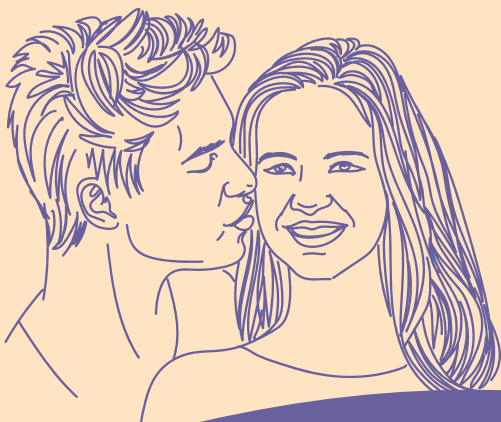




O kaip man....



**39 ATSAKYMAI Į
39 PAAUGLIŲ KLAUSIMUS**

2024





© Visos teisės saugomos

Kopijuoti, perpublikuoti ar kitaip platinti leidinį
be autorių sutikimo griežtai draudžiama.

O kaip man....

**39 ATSAKYMAI Į
39 PAAUGLIŲ KLAUSIMUS**

TURINYS

SANTYKIAI 8	
TAVO TAPATYBĖ 19	
JAUSMAI IR SAVĖS PAŽINIMAS 23	
INTYMŪS SANTYKIAI 29	
REPRODUKČINĖ SVEIKATA 37	

INTRO

Išgyventi brendimą, patirti intymias mintis, megzti naujas romantines ir neromantines pažintis, susidurti su kūno pokyčiais ir būti su įvairiausiais dėl to kylančiais klausimais ir dilemomis gali būti labai vieniša.

Apie šias temas ir susijusius išgyvenimus nesame pratę kalbėtis. Vis dėlto dalytis savo patyrimais ir taip būti bendrystėje labai reikia! Prabilę apie savo patirtis, ne tik surandame bendraminčių, bet ir suprantame, kad nesame su tuo vieni! Daugybė paauglių jaučia panašius išgyvenimus, nerimą ar netgi nevilgtį dėl savęs priėmimo, santykių, įsimylėjimo ir to, kaip su visu tuo elgtis taip, tarsi tai nekeltų streso.

Ši paauglių klausimų ir atsakymų į juos rinktinė sudaryta ne tik tam, kad būtų galima gauti atsakymus į rūpimus klausimus, sužinoti, kas sukasi kitų galvose, tačiau ir tam, kad pratintumės kalbėtis apie lytiškumo temas: mokytumės žodyno, formuluotume klausimus, ieškotume atsakymų.

KAS YRA BRENDIMAS?

Pačia kūniškiausia prasme brendimas – hormonų išsiskyrimas smegenyse ir pasklidimas po organizmą tam, kad šis imtų gaminti sėklą (ir joje esančius spermatozoidus) arba kiaušinėlius (kurie apytikriai kartą per mėnesį iškeliauja ieškoti spermatozoido, o jei jo nesutinka, prasideda menstruacijos).

Tačiau šie kūniškieji procesai konkrečiam žmogui reiškia kur kas daugiau negu tik tapimą vaisingu arba vaisinga. Pirma – ne visi kūnai yra vaisingi, tad ne tik vaisingumas apibrėžia mūsų vertę ar mūsų lyties reikšmę. Lytis – kur kas daugiau negu vien reprodukcija.

Juk pradėjus bręsti keičiasi kūnas, keičiasi netgi interesai ar draugų ratas, nuotaika svyruoja kartais minutėmis(!), pasielgiame nebūtinai taip, kaip galvojame, kad reikėtų ir... pradedame jausti ne tik romantinius jausmus, bet ir intymius – seksualinius! (Beje, nėra vieno tinkamo būdo patirti intymias mintis: vienos tai patiria daug ir stipriai, kiti – visai nedaug.)

Tai didžiuliai virsmai ir Tu nusipelnei palaikymo bei saugių, atvirų pokalbių apie tai, ką patiri arba dėl ko nerimauji.

ŠIEK TIEK APIE ŠĮ RINKINĮ

Šiame rinkinyje yra 39 klausimai ir 39 atsakymai į juos, tačiau jie tikrai neatspindi visos paauglystės ir brendimo patirties. Daugybė klausimų nebuvo įtraukta į šį rinkinį. Tačiau tai nereiškia, kad į juos nėra atsakymų.

Nors šis klausimų ir atsakymų rinkinys yra ribotas ir tikrai neatsakantis į viską, kas neduoda ramybės, tačiau tikimės, kad jį perskaičius taps šiek tiek ramiau, rasi žinių ir patarimų ir svarbiausia – imsi labiau pasitikėti savimi. Taip pat galbūt šis rinkinys įkvėps drąsiau klausti ir ieškoti atsakymų! Galbūt šis rinkinys bus naudingas ir suaugusiesiems, mokantis, kaip galima atsakyti į klausimus.

Atsakymai šiame rinkinyje jau užrašyti, tačiau jie nėra vieninteliai įmanomi. Skirtingi žmonės pabrėžtų skirtingus dalykus, tad svarbu prisiminti, kad čia ne vadovėlis ir ne taisyklių rinkinys. Lytiškumas ir neturėtų būti patiriamas kaip taisyklių rinkinys – svarbu mokytis apie šią sritį mąstyti, reflektuoti ją ir ieškoti tinkamiausių sprendimų sau, išlaikant pagarbą kitiems ir kitoms.

