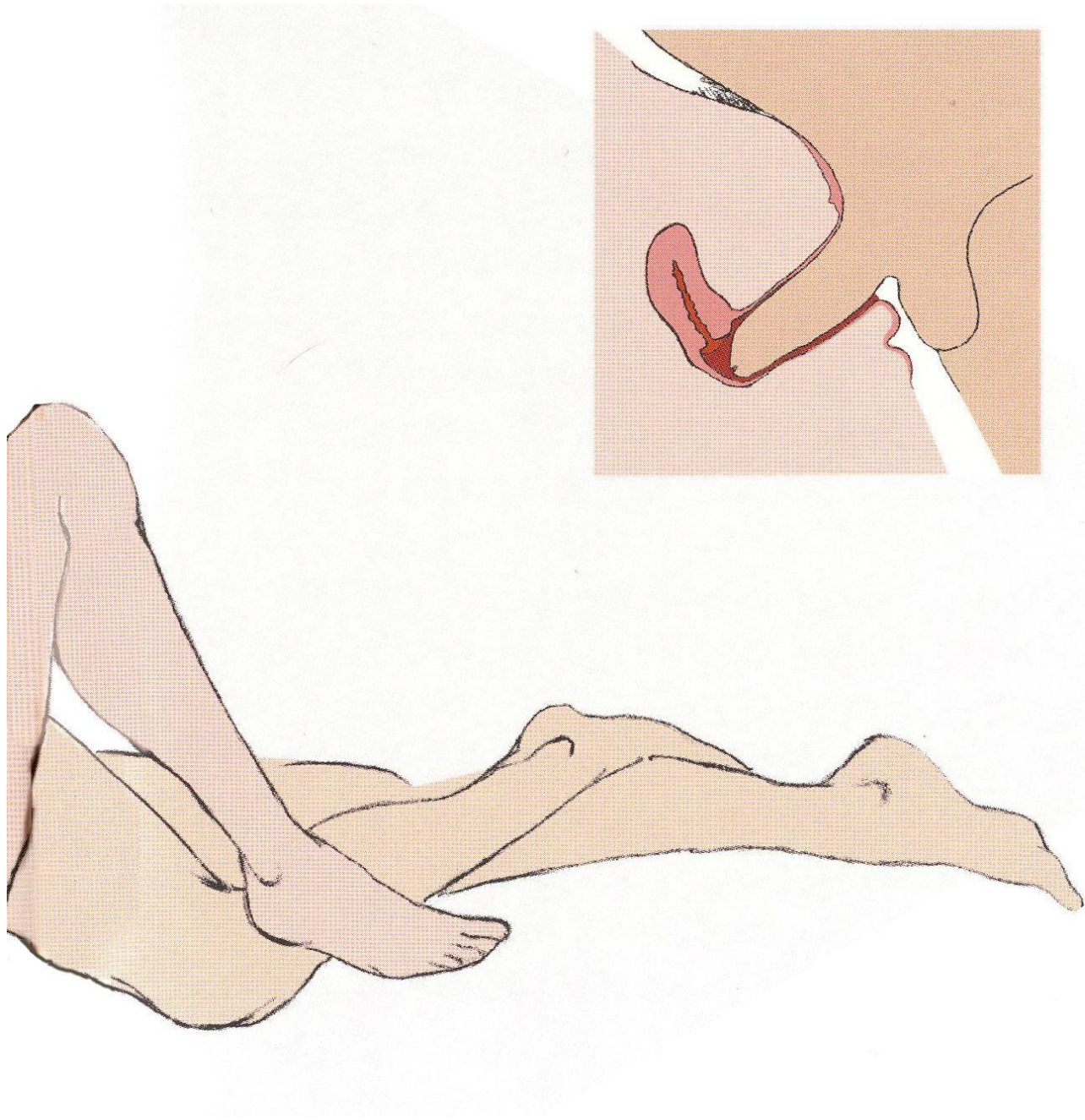
Var būt arī tā, ka meitene guļ vai sēž virsū zēnam.  
Meitene pati var kustēties lēnāk vai ātrāk,  
dzimumloceklis tad slīd iekšā un ārā no maksts.

Ir cits veids, kā mīlēties — zēns iebāž savu  
dzimumlocekli meitenes makstī no aizmugures.

