

PAAUGLYSTĖ IR LYTINIAI SANTYKIAI: VEDLYS ATVIRIEMS POKALBIAMS

Metodinės rekomendacijos paauglius auginantiems tėčiams, mamoms, globėjams, globėjoms ir ugdančioms pedagogams bei specialistams





Neretai temos apie paauglių lytinius santykius sutinkamos su baime ir nerimu. Galbūt dėl to, kad nėra aišku, apie ką ir kaip kalbėti, kaip ir kokią žinutę perduoti jaunuoliams, kad neskatintume, o suteiktume žinių apgalvotiems ir neskubotiems sprendimams. Pateikiame VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ lytiškumo ugdymo ekspertų ir eksperčių parengtą metodinę medžiagą, padėsiančią paauglius * auginantiems ir juos ugdantiems suaugusiesiems laisviau, atviriau ir užtikrinčiau pradėti dialogą su jaunais žmonėmis apie tai, ką svarbu apgalvoti ir žinoti prieš kuriant intymų santykį su kitu žmogumi.



* Rengiant šias rekomendacijas, neįvardijame konkretaus paauglių amžiaus, nes paauglystė ir susidomėjimas intymiu gyvenimu yra labai individualus procesas. Vis dėlto, atsižvelgiant į neplanuotą ankstyvųjų nėštumų¹, lytiškai plintančių ligų², seksualinio priekabiavimo statistiką³, vis ankstėjantį jaunuolių amžių, kai jie pirmą kartą susiduria su pornografija⁴, suprantame, kad šiomis temomis jau gali būti svarbu kalbėti ir su trylikamečiais. Bet kuriuo atveju tikime, kad šis leidinys bus puiki galimybė tiek tėvams, tiek specialistams pasiruošti atviriems pokalbiams, kada jie benutiktų.

Rekomendacijas parengė

Lina Januškevičiūtė, lytiškumo ugdymo ekspertė, VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ mokymų vadovė

Redakcinė kolegija:

Akvilė Giniotaitė – lytiškumo ugdymo specialistė, VU Ugdymo mokslų instituto doktorantė

Antanas Jonušas – socialinių mokslų ir lytiškumo ugdymo mokytojas

Rūta Pučaitė – advokacijos koordinatore lytiškumo klausimais, VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“

Vilma Gabrieliūtė – žmogaus teisių ugdymo ekspertė, lytiškumo ugdymo mokymų programų rengėja.

Rekomendacijas maketavo:

Laura Kvecė – projektų administratorė VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“, fotografijos mokytoja

¹ Nepilnamečių motinų pirmagimiai. Lietuvos Respublikos statistikos Departamentas. 2020. <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize#/>