Ir dar vienas dalykas. Prieš pradėdant skaityti svarbu atkreipti dėmesį, kad atsakymuose stengiamasi nuolat kaitalioti gramatines gimines! Taip rašyta sąmoningai – kad įsitvirtinusi neva neutrali vyriškoji giminė neimtų viršaus ir kad atsakymuose nuskambėtų ir kiti tapatumai.

Malonaus skaitymo!



SANTYKIAI

1. O kaip man... paleisti žmogų, kurį beprotiškai myliu, tačiau santykiai pradeda erzinti ir pokalbiai nepadeda?

Romantiniuose santykiuose atiduodame tiek daug savęs, kad kai ateina metas juos baigti, turime išsiskirti ne tik su kitu žmogumi, tačiau atsisveikinti ir su didžiuole savęs dalimi. Pokštai, jaukūs prisiminimai, fotografijos – atsisveikinti turime su viskuo ir kartais tai padaryti yra sunkiau negu sunku. Štai keletas patarimų, o pabaigoje ultra išmintis:

1. Atsiskirk nuo tos žmogaus fiziškai. Nesimatyk. Nesirašinėk. Nesek socialiniuose tinkluose. Atsiskyrus fiziškai, taps lengviau atsiskirti ir emociškai. Nors gali skambėti labai grubiai, tačiau kartais tai – vienas svarbiausių dalykų, ką galime padaryti gijimo procese.

2. Susitaikyk su savimi dėl to, kad nebenori būti su partnere. Tarp meilės, rūpesčio ir ilgesio jausmų yra dalis Tavęs, kuri nebenori būti šiuose santykiuose. O išsiskyrimas-susitaikymas-išsiskyrimas-vėl susitaikymas labai labai retai suveikia...

3. Įsivardyk sau, kodėl nori išsiskirti, kodėl nebenori būti šiuose santykiuose. Užsirašyk. Ir kai bus sunku – paskaityk ir prisimink. Tam tikrų skaudžių patyrimų įsivardijimas gali padėti įsižeminti ir nurimti viduje.

4. Nefantazuok. Kaskart kai fantazijos nuneša prie įsivaizdavimų, kaip viskas galėtų būti kitaip su šiuo žmogumi – stabdyk save. Kol fantazuoji – nevyksta paleidimo procesas.

5. Veik naujus dalykus. Užpildyk save ir savo smegenis naujomis patirtimis, pažintimis, hobiais, filmais, rutinomis ir pan.

Ultra išmintis: paleisk žmogų, kurį sakai, kad myli. Tavo negebėjimas paleisti daro daug žalos, nes tam žmogui Tu suteiki vilties. Nesisavink, tvirtai nutrauk santykius ir, galiausiai, geriau lai būna keturi laimingi žmonės negu du nelaimingi.

2. O kaip man... elgtis kai simpatija susiranda antrą pusę?

Auč. Neatsakyta simpatija yra skaudu.

Pradėkime nuo to, kad iš tikro pasisakyti kam nors, kad turi jai / jam jausmų – turėtų būti nuostabus dalykas ir tikrai neturėtų kelti gėdos jausmų. Juk mylėti yra gražu! Vis dėlto... Kunkuliuojantys simpatijos jausmai viduje padaro mus labai pažeidžiamus, nes baisu būti atstumtai, baisu, kad iš Tavęs pasijuoks, baisu, kad kažkaip ne taip (o kaip?) ims į Tave žiūrėti...

Tad jeigu susidoroti su visu šiuo neužtikrintumu atrodo per keblu – lieka vienas kelias – leisti gydyti laikui ir laukti, kol jausmai ims slūgti ir širdžiai darysis lengviau. O taip tikrai bus! Gali netgi jausti lyg tavo širdis būtų sudaužyta ir padalyta į šimtą dalių.

Vis dėlto įsimylėjimas iš dalies – kaip koks apsidėimas... Sunku susilaikyti nerašinėjus, nebandžius kažkaip pasirodyti tam žmogui, kad ir Tu esi šiame pasaulyje, nebandžius sužavėti. Tad pagrindinė taisyklė turėtų būti tokia: jeigu akivaizdu, kad Tu tam žmogui nelabai įdomus – nustok. Nustok čia ir dabar tą daryti. Už(si)blokuok, stenkis kuo mažiau susidurti. Tai padės greičiau susigyventi ir eiti tolyn. O ir pati pagalvok, jei Tave atakuotų Tau nepatinkantis žmogus – juk klaikiai erzintų!

O jeigu žmogui smagu su Tavimi bendrauti – bendraukite, draugiškai. Jei jusi, kad turi drąsos ir nori įvardyti savo jausmus – gali švelniai užsiminti, tačiau... Niekas neturi galios priversti / įtikinti kitą žmogų imti jausti jausmus atgal. Tad sėkmės jaučiant ir nesudegant.

3. O kaip man... nebijoti pradėti pokalbį su patinkančiu žmogumi, nes atrodo, kad viską sugadinsi?

Pradėti pokalbį su draugais / draugėmis (realiai ar virtualiai) – pats lengviausias dalykas pasaulyje. Tą padaryti su žmogumi, kuriai jaučiame simpatiją – po šimts kalakutų – misija kartais neįmanoma.

