

leva un Aleksis

Grāmata vieglajā valodā

ISBN 978-9934-9242-2-4

UDK 613.88

le900

Mākslinieks Haralds Saknītis

Maketa autore Liene Cīrule

Vieglās valodas konsultantes Gunta Bite un Velga Polinska

© biedrība "Papardes zieds", 2024

Ieva un Aleksis

grāmata vieglajā valodā

Grāmatā stāstīts par attiecībām.

Par intīmo dzīvi un veselību lasi arī grāmatās
“Ieva” un “Aleksis”.

Grāmatā “Ieva” stāstīts par to:

- kā meitene kļūst par pieaugušu sievieti,
- kā rūpēties par sevi.

Grāmatā “Aleksis” stāstīts par to:

- kā zēns kļūst par pieaugušu vīrieti,
- kā rūpēties par sevi.

Saturs

Iepazīšanās	4
Patikšana un greizsirdība	7
Attiecības un mīlestība	31
Intimitāte un pieskārieni	51
Sekss	75
Grūtniecība	101
Kontracepcija un slimības	113
Beigas	131

Grāmatā izmantoto lapu krāsojuma skaidrojums:

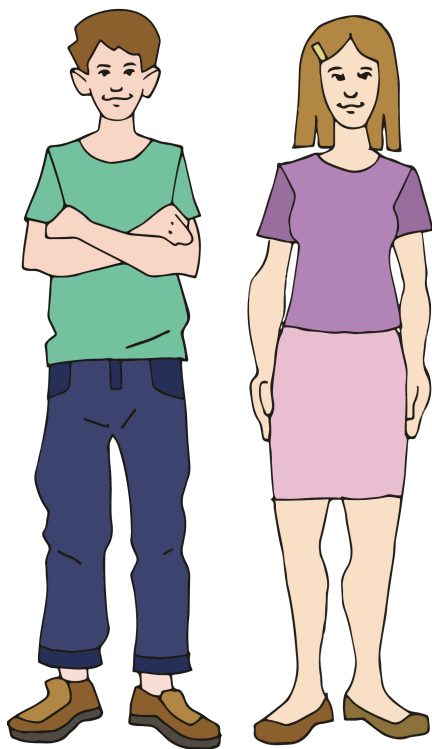


- Ievas un Alekša stāsts;



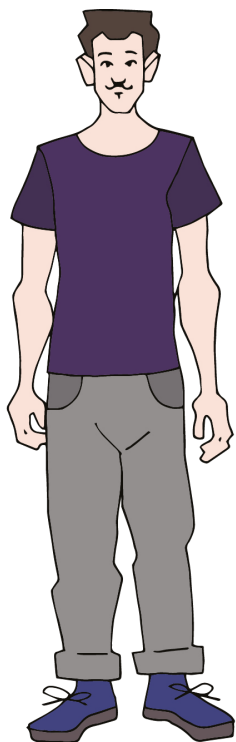
- tēmas skaidrojums.

Iepazīsimies!



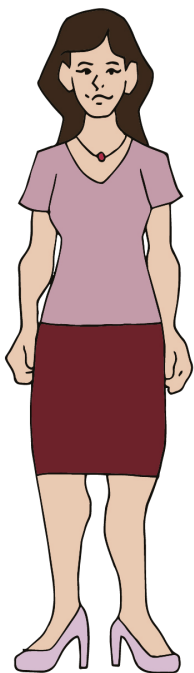
Aleksis

Ieva



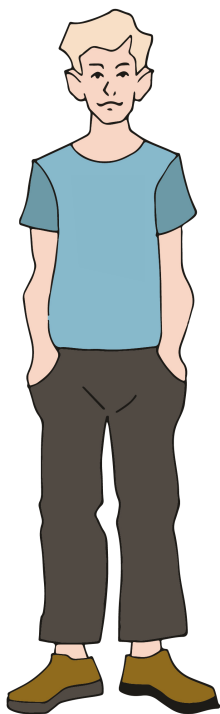
Mareks

Alekša brālis



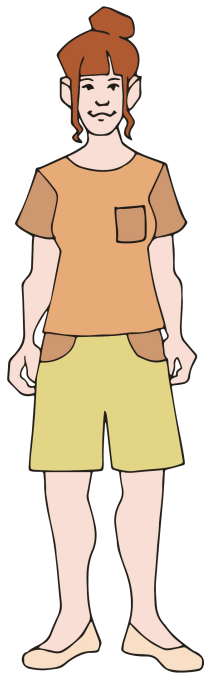
Kate

Mareka sieva



Dāvis

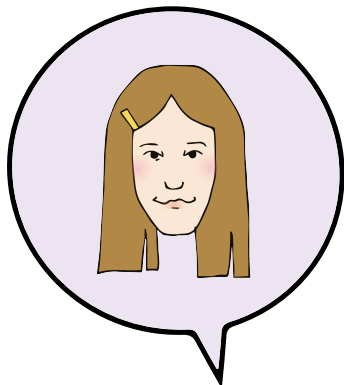
Alekša draugi dienas centrā



Zane



Patikšana un greizsirdība



Sveiki!

Mani sauc leva.

Es braucu uz dienas centru.

Tur mēs kārtosim zāli ballītei.

Man patīk kārtot zāli.

Zāli kārtos arī Zane un Aleksis.

Kopā ar viņiem man patīk darīt itin visu.

Kas ir Zane un Aleksis?

Zane ir mana draudzene.

Aleksis ir mans draugs, man viņš ļoti patīk.



leva autobusā

Lūk, arī dienas centrs!

Bet kur ir Aleksis?

Viņš mani vienmēr sagaida.

Taču tagad Alekša pie dienas centra nav.

Vai noticis kaut kas slikts?

Esmu bēdīga.

Es izkāpju no autobusa.

Netālu stāv Dāvis.

Arī Dāvis apmeklē dienas centru.

Dāvis priecājas mani satikt.

Viņš man uzsmaida un jautā:

“Vai drīkstu līdz dienas centram iet kopā ar tevi?”

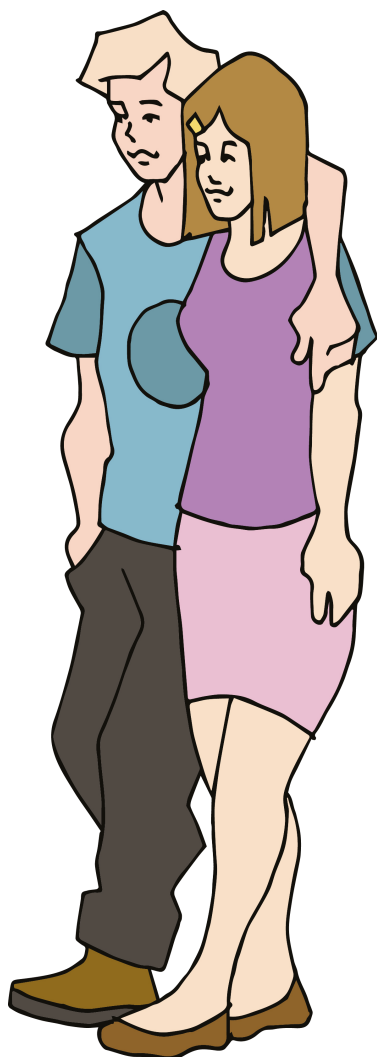
Es piekrītu.

Mēs taču esam draugi!

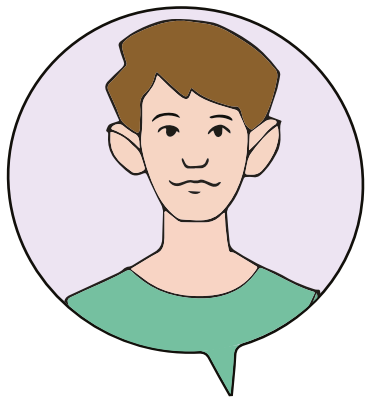
Dāvis smaida.

Viņš apliek roku man ap pleciem.

Mēs lēnām ejam uz dienas centru.



leva iet ar Dāvi



Labrīt!

Esmu Aleksis.

Šodien es kavēju.

Parasti pie dienas centra es sagaidu levu.

Bet šodien es aizgulējos.

Tāpēc uz dienas centru skrēju.

Gribēju sagaidīt dienas centra autobusu.

Ar to parasti atbrauc leva.

Taču es nokavēju.

Autobuss jau bija aizbraucis.



Aleksis skrien

leva droši vien jau ir dienas centrā!

Ak, cik slikti sanāca!

Man ļoti patīk sagaidīt levu.

Es to daru katru dienu.

Kas tad tas?

Vai tas var būt?

leva iet kopā ar Dāvi!

Dāvja roka ir levai ap pleciem.

Kāpēc leva to atļauj?

Vai es levai vairs nepatīku?

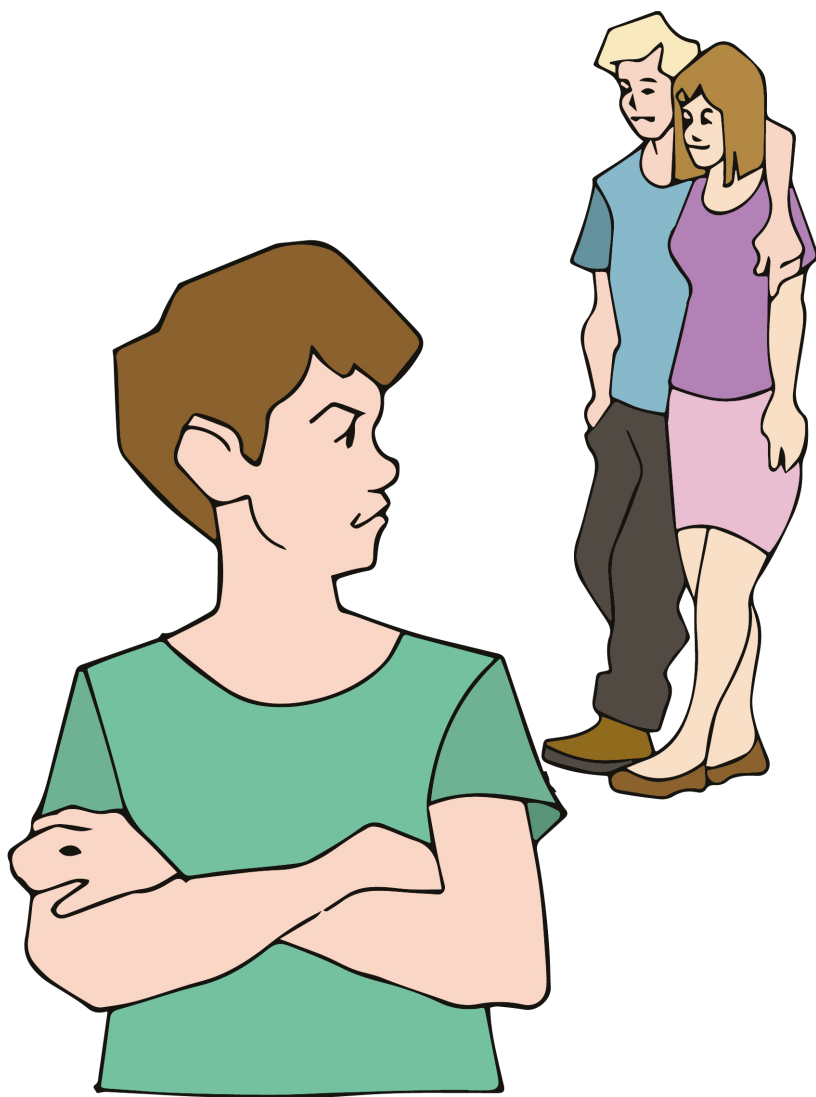
Viņa ir kopā ar Dāvi!

Man tas nepatīk.

Esmu dusmīgs.

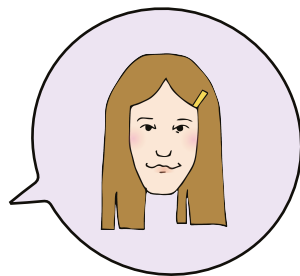
leva un Dāvis ir riebīgi!

Es vairs ar viņiem nerunāšu.



Dusmīgs Aleksis

Eju ar Dāvi uz dienas centru.
Uz kāpnēm es atskatos.
Ielas malā stāv Aleksis.
Viņš izskatās bēdīgs.



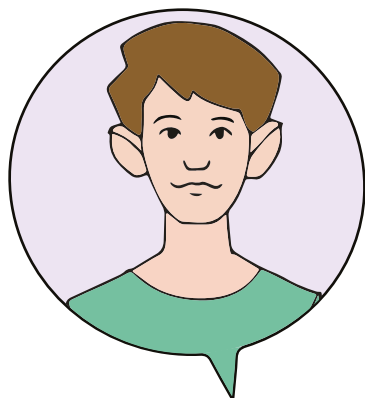
Noņemu Dāvja roku sev no pleca
un skrienu pie Alekša.
Es priecīgi saucu:
“Aleksi! Cik labi tevi satikt!”

Taču Aleksis vienkārši stāv un skatās uz citu pusi.
Ar Dāvi viņš pat nenasveicinās.
Nesaprotu!
Kas noticis?

Visi trīs ejam uz dienas centru.
Mēs klusējam.
Satikšanās prieks ir pazudis.



leva skrien pie Alekša



Joprojām esmu dusmīgs uz levu un Dāvi.

Pat uz Zani es dusmojos.

Tikai nezinu — kāpēc.