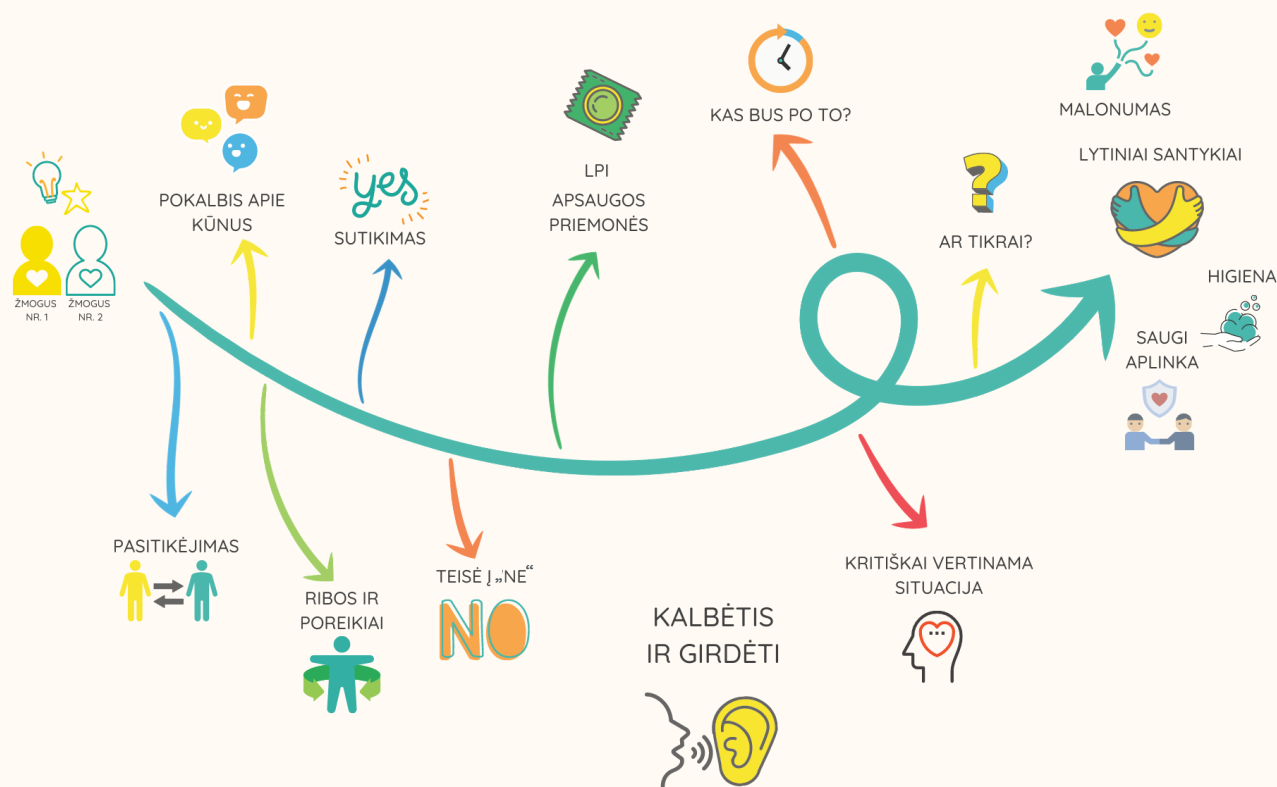
² Užsikrėtusiųjų lytiškai plintančiomis infekcijomis ir žmogaus imunodeficito virusu epidemiologinės situacijos apžvalga Lietuvoje. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. 2020. http://www.ulac.lt/uploads/downloads/LPI_2019.pdf

³ Young people's experiences of online sexual harassment. A cross country report. 2017. https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf

⁴ Skaitmeninės etikos centras. <https://e-etika.lt/tevams-ir-globejams/pornografija/?fbclid=IwAR3KGkyK5CtRljxM3iDa31xvtZaI74q4SrLIFJZmLxptGcP3JCACNS4CyJw>

1.DVIEJŲ ŽMONIŲ SANTYKIAI

Visų pirma, prisiminkite, jog kalbate apie jauną žmogų, su visomis jo emocijomis, jausmais, patirtimis, iššūkiams, norais ir poreikiais. Paauglystėje didelei daliai jaunuolių ima kilti ne tik romantiniai, bet ir seksualiniai jausmai kitiems žmonėms. Tai reiškia, kad vaikui staiga ima reikštis seksualinis smalsumas ir intymaus turinio mintys, po to paaugliai gali pradėti galvoti apie lytinius santykius. Galbūt šalia atsiranda žmogus, su kuriuo norisi tyrinėti visą kylantį smalsumą ir intymias mintis. Kalbėkitės su paaugliais, kaip svarbu, kad antra pusė būtų tokia, su kuria gera leisti laiką, jauku, nuoširdu, tas žmogus kelia artumo ir saugumo jausmus. Kitaip tariant, kalbėkitės ne tik apie seksualinį, bet ir emocinį intymumą.



