

leva

Grāmata vieglajā valodā

ISBN 978-9934-9242-1-7

UDK 613.88

Ie900

Mākslinieks Haralds Saknītis

Maketa autore Liene Cīrule

Vieglās valodas konsultantes Gunta Bite un Velga Polinska

© biedrība "Papardes zieds", 2024

leva
grāmata vieglajā valodā

Grāmatā stāstīts par to:

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

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

Grāmatā “Aleksis” stāstīts par to:

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

Grāmatā “Ieva un Aleksis” stāstīts par to:

- kā veidot attiecības,
- kā parūpēties par drošu seksu.

Saturs

Iepazīšanās	4
Privāts vai publisks	7
Ķermenis	15
Pubertāte	27
Sociālie mediji un ķermenis	37
Mēnešreizes	43
Masturbācija	55
Pornogrāfija	63
Higiēna	69

Grāmatas lapu krāsojuma skaidrojums:



- levas stāsts;



- tēmas skaidrojums;



- pārbaudes jautājumi par tēmu.

Sveiki!

Mani sauc leva.

Man ļoti patīk zīmēt.

Mana mīļākā krāsa ir violeta.

Man ļoti garšo saldējums.

Man ir jaunāka māsa un mamma.

Mammai es uzticos.

Es bieži runāju ar mammu

par dažādām tēmām.

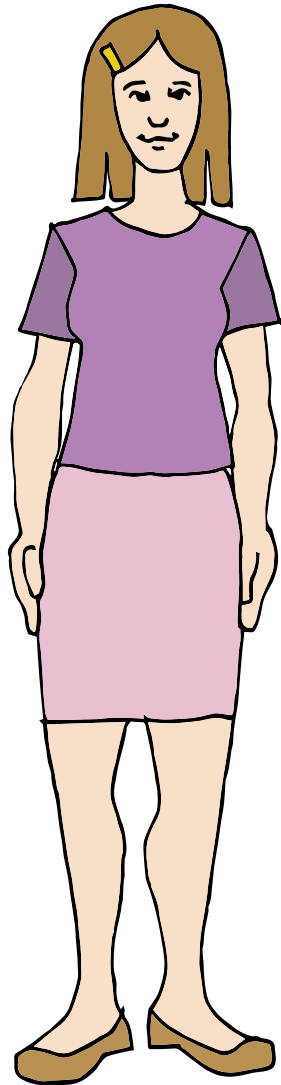
Ar citiem par tādām tēmām es nerunāju.

Katru dienu es eju uz dienas centru.

Dienas centrā es draudzējos ar visiem.

Mēs strādājam darbnīcās.

Vislabāk man patīk sveču darbnīca.



leva



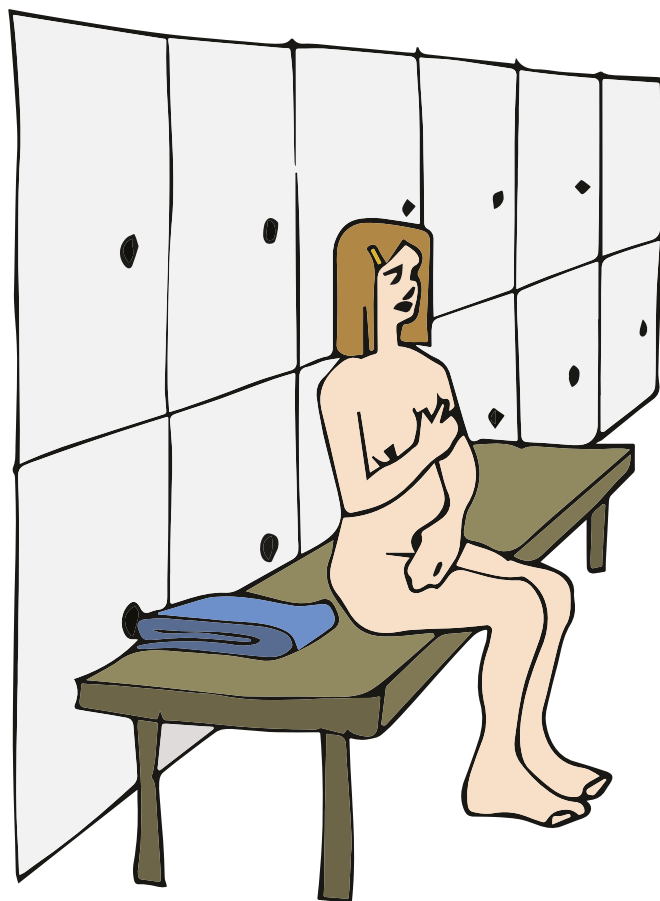
Privāts vai publisks

Šodien notiks kaut kas īpašs.
Es iešu uz baseinu viena pati!
Blakus svešiem cilvēkiem nejūtos droša.
Vai arī tev tā ir bijis?

Parasti uz baseinu es eju kopā ar mammu.
Taču tagad mamma ļaus man iet vienai.
Esmu patīkami satraukta!

Esmu baseinā.
Te viss ir tik neparasts!

Es sēžu ģērbtuvē pie skapīšiem un gaidu.
Ģērbtuvē ir daudz meiteņu un sieviešu.
Esmu noģērbusies kaila.
Tāpēc man ir kauns.
Iepriekš neesmu redzējusi svešu sievieti kailu.



leva ģērbtuvē

Privātā telpā tu esi viena pati.

Privātā telpā tu esi viens.

Privātā telpā nevar ieskatīties garāmgājēji.

Piemēram, tava guļamistaba ar aizvērtām durvīm un aizkariem ir privāta.

Publiskā vietā tu esi kopā ar citiem cilvēkiem.

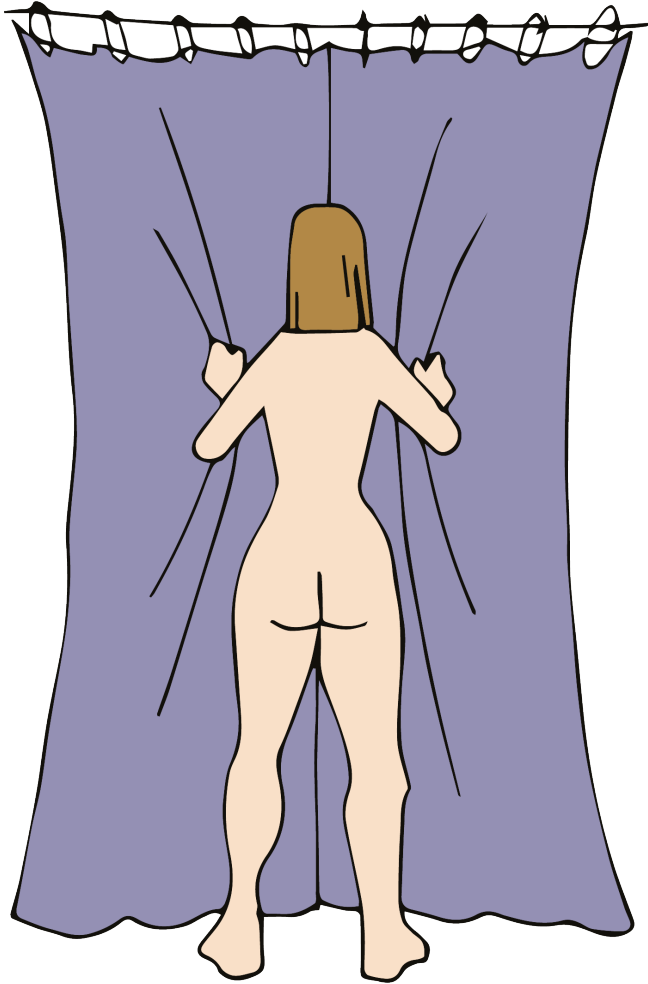
Publiskās vietās cilvēki staigā drēbēs.

Nogērbties kails drīkst tikai privātās vietās.

Tomēr dažreiz drīkst izģērbties arī publiskās vietās:

- lai pārgērbtos publiskā ģērbtuvē;
- lai mazgātos publiskā dušā;
- lai mazgātos pirtī vai saunā;
- lai sauļotos nūdistu pludmalē.

Nūdistu pludmalē visi cilvēki sauļojas kaili.



leva aizver aizkarus

Tu esi sava ķermeņa saimniece.
Tavs ķermenis ir privāts.
Tev pieskerties drīkst tikai ar tavu atļauju.

Tu drīksti citiem aizliegt sev pieskerties.
Par to tev cilvēki jābrīdina.
Tomēr ārstam tu vari ļaut sev pieskerties.
Ar tavu piekrišanu ārsts palīdz tev būt veselai.