Mīlējoties jūs sasniegsiet orgasmu.  
Tā ir īpaša baudas sajūta.  
Bieži ir tā,  
ka orgasmu zēns un meitene nerasniedz reizē.

Kad esat kopā un mīlējaties, dariet to saudzīgi!  
Pēc tam, kad esat guvuši baudu no mīlestības,  
esiet uzmanīgi viens pret otru!





Ja abi to vēlaties, varat turpināt glāstīt viens otru,  
pieglausties savam draugam, apmīļot un skūpstīt.

Glāsti pēc seksa vairāk ir vajadzīgi meitenei,  
taču zēnam to darīt ir patīkami, ja viņš meiteni mīl patiesi.

Daži cilvēki pēc seksa jūtas noguruši,  
citi turpretī ir enerģijas pilni.

Pēc mīlēšanās ar draugu varat sākt kaut ko kopā darīt.  
Tikai vispirms nomazgājieties dušā!



«Aleksi, Aleksi,  
tavs garastāvoklis mainās ik pēc stundas!  
Kad braucām mašīnā, tu biji tik laimīgs.  
Kas tagad tev lēcies?  
Un kur tad ir leva?»

«Man ar levu nav nekā kopīga! Viņa mani nemīl.»  
Es pastāstu visu, kas notika pie ezera.  
Nu Mareks zinās, kāda ir leva, un sapratīs mani.

«Tas ir labi, ka tu man uzticies,» saka Mareks,  
«bet es gan nesaprotu,  
kāpēc tu esi sadusmojies uz levu.

Divu mīlošu cilvēku attiecības nesākas ar seksu.  
Jums ar levu vēl daudz jo daudz jāuzzina  
vienam par otru.  
Par to, vai jums būs sekss,  
jālemj jums abiem.  
Seksuālās attiecības ir atbildība vienam pret otru.  
Jūs atbildat viens par otra jūtām,  
attiecībām, ko veidojat, veselību, labsajūtu.

Ja vēl neesat sagatavojušies seksam,  
tad tas var būt sāpīgi un nepatīkami.  
Ieva var palikt stāvoklī,  
ja jūs neprotat lietot pretapaugļošanās līdzekļus.»

Sagatavoties. Būt atbildīgam.  
Īsti nesaprotu, kas tas ir,  
taču zinu, ka Marekam taisnība.  
«Marek, saki,  
bet kur lai es lieku to nemieru, uzbudinājumu,  
kas ir manī?  
Ja reiz tu saki, ka nevajag nodarboties ar seksu.»

«Jūsu attiecības var būt arī bez seksa.  
Baudu var gūt arī no glāstiem un pieskārieniem.  
Mēs jau vienreiz ar tevi runājām, ka tu vari masturbēt.»

Mūsu saruna paliek nepabeigta,  
jo pagalmā ienāk mūsu meitenes.

Man ir kauns.

Es esmu muļķīgi rīkojies,  
pamezdams levu vienu ezera krastā.

Es viņu mīlu, un man jābūt par viņu atbildīgam.

«Nāc, sēdies man blakām!» aicinu levu.

«Varbūt tev ir auksti, es tev varu uzvārīt siltu tēju.»

«Mēs esam atnākušas pusdienās,  
kas nu ar tēju niekosies!» atsaucas Kate.

Viņa uzlūko levu it kā iedrošinot.

leva apsēžas man blakus,  
bet aizvien vēl klusē.

Man nepatīk šis nomācošais klusums.

Es saņemu levas plaukstu savējā.

Tā patiešām ir vēsa.

«Mīlā leva, piedod!

Es ne vienmēr izprotu sevi un zinu,  
kā pareizi rīkoties.»

«Mums katram ir daudzas lietas jāmācās!»

klusī saka Ieva.



Mēs jau iepriekš noskaidrojam,  
ka mīlētis ir jauki un patīkami.

Ja jūs mīlējāties un nelietojat pretapaugļošanās līdzekļus,  
tad meitene var palikt stāvoklī.

Tas notiek tad,

kad sperma no zēna dzimumlocekļa nonāk pie  
olšūnas un apaugļo to.

No apaugļotās olšūnas attīstās bērniņš.

Attēlā tu redzi mazu bērniņu sievietes vēderā.