2.PASITIKĖJIMAS

Papasakokite jauniems žmonėms, kad reikia suprasti, ar jis (ji) – ta antroji pusė – kelia mums pasitikėjimą. Jaunuoliams gali kilti klausimas, kodėl taip svarbu apie tai kalbėti(s)? Galite paklausti, ar jie žino, kas vyksta, kai žmonės įsimyli ar susižavi (mūsų kūne vyksta įvairių cheminių procesų, skrandyje skraido drugeliai, esame linkę užmerkti akis prieš bet kokius mums nepatinkančius žmogaus bruožus arba veiksmus) ir kodėl labai svarbu stabtelėti, ir pagalvoti: ar tai yra žmogus, su kuriuo noriu megzti intymų ryšį, ar pasitikiu juo, ar jausmas yra abipusis, ar galime atvirai kalbėti(s) apie savo džiaugsmus, liūdesius, baimes, nerimus ir kt.

3.POKALBIS APIE KŪNUS

Toliau aptarkite aktualų žingsnį – pokalbį apie kūnus. Kalbėtis apie kūnus nelengva, tačiau juk visame intymumo procese dalyvauja ne tik jausmai, bet ir kūnas. Jauni žmonės dažnai jaučia gėdą dėl įsivaizduojamų savo kūno netobulumų. Kiekvienas ir kiekviena savo kūne gali jaustis labai skirtingai: gali jaustis labai patogia, gali jaustis labai nejaukiai, gali mylėti save ir savo kūną, bet taip pat gali ir jo labai nemėgti ar juo bjaurėtis. Paaugliai labai skirtingai save priima, todėl priminkite jiems, kad verta su sau artimu žmogumi pasikalbėti apie jausmus ir emocijas, kurias sukelia kūnas. Galbūt ne tik mano, tačiau ir kito žmogaus kūnas man kelia įvairių jausmų, o galbūt nuogas kūnas apskritai matomas pirmą kartą ir todėl nedrąsu pasakyti, jog nežinau, kaip elgtis?

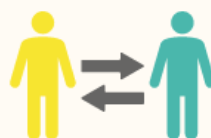
Svarbu jauniems žmonės sakyti, kad normalu jaustis neužtikrintiems dėl savo kūno, kad verta kalbėtis apie klaidinančius tobulų kūnų įvaizdžius medijose ir padėti ieškoti būdų, kaip prisijaukinti savo kūną ir imti patogiai jame jaustis. Paklauskite paauglių apie lytinių organų pavadinimus: dažnai būna taip, kad vien mintis apie tai kelia juoką arba nėra drąsu juos išarti, daug patogiau vadinti juos įvairiais išgalvotais pavadinimais (taip nutinka todėl, kad nors ir rekomenduojama nuo pat gimimo lytinius organus vaikams įvardyti tikraisiais pavadinimais, dažnas dar vis užauga su keistais išgalvotais žodžiais ir tikrųjų – anatominių – gėdijasi). Jaunuoliams būna svarbu išgirsti pastebėjimą, kad jei kūno anatomija kelia juoką, galbūt tai ženklas, kad pradėti lytinius santykius dar anksti. Vietoj to pats laikas būtų pažinti save ir savo kūną, su juo susijusius procesus, suprasti, kad visos kūno dalys yra vienodai svarbios ir vertingos. Priminkite jaunuoliams ir jaunuolėms, jog patogus, saugus santykis tiek su savo, tiek su kito kūnu yra svarbus aspektas keliant link saugių ir jaukių lytinių santykių.



4. RIBOS IR POREIKIAI

Toliau pakalbėkite su paaugliais apie ribas ir poreikius. Šiame žingsnyje atkreipkite dėmesį į ribų atradimą ir įsivardijimą, kad partneris ar partnerė suprastų, ko negalima peržengti (pvz., nemalonu, kai liečiamos kurios nors kūno vietos, tačiau patinka, kai liečiamos kitos). Atkreipkite dėmesį ir į poreikių, lūkesčių lytiniams santykiams išsakyimą (pvz., kaip aš įsivaizduoju, kur, kada norėčiau, kad jie įvyktų) ir (ar) baimių įvardijimą (pvz., bijau, kad po to mane paliksi). Palaikykite paauglius primindami, jog svarbu išdrįsti papasakoti ne vien apie save, bet ir paklausti kito asmens, ko jis tikisi, kokie yra to žmogaus lūkesčiai, poreikiai, baimės.