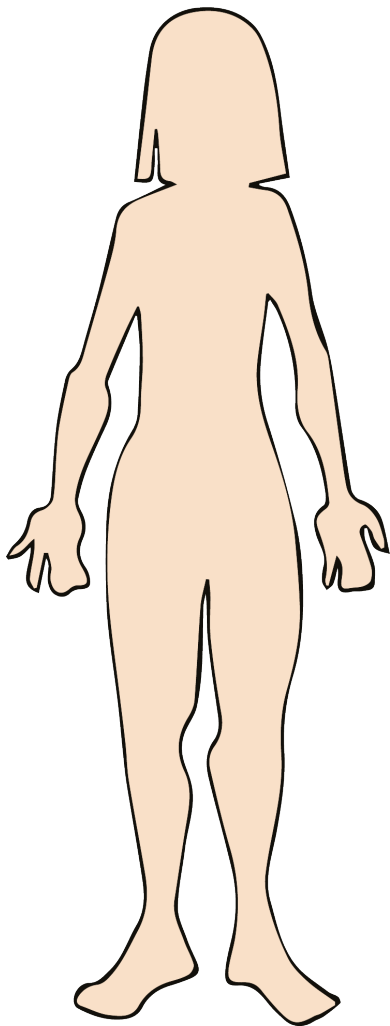
Vai tev kāds pieskaras bez atļaujas?
Tev tas nepatīk?
Pasaki to kādam uzticamam cilvēkam!

Arī tu pieskaties cilvēkiem drīksti tikai ar viņu atļauju.
Pat apskaut citus cilvēkus bez atļaujas nedrīkst!
Viņi tev to pateiks.
Noteikti ņem vērā citu cilvēku teikto.

Uzdevums.

Kur tev nepatīk citu cilvēku pieskārieni?

Atzīmē to zīmējumā!



Pārbaudi savas zināšanas par privātām un publiskām vietām!

Atbildi uz jautājumiem:

- Vai peldbaseina ģērbtuve ir privāta telpa?

Jā / Nē

- Vai guļamistaba ar atvērtām durvīm ir privāta telpa?

Jā / Nē

- Kad citi drīkst apskaut tevi?

- Tev nepatīk kāda cilvēka pieskārieni.

Ko tu darīsi tādā gadījumā?



Қерменіс

Es sēžu baseina ģērbtuvē un skatos apkārt.

Te ir meitenes un pieaugušas sievietes.

Viņas ir tik dažādas.

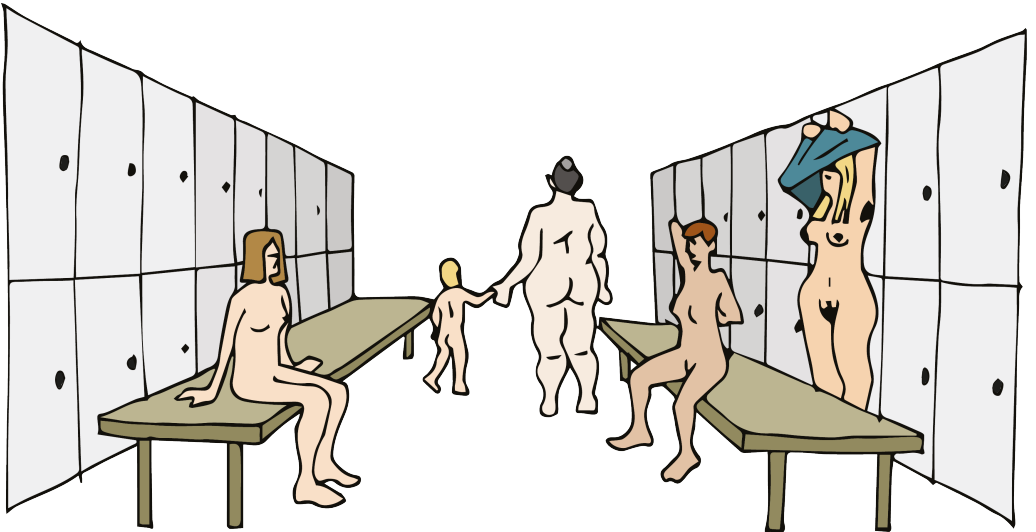
Vienām ir gari un tumši mati.

Citām ir īsi un gaiši mati.

Es redzu sievietes ar lielām un ar mazām krūtīm.

Vairākām sievietēm starp kājām ir matiņi.

Citām matiņu starp kājām nav.



Baseina ģērbtuve

Paskaties apkārt!

Cilvēki ir atšķirīgi.

Mums katram ir citāda acu krāsa un augums.

Pat deguni mums ir dažādi.

Arī vīrieši un sievietes atšķiras.

Vīriešus no sievietēm atšķir dzimumorgāni.

Vari noģērbies kaila un apskatīt

savu ķermeni spogulī.

Pieaugušām sievietēm ir izaugušas krūtis.

Krūtis var būt gan lielas, gan mazas.

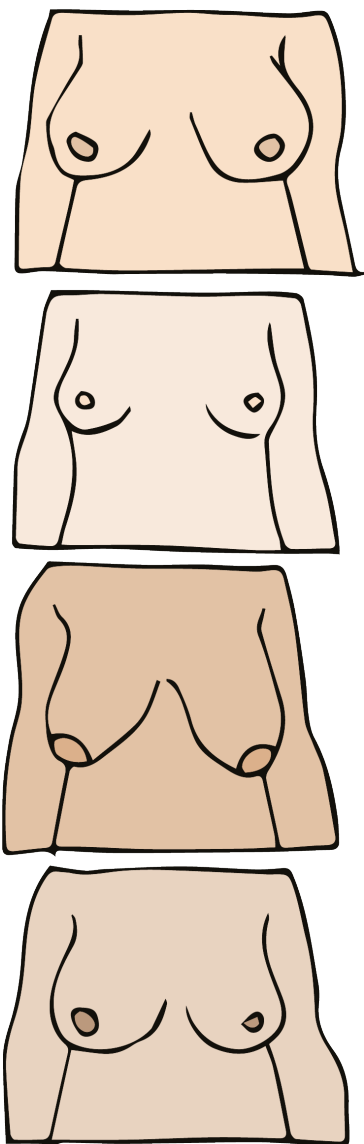
Katrai sievietei krūtis ir citādākas.

Dažām sievietēm krūtis nedaudz nokarājas.

Citām sievietēm krūtis ir stingras.

Viena krūts var būt mazliet lielāka par otru.

Tas ir normāli.



Sieviešu krūtis

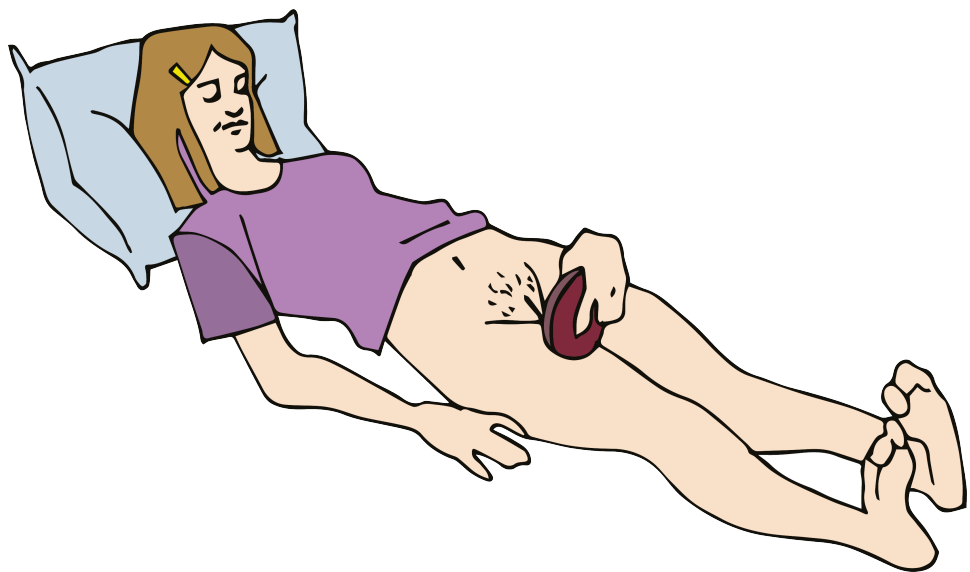
Vari paņemt spogulīti un aplūkot sevi starp kājām.

Tu vari redzēt savu kājstarpi.

Kājstarpi sauc arī par vulvu.

Kā tu pati to sauc?

Uzraksti!