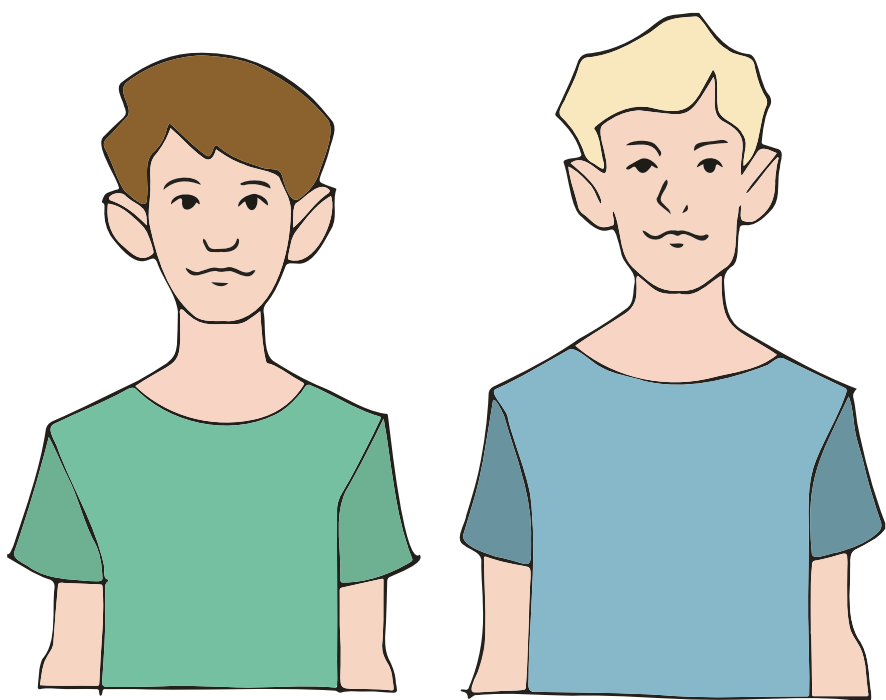
Varbūt Dāvis ir labāks par mani?

Dāvis šodien uzvilcis jaunu kreklu.

Viņš ir ievēdojis matus.

Varbūt tāpēc Dāvis levai patīk labāk?

Es arī varētu ievēidot matus.



Aleksis un Dāvis

Dzirdu levas balsi.

Viņa mani sauc.

Taču esmu pārāk dusmīgs.

Tāpēc pat neatskatos.

Lai levu uz autobusu pavada Dāvis!

Un ballītē arī lai viņi dejo kopā!

Es dusmojos.

Tomēr man gribas levu samīļot.

Kas ar mani notiek?

Pajautāšu padomu savam brālim Marekam.

Mareks ir vecāks par mani.

Viņš man paskaidros.



leva sauc Aleksi

Mājās izstāstu Marekam par šī rīta notikumiem.

Brālis klausās.

Tad viņš pasmaida un saka:

“Ieva tev patīk jau sen.

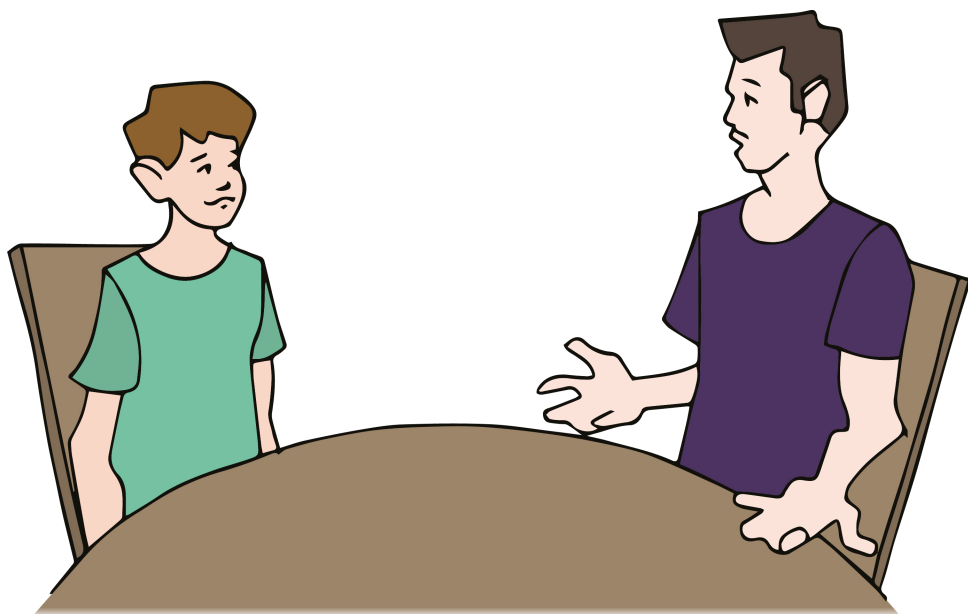
Taču tagad tu esi viņā iemīlējies.

Dienas centrā tu juti greizsirdību.”

Šie vārdi man liek aizdomāties.

Ko tas nozīmē?

Un ko tas nozīmē man un Ievai?



Mareks runā ar Aleksi

Vai tu zini:

- kas ir draudzība?
- kas ir patikšana?

Ikdienā tu satiec dažādus cilvēkus.

Daži cilvēki tev patīk.

Ar viņiem gribas iepazīties, sarunāties
un kopīgi pavadīt laiku.

Bieži vien šādi cilvēki tev kļūst par draugiem.

Draugiem tu uzticies.

Jūs cienāt cits citu.

Kopā ar draugiem tu jautri pavadi laiku.

Taču ne vienmēr cilvēki grib ar tevi draudzēties.

Visiem cilvēkiem tu patikt nevari.

Tas ir normāli.

Tāpēc jau tu neesi slikts cilvēks!



Aleksis ir greizsirdīgs uz levu un Dāvi

Tev tuvam cilvēkam var būt arī citi draugi un draudzenes.

Tad tu šaubies par mīļotā cilvēka uzticību.

Tev ir bail viņu pazaudēt.

Tev gribas raudāt.

Tu jūties nodots.

Tādas jūtas sauc par greizsirdību.

Atceries!

Tev neviens cilvēks nepieder.

Pat tad, ja tu viņu ļoti mīli!

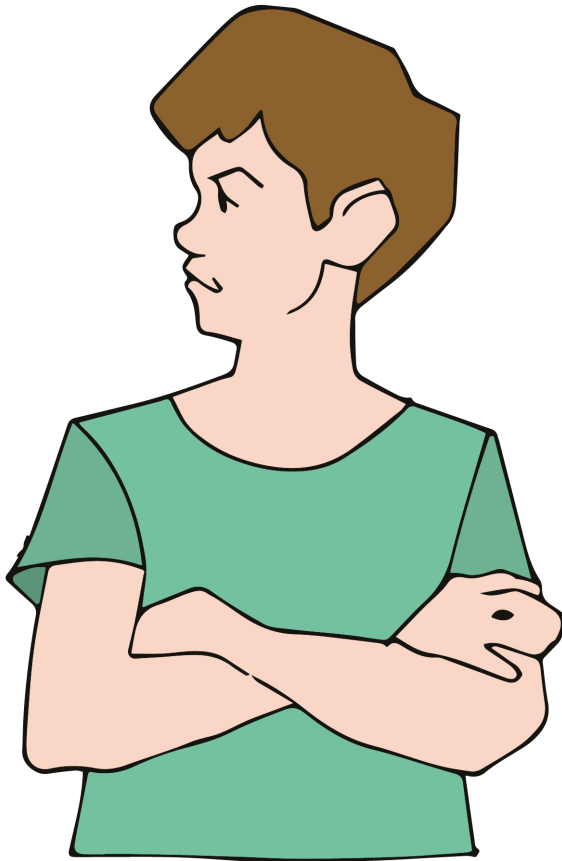
Viņam var būt arī citi draugi.

Viņš var pavadīt laiku ar saviem draugiem.

Tomēr tu vari par savām sajūtām un rūpēm izstāstīt.

Dari to mierīgi!

Tā jūs atradīsiet kopīgu risinājumu.



Greizsirdīgs Aleksis

Kopā ar draugiem tu vari darīt daudz.

Taču neviens nedrīkst piespiest tevi darīt to,
kas tev nepatīk.

Arī draugs ne!

Visam vajag tavu piekrišanu.

Labs draugs vienmēr par tevi rūpēsies
un tevī ieklausīsies.

Atceries!

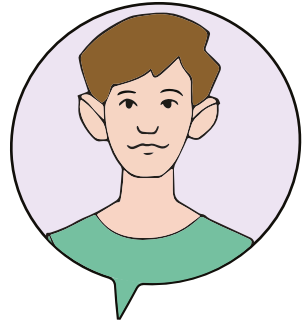
Arī tu nedrīksti citiem uzspiest savas vēlmes.



leva mierina Zani



Attiecības un mīlestība



Atskan Mareka sauciens:

“Ēdiens gatavs!”

Mareks pārtrauc manas satrauktās domas.

Es pazīstu savu brāli.

Viņš pasūtījis picu.

Pirms nopietnām sarunām viņš tā dara vienmēr.

Mareks saka:

“Paklau, Aleksi!

Visu pēcpusdienu domāju par tevi un levu.

Vēlos tev kaut ko ieteikt.

Vai gribi dzirdēt?”

Es piekrītoši māju ar galvu.

Mareks man vienmēr palīdz tikt galā
ar sarežģītām situācijām.

Viņš man palīdz arī saprast sarežģītus jautājumus.



Aleksis un Mareks ēd picu un sarunājas

Mareks turpina sarunu:

“Tu pazīsti manu sievu Kati.”

Es piekrītoši pamāju.

Tad Mareks pastāsta par draudzību ar Kati:

“Sākumā es uzvedos līdzīgi kā tu.

Es biju iemīlējies Katē.

Taču es nezināju neko par Kates jūtām.

Es biju greizsirdīgs.

Kādā ballītē mēs visu vakaru dejojām.

Es pavadīju Kati uz mājām.

Pēc tam mēs sākām tikties biežāk

un daudz ko darīt kopā.”

Mareks paskatās uz mani un nopietni saka:

“Tev jāizstāsta levai par savām jūtām.

Izdari to rīt ballītē!”



Mareks deġo ar Kati

Pēc brīža Mareks turpina:

“Sestdien mēs ar Kati brauksim pie vecmamma.
Brauciet mums līdzi arī jūs abi.”

Mareks aiziet prom.

Pica ir apēsta.

Es palieku kārtot virtuvi pēc pusdienām.

Mazgāju traukus un dungoju kādu dziesmu.

Rīt ir ballīte.

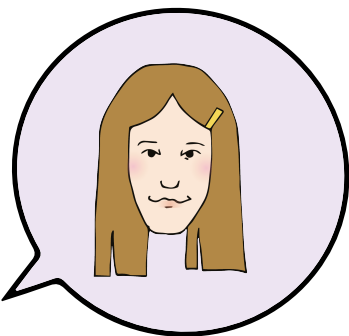
Es dejošu ar levu.

Esmu satraucies.

Es noteikti levai izstāstīšu par savām jūtām.



Aleksis mazgā traukus



Dienas centra zāle ir izrotāta.

To mēs izdarījām paši.

Skat mūzika.

Man blakus stāv Zane.

Es satraukti viņai jautāju:

“Vai puisi gribēs ar mums dejot?”

Zane nepaspēj man atbildēt.

Pie mums pienāk Alekssis.

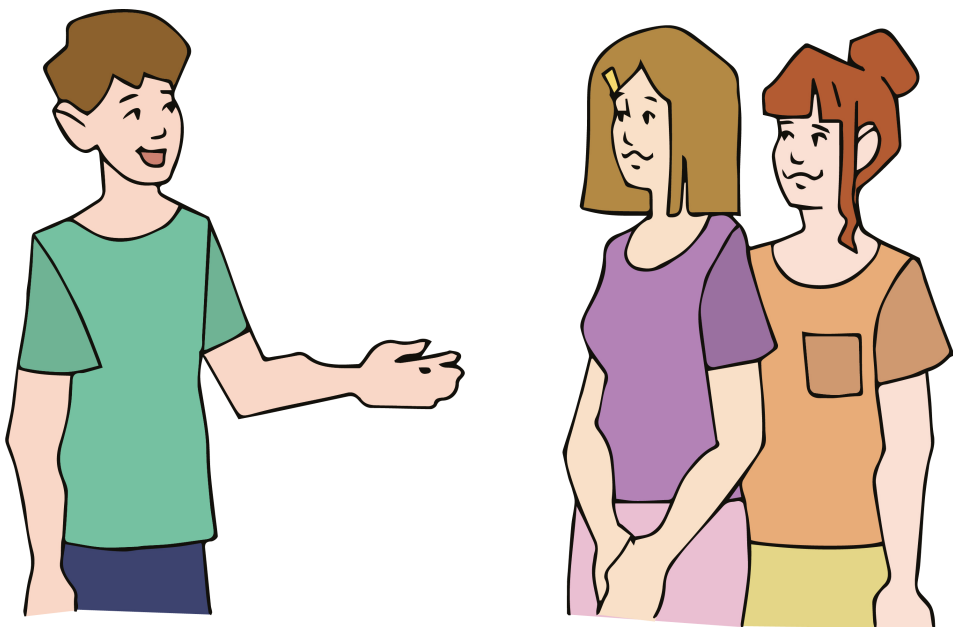
Kādu brīdi viņš stāv mūsu priekšā.