PASITIKĖJIMAS



RIBOS IR POREIKIAI



yes
SUTIKIMAS



LPI
APSAUGOS
PRIEMONĖS

5. SUTIKIMAS

Papasakokite jauniems žmonėms apie sutikimą. Sutikimas (angl. *consent*) – tai saugų, lygiaverčių ir abiem pusėms malonių santykių pagrindas, kuris būtinas tiek prieš lytinius santykius, tiek prieš bučiuojantis, tiek prieš liečiant ar glamonėjant kitą žmogų. Sutikimas visada galioja abiem pusėms, todėl vienas (-a) iš partnerių prieš atlikdamas (-a) bet kokį intymų veiksmą paprašo sutikimo, o kitas (-a) partneris (-ė) jį duoda arba ne. Kaip paprašyti sutikimo? Pavyzdžiui: „Ar tu nieko prieš, jei..?“, „Ar nori tęsti..?“, „Ar tau patinka, kai aš..?“, „Ar tu norėtum su manimi..?“. Klausimas turi būti konkretus, pavyzdžiui, „Ar galėčiau tave pabučiuoti?“, o ne „Ar galėtume ką nors pamėginti?“. Akcentuokite, jog sutikimas duodamas tik tuomet, kai jis pasakomas žodžiais (iš akių ar judesių matomas sutikimas gali mus klaidinti), jis turi būti suteikiamas sąmoningai, laisva valia, galioja tik vienam, konkrečiam veiksmui.

TEISĖ Į „NE“

NO

6. TEISĖ Į „NE“

Su sutikimu susiekite ir kitą žingsnį – teisę į žodį „ne“. Kuo šis žingsnis svarbus? Kiekvienas ir kiekviena turi teisę bet kuriuo metu pasakyti „ne“. Nesvarbu, ar tai būtų susiję su bučiniiais, glamonėmis, lytiniais santykiais, pasakyti „ne“ galima bet kuriuo metu (tiek iki veiksmo, tiek jam įsibėgėjus). Paskatinkite jaunas žmones prisiminti, jog jeigu pradėjus lytinius santykius jie supranta, kad dar yra nepasiruošę, kad nemalonu, nepatinka, jaučiamas skausmas, šiais ir daugeliu kitų atvejų galima sustabdyti savo partnerį (-ę). Taip pat priminkite, kad jeigu nėra sustojama arba nekreipiama dėmesio į „ne“, partneris (-ė) verčia daryti tai, ko žmogus nenori, toks elgesys laikomas seksualine prievarta, kuri baudžiama vadovaujantis įstatymais. Lytiniai santykiai ar visos kitos intymios patirtys turi būti malonios, saugios ir emociškai, ir fiziškai, todėl, jeigu jaučiamasi kitaip, kiekvienas žmogus turi teisę nutraukti bet kokį veiksmą.

7. APSAUGOS PRIEMONĖS IR LPI

Šis žingsnis taip pat labai svarbus, nes tie jaunuoliai ir jaunuolės, kurie (-ios) laiku gauna mokslu grįstos informacijos apie apsaugos priemones ir lytiškai plintančias infekcijas (LPI), daug atsakingiau renkasi, ar, kada, kaip ir su kuo turėti lytinių santykių. Kalbėdami apie apsaugos priemones, atkreipkite dėmesį, jog abu partneriai (-ės) yra atsakingi (-os) už apsaugos priemonių įsigijimą ir jų naudojimą. Prisiminkite, jog dažnai jauni žmonės nedrįsta kalbėtis apie saugojimosi priemones ir dėl to renkasi visai nesisaugoti, todėl verta nors trumpai aptarti šią temą, priminti to svarbą. Paskatinti jaunas žmones jaustis atsakingais už savo saugumą ir kartu pastiprinti nuostatą, kad intymiaame santykiuje esu atsakingas (-a) ir už kito žmogaus saugumą. Nors apsaugos priemonių yra daugybė, tačiau paaugliams rekomenduojama naudoti barjerines apsaugos priemones (vyriškus ir moteriškus prezervatyvus, barjerines oralinio sekso plėveles), nes jos yra vienintelės galinčios padėti apsisaugoti ne tik nuo nepageidaujamo nėštumo, bet ir nuo lytiškai plintančių infekcijų (primename, jog nė viena apsaugos priemonė neapsaugo 100 %). Lygiai taip pat verta šnekėti(s) apie lytiškai plintančias infekcijas (LPI) – jomis dažniausiai užsikrečiama lytinių santykių metu (vaginalinių, oralinių arba analinių). Nemažai bakterinių ir parazitinių LPI yra pagydomos, o virusinės infekcijos – lėtinės ir neišgydomos, tačiau laiku identifikavus jų eigą galima kontroliuoti.