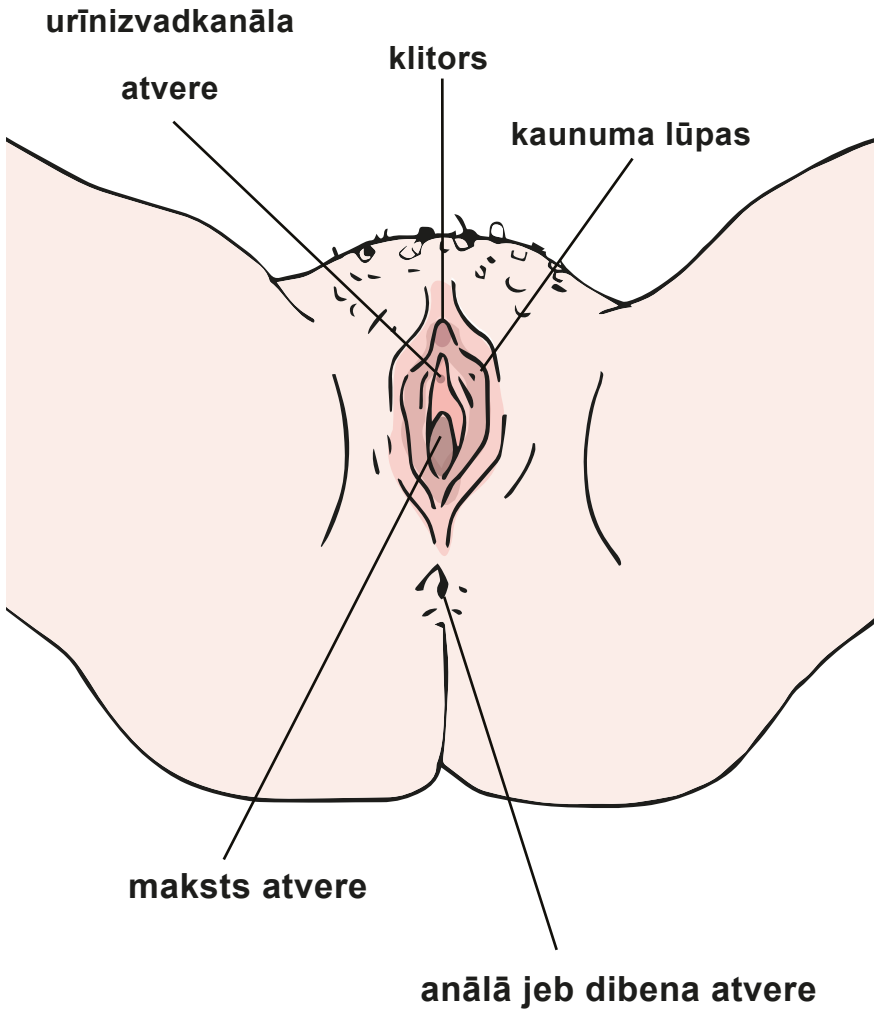
leva aplūko sevi

Kājstarpes ārpusē ir kaunuma lūpas.
Nelielais pacēlums ir klitors.
Tā ir visjutīgākā vieta tavā ķermenī.
Katrai sievietei kājstarpe izskatās citādi.
Par to nav jāsatraucas.

Sievietēm kājstarpē ir trīs caurumi.
Tos sauc arī par atverēm.
Vistuvāk klitoram ir urīnizvadkanāla atvere.
Pa to tu čurā.
Zemāk ir maksts atvere.
Pa maksts atveri izplūst mēnešreizes
un dažādi izdalījumi.
Pa maksts atveri dzemdībās dzimst bērniņš.

Trešais caurums ir anālā jeb dibena atvere.
Pa to tu kakā.

Tie ir ārējie dzimumorgāni.



Sievietes ārējie dzimumorgāni

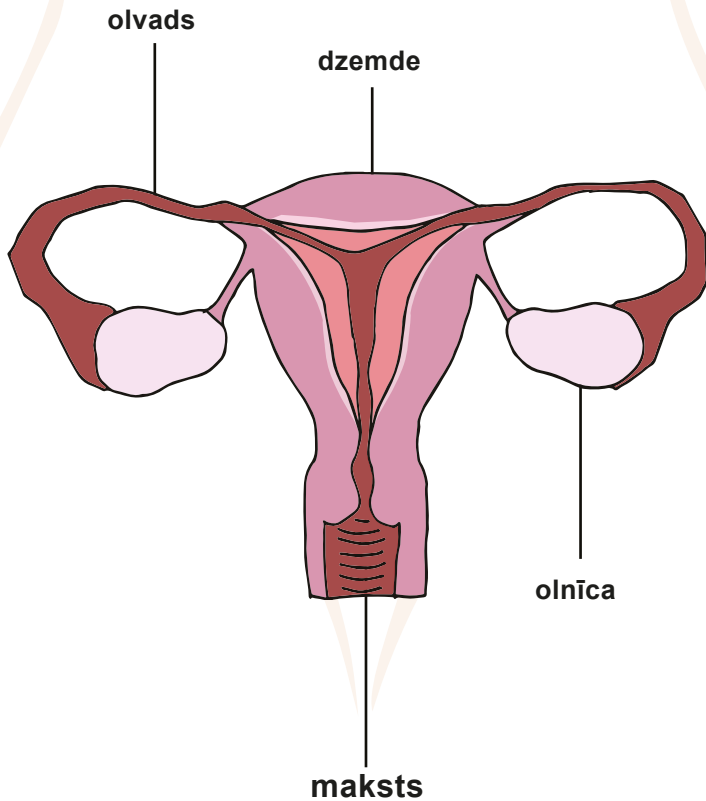
Sievietei ir arī iekšējie dzimumorgāni.

Tos tu neredzi.

Tie ir tavā ķermenī.

Sievietes iekšējie dzimumorgāni ir:

- maksts,
- dzemde,
- olvadi,
- olnīcas.



Sievietes iekšējie dzimumorgāni

**Pārbaudi savas zināšanas par ķermeni!
Atbildi uz jautājumiem:**

- Ar ko sievietes savā starpā ārēji atšķiras?

- Kas ir vulva?

- Kas ir visjutīgākā vieta kājstarpē?

- Nosauc ārējos dzimumorgānus!

- Cik caurumu ir sievietēm ir kājstarpē?
Nosauc tos!



Pubertāte

Baseinā daudzas sievietes izskatās pieaugušas.

Vairākām sievietēm uz kājām un padusēs ir tumši matiņi.

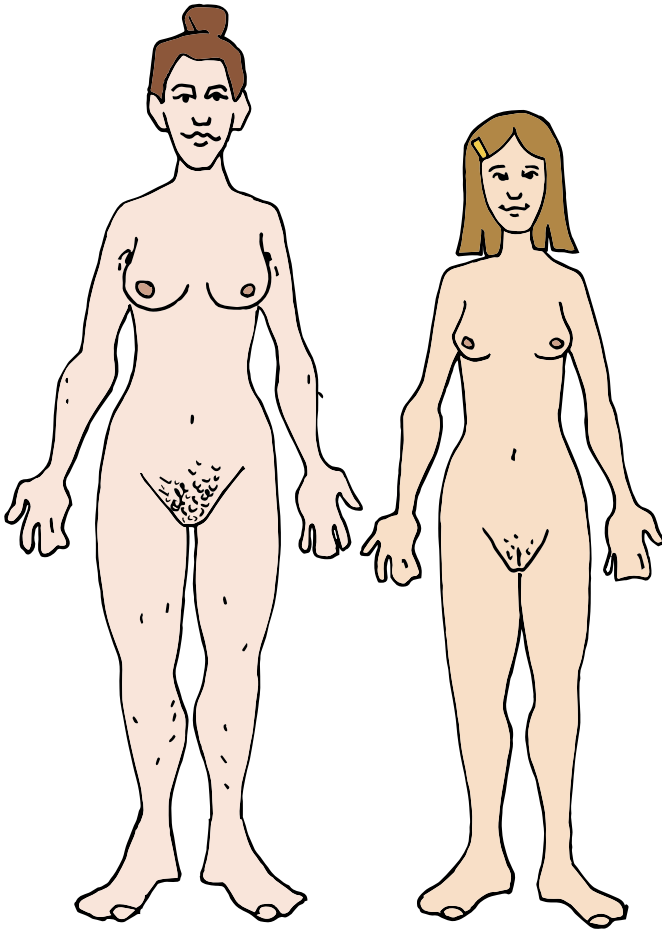
Man gan ir tikai daži gaiši matiņi.

Pieaugušām sievietēm ir platāki gurni un lielākas krūtis.