Vai tiešām viņš lūgs Zani uz deju?

Mana sirds neprātīgi sitas.

Tomēr Alekssis pasmaida un jautā man:

“Vai drīkstu lūgt tevi uz deju?”



Aleksis lūdz levu uz deju

Esmu laimīgākā meitene pasaulē.

Es piekrītu dejot ar Aleksi.

Viņš paņem mani pie rokas.

Mēs ejam uz zāles vidu.

Ir tik labi būt kopā ar Aleksi.

Man patīk dejot un skatīties viņam acīs.

Skan lēna mūzika.

Aleksis ir mani apskāvis.

Tas ir tik patīkami.

Es jūtu viņa elpu.

Mana sirds pukst ļoti strauji.

Šis ir brīnišķīgs vakars!

Kaut tas nekad nebeigtos!

Pēkšņi Aleksis man jautā:

“Vai iziesim ārā pagalmā?”

Kāpēc gan ne?

Arī man deju zālē ir kļuvis karsti.



Aleksis deĵo ar levu

Mēs izejam pagalmā.

Aleksis ir jūtami satraukts.

Viņš saņem manas plaukostas.

Aleksis ieskatās man acīs un saka:

“Ieva, tu man ļoti patīc.

Es esmu tevī iemīlējies!”

To dzirdēt ir patīkami.

Es ieskatos Aleksim acīs un saku:

“Arī tu man ļoti patīc.

No visas sirds!”

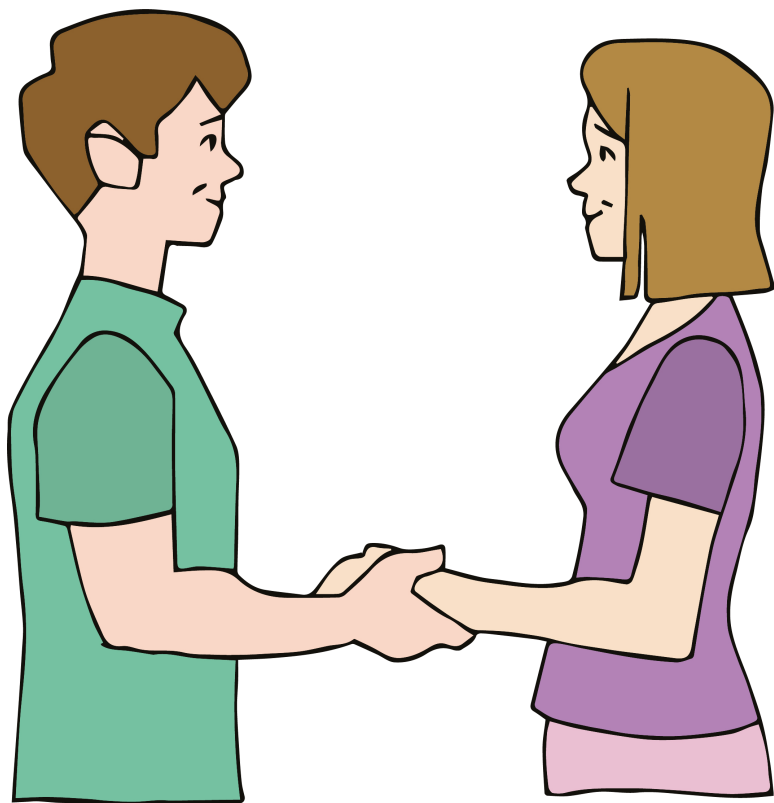
Alekša sejā parādās liels un patiess smaids.

Aleksis satraukti jautā:

“Vai tu būsi mana draudzene?”

Es priecīgi atbildu:

“Protams!”



Aleksis tur levas plaukostas

Ikviens grib veidot attiecības ar mīļu cilvēku.

Attiecības var sākties dažādi.

Puisis var uzaicināt meiteni:

- ballītē padejot,
- kopīgi skatīties kino vai teātri,
- satikties pilsētā un vienkārši pastaigāties kopā.

Arī meitene var aicināt puisi.

Vai tu patīc otram cilvēkam?

To nevar zināt.

Pajautā par to viņam pats.

Tā tu izvairīsies no pārpratumiem.

Tu vari saņemt atraidījumu no otra cilvēka.

Tas var būt ļoti sāpīgi.

Parunā par savām sajūtām ar kādu uzticamu cilvēku.

Vari arī paklausīties kādu īpašu mūziku.

Vai pastaigāties pa kādu iemīļotu vietu.



Dāvis runā ar Zani

Atraidījuma sāpes pāries.

Tad tu atkal būsi gatavs jaunām attiecībām.

Veido jaunas attiecības ar kādu citu sev mīļu cilvēku.

Neveido attiecības ar sev nepatīkamu cilvēku.

Pat ja to iesaka tavi draugi.

Atceries!

Atraidīt otru cilvēku nežēlīgā veidā nedrīkst!

Nevajag pārlietu censties kādam iepatīkties!

Esi patiess pret otru.

Tici sev!



Zane atraida Dāvi

Iemīlējušies cilvēki visu labprāt dara kopā.

Tad apkārtējos viņi neredz.

Abiem ir īpašas jūtas vienam pret otru.

Šīs īpašās jūtas sauc par iemīlēšanos.

Cilvēki iemīlas ļoti dažādi.

Tomēr viens ir skaidrs.

Lai iemīlētos, ir vajadzīgs laiks.

Abi var dot piekrišanu attiecībām.

Tādus cilvēkus sauc par partneriem.

Ar laiku viņi iepazīst viens otru arvien labāk.

Dažreiz partneri dusmojas un strīdas savā starpā.

Tomēr viņi vienmēr atrod strīdam risinājumu.

Partneri pielāgojas un pieņem viens otru.

Tā ir mīlestība.

Mīlestībā otrs cilvēks ir svarīgākais

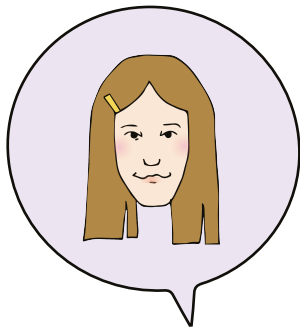
un mīļākais visā pasaulē.



Mareks un Kate iemīlējušies



Intimitāte un pieskārieni



Mēs ar Aleksi atgriežamies zālē.

Visi dejo.

Mēs ejam dejot kopā ar Zani.

Ir labi būt kopā ar draugiem!

Aleksis man saka:

“Es gribu vairāk laika pavadīt kopā ar tevi.

Sestdien ar brāli un viņa sievu Kati

braukšu pie vecmammās.

Brauc mums līdz!”

Esmu priecīga par uzaicinājumu.

Apsolu Aleksim parunāt ar mammu

par braucienu.



Zane, leva un Aleksis dejo

Ballīte ir beigusies.

Jādodas mājās.

Iekāpju autobusā.

Nosūtu Aleksim pa autobusa logu gaisa buču.

To esmu redzējusi filmās.

Es jūtos laimīga!

Droši vien ilgi nevarēšu aizmigt.



leva sūta gaisa buču

Šī ir lieliska sestdiena!

levas mamma atļāva levai braukt
kopā ar mums.

Esam jau ceļā pie vecmamma.

Mareks ved mūs ar mašīnu.

leva sēž man blakus.

Viņa ir tik skaista!

Mareks ar Kati sēž mašīnas priekšējos sēdekļos.

Ik pa brīdim Mareks ar Kati saskatās

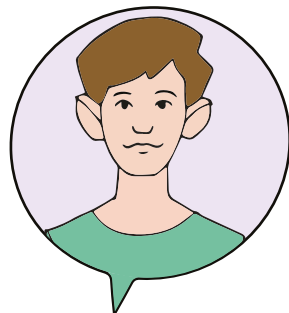
un uzsmaida viens otram.

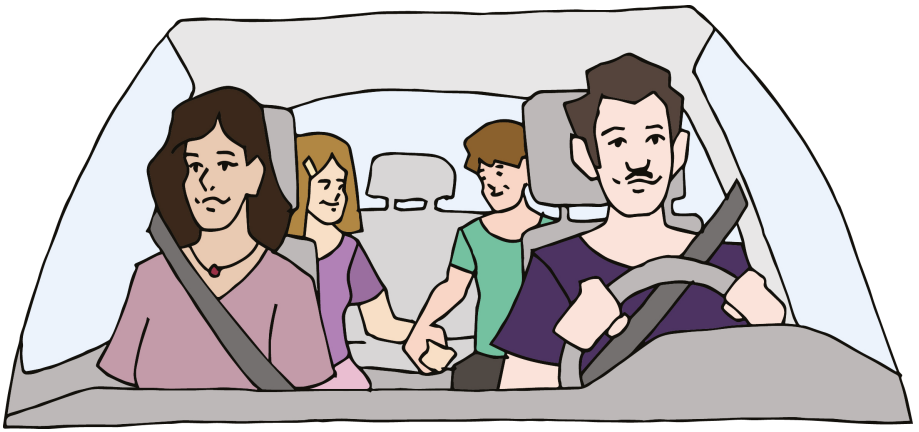
Tas izskatās mīļi.

Es maigi satveru levas roku.

leva man uzsmaida.

Viņai patīk mans pieskāriens.





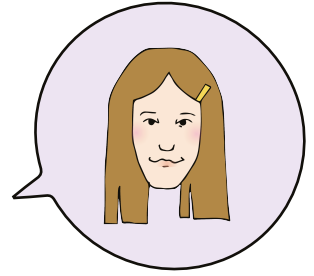
Kate, Mareks, leva un Aleksis mašīnā

Es sēžu mašīnā blakus Aleksim.

Viņš tur manu roku.

Man tas patīk.

Mēs braucam pie Alekša vecmamma.



Ar mums kopā brauc arī Kate.

Kate ir Mareka sieva.

Man viņa patīk.

Ar Kati es jūtos droši.

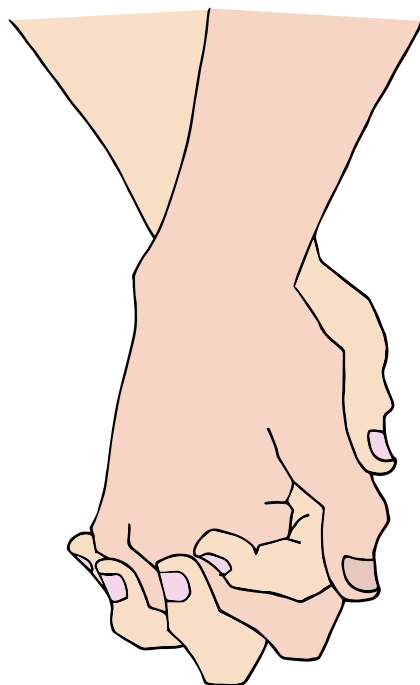
Es uzticos Katei.

Mareks jautā visiem:

“Ko jūs gribēsiet darīt vispirms?”

Man ir vienalga!

Esmu laimīga būt vienkārši kopā ar Aleksi.



leva un Aleksis sadevušies rokās

Esam atbraukuši.

Šodien ir saulains laiks.

Tādā dienā var iet pie ezera sauļoties.

Paņemu no vecmammašas segu.

Kopā ar levu eju uz ezeru.



Pie ezera izklāju zemē segu un novelku kreklu.

Kājās atstāju tikai peldbikses.

Apguļos un sāku sauļoties.

Pa to laiku leva aiz krūmiem pārgērbjas.

Tagad viņa ir uzvilkusī skaistu peldkostīmu.

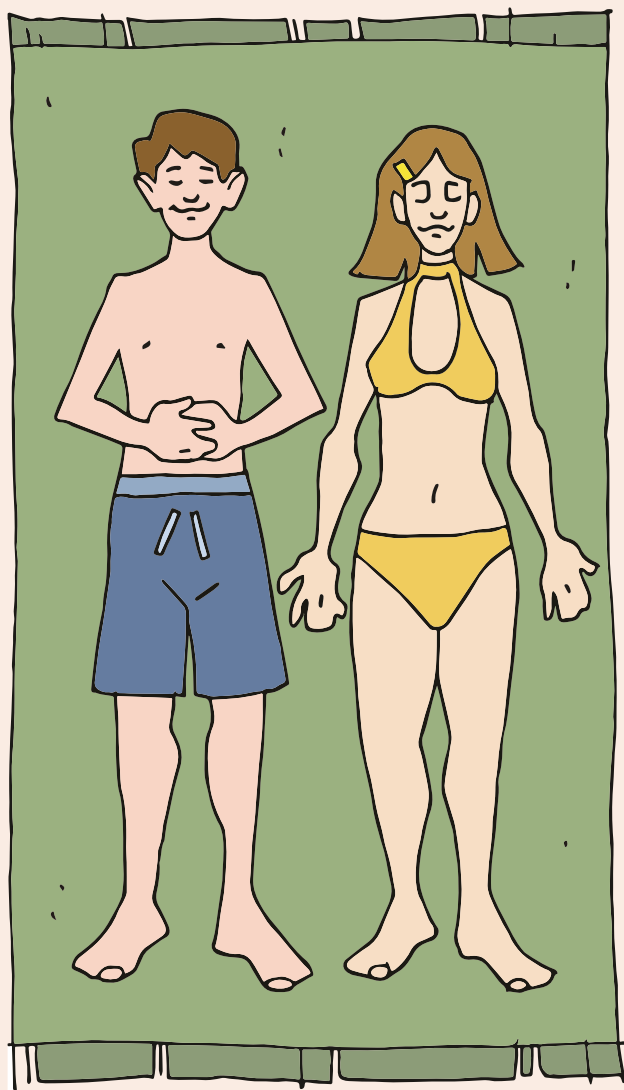
Viņai ir skaists augums!