Abejojame dėl kiekvieno žodžio, dėl intonacijos, dėl to, kaip juda lūpos tuos žodžius tariant, nerimaujame, ar neužkais žandai vos pravėrus burną, ar balsas nedžergš dėl išdžiūvusios gerklės. Jaudulys yra jaudulys – daro su mumis, ką tik įsigeidžia.

Tai kaip pradėti tą pokalbį? Jeigu žinutėmis, vertėtų vengti visokių bereikšmių „Labas“, „Ką tu? :)“ ir pan. Liaudies išmintis sako, kad norint pradėti pokalbį, visada gerai užduoti klausimus. „Kokia tavo didžiausia baimė? Kokį paskutinį filmą matei?“ Jeigu neatsako arba atsako, bet nedaro nieko, kad diskusija rutuliotųsi – pabandyk dar kartą ar du užmegzti pokalbį, bet būk pasiruošęs atsitraukti, nes žmogus nerodo susidomėjimo.

O kai nerodo susidomėjimo – nieko nepadarysi, tenka tą išgirsti ir priimti. Auč. Vėl gali dužti širdis. Deja, nei vienas ar viena nesam apsaugoti ir apsaugotos nuo šito jausmo ar patyrimo.

Jeigu atrašinėja ir užduoda klausimų – puiku, stenkis būti kuo labiau savimi ir pažiūrėk, kur tai nuves. Savimi būti svarbu, nes anksčiau ar vėliau yla išlįs iš maišo ir susipainiojus visokiuose pagražinimuose ir nekaltuose pamelavimuose bus labai sunku toliau bendrauti, nes atsiranda vis daugiau situacijų, kur Tavo bandytas sukurti paveikslas darosi vis mažiau įtikimas. Užtat geriau nuo pradžių žaisti atviromis kortomis. Na ir kas, kad Tu klausai skirtingos muzikos arba visai neklausai?

Na, o realybėje viskas, žinoma, dar įtempčiau, tačiau taisyklės panašios. Elgtis kuo natūraliau, išlikti savimi, prisiminti, kad žmogui Tu tiesiog gali nepatikti: juk ir Tau daug žmonių tiesiog nepatinka, nepaisant to, kokie faini jie yra.

Ir kalbėkis apie tai, kas tau įdomu, stengdamasi suprasti, kas įdomu tam žmogui. Bei sek ženklus – jeigu matai, kad pokalbį palaikai vien Tu – švelniai atsitrauk, nes taip busi mažiau įkyri ir tuo pačiu pati mažiau kankinsiesi dėl nesėkmių.

4. O kaip man...suprasti, ar normalu paauglystėje būti santykiuose su vyresniu žmogumi?

Kaip čia pasakyti...Nėra nenormalu.

Vis dėlto yra ir kita medalio pusė. Dauguma vyresnių žmonių, kurie draugauja su paauglėmis, taip daro, nes jaučia (nebūtinai sąmoningai) poreikį kontroliuoti žmogų, kuris siekia meilės ir dėmesio. Tokiu atveju šie žmonės dažnai jaučia savo paaugusį ego, nes pavyko „pakabinti“ jauną žmogų.

Mums augant porų amžiaus skirtumas tampa vis mažiau reikšmingas. Tačiau paauglystėje net ir 2 ar 3 metų skirtumas gali būti didžiulis. Tuomet vis dar vystomės, bręstame. Dėl to 15-os ir 18-os metų žmonės gali būti kaip iš skirtingų galaktikų: poreikiai, norai, patirtys, netgi mintys gali stipriai skirtis. O visavertiškiems santykiams ypač svarbus panašus emocinis, psichologinis, fiziologinis lygis.

Vyresnis žmogus santykiuose su jaunesniu dažnai šiais aspektais būna pranašesnis, todėl turi daugiau galios, ima kontroliuoti, reikalauja įvairių dalykų, siekia, kad jaunas žmogus būtų nuo jos priklausomas. Tokie santykiai yra žalingi, nes nėra lygiaverčiai.

Vyresni žmonės dažnai spaudžia jaunesnį asmenį išbandyti ką nors intymaus. Tuomet nėra lengva atsispirti ir taip sprendimą priimame spaudžiami, o ne savo laisva valia. Santykiuose emocinis saugumas, lygiavertiškumas ir abiejų žmonių be-a-to-dai-riš-ka pagarba viena kitai yra ypač svarbi.

Jeigu jau esi santykiuose su vyresniu žmogumi, pasistenk rasti patikimą suaugusįjį, su kuriuo gali atvirai pasikalbėti: pasipasakoti, kaip jautiesi, kas vyksta, kaip bendraujate.

Jeigu neturi su kuo – pabandyk paskambinti ar parašyti į Vaikų ar Jaunimo liniją, ten savanoriauja nuostabūs žmonės.

O tuo tarpu prisimink, kad BET KADA, kai nesijauti maloniai ar net visą pilvą maudžia, nes labai nejauku – tu turi visas pasaulio teises tą pačią akimirką pasitraukti iš situacijos. Ir visai neturi būti baisu, ką tas žmogus pagalvos, kaip sureaguos ir ar įsiskaudins. Pasakyk „ne“. Nes kas kitas, jei ne mes patys?