Blakus viņām es izskatos pavisam maza.

Kādēļ mēs izskatāmies tik atšķirīgas?

Vai tiešām vecumam ir tik liela nozīme?



Pieaugusi sieviete un leva

Mēs visi augam un maināmies.
Ar laiku meitene kļūst par sievieti.
Tad ķermenī notiek lielas pārmaiņas.
Šīs pārmaiņas sauc par pubertāti.

Pubertāte var sākties 9 līdz 11 gadu vecumā.
Dažām meitenēm pubertāte var sākties agrāk.
Citām pubertāte sākas vēlāk.
Pubertāte ir visiem cilvēkiem.

Pubertātes laikā meitenes vairāk svīst.

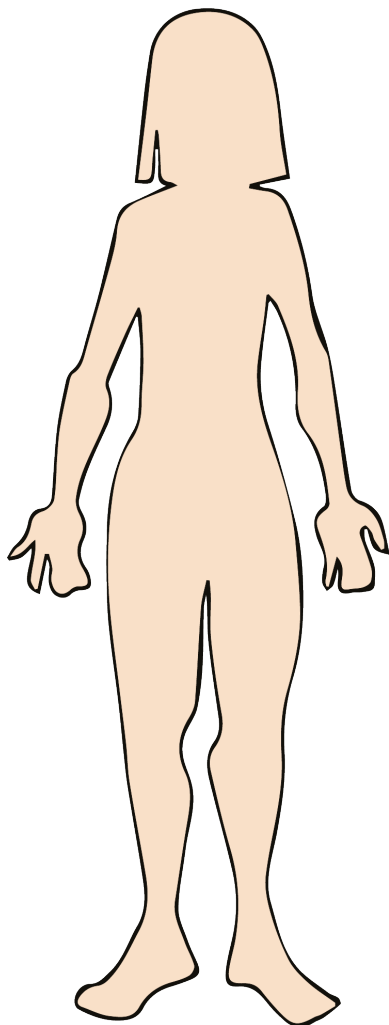
Visvairāk svīst:

- galva,
- paduses,
- pēdas,
- kājstarpe.

Uzdevums.

Kuras ķermeņa daļas svīst visvairāk?

Atzīmē to zīmējumā!



Pubertātes laikā meitenes augums

kļūst sievišķīgāks.

Viduklis kļūst tievāks.

Gurni kļūst platāki un apaļāki.

Meitenes izaug garākas.

Meitenei aug krūtis.

Uz ķermeņa aug apmatojums.

Apmatojums ir matiņi.

Matiņi aug padusēs un ap dzimumorgāniem.

Uz kājām un rokām apmatojums aug vairāk.

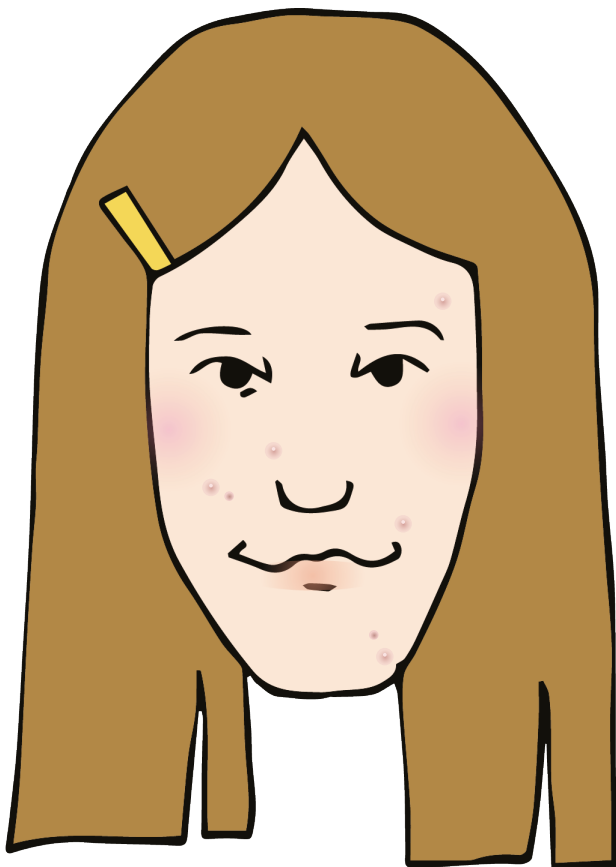
Uz sejas var parādīties pumpas.

Tādas pumpas sauc arī par pinnēm.

Tas pubertātes laikā ir normāli.

Atceries!

Pumpas spiest nedrīkst!



leva ar pinnēm

Pubertātes laikā ar tevi notiek arī citas pārmaiņas.

Tās var tikai sajukt.

Šajā laikā tev bieži var mainīties

domas un garastāvoklis.

Smieklus ātri var nomainīt dusmas.

Dažreiz tu esi skarba pret draugiem,

vecākiem, brāļiem un māsām.

Tu runā viņiem pretī un vari pat uzkleigt.

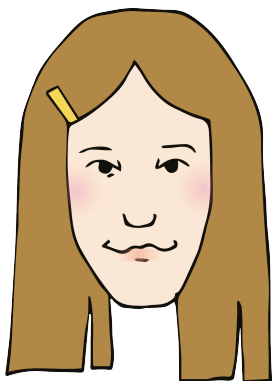
Atceries!

Pubertātes laikā tu vari kādu sāpināt.

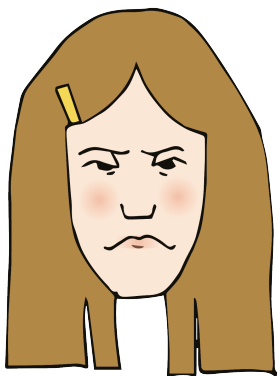
Tas var notikt arī netīšām.

Tāpēc iemācies atvainoties

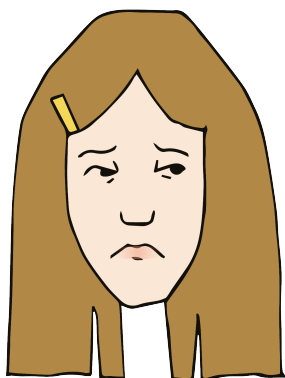
par saviem vārdiem un darbiem!



Priecīga leva



Dusmīga leva



Bēdīga leva

**Pārbaudi savas zināšanas par pubertāti!
Atbildi uz jautājumiem:**

Kādas ir ķermeņa atšķirības starp:

- 6 un 15 gadus vecām meitenēm?

- 15 un 20 gadus vecām jauniešiem?

Kādas pārmaiņas notiek ar meiteni pubertātes laikā?



Sociālie mediji un ķermenis

Šorīt man ir grūti pamosties.
Vakar vēlu aizgāju gulēt.
Es ilgi skatījos internetā.
Internetā meitenes ir ļoti skaistas.

Es pieceļos un eju uz tualeti.
Apskatu sevi spogulī.
Es sev nepatīku!

Manas kājas izskatās resnas.
Bet krūtis ir pārāk mazas.
Kur nu vēl mans augums!

Es neesmu tik skaista kā meitenes internetā.
Vai tas ir normāli?
Es gribu līdzināties viņām.
Kādēļ es izskatos citādi?



leva skatās telefonā

Sociālie mediji ir tādas interneta lapas kā:

- Facebook.com,
- Draugiem.lv,
- Instagram.com un citas.

Dažreiz tu skaties spogulī

un salīdzini sevi ar citām meitenēm.

Viņām ir skaistākas krūtis un tievāks viduklis.

Tā domā tu!

Atceries!

Ne visam internetā var ticēt.

Ne viss filmās un seriālos ir īsts un patiess.

Bieži vien bildes un video ir pārtaisīti.

Tāpēc tur viss izskatās ļoti labi.