To sauc par augli.

Auglis sievietes vēderā aug deviņus mēnešus.

Pēc deviņiem mēnešiem viņš piedzimst —  
tiek ārā no vēdera pa maksti.

Reizēm vēderā var būt divi, pat trīs bērni,

taču parasti sievietei piedzimst viens bērniņš.

Viņš ir ļoti maziņš.

Viņš nevar dzīvot bez mammas un tēta palīdzības.

Viņa vecākiem — mammai un tētim —

ir jāzina, kā viņš ir jākopj.

Kopt un audzināt bērniņu ir ļoti grūts uzdevums.

Bērniņš ir jābaro daudzas reizes dienā.

Viņš ir jāmazgā, jāmazgā ir arī viņa drēbītes.

Dažkārt viņš raud pat naktīs un tu nezini,

kas viņam kaiš, jo viņš nevar tev pateikt.

Viņš aug un kļūst lielāks.

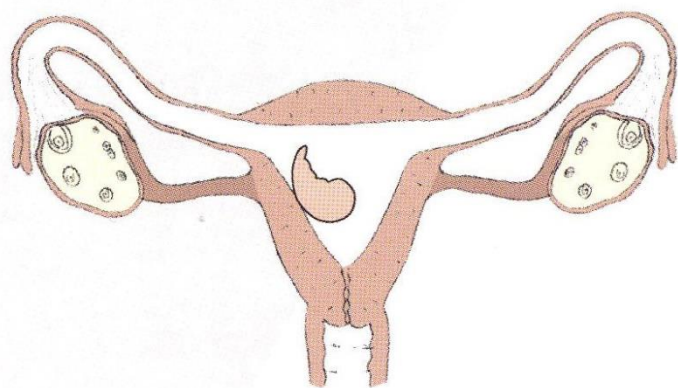
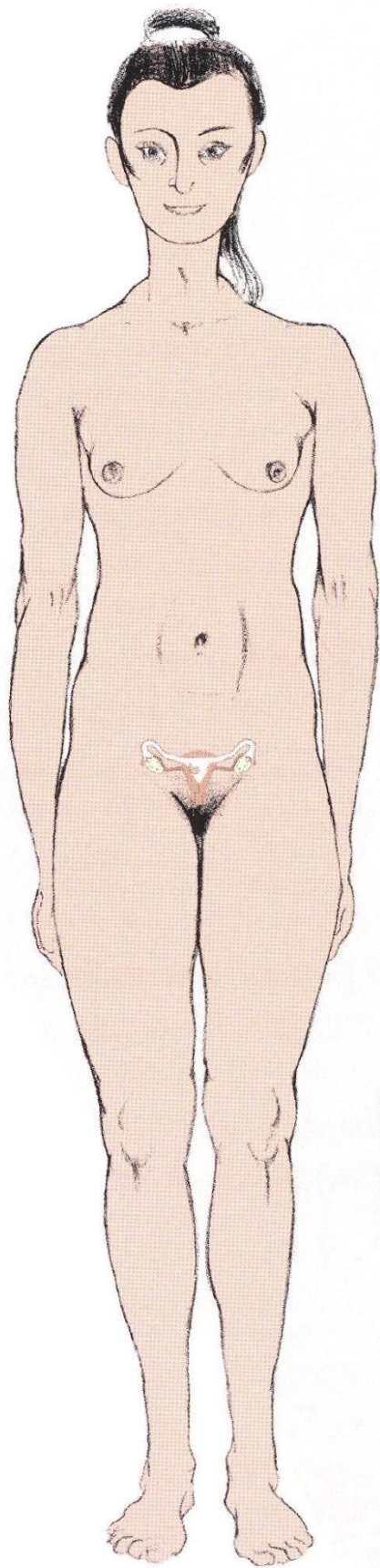
Viņš mācās staigāt, pats ēst, iet uz podiņu

un tūkstošiem citu lietu.