Mēs guļam viens otram blakus.

Es jūtu levas siltumu.

Baidos pat pakustēties.

Tik ļoti negribu pazaudēt šīs patīkamās sajūtas!



Aleksis un leva sauļojas

leva pastiepj roku un pabužina manus matus.

Cik tas ir jauki!

Pēkšņi leva saka:

“Tu esi sarkans!”

Viņa izņem no somas pretapdeguma krēmu.

leva iespiež krēmu sev plaukstā un saka:

“Rokas un kājas tu vari ieziest pats.

Es tev palīdzēšu ieziest muguru.”

levas rokas ir maigas.

Man patīk viņas pieskārieni.

Gribu just levas pieskārienus

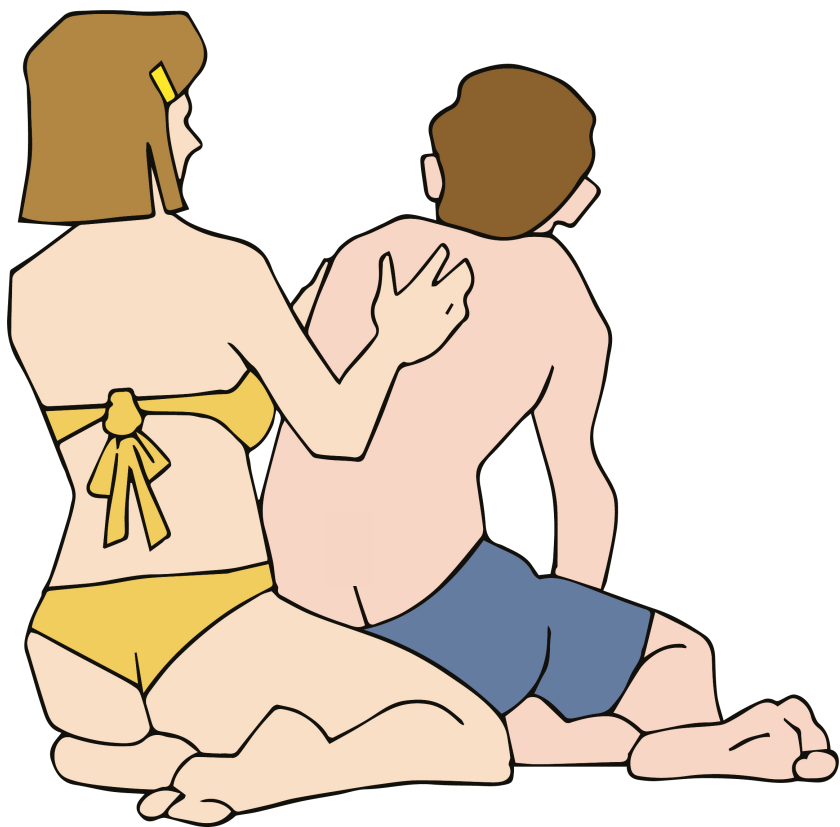
pa visu savu ķermeni.

Esmu sasmērējies ar krēmu.

Tagad kārtā levai.

Es ieziežu ar krēmu levas muguru.

Ir satraucoši pieskarties viņas augumam.



leva ziez pretiedeguma krēmu uz Alekša muguras

Es pieliecos un noskūpstu levu uz lūpām.

Mana elpa paātrinās.

Kļūstu nemierīgs.

Ļoti vēlos piespiest levu sev cieši klāt.

Jūtu savu dzimumlocekli.

Tas ir piebriedis ciets.

Pēdējā laikā tā notiek bieži.

leva mani atgrūž un saka:

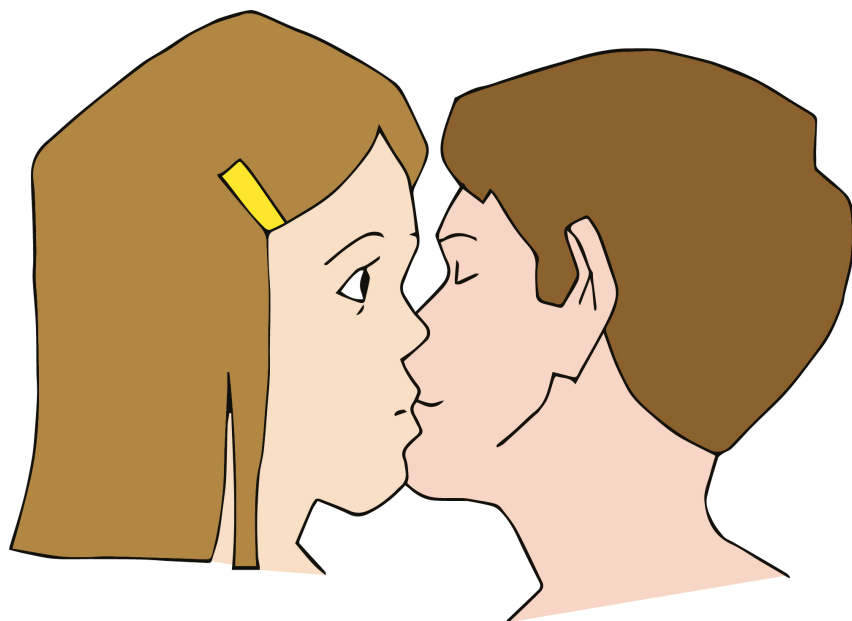
"Nē, Aleksi!

Mums vēl nevajag būt tik tuviem!"

Esmu satraucies un iesaucos:

"Tu mani nemīli!

Tāpēc negribi ar mani neko pa īstam."



Aleksis skūpsta levu

Ikviens vēlas būt tuvumā cilvēkam, kurš ļoti patīk.

Mīļam cilvēkam gribas bieži pieskarties.

Arī saņemt pieskārienus no tāda cilvēka ir patīkami.

Tad tu jūties īpaši.

Atceries!

Pieskarties un glāstīt otru cilvēku drīkst tikai ar viņa atļauju.

Pieskārieniem un glāstiem ir jābūt patīkamiem.

Mums katram ir tiesības uz savu ķermeni.

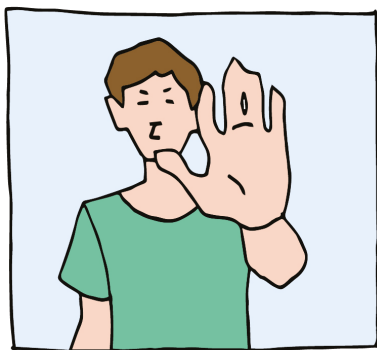
Otrs cilvēks var tevi atraidīt.

Varbūt viņš vēl nav gatavs īpašiem pieskārieniem.

Esi saprotošs un pacietīgs!

Arī tu vari atteikties no pieskārieniem.

Otram cilvēkam ir jāņem vērā tavas vēlmes.



Atraidījuma žesti, kas saka “nē”

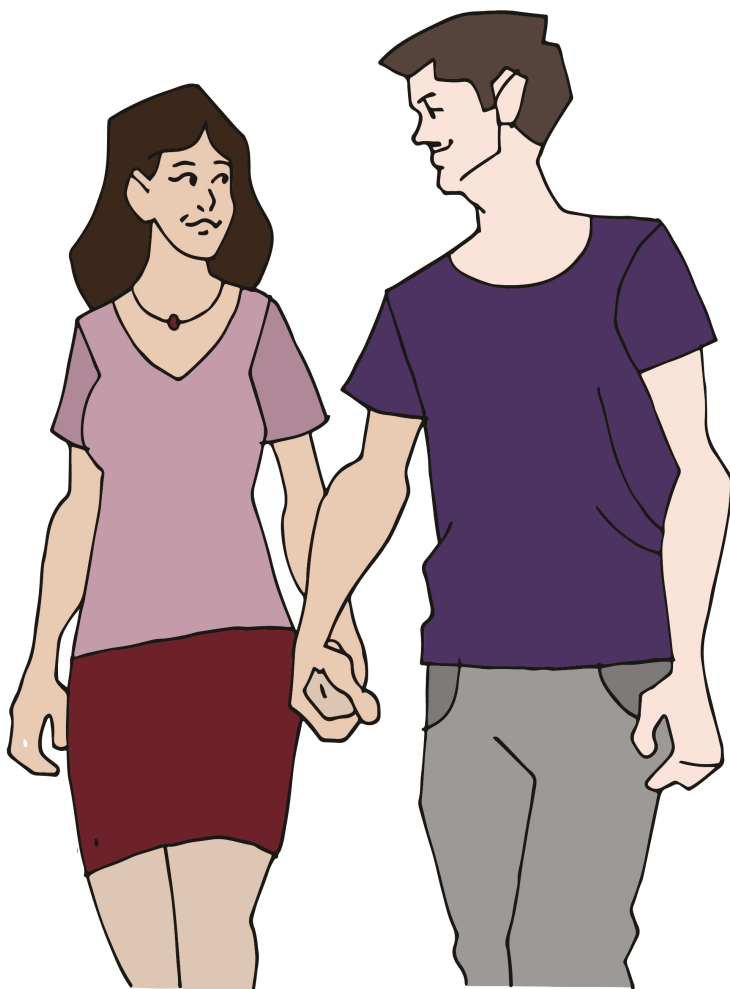
Caur pieskārieniem mēs iepazīstam savu ķermeni.

Ir ķermeņa daļas:

- kurām pieskārieni ir nepatīkami,
- kurām pieskārieni ir patīkami.

Svarīgi ir pašam zināt sava ķermeņa nepatīkamās vietas.

Tad to vari pateikt savam partnerim.



Kate ar Mareku sadevušies rokās

Viens no īpašiem pieskārieniem ir skūpstis.

Skūpstīties var dažādi.

Var izstiept lūpas uz priekšu un noskūpstīt savu cilvēku uz lūpām vai vaiga.

To var saukt arī par buču.

Buču tu vari dot sev mīļiem cilvēkiem.

Ir arī citi skūpstīšanās veidi.

Piemēram, tu vari skūpstīties ar mēli.

Ar mēli tu vari skūpstīt tikai savu partneri.



Mirkļis pirms skūpsta

Otrs īpašais pieskāriens ir intīmajai ķermeņa daļai.

Intīmās ķermeņa daļas ir:

- krūtis,
- dzimumorgāni.

Pieskartiess intīmajām ķermeņa daļām

drīkst tikai ar piekrišanu.

Pieskartiess intīmajām ķermeņa daļām

drīkst tikai privātās vietās.

Privātās vietās jūs esat divatā.

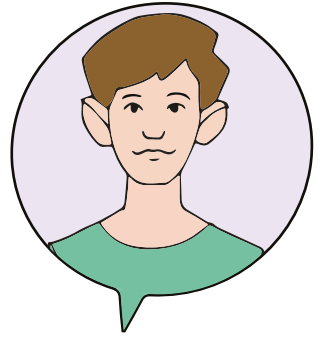
Tur neviens cits jūs neredz un netraucē.



Kate pieskaras Marekam



Sekss



Esmu dusmīgs.

Nevaru skaidri padomāt.

Es pieceļos un skrienu prom no levas.

Kā viņa var negribēt manus pieskārienus?

Vai viņa pati nav uzbudināta?

Esmu atskrējis līdz vecmammaš mājām.

Pagalmā satieku Mareku.

Viņš nāk pie manis un jautā:

“Kas noticis?”

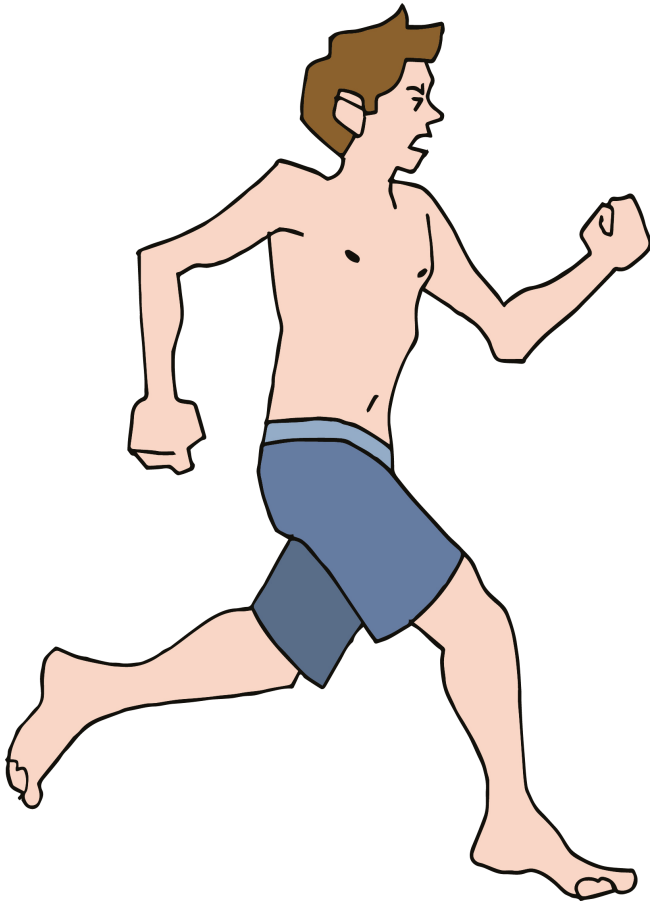
Tu izskaties dusmīgs.