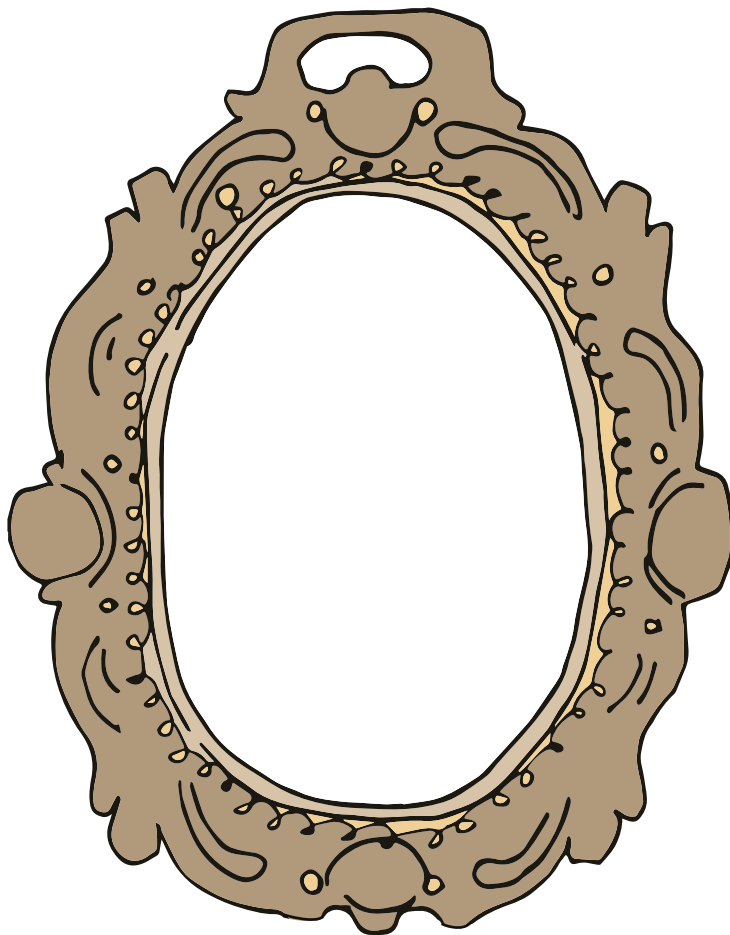
Katram cilvēkam ir atšķirīgs ķermenis.

Tas ir skaisti!

Otras tādas meitenes kā tu nav!

Uzdevums.

iezīmē sevi spoguļī!



Pārbaudi savas zināšanas par sociālajiem medijiem un ķermeni!

- Kāpēc viss filmās un seriālos izskatās skaisti?
-

- Kāpēc internetā visam ticēt nedrīkst?
-

- Kādēļ savu ķermeni nevajag salīdzināt ar filmu un seriālu varoņiem?
-



Mēnešreizes

Šodien esmu ļoti dusmīga.

Īsti nezinu – kāpēc.

Šodien mans vēders ir jutīgs.

Eju uz tualeti.

Ak vai! Apakšbiksēs ir sarkans traips.

Mēnešreizes!

Ak, tāpēc es šodien esmu kašķīga!

Tāpēc man sāp vēders!

Mēnešreizes man vienmēr sākas

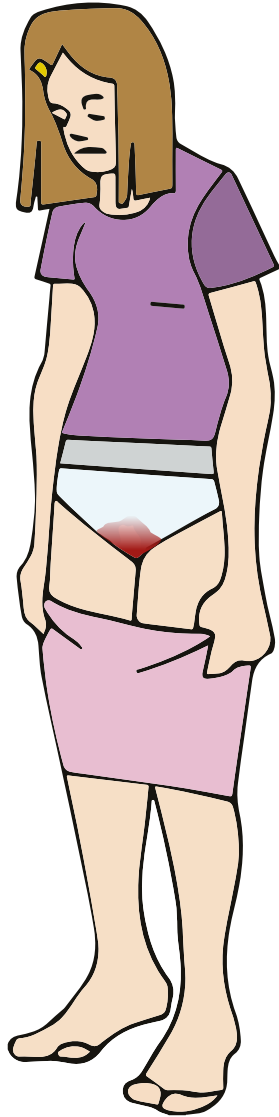
ar tādām sajūtām.

No skapīša paņemu higiēniskās paketes.

Tās noder mēnešreižu laikā.

Kāpēc sievietēm ir mēnešreizes?

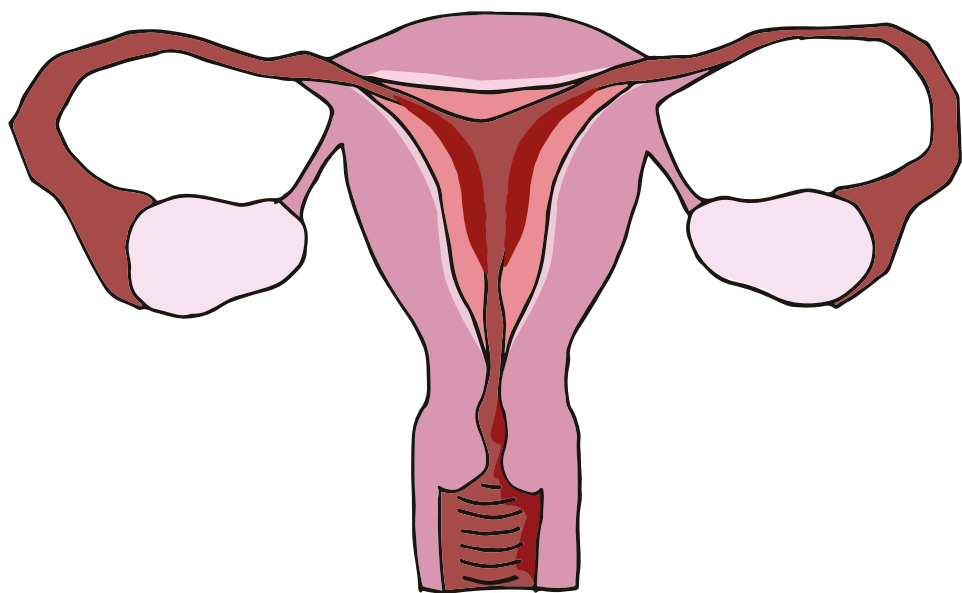
To es nezinu.



ļevai sākušās mēnešreizes

Meitenes ķermenī ir maksts, dzemde,
olvadi un olnīcas.
No olnīcām atdalās olšūnas.
Tās kopā ar asinīm izplūst no ķermeņa.
Tāpēc uz tavām apakšbiksēm
parādās sarkanas asinis.
Tādu asiņošanu sauc par mēnešreizēm.
Mēnešreizes ir normāls un dabīgs process.

Parasti meitenēm mēnešreizes
sākas pubertātes vecumā.



**Sievietes iekšējie dzimumorgāni
mēnešreižu laikā**

Mēnešreizes ir katru mēnesi.

Parasti asiņošana ilgst no 3 līdz 7 dienām.

No mēnesreižu sākuma līdz nākamajām mēnešreizēm var paiet no 21 līdz 35 dienām.

Visām sievietēm starp mēnešreizēm nav vienāds dienu skaits.

Mēnešreižu laikā var:

- krūtis kļūst cietākas,
- sāpēt vēders.



leva skaita dienas kalendārā

Mēnešreižu laikā tev ir jāmazgājas biežāk.

Mēnešreižu laikā tev jālieto

speciāli higiēnas līdzekļi!

Tā tavas apakšbikses būs tīras.

Tu vari lietot higiēnisko paketi.

No paketes aizmugures noplēs papīra lapiņu!

Apakšā ir lipīga virsma.

Tad liec paketi apakšbiksēs un pielipini!

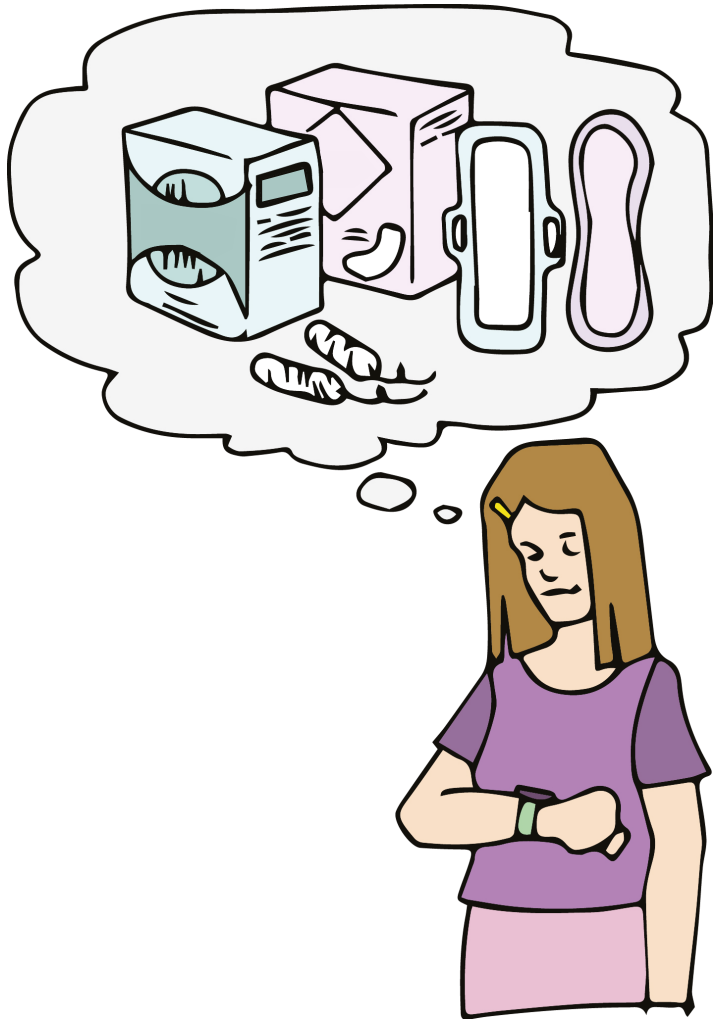
Pakete ir jāmaina:

- reizi 5 stundās,
- kad tā ir pietecējusi pilna ar asinīm,
- pirms tu ej gulēt,
- no rīta pēc pamošanās.