Kalbėtis apie LPI svarbu todėl, kad paaugliai ir jauni suaugusieji yra dažniausi šių infekcijų nešiotojai (dėl didelės lytinių partnerių kaitos, polinkio į nesaugius lytinius santykius ir t. t.), LPI labai dažnai gali būti besimptomės – t. y. žmogus, turintis LPI, gali jaustis sveikas, nejaušti jokių simptomų ir nematyti jokių kūno pokyčių, tačiau būti užsikrėtęs. Todėl svarbu prisiminti, jog nuotraukų, kurios vaizduoja LPI paveiktas kūno vietas, rodymas yra itin neveiksmingas, o vienintelis patikimas būdas išsiaiškinti, ar žmogus turi LPI – išsitiirti. Daugiau informacijos galima rasti: www.ulac.lt, www.demetra.lt/.

8. „KAS BUS PO TO?“

Nepamirškite sustoti prie šio klausimo, papasakokite paaugliams, jog scenarijų gali būti įvairių: galbūt partneriai ar partnerės išsiskirs, galbūt bus labai nejauku, galbūt bus baisu, galbūt bus daug klausimų „ar mums pavyko / ar man pavyko?“, galbūt bus labai jauku ir smagu, galbūt plyš prezervatyvas ir bus svarstoma, kaip elgtis toliau, galbūt bus juokinga, galbūt gėda, galbūt... Priminkite, kad apie tai pasikalbėjus iki lytinių santykių pradžios, po jų gali būti paprasčiau ir lengviau komunikuoti, taip pat, jeigu kažkas nepatiko ir planuojate tęsti santykius, būtina pasikalbėti apie tai, kas nepatiko. Palaikykite jaunuolius ir jaunuoles primindami, jog neturėtų būti baisu įžeisti, juk partneris (-ė) negali žinoti apie kito jausmus, jeigu jie nėra įvardijami.



KAS BUS PO TO?



AR TIKRAI?

9. KRITIŠKAS SITUACIJOS VERTINIMAS

Sustokite ties žingsniu apie kritišką situacijos vertinimą. Čia pasikalbėkite apie tai, jog tiek su alkoholiu, tiek su kitomis psichotropinėms medžiagoms verta elgtis labai atsargiai. Išgėręs ar apsvaigęs asmuo neturi galimybės duoti sąmoningo sutikimo bei sąmoningai suvokti savo veiksmų. Padrąsinkite, kad jeigu sutiktas žmogus nėra blaivus, geriau suteikti jam saugią ir patogią vietą išsimiegoti bei taip padėti ir apsaugoti nuo galimo seksualinio smurto ir (ar) nepageidautinų emocijų, fizinių padarinių.

10. „AR TIKRAI?“, HIGIENA IR SAUGI APLINKA

Priminkite jauniems žmonėms, kad visuomet galima klausti „ar tikrai to noriu?“ – iki šio žingsnio yra ilgas kelias, tad čia galima dar kartą patikrinti, ar tikrai abu (abi) partneriai (-ės) nori tų pačių dalykų, ar yra pasiruošę (-usios), ar yra saugūs (-ios), ar tikrai tai yra laikas, kai abiem norisi tų pačių dalykų. Atkreipkite dėmesį, kad maloniems ir jaukiems lytiniams santykiams reikia saugios aplinkos, kurioje nėra vienas (-a) iš partnerių nejauštų įtampos ir (ar) nerimo. Papasakokite, kad jeigu jaučiamas spaudimas arba nejaukumas, nes už durų – vakarėlio įkarštis, neprivaloma mylėtis. Visi turi teisę pasakyti „ne“, turi teisę tęsti tik tada, kai jaučiasi užtikrintai ir saugiai. Be abejo, nepamirškite ir asmeninės higienos temos: kad ir kaip romantiškai skamba lytiniai santykiai, pvz., kopose, neverta pamiršti, jog yra ne tik lytiškai plintančios infekcijos, bet ir paprastos infekcijos, kurias galima pasigauti nesilaikant higienos rekomendacijų tiek lytinių santykių metu, tiek po jų.