5. O kaip man...suprasti, kas yra toksiški santykiai?

Turbūt teko šen bei ten susidurti su toksiškų santykių sąvoka. Tačiau nėra iki galo aišku, ką ji reiškia? Pabandykim pasiaškinti.

Esame atsidūrę žalinguose santykiuose, jeigu...

- atsiranda bet koks fizinis, psichologinis ir / ar seksualinis smurtas;
- santykiuose yra naudojama pasyvi agresija (pvz., įsižeidus dėl kokio nors poelgio užuot pasakę / pasikalbėję, atsiradus progai, vis bandome partnerę pažeminti / įskaudinti);
- santykiuose slepiami arba nutylimi svarbūs dalykai, norint „apsaugoti“ save ar kitą žmogą (pvz., buvau kokiame nors vakarėlyje, bet dėl šventos ramybės nutyliu, nes žinau, kad mano partneriui tai nepatiks);
- atsiranda neadekvatus pavydas ir su juo tvarkomės taikydami mylimajai kontrolę bei draudimus;
- išsakoma nuolatinė kritika bei kaltinimai;
- vyksta nuolatiniai kivirčiai, dramos, santykių aiškinimaisi, pykčiai, kurie yra kasdienybės dalis, o ne išimtis;
- santykiuose vienas žmogus gauna viską, o kitas – tik tai, kas tinka ir patinka kitam ir vienas žmogus nuolat gyvena dėl kito laimės;
- nuolat dėl visko konkuruojame ir „skaičiuojame taškus“ – kas ko daugiau padarė, nuveikė, prasikalto ir t. t.;
- santykiuose negalime kalbėtis apie tai, kas mums svarbu ir nesprendžiame esminių klausimų;
- santykiuose atsiranda žeminimas ir įžeidinėjimas, net jeigu prisidengiama „juoko forma“ ar „netyčiniu elgesiu“;
- nuolat jaučiame kūno įtampą ir negalime atsipalaiduoti santykiuose;
- mūsų norai, hobiai, interesai yra ignoruojami ir jų nepaisoma;
- santykiuose nesijaučia pokytis, augimas arba tai vyksta tik iš vienos pusės;
- vis pasigirsta paaiškinimai, kad visas elgesys (kuris, pavyzdžiui, būna įžeidus) yra dėl rūpesčio ar noro, kad Tu būtum geresnė savo versija.

Tam, kad išsiaiškintum, kad Tu ar kitas žmogus yra žalinguose santykiuose, nereikia atitikti visų punktų. Dažnai pakanka vos keleto arba netgi vieno punkto atitikimo, kad būtų aišku, jog santykiai nėra sveiki ir tokiu atveju... arba reikia drastiškų pokyčių pačiuose santykiuose, arba – pats metas išsiskirti, nes TU esi SAU nenaudinguose santykiuose. Ir nors santykiai neretai yra kaip statoma pilis, kurią reikia statyti kartu, tačiau visiškai realu, kad ta pilis tampa tiesiog nepastatoma, nes niekaip nepavyksta sudėti reikiamų detalių.

Lengva nėra, tačiau turime mylėti save ir pirmiausia pasirūpinti savimi!

6. O kaip man... susitvarkyti su neadekvačiu pavydu?

Yra toks mitas, kad jeigu žmogus Tave myli, tai pavydi. Nesąmonė. Pavydo jausmai susiję ne su meile, o su noru savintis ir nepasitikėjimu.

Pavydėdami dažnai pradedame pertekliška kontroliuoti kitą žmogų, reikalaujame, kad pastoviai pranešintų, kur / su kuo / kada / kaip / ką veikia ir netgi gaudami visą tą informaciją (nes tie, kurių pavydi dažniausiai per galvą verčiasi, kad tik mums įtikėtų, kad tik nesukeltų pavydo scenos) – vis tiek nepasitikime ir bijome, kad žmogus bus neištikima(s).

Pirmas žingsnis į sveiką santykį su pavydo jausmais yra būti visiškai nuoširdžiam/-iai su savimi ir su mylimuoju/-aja. Tam reikia ir pokalbio su savimi, ir su partneriu. Labai svarbu įsivardyti sau, kurie veiksniai labiausiai kelia pavydą ir kodėl jie kelia pavydą. Labai svarbu įsivardyti sau, ar iš esmės pasitiki partnere. Jeigu nepasitiki, kodėl? Ar konkretūs veiksmai kelia nepasitikėjimą, ar tiesiog... Tau neišeina santykiuose pasitikėti žmogaus patikimumu?

Tada labai svarbu visa tai iškomunikuoti partneriui. Ir daug apie tai kalbėtis. Nes 100 proc. Tavo partnerė irgi turi daug emocijų ir išgyvenimų dėl Tavo jaučiamo pavydo. Tad ne tik tas žmogus turi stengtis Tau padėti justis mažiau pavydo, tačiau ir Tu turi padėti tam žmogui gyventi ramiai. Be Tavo nepamatuoto pavydo.

Venk visokių sarkastiškų replikų, pykčio, priekaištų, išsakyk viską, kas guli ant širdies (ir ant proto) tiesiai, aiškiai ir... mandagiai, naudodamas sakinių formuluotes, kur kalbi apie save ir savo jausmus: „Aš jaučiuosi...“ Venk kaltinimo: „Tu visada“ ir pan. Ir kartu ieškokite sprendimo. O jeigu sprendimo n i e k a i p nerandate po dar vieno eilinio pokalbio, galbūt tuomet geriausia išeitis – išsiskirti.