Tu vari lietot arī tamponus.

Tampons ir jāievieto iekšā makstī.

Vienu tamponu drīkst lietot tikai 4 stundas!



leva domā par higiēnas līdzekļu mainīšanas laiku

Atceries!

Ej pie ārsta-ginekologa:

- ja tev ir 15 gadi un nav mēnešreižu,
- ja tev asiņošana ir mazāk par 3 dienām,
- ja tev asiņošana ir vairāk par 7 dienām!

Ārstam tu vari jautāt arī citus jautājumus par sieviešu veselību.

Piemēram:

- par izdalījumiem ar nepatīkamu smaku,
- par dedzinošu sajūtu kājstarpē,
- par niezēšanu vai sausumu dzimumorgānos.



leva pie ārsta

Pārbaudi savas zināšanas par mēnešreizēm!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir mēnešreizes?

- Līdz cik gadiem jā sākas mēnešreizēm?

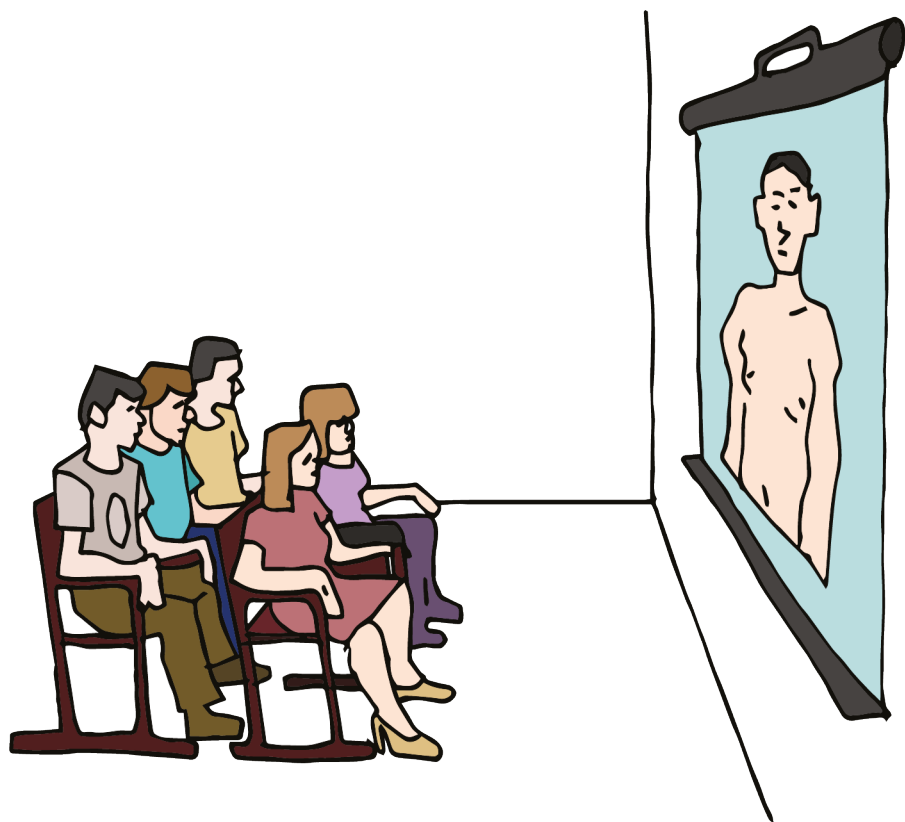
- Kam var uzdot jautājumus par sieviešu veselību?

- Kā pasargāt apakšbikses no sasmērēšanās mēnešreižu laikā?



Masturbācija

Vakar dienas centrā mēs skatījāmies
filmu par pieaugšanu.
Es jau daudz ko zināju.
Par pieaugšanu man stāstīja mamma.
Tomēr no filmas es uzzināju arī ko jaunu.
Piemēram, par masturbāciju.



Filmas skatīšanās dienas centrā

Pubertātes laikā tavi dzimumorgāni
kļūst īpaši jutīgi.

Tu gribi tiem pieskarties.

Šie pieskārieni tev patīk.

Tu drīksti aiztikt savus dzimumorgānus.

Savu dzimumorgānu aiztikšanu baudai
sauc par masturbāciju.

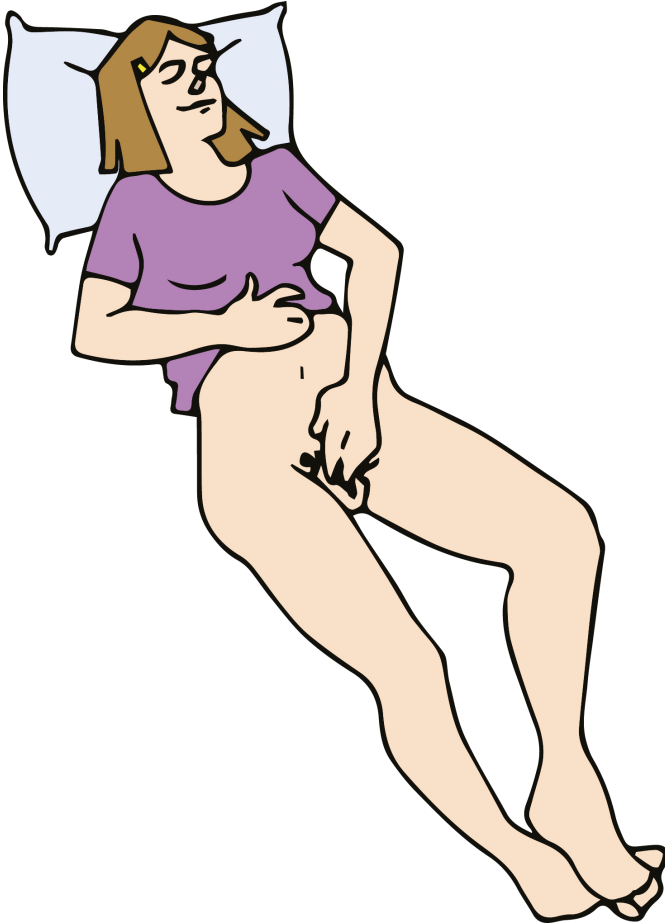
Masturbācija nav nekas slikts.

No tā nav jākaunas.

Masturbēt drīkst visi.

Tā cilvēks iepazīst savu ķermeni.

Tā var atrast patīkamās un nepatīkamās
pieskāriena vietas savā ķermenī.



leĶa masturbē

Masturbēt tu drīksti tikai vienatnē.

Gribi masturbēt?

Tad ieej viena privātā telpā un aiztaisi durvis!

Durvis vari pat aizslēgt.

Tā neviens tevi netraucēs.

Ērti iekārtojies.

Pieskaries saviem dzimumorgāniem.

Glāsti tos!

Beigās tu jutīsi spēcīgu apmierinājumu.

Pēc tam nomazgā savus dzimumorgānus.

Atceries!

Pirms un pēc masturbācijas noteikti nomazgā rokas!



leva aizver durvis

**Pārbaudi savas zināšanas par masturbāciju!
Atbildi uz jautājumiem:**

- Kas ir masturbācija?

- Kur drīkst masturbēt?