KRITIŠKAI VERTINAMA
SITUACIJA





MALONUMAS

LYTINIAI SANTYKIAI



HIGIENA



SAUGI APLINKA



11. MALONUMAS

Priminkite paaugliams, kad lytiniai santykiai turėtų teikti malonumą (apie kurį, beje, šnekama labai mažai, nes tai vis dar laikoma tabu tema), o ne, pavyzdžiui, kančių ar skausmą. Jeigu lytiniai santykiai kelia nemalonius jausmus, fizinį skausmą, bent vienas iš partnerių jaučiasi nepasiruošęs (-usi), kiekvienas žmogus turi teisę sustabdyti ir nutraukti lytinius santykius. Nėra apibrėžto tinkamo laiko pradėti seksualinį gyvenimą ir skubėti tikrai nėra kur. Statistika rodo, kad kai kurie žmonės lytinius santykius pradeda 14–15 metų, kiti – 18, dar kiti – 23 metų ar vėliau. (Taip pat reikia suprasti, jog yra asexualių žmonių, kuriančių artimą ryšį be lytinių santykių, nejaučiančių fizinės traukos, ir tai irgi yra įprasta ir natūralu!) Pridėkite, kad svarbiausia, jog žmogus turi jaustis subrendęs ir pasiruošęs priimti atsakingus ir svarbius sprendimus bei būtų atsakingas už savo veiksmus ir jų pasekmes. Visi šie žingsniai svarbūs dėl to, kad padeda apmąstyti, ko reikia, kad pirmosios intymios patirtys būtų ne tos, kurių norisi gailėtis, o atvirkesčiai – tos, kurias norėtusi prisiminti. Beje, ypač svarbu sugriauti mitą, kad pirmųjų vaginalinių santykių metu merginoms turi skaudėti ir jos turi kraujuoti. Kraujavimas nėra būtina sąlyga, nes anatomiškai nėra mergystės plėvės, kurią reikėtų įveikti. Kraujuojama dažniausiai tik dėl to, kad nubrozdinami makšties audiniai, kurie nepakankamai sudrėksta, ir įsitempusių raumenų. Todėl ir skauda. Tam, kad pirmasis kartas nebūtų skausmingas, ypač svarbu skirti pakankamai dėmesio ir laiko tam, kad abu (abi) partneriai (-ės) jaustųsi saugiai, atsipalaidavę (-usios) ir seksualiai susijaudinę (-usios).