Kur ir leva?”

Es dusmīgi atbildu:

“Man ar levu nav nekā kopīga!

Viņa mani nemīl.”



Aleksis dusmīgs skrien

Pastāstu Marekam par levas atraidījumu pie ezera.

Ceru uz Mareka līdzjūtību.

Taču Mareks man saka:

“Es novērtēju tavu uzticēšanos man.

Bet uz levu gan nedusmojies!”

Mēs apsēžamies, un Mareks man pastāsta par attiecību veidošanu.

Divu mīlošu cilvēku attiecības nesākas ar seksu.

Sākumā partneri viens otru iepazīst.

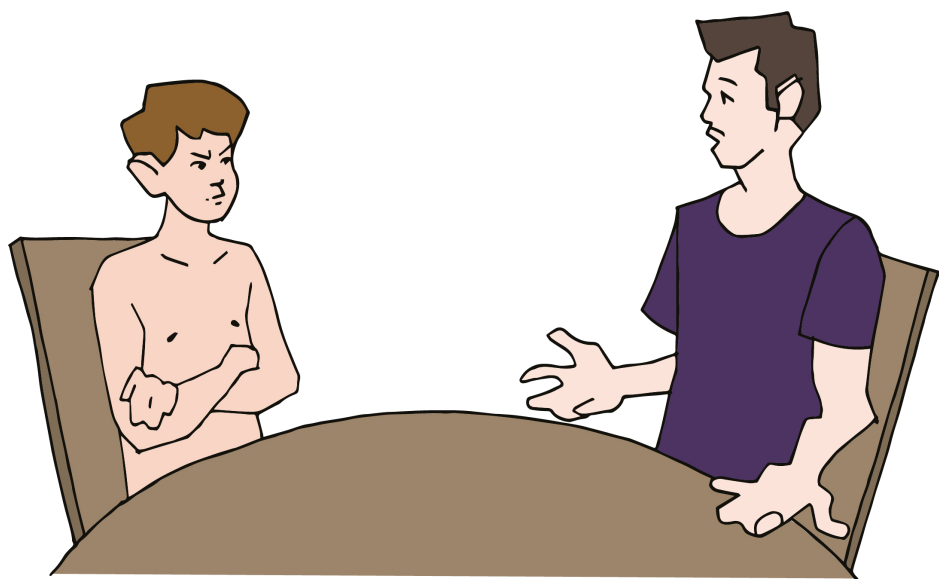
Viņi iepazīst arī otra ķermeni un pieskārienus.

Par seksu jālemj abiem.

Seksuālās attiecības ir atbildība vienam pret otru.

Partneriem ir jā rūpējas par otra:

- jūtām,
- veselību,
- labsajūtu.



Mareks ar Aleksi sarunājas

Sākumā sekss var būt sāpīgs un nepatīkams.
Tāpēc tam ir jā sagatavojas.

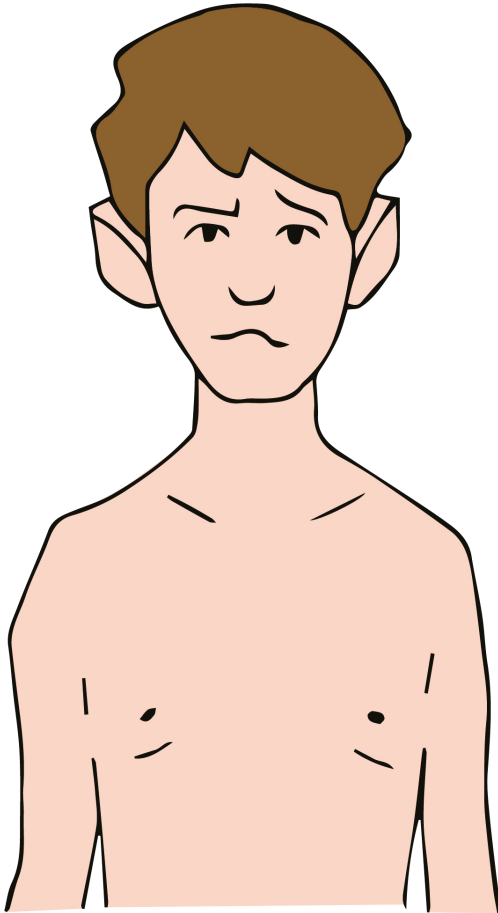
Svarīgi ir zināt arī par kontracepciju.
Kontracepcija ir aizsardzības līdzekļi
pret negribētu grūtniecību.

Marekam noteikti ir taisnība.

Man ir jābūt atbildīgam.
Taču esmu ļoti uzbudinājies.
Ko lai es daru bez seksa?

Mareks mani nomierina.

“Jūsu attiecības var būt arī bez seksa.
Baudu vari gūt arī no glāstiem un pieskārieniem.
Tu vari arī masturbēt.”



Samulis Aleksis

Ak, cik muļķīgi es biju uzvedies!

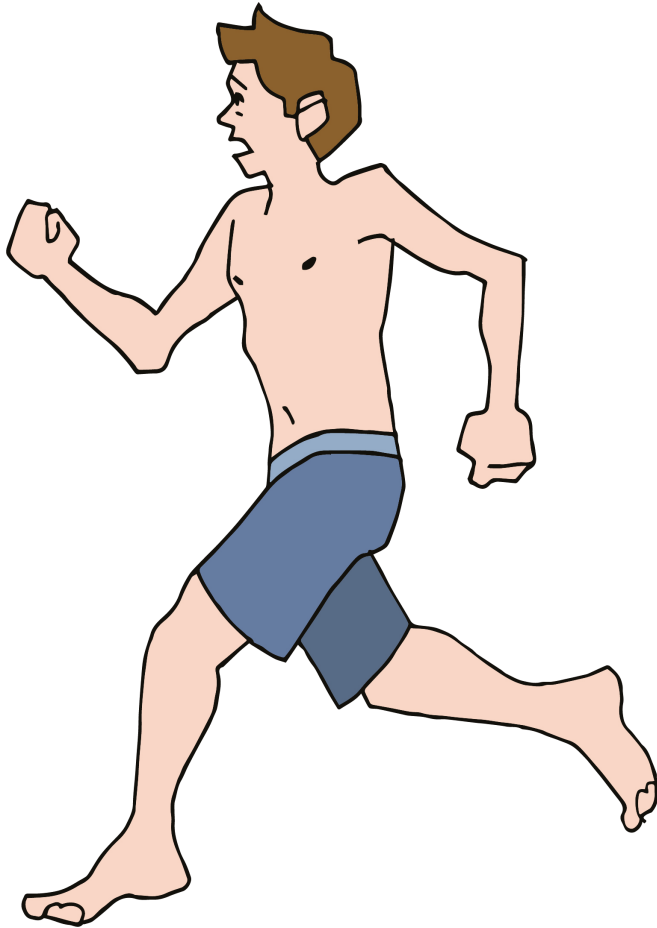
Mēs ar levu vēl neesam runājuši
par seksu un pieskārieniem.

Savu uzbudinājumu uzspiest levai es nedrīkstu!

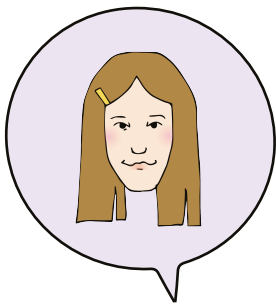
Man viņai jāatvainojas!

Es atvados no Mareka

un skrienu atpakaļ pie levas.



Aleksis skrien atpakaļ pie levas



Joprojām sēžu uz segas pie ezera.

Nevaru beigt raudāt.

Ko es izdarīju nepareizi?

Es vēl neesmu gatava seksam.

Taču sadusmot Aleksi arī es negribēju.

Esmu apjukusi.

Paskatos augšup.

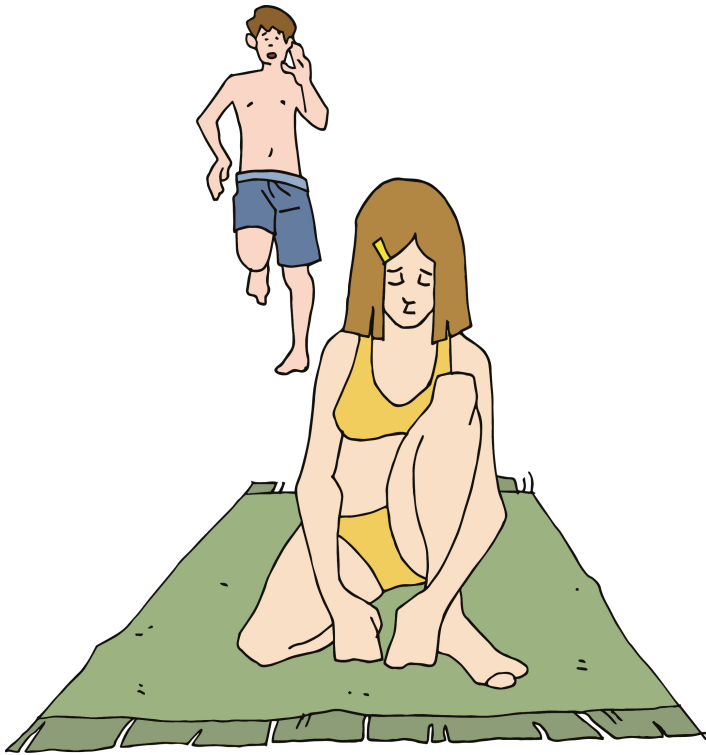
Redzu Aleksi.

Viņš skrien uz manu pusi.

Esmu priecīga par viņa atgriešanos.

Tomēr tagad es dusmojos uz Aleksi.

Kā viņš varēja mani atstāt vienu?



Aleksis skrien pie levas

Aleksis pieskrien un aizelsies saka:

“Lūdzu, piedod man!

Es netiku galā ar savām sajūtām.

Biju ar tām pārņemts.

Es negribēju tevi sāpināt vai nodarīt pāri.”

Kādu brīdi es klusēju.

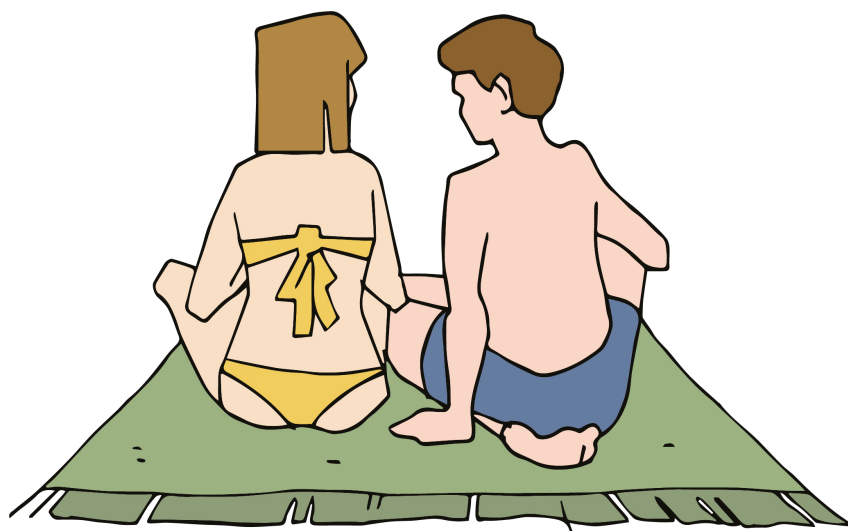
Dusmas uz Aleksi lēnām pāriet, un es saku:

“Mums abiem vēl daudz kas jāmācās.

Es noteikti gribēšu ar tevi būt ļoti tuva.

Taču pagaidām neesmu tam gatava.

Mēs varam visu izrunāt.”



leva sarunājas ar Aleksi

Tuvu attiecību pamatā ir mīlestība, uzticība, sarunas.
Ar laiku parādās vēlme pēc fiziskas tuvības jeb sekса.

Sekss var būt tikai mīlestības un attiecību turpinājums.

Ar seksu nav jānodarbojas attiecību pašā sākumā.

Sekss nav pierādījums mīlestībai.

Cilvēks var otru mīlēt un vēl nebūt gatavs seksam.

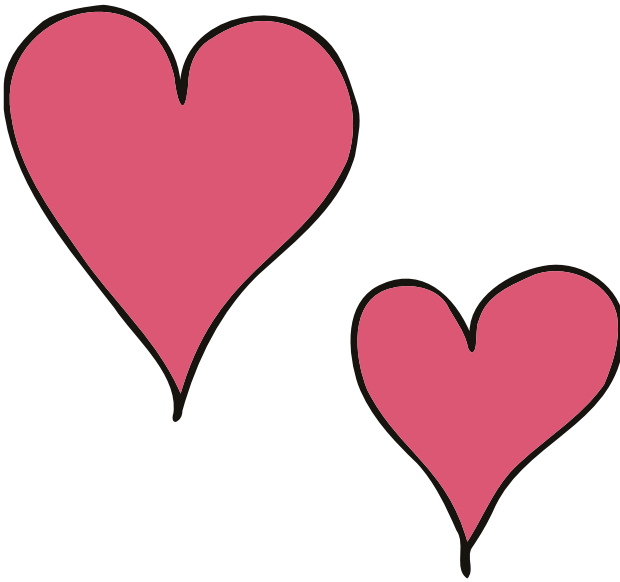
Cilvēks var arī gribēt seksu bez mīlestības.