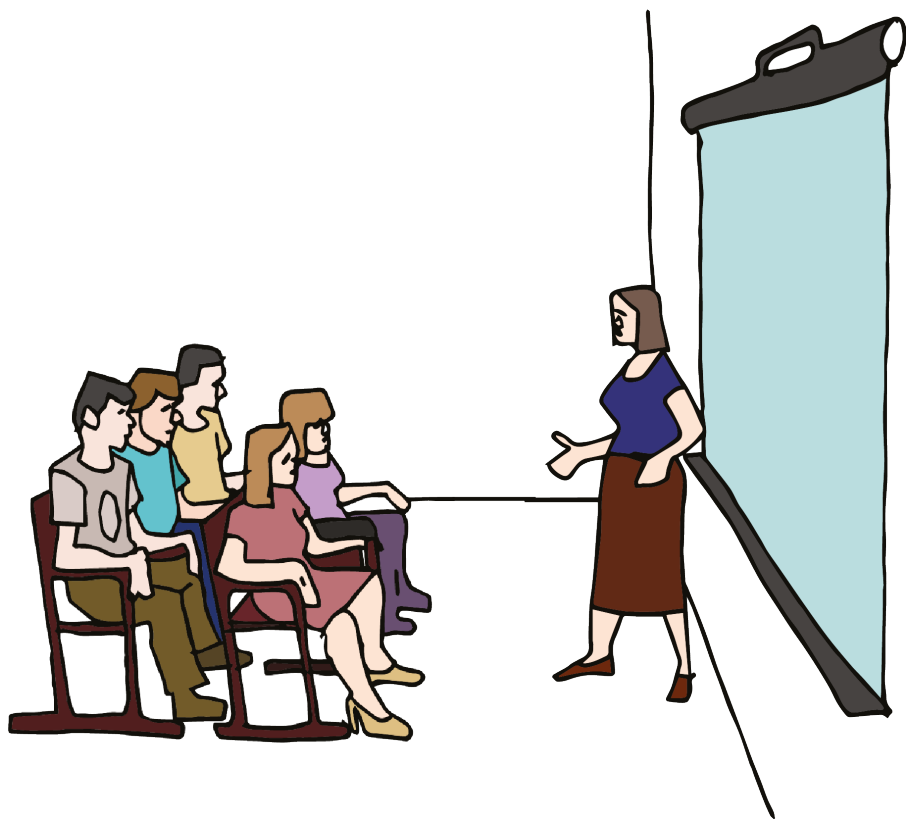
- Kas ir jādara pirms un pēc masturbācijas?



Pornogrāfija

Šodien biju dienas centrā.
Tur notika interesants gadījums.
Kāds savā telefonā citiem rādīja video.
Video bija redzami kaili cilvēki gultā.

Dienas centra darbiniece lika izslēgt telefonu.
Tad viņa mums pastāstīja par video.
Tādus video sauc par pornogrāfiju.
Šādus video skatīties publiskās vietās nedrīkst.
Ar pornogrāfijas skatīšanos ir jāuzmanās.
Pornogrāfijā parādītais nav patiess.



Saruna ar darbinieci dienas centrā

Pornogrāfija ir video vai bildēs parādītas
seksuālas darbības.

Pornogrāfija rada skatītājos seksuālu uzbudinājumu.

Pornogrāfija ir pieaugušo filmas.

Tās drīkst skatīties cilvēki no 18 gadiem.

Pornogrāfiju var skatīties tikai privāti.

Pornogrāfijā redzēto atkārtot dzīvē nevajag!

Pornogrāfijā filmējas aktieri.

Pornogrāfijā parādītais nav pa īstam.

Nesūti citiem fotogrāfijas ar kailiem cilvēkiem.

Arī savus kailfoto nevienam nesūti.

Visas telefonā nosūtītās fotogrāfijas nonāk internetā.

Cilvēki tās var atrast un visiem parādīt.

Arī šādas fotogrāfijas ir pornogrāfija.



Pieaugušo filma datorā

Pārbaudi savas zināšanas par pornogrāfiju!

Atbildi uz jautājumiem:

- Kas ir pornogrāfija?

- Kas un kur var skatīties pornogrāfiju?

- Kāpēc pornogrāfijā redzēto atkārtot dzīvē nevajag?

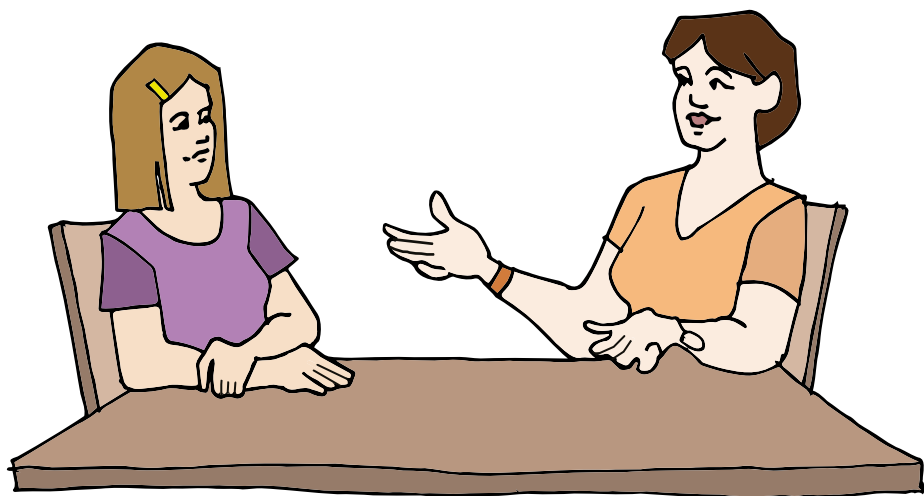


Higiēna

Šorīt man atkal ļoti nāk miegs.
Ir grūti pamosties.
Es pieceļos pēdējā brīdī.
Mazgāties man nav laika.
Bet vakarā mazgāties negribas.
Tā notiek jau vairākas dienas.

Dienā jūtu nepatīkamu smaku.
Kas tā smird?
Mana kājstarpe niez un kņud.
Eju uz tualeti.
Nepatīkamā smaka nāk no kājstarpes.

Par smaku un kņudoņu kājstarpē
pastāstu mammai.
Viņa nopietni jautā:
“Kad tu pēdējo reizi mazgāji savu kājstarpi?”
Stāvu samulsusi un nodurtu galvu.
Es neatceros!



leva klausās mammu

Ir svarīgi rūpēties par sevi.

Rūpēties par sevi nozīmē ievērot higiēnu.

Higiēna ir rūpes par savu veselību un tīrību.

Katru dienu no rīta un vakarā ir jātīra zobi.

Arī mati kļūst netīri daudz ātrāk.

Tāpēc mati jāmazgā biežāk.

Mazgā matus:

- ja ir nepatīkami tiem pieskarties,
- ja niez galva.

Cilvēks svīst visu laiku.

Tāpēc katru dienu ir jāmazgājas.

Vismaz vienu reizi dienā ir jāmazgā paduses un pēdas.

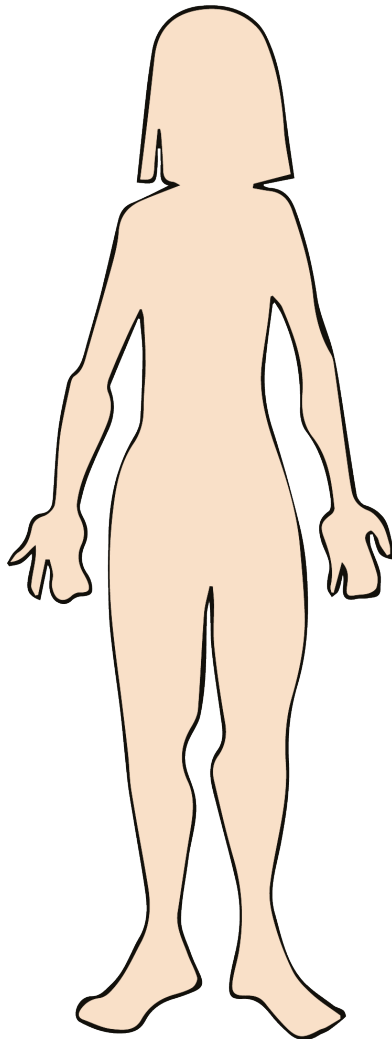
Citādi tās nepatīkami smirdēs.

Mazgā paduses un pēdas ar ziepēm vai dušas želeju!

Uzdevums.

Kuras ķermeņa daļas ir jāmazgā katru dienu?

Atzīmē to zīmējumā!



Katru dienu jāmazgā arī kājstarpe.

Mazgā kājstarpi ar tīru un siltu ūdeni!

Kājstarpi mazgāt ar ziepēm

vai dušas želeju nedrīkst!

No ziepēm vai dušas želejas kājstarpe var iekaist.

Mazgā kājstarpi no priekšas uz aizmuguri!

Tecini ūdeni no vēdera uz aizmuguri!

Kājstarpi mazgā tikai no ārpuses.

Dziļāk kājstarpē nav jāmazgā.

Nebāz tur neko iekšā!

Sviedri padara netīras arī drēbes.