12. KALBĖJIMASIS IR GIRDĖJIMAS

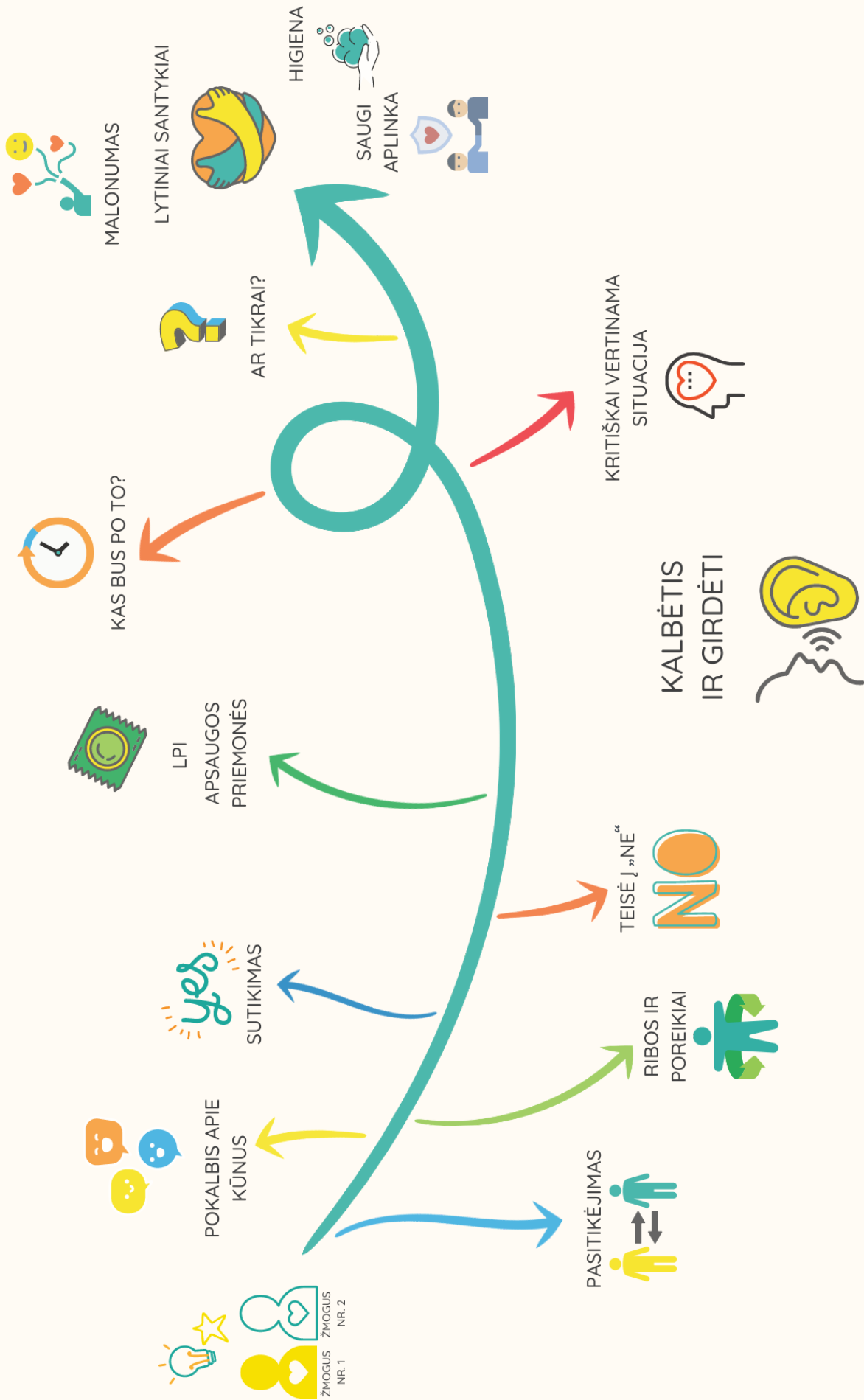
Atkreipkite dėmesį į tai, jog svarbiausias dalykas visos šios kelionės metu yra kalbėtis ir girdėti vieniems kitus ir vienoms kitas tam, kad būtų siekiama sveikų ir lygiaverčių santykių, paremtų pagarba, pasitikėjimu, stipriais jausmais ir saugumu. Filmuose ir kitose medijose santykių kūrimas ir kalbėjimas apie lytinių santykių pradžių retai kada vaizduojamas realistiškai – gali pasirodyti, jog žmonės pradeda mylėtis tiesiog užsinorėję ir visada užtikrintai žino, ką daro, o lytiniai santykiai vyksta tarsi savaime. Vis dėlto tam, kad lytiniai santykiai būtų malonūs ir saugesni, keltų gerus prisiminimus, reikia įdėti pastangų ir kalbėtis, kad būtų aiškiai ištransliuoti susitarimai, aptartos ribos, lūkesčiai ir baimės. Pokalbiai apsaugo ne tik nuo galimo smurto, bet ir leidžia mėgautis naujomis patirtimis.