7. O kaip man...suprasti ką daryti, jei netyčia įsimylėjau geriausią draugą / -ę ir galvoju, jog jis / ji nesuinteresuotas / -a santykiais?

Oooo! Jausmų tornadas! Didžiausia baimė įsimylėjus – neatsakyti jausmai. O įsimylėjęs geriausią draugę – dar ir tai, kad sugriausi draugystę. Greičiausiai visos emocijos šiuo metu yra kaip kokia įtampa balione – norisi ją paimti ir išleisti, viską išsakyti ir žiūrėti, kas dabar bus, tačiau tuo pačiu labai baisu.

Baisu, kad bus gėda. Kad abu / abi neįsivaizduosit, kaip toliau bendrauti. Kad jausiesi kvailai. Įskaudinta. Rampų šviesoje.

Skubėti nevertėtų. Pabūk su savo jausmais. Kartais, ypač su labai gerais draugais, staiga labai stipriai bet labai trumpam įsimylime žmogų. Tokiais atvejais prisipažinimai meilėje tik sukuria įtampas. Tačiau jeigu matai / jauti, kad laikas eina, o Tau niekas ne-sikeičia ir, rodos, net vis giliau ir giliau klimpsti...

Gal galima pasisakyti? Greičiausiai drebančiu balsu ir rankomis, bet... Juk jausti

kažkam jausmus – gražus dalykas, tikrai ne toks, dėl kurio turėtume gėdytis. Prisi- pažinti meilėje ir nebūti tikrai, kaip prisipažinimas bus pasitiktas, yra leidimas sau būti pažeidžiamai. Tai didelės stiprybės žingsnis. Ir čia kažkaip turėtum pagalvoti apie tai, jog tai, kad nepatinki vienam žmogui, nereiškia, kad nesi vertas meilės.

Kai / jei nuspręsi, kad šitaip – slopindamas ir neigdamas savo jausmus – draugauti negali ir pasirinksi pasisakyti, kad turi daugiau jausmų nei tik draugui – būk pasirengęs įvairioms reakcijoms. Žinok, ką eisi daryti po pokalbio, ypač jei šis, Tavo nuomone, nepasiseks. Duok sau laiko nuspręsti, kaip nori elgtis, kai išgirsi reakciją. Neprivalai čia ir dabar suprasti, kaip Tave verčia jaustis viena ar kita reakcija. Juk gali galvoti, kad drau- gais likti visai negalėsite, o po to pamatysi, kad klydai ir atvirkščiai.

Būtų ypač nuostabu, jei turėtum kitą žmogų, kuriai galėtum saugiai ir atvirai pasipa- sakoti, išsikalbėti ir nebūti tame vienas!

8. O kaip man...suprasti, kodėl bučiuojantis užplūsta liūde- sys ir norisi verkti, nors žmogus labai patinka?

Tikslaus atsakymo pateikti nepavyks, nes labai asmenišką klausimą ir norėtūsi sužinoti apie Tavo buvusius santykius, apie tai, kaip Tu šiaip jautiesi gyvenime, kokia Tavo šeima, kas Tau kelia nerimą, kaip jūs su vaikinų / mergina bendraujate ir t. t.

Kam tokio detektyvo reikia? Ogi todėl, kad bučinys – labai emocionalus dalykas. Kadan- gi bučinys toks užkrautas išgyvenimų, artumo su kitu žmogumi ir netgi pažeidžiamumo, todėl jis gali iššaukti aibę visokių išgyvenimų. Taip pat ir liūdesį su ašaromis. Būtų gerai, jei skirtum tam šiek tiek laiko ir per pokalbį su kuo nors ar rašydama pabandytum prisiminti, kokios mintys tuo metu sukosi galvoje. Apie ką (pa)galvojai? Ką prisiminei? Kažkokia mintis už liūdesio ir ašarų dažniausiai vis tiek slypi. Ją reikėtų pabandyti surasti.

Bet tikrai taip – kartais labai sunku atsekti savo emocijų priežastis ar dirgiklius, tačiau kai skiriame tam laiko ir dėmesio bei tą darome nuosekliai, po truputį įprantame matyti ir girdėti jas (emocijas) ir taip nebūname jų užklupti.

Gali būti, kad bučiuojantis su patinkančiu vaikinų / mergina kažkas labai jautraus iš kažkur giliai išlenda tokią intymią ir kartu pažeidžiamą akimirką. O gali būti, kad tas patinkantis žmogus iš tikrųjų yra žmogus, kuris norėtų, kad Tau patiktų, bet taip nėra. Todėl ir liūdna.

Liūdesį ir ašaras intymiaime (ir ne tik) gyvenime reikia suprasti ir išsiaiškinti, kodėl jie sukyla. Nelengvas procesas, ar ne? Norėtūsi greito ir paprasto atsakymo. Gaila nuvilti, tačiau greitas ir paprastas jausmų perpratimas – toks retesnis dalykas.

9. O kaip man...žinoti, kad pasirinkau sau tinkamą žmogų?

Rimtas klausimas. Kaip suprasti, ar Tu patenkintas santykiais?