Tāpēc katru dienu jāvelk tīras drēbes.

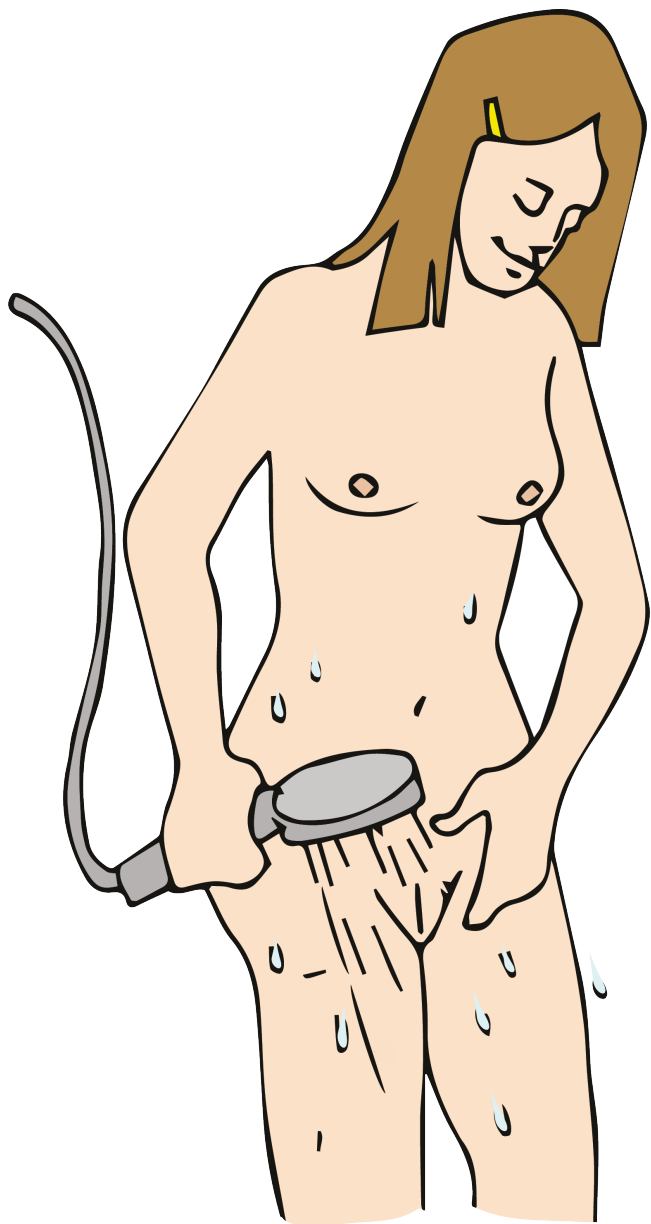
Arī zeķes un apakšbikses jāmaina katru dienu.

Pa dienu ātri sasvīst paduses.

Tad paduses smird.

Tāpēc jālieto dezodorants.

Uzklāj dezodorantu pēc dušas uz tīras ādas.



leva mazgājas

Atceries!

Personīgie higiēnas līdzekļi katram ir savi.

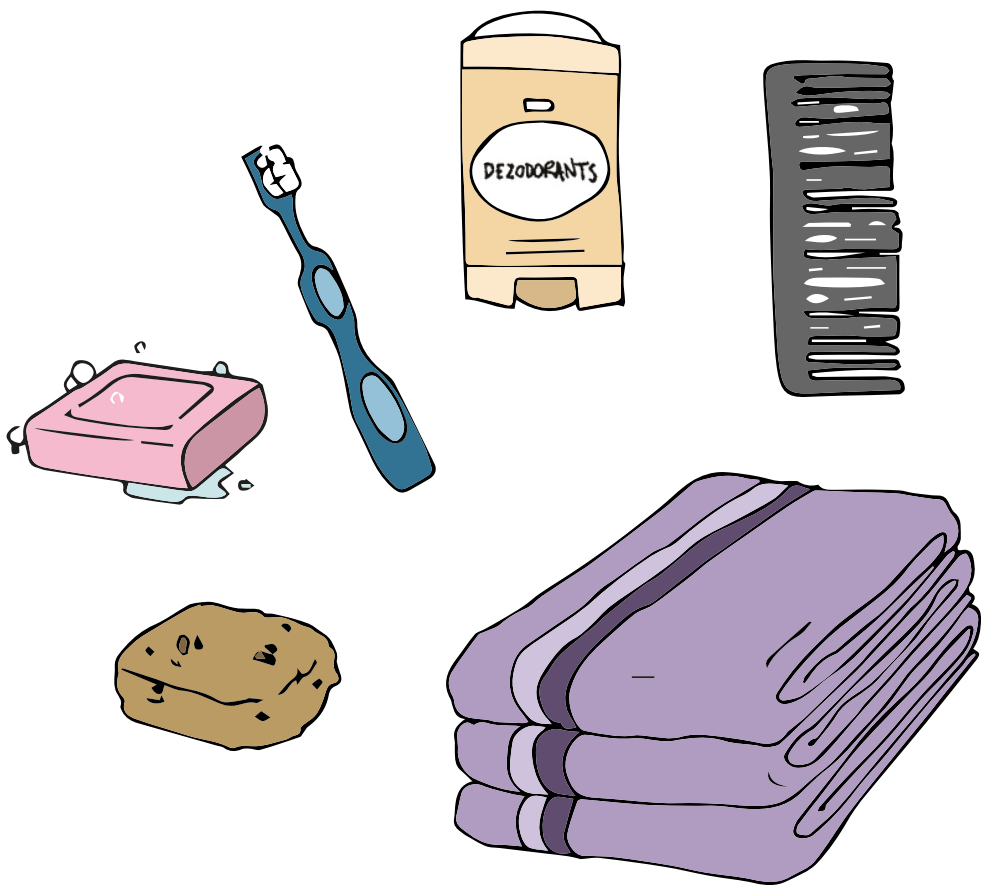
Nedod tos citiem!

Personīgie higiēnas līdzekļi ir:

- ziepes,
- zobu birste,
- dezodorants,
- mazgāšanās sūklis,
- dvielis,
- higiēniskās paketes vai tamponi.

Arī savu ķemmi citiem nedod!

Tā tu pasargāsi sevi no utīm.



Personīgie higiēnas līdzekļi

Pārbaudi savas zināšanas par higiēnu!

Atbilde uz jautājumiem!

- Cik bieži ir jāmazgājas?

- Kuras ķermeņa daļas ir jāmazgā katru dienu?

- Ar ko jāmazgā kājstarpe?

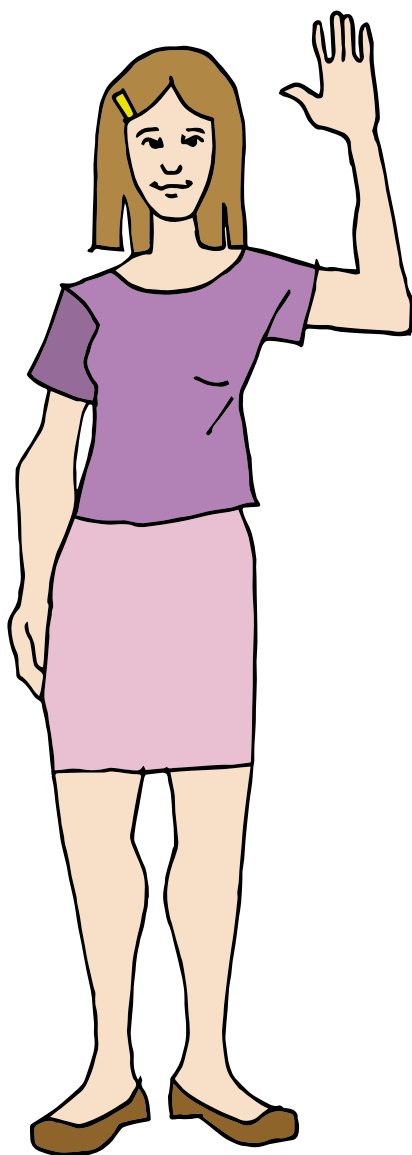
- Kad jālieto dezodorants?

- Kurus higiēnas līdzekļus citiem dot nedrīkst?

- Kāpēc apģērbs jāmaina katru dienu?

Ir pienācis laiks doties uz dienas centru.
Tur levu gaida Alekss un citi draugi.

Arī tu ar viņiem varēsi iepazīties
grāmatā “leva un Alekss”.



leva māj atā

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



antalisTM

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



Druka
Tipogrāfija UnitedPress
unitedpress.lv



Sabiedrības integrācijas fonds