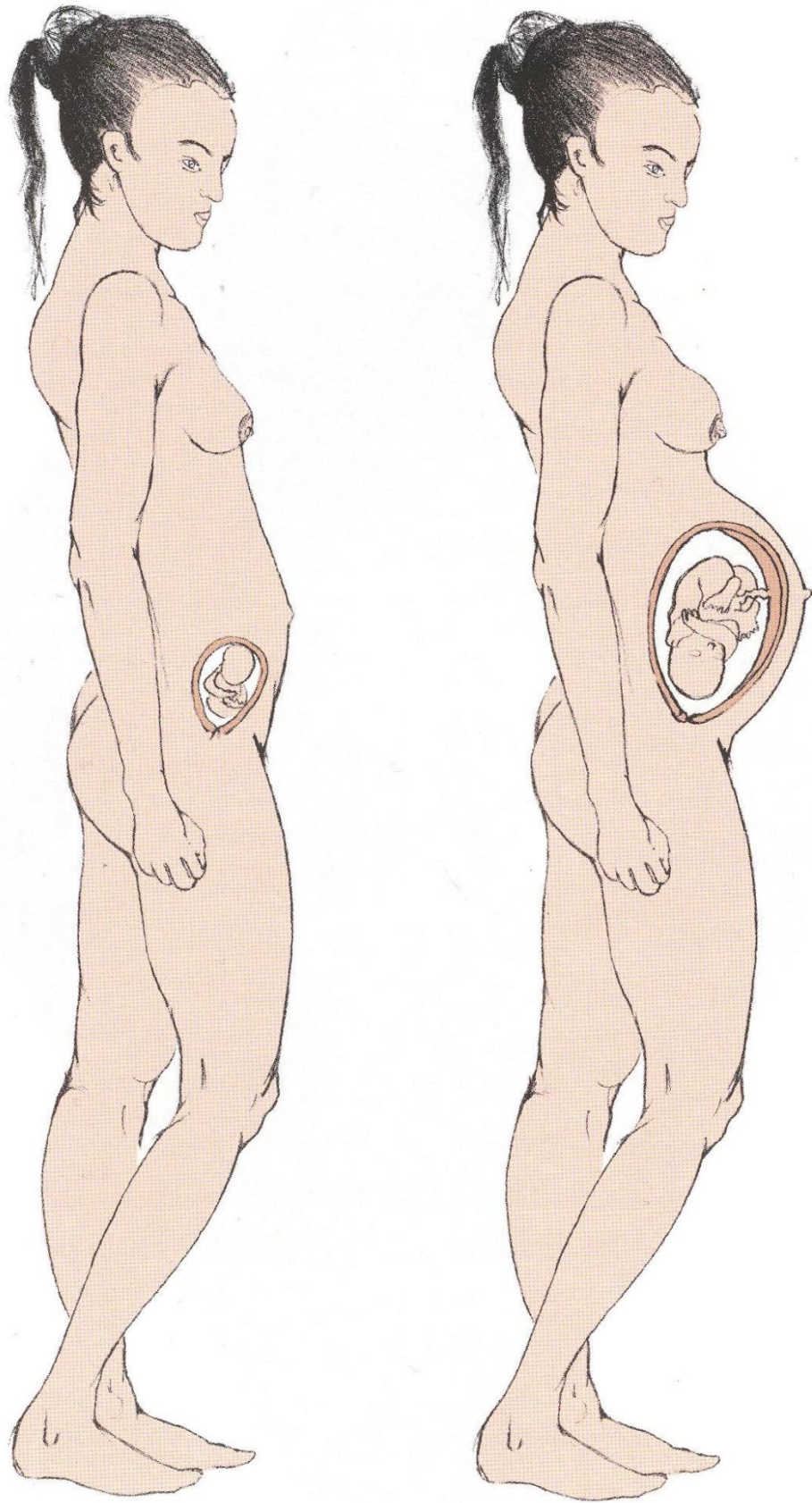
Visu bērns mācās no tēva un mātes.

Pirms izlemjat, ka jums būs bērniņš,

ir rūpīgi jāpārdomā, vai spēsiet viņu aprūpēt.