Tā vienkārši ir iekāre.

Padomā!

Kas tev ir svarīgāks:

- būt attiecībās ar mīļoto cilvēku,
- tikai sekss kopā ar viņu?



Sirsniņas

Sekss var satuvināt divus cilvēkus.

Taču sekss var arī izjaukt attiecības.

Tas var notikt nevēlama vai nepatīkama seksa dēļ.

Sekss ir jāgrib abiem partneriem.

Uzspiest seksu otram nedrīkst!

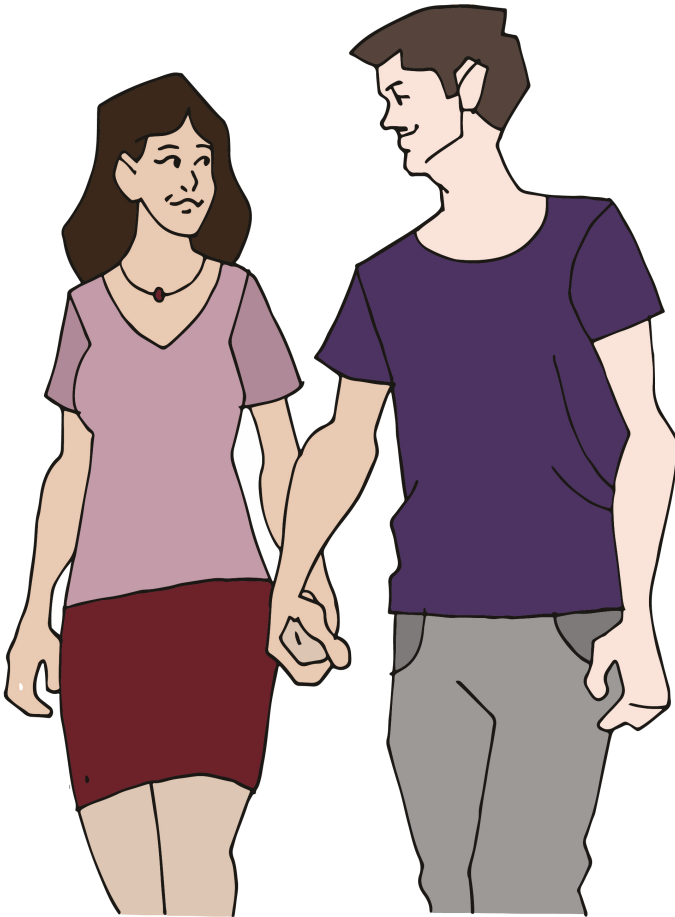
Seksa laikā darīt otram ko nepatīkamu nedrīkst!

Padomā!

Kas jūs vieno?

Vai jums ir:

- kopīgi piedzīvojumi,
- kopīga atpūta,
- kopīga atbildība un rūpes vienam par otru?



Kate ir sadevusies rokās ar Mareku

Pirms seksa tev noteikti jāzina par:

- pieskārieniem un pašu seksu,
- par gatavošanos seksam,
- par atbildību seksa laikā,
- par savu un partnera veselību.

Pirms seksa ir jānomazgājas.

Abiem ir jāapmazgā savi dzimumorgāni.

Nemazgāti dzimumorgāni var nepatīkami smirdēt.

Nepatīkamu smaku rada dzimumorgānu baktērijas.

Svarīga ir savstarpējā noskaņa.

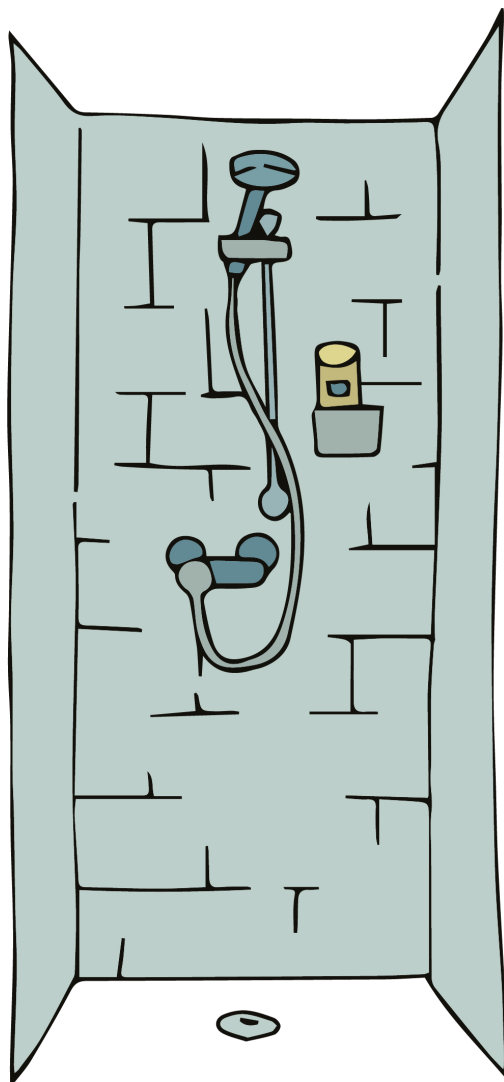
To dod drošība, uzticība un mīlestība pret otru cilvēku.

Tad seksa pieredze būs patīkama.

Jūs varat:

- darīt ko īpašu,
- kopā paklausīties mūziku,
- aiziet romantiskās vakariņās.

Patīkami skūpstī un glāstī palīdz izjust uzticību partnerim.



Duša

Vīrietis ar sievietes atļauju drīkst glāstīt viņas ķermeni.

Arī sievietes krūtis drīkst glāstīt.

Tas jādara maigi.

Stipri spiest krūtis nedrīkst!

Tad sāp!

Vīrietis ar sievietes atļauju drīkst glāstīt arī viņas kājstarpi.

Tas jādara maigi ar tīriem pirkstiem.

Īpaši jutīgs ir sievietes klitors.

Sieviete var patikt šie glāsti.

Tie palīdz viņai atslābināties.

Sieviete ar vīrieša atļauju var saņemt rokā

viņa dzimumlocekli.

Arī sieviete nedrīkst ar glāstiem darīt sāpes vīrietim!

Īpaši maigi jāglāsta maisiņš ar sēkliniekiem.



Mareks izgērbj Kati

Kad vīrietis un sieviete ir gatavi seksam?

- Vīrieša dzimumloceklis ir liels un ciets.

To sauc par erekciju.

- Sievietes kājstarpe ir mitra.

Atceries!

Ievadīt dzimumlocekli sausā makstī nedrīkst!

Tad sievietei ļoti sāp.

Dzimumlocekli makstī ievada ar roku.

To var darīt vīrietis pats vai sieviete.

Pēc tam abiem ir lēnām jākustas.

Vīrietis virza dzimumlocekli turpu šurpu.

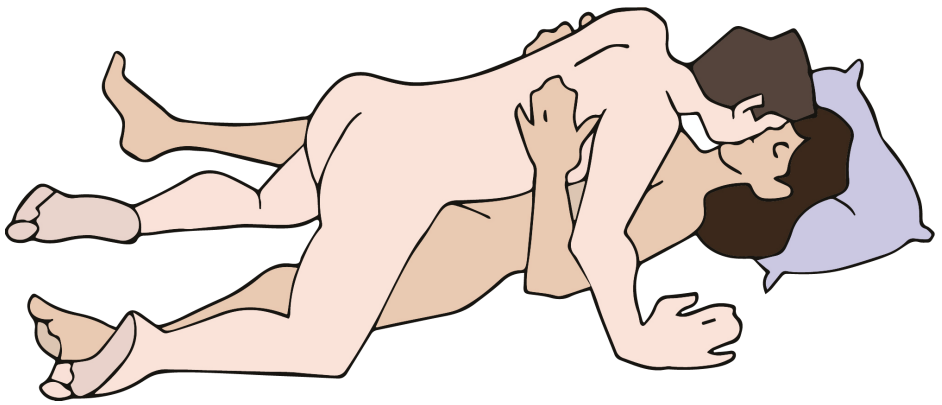
Seksā ir vairākas pozas.

Galvenais ir atrasties abiem ērtā pozā.

Parasti sieviete guļ uz muguras

ar saliektām un izplestām kājām.

Vīrietis guļ virsū starp sievietes kājām.



Sekss Marekam ar Kati

Mīlējoties partneri sasniedz orgasmu.

Tā ir īpaša baudas sajūta.

Ne vienmēr vīrietis un sieviete sasniedz orgasmu kopā.

Parasti vīrietim orgasma laikā

no dzimumlocekļa izplūst sperma.

Tāpēc seksa laikā jālieto prezervatīvs.

Arī pēc mīlēšanās esiet uzmanīgi viens pret otru!

Varat turpināt glāstīt viens otru.

Varat pieglausties, apmīļot un skūpstīt viens otru.

Daži cilvēki pēc seksa jūtas noguruši.

Citi cilvēki ir enerģijas pilni.

Pēc mīlēšanās neaizmirstiet nomazgāties!

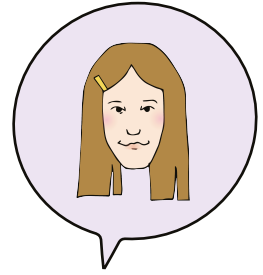


Mareks un Kate gultā pēc seksa



Grūtniecība

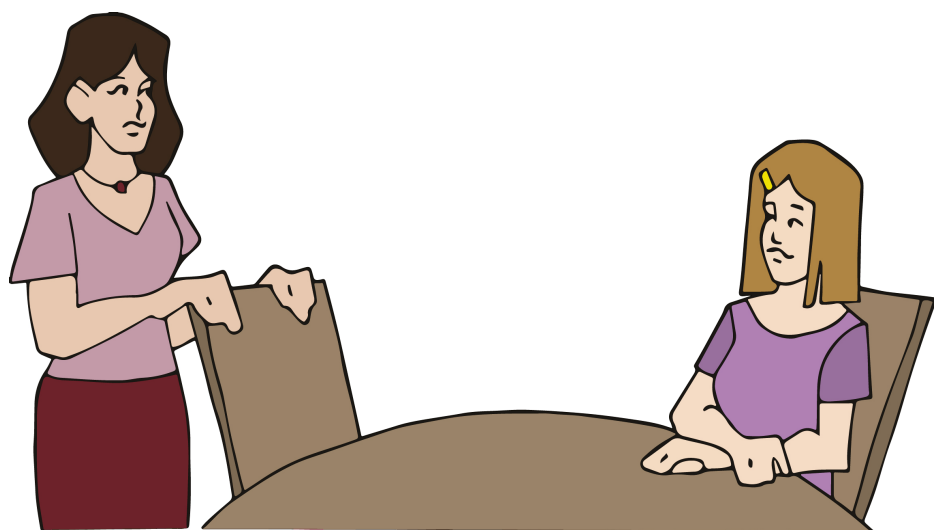
Ar Aleksi pie ezera
kārtīgi izrunājam notikušo.
Tagad jūtos labāk.



Esam atnākuši atpakaļ
uz vecmammašas māju.
Aleksis aiziet palīdzēt vecmammai.
Joprojām domāju par sarunu ar Aleksi.

Pēkšņi man aiz muguras atskan Kates balss:
“Sveika, leva!
Tu izskaties satraukta.
Kā varu tev palīdzēt?”

Es jautāju Katei:
“Vai tev ir bijis sekss ar Mareku?”



Kate runā ar levu

Kate apsēžas man blakus un saka:

“Par tik intīmām tēmām drīkst runāt tikai ar tuviem cilvēkiem.

Mēs ar tevi esam draudzenes.

Tāpēc es varu tev atbildēt.”

Kate stāsta man par savām attiecībām ar Mareku.

Uzreiz pēc iepazīšanās viņiem nebija sekса.

Tas notika tikai pēc ilgās draudzēšanās.

Līdz tam abi viens otru glāstīja

un izbaudīja patīkamās sajūtas.

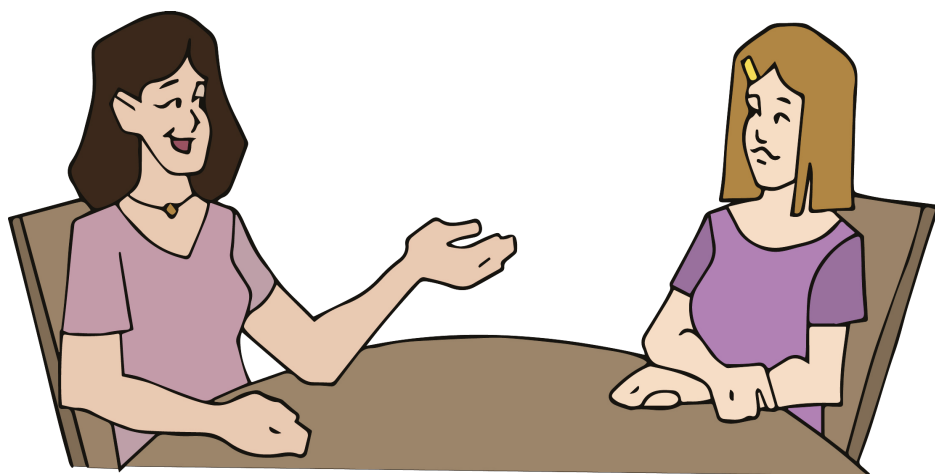
Lēmumu par seksu Kate un Mareks pieņēma abi.

Kate ieskatās man acīs un saka:

“Ir svarīgi lēmumu par seksu pieņemt kopīgi.