1. Suskirstyk santykius į kategorijas: emocinis intymumas, bendravimas / komunikavimas, kūniškas intymumas, finansai ir t. t. Kaip gerai jautiesi įvairiuose santykių aspektuose? Ar tenkina, ar gera? Jei yra poreikis, ar įmanoma išsikalbėti ir bandyti kažką keisti?

2. Ar gali lengvai įsivaizduoti, kad galėtum būti kur kas labiau patenkinta? Pavyzdžiui, Tau reikėtų atviriau kalbėtis apie emocijas, išgyvenimus, kai susipykstate? Arba kiek kitokio intymaus bendravimo? Tuomet sakyk savo partnerei, kokie Tavo lūkesčiai ir bandyk pasiekti santykius, apie kokius svajotum.

3. Jeigu niekaip negali lengvai įsivaizduoti, ko norėtum, kad būtum labiau santykiais patenkintas, tačiau turi bendrą pojūtį, kad nesi iki galo patenkinta, tai turbūt rodo, kad nesi tikras, ko nori iš santykių. Ir, žinoma, yra labai sunku išpildyti Tavo norus, jei pati negali pasakyti, ko Tau reikia.

Galbūt tuomet verta pasigilinti į savo poreikius, geriau pažinti save, gal netgi padaryti santykiuose pertrauką?

Dar galima savęs klausti, kaip Tave tas žmogus verčia jaustis?

Ar Tau būna už tą žmogų gėda – kai kaip nors elgiasi su mokytojomis, su padavėjais, kokius pokštus sako ir pan?

Ar paiso Tavo prašymų ko nors, kas Tave labai erzina / pykdo, nedaryti arba kaip tik – pradėti daryti?

O kaip tas žmogus elgiasi su savo broliais, seserimis, tėvais, seneliais – ar Tau patinka toks bendravimas ir ar tokiems šeimos santykiams pritarti?

Ar gerbia Tavo kūną ir paiso Tavo poreikio jaustis maloniai, patogiai?

Tad dars kart – tai labai sunkus klausimas, kuriam atsakyti reikia savistabos ir darbo, siekiant suprasti, ko AŠ noriu. Ir pajautimo, ar esu šiuose santykiuose, nes šie santykiai teikia man laimę, ar dėl to, kad bijau ko nors? Pvz., būti vienas.

10. O kaip man...išsiskirti su žmogumi, kai nesijaučiu gerai santykiuose?

Skyrybos retai kada yra lengvas procesas. Net kai labai to nori, kartais baisu pasakyti, kartais baisu įsivaizduoti savo gyvenimo pokyčius. Žmogus, su kuriuo esame santykiuose, tampa mūsų tapatybės dalimi. Draugai, veiklos, įpročiai – išsiskyrus daug kas keičiasi. O, pasirodo, dar ir mūsų smegenys pripranta prie žmogaus, todėl išsiskyrus reaguojame kaip priklausomybės atveju – labai sunku atprasti.

Tad be tinkamų, gražių žodžių suradimo skyryboms, dar reikia ir savyje priimti skyrybų faktą, kad savo dvejonėmis neapsunkintume kitai žmogui gyvenimo.

Štai keletas etiško išsiskyrimo gairių:

1. Neatidėliok. Kai atidėlioji, dažniausiai nebesielgi su žmogumi garbingai ir prailgini atsigavimo ir grįžimo į gyvenimo terminą ir sau, ir kitam žmogui.

2. Labai aiškiai pasakyk, kad nebenori tęsti santykių. Abstraktus kalbėjimas, kalbėjimas užuominomis ar metaforomis, vilties suteikimas – visa tai, neabejotinai, paliks kitą žmogą kabėjimo būsenoje, kai dar ilgai lauks, kad o-gal-jis-persigalvos.

3. Pasakyk, kodėl nusprendei išsiskirti. Gali būti sunku, nes kartais pats iki galo nesupranti. Tačiau ir Tau, ir kitam žmogui būtų labai naudinga išgirsti konkrečius dalykus, kurie paaiškina, kodėl Tau neatrodo, kad jūsų santykiai gali tęstis. Skiriasi pomėgiai, požiūriai, vertybės, humoras..?

4. Aiškiai įvardyk, ko tikiesi nutraukus santykius. Gali būti, kad daugiau nenori to žmogaus matyti, o galbūt nori išlikti draugėmis. Tam, žinoma, reikės laiko, tačiau ex partneriai tikrai gali išlikti draugais. Tik tam reikia valios ir pastangų.

5. Laikykis savo. Daug kam skiriantis ima kilti abejonių ar imi ilgėtis gražių akimirkų. Tačiau vardan žmogaus, su kuriuo skiriesi, pasistenk paleisti jį. Tau tą lengviau padaryti. Pirmyn ir atgal tampymasis tik dar labiau skaudina, kursto viltį ir tik tada, kai suprantame, kad dabar jau tikrai taškas – santykių pabaiga – tik nuo tos akimirkos galime pradėti gyti ir tiestis.

6. Jeigu reikia, susirašyk priežastis, kodėl nori išsiskirti ir karts nuo karto perskaityk jas, kad sau primintum.

7. Kai skiriesi, nebūk grubus, stenkis mandagiai ir švelniai paaiškinti savo jausmus ir veiksmus. Pasirepetuok įvairių žodžių ir sakinių, kad atėjus metui jaustumėsi užtikrinčiau.