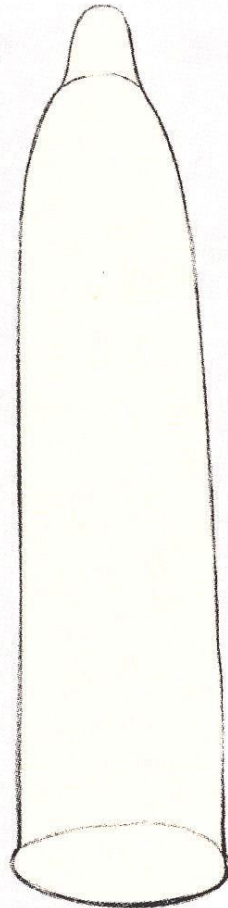
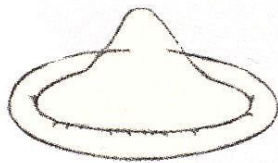
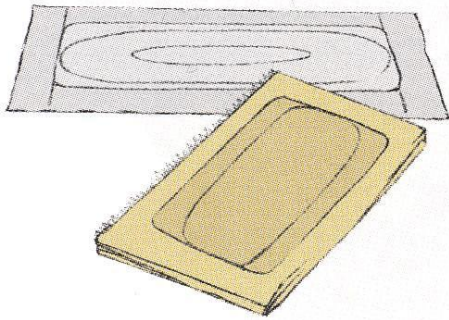
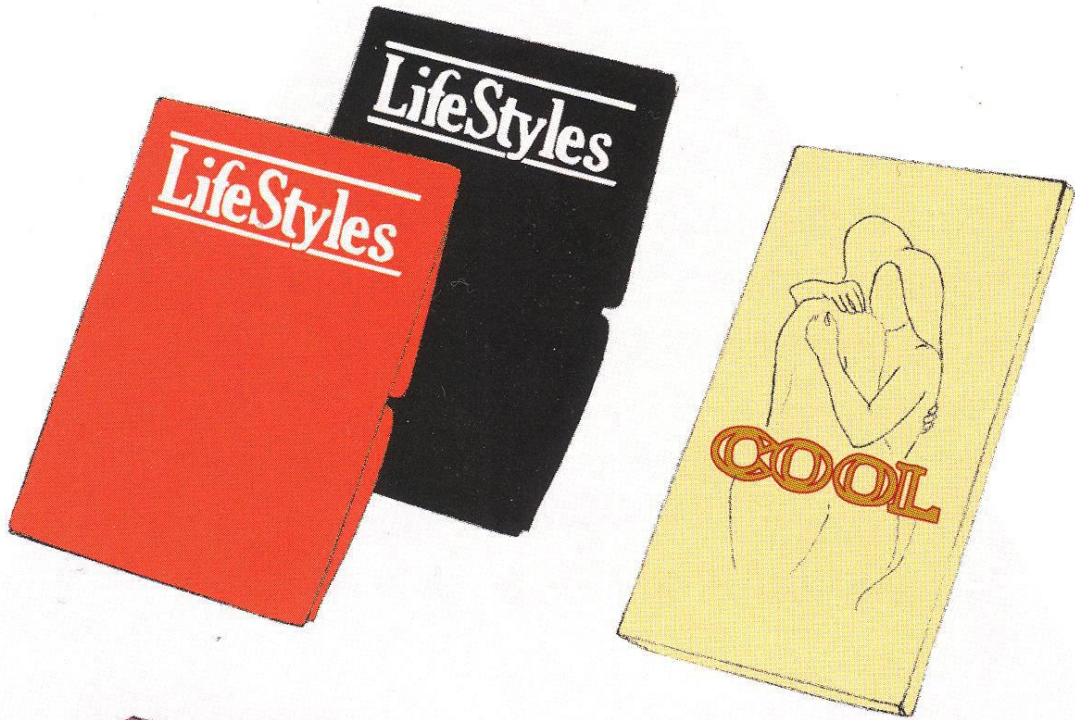




Ja jūs neesat gatavi uzņemt atbildību par bērniņu,  
ja negribat, lai meitene paliek stāvoklī, —  
lietojiet pretapaugļošanās līdzekļus!  
Pretapaugļošanās līdzekļi ir tabletes un prezervatīvi.

Pretapaugļošanās tabletes lieto meitene.  
Viņai tās izraksta ārsts,  
un viņa tad tās var nopirkt aptiekā.