Turklāt sekса laikā vienmēr jālieto kontracepcija.

Drošība ir pirmajā vietā!”



Kate stāsta savu attiecību stāstu

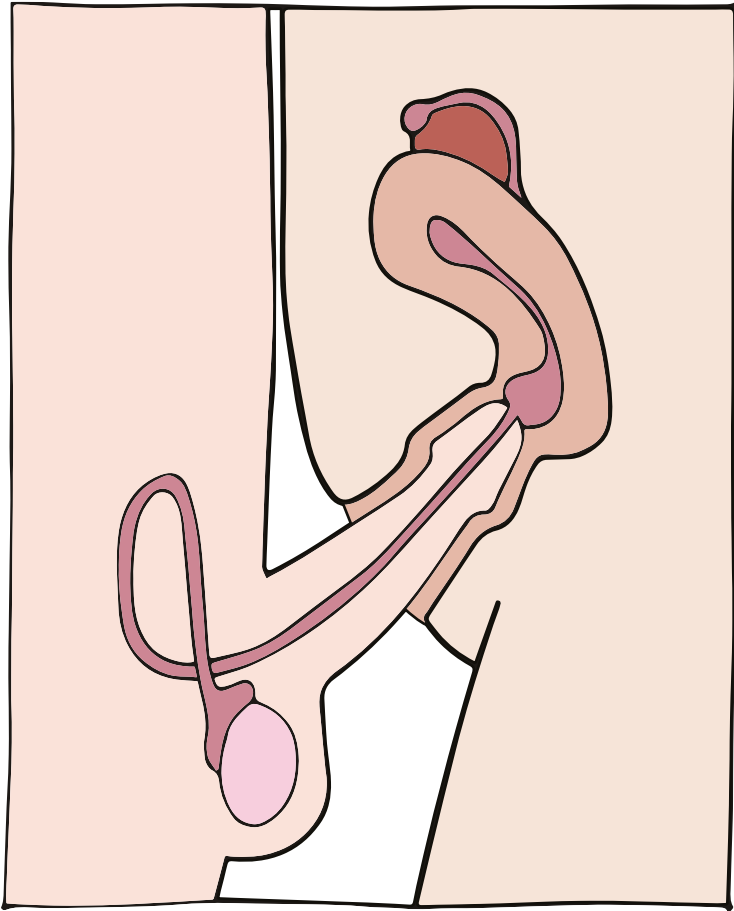
Mīlēties ir jauki un patīkami.

Seksa laikā vīrieša dzimumloceklis ir sievietes makstī.

Orgasma laikā no vīrieša dzimumlocekļa izplūst sperma.

Tā nonāk pie olšūnas un apaugļo to.

No apaugļotās olšūnas attīstās bērniņš.



Dzimumloceklis sievietes makstī

Attēlā tu redzi sievieti stāvoklī.

Viņas vēderā veidojas bērns.

To sauc par augli.

Auglis sievietes vēderā parasti aug deviņus mēnešus.

Bērniņu no vēdera izspiež ārā pa maksti.

To sauc par bērna dzimšanu.

Parasti sievietei piedzimst viens bērniņš.

Tomēr reizēm sievietei var būt

arī divi vai trīs bērni reizē.

Bērns piedzimst ļoti mazs.

Pavisam mazu bērnu sauc par zīdaini.

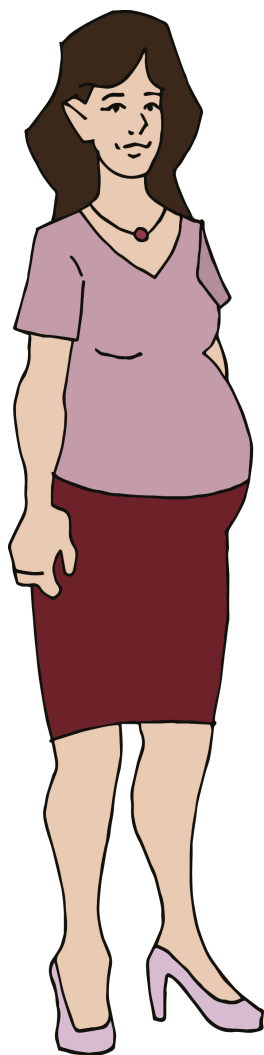
Viņš pats par sevi parūpēties nevar.

Tāpēc bērnam vajadzīga vecāku palīdzība.

Vecāki ir bērna mamma un tētis.

Vecākiem jāmaks par savu bērnu parūpēties.

Kopt un audzināt bērnu ir grūts uzdevums.



Kate stāvoklī

Bērns jābaro vairākas reizes dienā.

Viņa drēbes ir jāmazgā.

Dažkārt bērns naktīs raud.

Kāpēc bērns raud?

To ir grūti saprast.

Bērns pats vēl nevar pateikt.

Bērns aug un kļūst lielāks.

Viņš mācās staigāt un pats ēst.

Bērns mācās arī iet uz poda un daudz ko citu.

Visu bērns mācās no vecākiem.

Bērna radīšana ir atbildīgs lēmums.

Viņa audzināšanā jāpiedalās abiem vecākiem.

Padomā!

Vai varēsiet bērniņu aprūpēt?

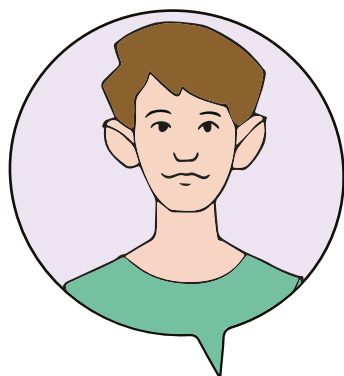
Vai varēsiet bērniņam dot drošību?



Zidainis



Kontracepcija un slimības



Esam paēduši pusdienas.

Palīdzu novākt galdu.

Joprojām domāju par Mareka stāstīto atbildību.

Ar levu parunājām par seksu.

Mēs abi zināsim īsto brīdi.

Tomēr bērnam mēs vēl neesam gatavi.

Tāpēc ir jālieto kontracepcija.

Kas tas īsti ir?



Aleksis novāc galdu

Mareks istabā ir palicis viens.

Eju viņam klāt un jautāju:

“Varbūt mēs ar levu būsime gatavi seksam.

Taču bērnu gan mēs vēl negribam.

Ko mums darīt?”

Mareks paskatās uz mani un saka:

“Man prieks dzirdēt tādu jautājumu.

Jums jālieto kontracepcija.

Tad leva nepaliks stāvoklī.”

Mareks pastāsta par dažādiem

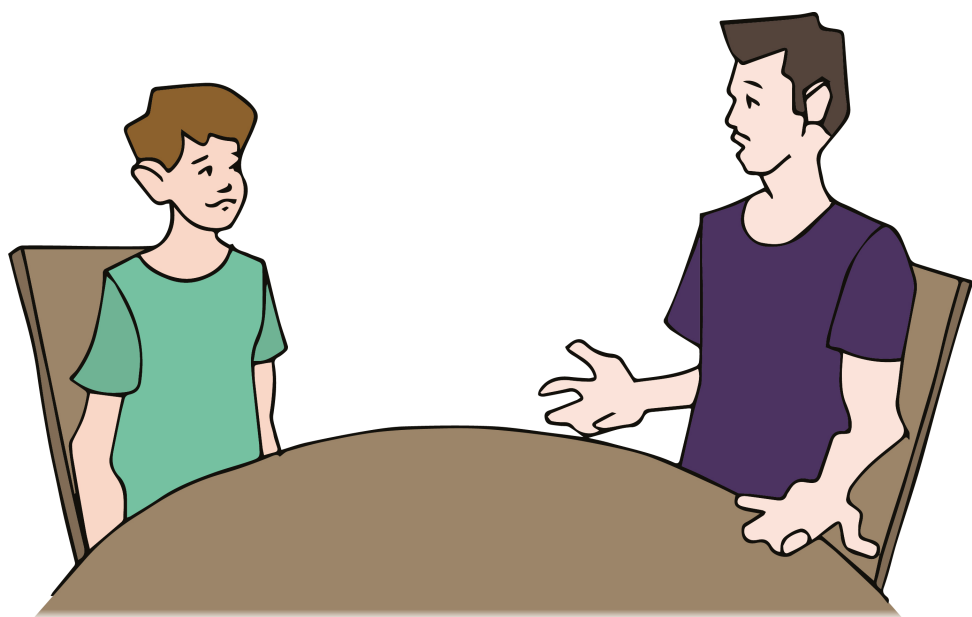
kontracepcijas līdzekļiem.

Vīrieši lieto prezervatīvu.

Taču prezervatīvs jālieto pareizi.

Citādi tas saplīsīs.

un leva var palikt stāvoklī.



Mareks ar Aleksi sarunājas

Seksa laikā bez kontracepcijas līdzekļiem
sieviete var palikt stāvoklī.

Bieži vien uzbudinājuma laikā par drošību aizmirstas.

Tāpēc abiem jābūt atbildīgiem.

Kontracepcijas līdzekļi mazina iespēju palikt stāvoklī.

Kontracepcijas līdzekļi sievietēm un vīriešiem atšķiras.

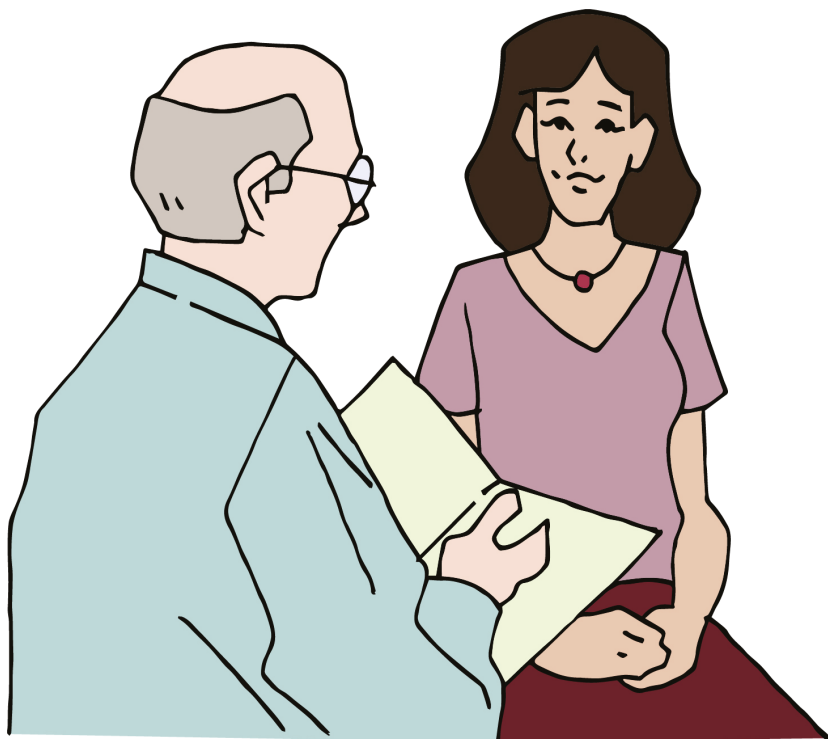
Sieviete lieto:

- hormonālās tabletes,
- hormonālo spirāli,
- kontracepcijas plāksteri un citus līdzekļus.

Labāko kontracepcijas līdzekli katra sieviete izvēlas
kopā ar savu ginekologu.

Ginekologu sauc arī par sieviešu ārstu.

Ginekologam vari uzdot jautājumus par seksu un veselību.



Kate un ārsts

Vīrietis nevar palikt stāvoklī.

Tomēr viņam jābūt atbildīgam.

Vīrietim jālieto prezervatīvs.

Tas ir speciāls gumijas maisījš.

To uzritina uz dzimumlocekļa.

Prezervatīvs neļauj spermai nokļūt sievietē.

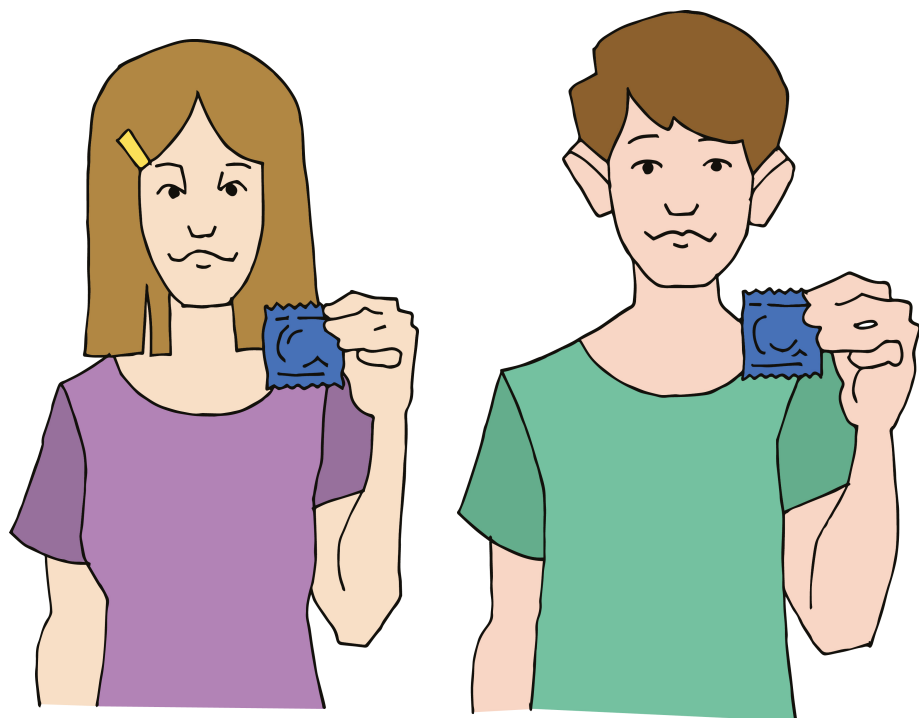
Sperma paliek prezervatīvā.