11. O kaip man... prisipažinti patinkančiam / -iai vaikinui / merginai?

Koks geras klausimas! Jis verda visų mūsų galvose. Taip, taip, net ir suaugus! Kažkokia nesąmonė, kad turime gėdytis ir nerimauti dėl tokių gražių savo jausmų. Ir vis dėlto, kaip prisipažinti?

Galvoje reikia turėti tris dalykus.

1) Gerai pamąstyk, ar tas vaikinai / ta mergina to verti? Dramatiška? Trupučiai. Ką tau reikia padaryti, tai suprasti, ar tas žmogus, Tau prisipažinus, sugebės, net jei Tau to paties nejaučia, nesijuokti, nepasakoti už kampo kitiems / -oms. Kaip tą padaryti? Ogi stebėk, kaip ji(s) juokauja, apie ką kalba, ar neapkalbinėja ir kaip reaguoja į kitų jausmus. Jei pagarbiai ir draugiškai – geras ženklas.

2) Kai sugalvosi, ar nori akis į akį, ar laišką, ar žinutę parašyti, prisimink, kad gali sulaukti ir neigiamo atsakymo, tačiau juk nuo to tu prastesnė ar prastesnis netapsi. Tiesiog tas žmogus Tau nejučia to paties. Pasistenk pasakyti taip, kad tas žmogus suprastų, kad nejuokauji. Taip pat neužpulk prisipažinimu. Iš pradžių gali pasakyti, kad man patinka, kaip Tu juokiesi / šoki / maštai ir t. t. Stebėk reakciją – jeigu žmogui malonu girdėti – geras ženklas. O pasisakant apie jausmus gali padėti tam žmogui pasakydama(s), kad „nenoriu tavęs išgąsdinti, tačiau tu labai man patinki ir tikrai suprasiu, jei neįjauti man to paties.“ Kartais žmonės, nerasdami žodžių, nežinodami, kaip sureaguoti, gali vien dėl to imti keistai elgtis. O ir šiaip – smagu parodyti, kad ne tik savo, bet ir kito jausmais rūpiniesi.

3) Paimk ir pasakyk apie savo jausmus ir tam, kad turėtum pagrindą po kojomis, sugalvok planą B, ką darysi, jei nusivils. Gal žiūrėsi filmą, eisi vaikščioti ar pasipasakosi artimam asmeniui (o tai visada gera mintis!). Pasakotis apie savo jausmus tikrai nėra lengva.

Beje, niekada neįkalbinėk žmogaus, kuris Tau nieko nejučia, tai niekada neveikia.

12. O kaip man...išgyventi tą nežmoniškai sunkų jausmą ir laikotarpį, kai palieka vaikiną / merginą?

Jausmas tarsi išsityrynė pasaulis? O širdies skausmas tikraja to žodžio prasme yra skausmas? Kas įdomiausia – Tau nesivaidena. Atliekant tyrimus, paaiškėja, kad dužus širdžiai smegenyse aktyvuojasi ta pati sritis, kuri atsakinga ir už fizinį skausmą.

Tuo pačiu mylimo žmogaus netekimas sukelia panašius pojūčius kaip būna per „lomkes“.

Išsiskyręs žmogus paprastai eina per tris fazes:

- protesto ir pykčio, kuomet gali norėtis daryti viską, kad mylimąją / -į susigražintume. Deja, toks elgesys tik apsunkina atsigavimą po skyrybų;

- antroje fazėje pradėdame suvokti, jog būti kartu nebeįmanoma, tuomet ima dominuoti liūdesys kartu su beviltiškumu ir apatija;

- susitaikome su netektimi ir pradėdame fokusuotis į kitus gyvenimo tikslus.

Natūralu, kad labai sunku netekti mylimo asmens, nes tas asmuo yra spėjęs tapti mūsų pačių tąša. T. y. tas asmuo yra mūsų tapatybės dalis. Užtat sunku ne tik netekti mylimojo, tačiau ir susigaudyti, kas mes dabar esame. Be to asmens.

Tad ką reikėtų daryti?

- Nesiginčyti. Kai žmogus su mumis išsiskiria... Tas žmogus tą ir nori padaryti. Dažniausiai, jeigu dėl mūsų pastangų ir maldavimų susitaiko su mumis – iš gailėsčio. O tai niekur neveda. Tik į skyrybas kiek vėliau.

- Vengti bet kokio to žmogaus sekimo. Socialiniuose tinkluose, realiame gyvenime ir t. t. Išsiskyrę žmonės gali likti draugais, tačiau tam reikia laiko. Laiko širdžiai sugyti ir naujiems įpročiams susidaryti.

- Nesiimti žalingų įpročių. Bet kokie žalingi įpročiai tik atideda gijimo procesą. Savo sudužusią širdį reikia slaugyti kaip draugą.