KALBĖTIS IR GIRDĖTI



Norisi priminti – kiekvieno žmogaus ir kiekvienos poros kelias kuriant intymų santykį yra labai individualus, galbūt ne visi jauni žmonės eis šiuo keliu tokiu pačiu principu, kelionė gali trukti labai skirtingai, tačiau svarbu, kad jaunuoliai ir jaunuolės turėtų galimybę įgyti žinių, suprastų, į ką svarbu atkreipti dėmesį galvojant apie lytinių santykių pradžių, bei jaustųsi turį teisę į sprendimus bei jų priėmimą. Taip pat svarbu suprasti, kad šis kelias – proga atverti diskusijas apie lytinius santykius, dalintis įžvalgomis ir padėti jauniems žmonėms išbūti šiame neaiškumų pilname pasaulyje saugiau ir patikimiau.





Nuorodos tolimesniam temų nagrinėjimui:

Adolescent Health. (2017) Abstinence-Only-Until-Marriage Policies and Programs: An Updated Position Paper of the Society for Adolescent Health and Medicine. *Journal of Adolescent Health*,61(3), 400-403. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(17\)30297-5/pdf](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(17)30297-5/pdf)

Graaf, H. D., Borne, V. D. M., Nikkelen, S., Twisk, D., Meijer, S. (2017). Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017. <http://seksonderje25e.nl/files/upload/Onderzoeksboek%20Seks%20onder%20je%2025e%202017.pdf>

Haberland, N. A. (2015). The Case for Addressing Gender and Power in Sexuality And HIV Education: A Comprehensive Review of Evaluation Studies. *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health*,41(1). 31. <https://www.guttmacher.org/journals/ipsrh/2015/03/case-addressing-gender-and-power-sexuality-and-hiv-education-comprehensive>

Hadzic M, Khajehei M. Beyond the 'safe sex' propaganda. *Int J Adolesc Med Health*. 2010 Apr-Jun;22(2):219-27. PMID: 21061922. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21061922/>

Kar, S., Choudhury, A., & Singh, A. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 8(2), 70-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477452/>

Manduley, A. E., Mertens, A. E., Plante, I., & Sultana, A. (2018). The role of social media in sex education: Dispatches from queer, trans, and racialized communities. *Feminism & Psychology*, 28(1), 152-170. <https://journals.sagepub.com/eprint/wZsRhKylrHE7KMjN9fJB/full>

Martellozzo, E., Monaghan, A, Adler, J. R., Davidson, J., Leyva, R. and HORVATH, M. A. H. (2016). "I wasn't sure it was normal to watch it..." A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people. London: Middlesex University doi:10.6084/m9.figshare.3382393

Moshman, D. (2014). Sexuality Development in Adolescence and Beyond. *Human Development*,57(5), 287-291. <https://www.karger.com/Article/Pdf/367857>

Papri, F. S., Khanam, Z., Ara, S., & Panna, M. B. (2016) Adolescent Pregnancy: Risk Factors, Outcome and Prevention. *Chattagram Maa-O-Shishu Hospital Medical Journal*, 15(1), 53-56. https://www.researchgate.net/publication/305393238_Adolescent_Pregnancy_Risk_Factors_Outcome_and_Prevention

Sedgh, G., Finer, L. B., Bankole, A., Eilers, M. A., & Singh, S. (2015). Adolescent Pregnancy, Birth, and Abortion Rates Across Countries: Levels and Recent Trends. *Journal of Adolescent Health*,56(2), 223-230. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852976/>

Shaw, S. (1995) The child's right to sex education. *Plan Parent Chall*, (1):2-3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12319361>

Tretjakova, V. (2016). Gimdymo paauglystėje raida ir teritorinė diferenciacija lietuvoje. *Geografijos metraštis*, 49, 17-30. Žiūrėta [2019.02.26] <http://www.demografija.lt/download/Tretjakova.pdf?fbclid=IwAR1hEmslKqghmZgelfwULFXONMUBFmMwmHdNxWWPp4OqiA9Wq4xb4uaLYU>

Unesco. (2018) International technical guidance on sexuality education.: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>