Prezervatīvu pēc seksa noņem.

Katru reizi jālieto jauns prezervatīvs.

Kuram jādomā par prezervatīvu?

Par prezervatīvu atbildīgi ir abi.



leva un Aleksis ar prezervatīviem

Prezervatīvs ir jāglabā un jālieto pareizi!

Pēc nopirkšanas prezervatīvs **jāglabā**:

- tumšā vietā,
- istabas temperatūrā.

Piemēram, atvilktnē vai kārbīņā.

Prezervatīvu **nedrīkst glabāt**:

- makā,
- kabatā,
- telefona vāciņā.

Tas var prezervatīvu sabojāt.

Pārbaudi prezervatīva derīguma termiņu!

Derīguma termiņš rakstīts uz prezervatīva iepakojuma.



Neglabā prezervatīvu makā, kabatā vai telefona vāciņā!

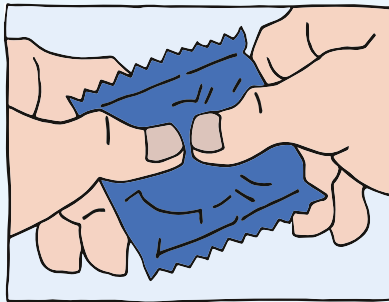
Pārbaudi, vai prezervatīva iepakojums ir vesels!

Kā to darīt?

Saspied iepakojumu pirkstos.

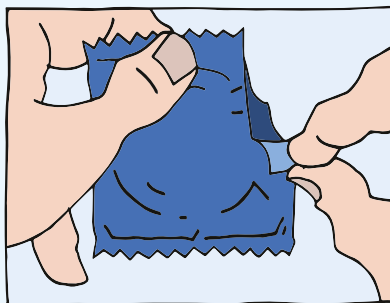
Tev jājūt paciņā gaiss.

Tad ar prezervatīvu viss ir kārtībā.



Atver prezervatīva iepakojumu:

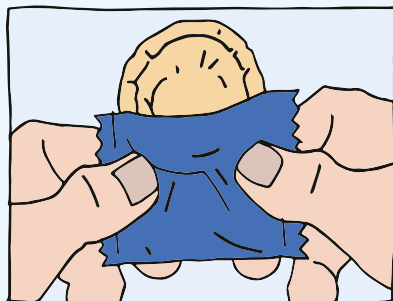
- ar pirkstiem,
- lēnām,
- no rievotās sāna malas!



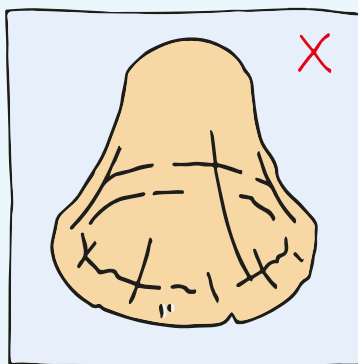
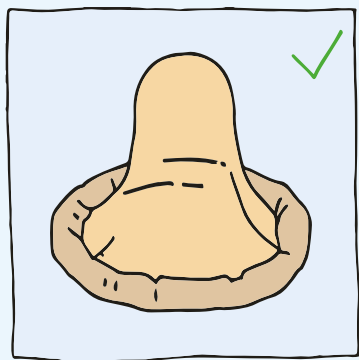
No attaisītā iepakojuma ar pirkstiem izbīdi prezervatīvu.

Prezervatīvs ir mitrs un viegli izslīd no paciņas.

Izņem to ārā!



Atrodi pareizo prezervatīva pusi!



Atceries!

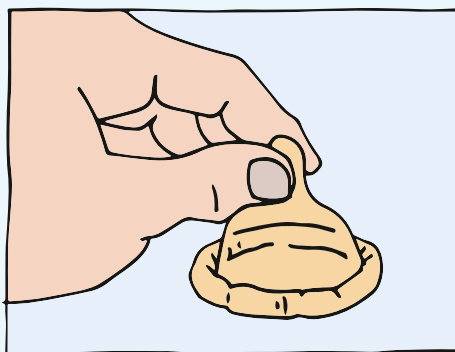
Dzimumloceklim jābūt cietam.

Tad uz tā var vilkt prezervatīvu.

Ar pirkstiem saspied prezervatīva galu!

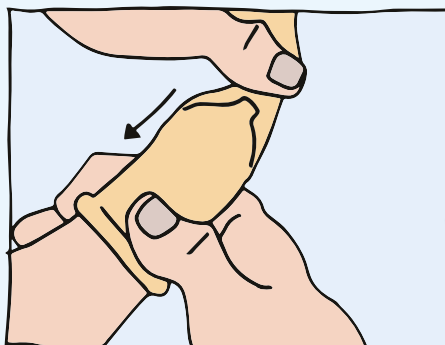
Turi prezervatīvu aiz gala un uzliec to

uz dzimumlocekļa galviņas!



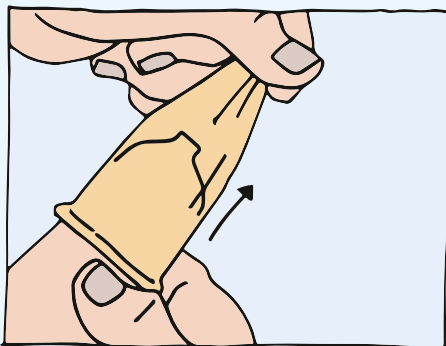
Ar otru roku ritini prezervatīvu uz leju.

Prezervatīvam jānosedz viss dzimumloceklis.

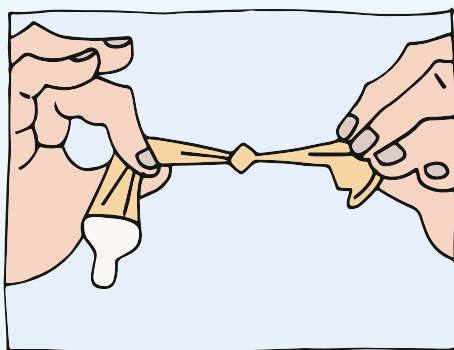


Pēc seksa prezervatīvu uzmanīgi novelc.

Tajā iekšā ir sperma.



Aizsien prezervatīvu un izmet to atkritumos.



Arī sievietē var uzritināt vīrietim prezervatīvu
uz dzimumlocekļa.

Pavingrinies!

Ar laiku tu iemācīsies uzvilkt prezervatīvu labāk un ātrāk.

Prezervatīvi pasargā ne tikai no grūtniecības.

Tie aizsargā arī no slimībām.

Tādas slimības ir gonoreja, sifiliss, HIV.

Nekavējoties ej pie ārsta, ja:

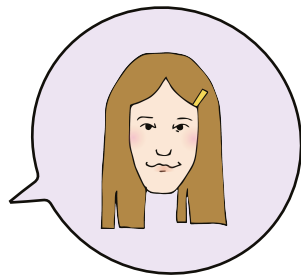
- tev parādās izsitumi uz dzimumorgāniem;
- tu jūti dedzinošu sajūtu, niezi un sāpes dzimumorgānos;
- tev ir izdalījumi no dzimumorgāniem!



Redzami slimības simptomi



Beigas



Mēs braucam atpakaļ uz Rīgu.

Pieliecos pie Alekša un čukstu:

“Tā bija vislaimīgākā diena manā mūžā!”

Mēs ar Aleksi būsīm kopā ilgi.

Es tam ticu.

Nekas mūs neizšķirs.

Tikai tagad sāksies mana īstā un skaistā dzīve.

Mēs visur iesim kopā.

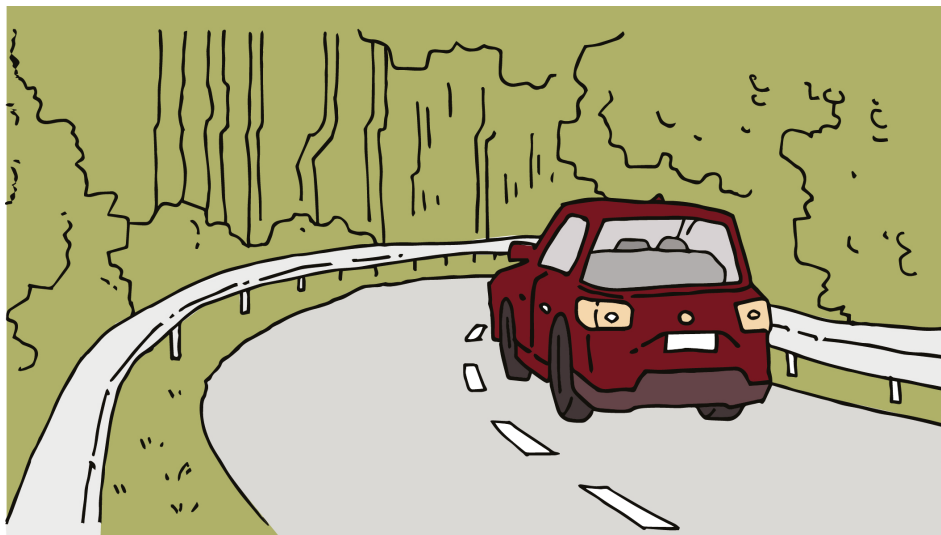
Visu darīsim kopā.

Varbūt pēc dažiem gadiem

es apprecēšos ar Aleksi.

Varbūt mums būs savs dzīvoklis.

Tur mēs dzīvosim tikai divi vien.



Atpakaļceļā uz Rīgu

Manas domas pārtrauc Kate:

“Par ko tu sapņo, leva?”

Samulstu un klusi atbildu:

“Sapņoju par nākotni.”

Pagaidām vēl negribu par saviem sapņiem
stāstīt Marekam un Katei.

Es pat Aleksim kautrējos par tiem stāstīt.

Kate pasmaida un saka:

“Es arī sapņoju par nākotni.

Nākamnedēļ mēs visi varētu aiziet uz kino.

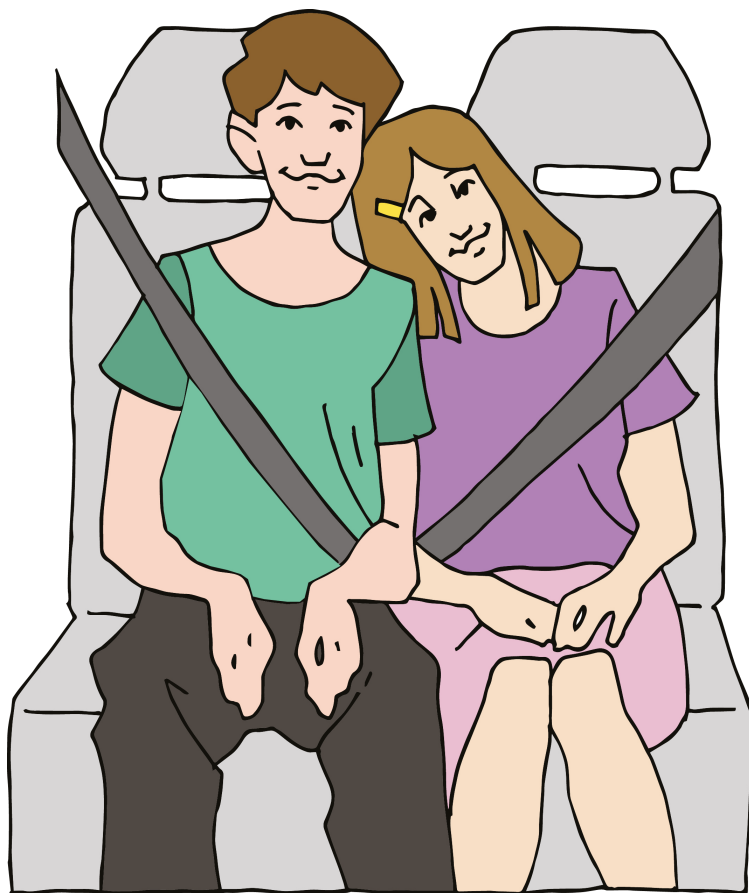
Pēc tam mēs varētu aiziet arī uz kādu ballīti.”

Pēc brīža pie manis pieliecas Aleksis un čukst:

“Zini par ko sapņoju es?

Par dzīvi kopā ar tevi.

Divatā.”



leva un Aleksis mašīnā

Biedrība "Papardes zieds"

Tālrunis: 67212700

e-pasts: info@papardeszieds.lv

www.papardeszieds.lv



Grāmata vieglajā valodā paredzēta jauniešiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem un viņu ģimenēm. Izmantojiet grāmatu, lai runātu par ķermeņa pārmaiņām, personīgajām robežām, attiecību veidošanu, pasargāšanu no vardarbības, kā arī seksuālo veselību.

Grāmata "Ieva un Aleksis" ir izstrādāta un izdota ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par grāmatas "Ieva un Aleksis" saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Papīrs sadarbībā ar Antalis AS
Serixo 100g (iekšlapām)
GalerieArt 250g (vākam)

Druka
Tipogrāfija UnitedPress
unitedpress.lv



Sabiedrības integrācijas fonds