Zēns nevar dabūt bērnu,  
bet viņš ir atbildīgs, lai meitene nepaliek stāvoklī.  
Zēnam **ir jālieto** prezervatīvs.  
Prezervatīvs ir tāds speciāls gumijas maisiņš,  
ko uzmauc uz dzimumlocekļa.  
Ja to lieto, tad sperma neiekļūst meitenē.  
Sperma paliek prezervatīvā.  
To noņem tad, kad esat beiguši mīlēties.  
Katru reizi jālieto jauns prezervatīvs.  
Zēnam ir jāpadomā un jānopērk prezervatīvs,  
taču arī meitenei var būt rezervē prezervatīvu paciņa.



Attēlā tu redzi, kā uzvilkt prezervatīvu.

Pareizāk būtu teikt, ka prezervatīvu uzritina.

Pirms to dara, dzimumloceklim jābūt stīvam.

Jācenšas prezervatīvu uzritināt tā,

lai tas nosedz visu dzimumlocekli.

Pavingrinies! Izlieto vairākus prezervatīvus,

līdz tu to esi iemācījies darīt!

Arī meitene var uzritināt zēnam prezervatīvu.

Zēnam ir jāiemāca meitenei, kā to darīt.

Lai nebūtu bērna,

jālieto pretapaugļošanās tabletes vai prezervatīvs.

Prezervatīvu lieto ne tikai,

lai izsargātos no grūtniecības.

Prezervatīvu arī lieto,

lai nenaslimtu ar lipīgām slimībām.

Tādas slimības, piemēram, ir gonoreja, sifiliss, AIDS.

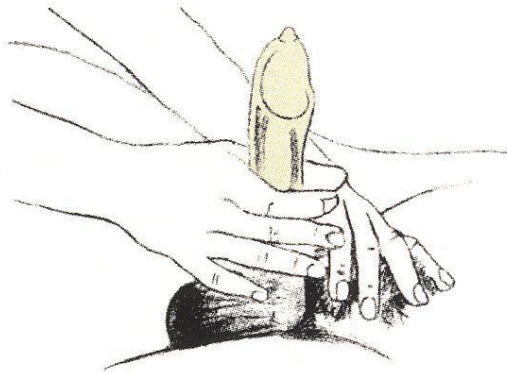
Ja esi mīlējies un pēc kāda laika

tev parādās izsitumi uz dzimumorgāniem

vai dedzinoša sajūta, nieze un sāpes dzimumorgānos,

ja tev ir izdalījumi no dzimumorgāniem,

nekavējoties ej pie ārsta!



«Tā bija vislaimīgākā diena mana mūžā!»  
saku Aleksim, kad braucam atpakaļ uz Rīgu.

Es ticu, ka vēl daudz, daudz dienu mēs būsime kopā.  
Šodien man liekas,  
ka nekas nespēs mūs ar Aleksi šķirt.  
Tikai tagad sāksies mana īstā, skaistā dzīve.  
Mēs visur iesime kopā, visu darīsim kopā!

Varbūt pēc dažiem gadiem es apprecēšos ar Aleksi.  
Man būs tikpat skaista, balta līgavas kleita  
kā manai māsīcai.  
Mēs salaulāsimies baznīcā,  
un mums būs laulības gredzeni.  
Varbūt mums būs savs dzīvoklis,  
un tajā mēs dzīvosime tikai divi vien.  
Nē! Pagaidām es vēl nejūtos tik droša,  
lai dzīvotu bez mammas.  
Bet varbūt pēc dažiem gadiem es to varēšu.  
Man taču ir Aleksis, un mēs mīlam viens otru!

«Par ko sapņo, Ieva?» mani īstenībā atsauc Kate.

«Sapņoju par nākotni,» klusām atsaku.

Taču man negribas par saviem sapņiem stāstīt

Marekam ar Kati.

Es pat Aleksim kautrējos par tiem stāstīt.

«Es arī sapņoju par nākotni.

Es izdomāju, ka nākošnedēļ mēs varētu aiziet uz kino.

Mēs kopā izdomāsim,

uz kādu kinoteātri iet un kādu filmu skatīties.

Arī uz diskotēku mēs varētu nākošnedēļ aiziet kopā,

vai ne?»

«Zini, es sapņoju par to,

ka mēs kādreiz varētu dzīvot divi vien,»

klusām piebilst 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](mailto:info@papardeszieds.lv)

Mājaslapa: [www.papardeszieds.lv](http://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](mailto:irina.melnika@vieglavaloda.lv)