- Neužsidaryti namie. Vengti draug(i)ų ir kitų mums mielų žmonių nereikėtų, nes bendraudami su jais galime ir vėl pasijusti vertingi.
- Rūpintis savimi. Sportuoti. Valgyti. Skaityti. Domėtis. Kitos veiklos, net ir mažytės, padeda iškrapštyti mus iš mūsų pačių galvų.
- Imtis kažko naujo. Naujas hobsis, naujas pomėgis, nauja veikla – galimybė pasididinti savivertę.
- Prisiminti, kad esi verta /-s meilės. Esi nusipelniusi būti su tuo / ta, su kuriuo Tu nori būti ir kuri(s) nori būti su Tavimi!

13. O kaip man... pasakyti tėvams, kad turiu vaikiną / merginą?

Oho! Kaip pasisekė Tavo tėvams, kad nori jiems pasipasakoti. Jeigu esi užtikrinta(-s) savo santykiais su tuo žmogumi ir viskas atrodo rimta – tuomet tėvus įtraukti tikrai gera mintis. Kuo ilgiau delsi, tuo sunkiau bus deramai pristatyti situaciją.

- Jeigu Tavo tėvai sunkiai pritaria draugystėms paauglystėje, iki pašnekėsio su jais pabandyk pagalvoti, o kodėl Tu turi vaikiną arba merginą? Dėl kokių priežasčių / savybių Tu žaviesi tuo konkrečiu žmogumi? Jis / ji linksma(-s) geraširdis(-ė), protinga(-s), jautrus(-i)? Jei pats / pati aiškiai supranti, tuomet ir tėvams paaiškinti bus kur kas lengviau.

- Pasistenk surasti laiką ir vietą, kai Tavo tėvai (arba kuris nors iš jų) yra geros nuotaikos. Įvertink ir savo paskutinių dienų elgesį! Neužklupk jų savo naujiena, o paruošk juos. Pasiūlyk pasikalbėti, paklausk, kada jiems tinkamas metas. Būk pasiruošusi(-ęs) keletą frazių, pavyzdžiui: „Mama / tėti, turiu naujieną ir noriu apie ją jums paspasakoti.“ „Kai ką sutikau ir tas žmogus man labai rūpi. Mudu vienas kitam (viena kitai) labai patinkame.“

- Tavo tėvams gali kilti šimtas (ne, milijonas!) klausimų: ar jis / ji Tau daro gerą įtaką, ar rūko, ar gerai mokosi, kas jos / jo tėvai ir t. t. Jie gali norėti susipažinti su Tavo mergina / vaikinu. (Tik prieš dalydama(-s) pažadus, pasidomėk, ar Tavo vaikinui / merginai jauku su jais susipažinti.)

- Būk pasiruošęs / -usi išgirsti, kad Tavo tėvai pasakys, jog Tu per jauna(-s) susitikinėti. Būk pasiruošusi mandagiai paprieštarauti. Nors teisybė gali būti Tavo pusėje, o tėvai gali reaguoti per karštai, vis tiek pasistenk nesipykti su jais. Pabandyk juos išklausti ir Tu. Taip kartu išsiaiškinkite baimes ir lūkesčius ir kartu susitarkite, kaip jiems Tavimi pasitikėti ir Tau jais?

- Jie turi teisę kelti reikalavimus, o Tu turi teisę derėtis. Jeigu Tavęs nuolatot nebus namie arba jeigu namo grįžinėsi labai vėlai – natūralu, kad daugelis tėvų ims jaudintis. Primink tėvams, kad nors Tavo vaikinai / mergina Tau rūpi, tačiau jie (tėvai) nenustojo dėl to rūpėti mažiau.

14. O kaip man...išmokti flirtuoti?

Pirmas ir turbūt svarbiausias dalykas – flirtas turi būti malonus abiem pusėms. Jeigu jauti, kad tvyro „awkward“ jausmas arba atrodo, kad kitas žmogus, su kuriuo nori flirtuoti, tiesiog sukasi nuo Tavęs – tai ženklas, kad flirtas pereina į priekabiavimą. Nepereik ten. Flirtas turėtų būti natūralus, teigiamas bendravimo būdas, kuris padeda užmegzti ryšį su kitu žmogumi.

Keletas pabandymų

1. Išlik savimi: svarbiausia flirtuojant yra išlikti tikra. Neturėtum bandyti atrodyti kaip kas nors kitas, nes tai kažkuriuo metu yla išlįs iš maišo – save apgaudinėti nėra paprasta.

2. Mokėk klausyti: geras klausytojas visada atrodo patrauklesnis. Rodant nuoširdų susidomėjimą kito žmogaus pasakojimais, jausmais ir nuomone, tu ne tik parodai, kad rūpiniesi, bet ir sukuri stipresnę emocinį ryšį.

3. Bendravimas akimis: tiesioginis akių kontaktas gali parodyti Tavo susidomėjimą ir nuoširdų norą klausytis bei (dėmesio, svarbu) girdėti... Tačiau nepamiršk, kad per ilgas žvilgsnis gali sukelti diskomfortą, tad rask būdą, kaip žiūrėti nei per ilgai, nei per trumpai.

4. Naudok humorą: lengvas ir neįžeidžiantis humoras gali padėti sušvelninti atmosferą ir padaryti bendravimą malonesnį. Juokas jungia žmones. Žinoma, nepamiršk būti sąmoningas ir pasirinkti humorą, kuris neįžeidžia žmonių tapatybių.

5. Kūno kalba: atviras kūno laikymas, linksmas nusiteikimas ir švelnūs, neįkyrūs gestai gali padėti perduoti teigiamus signalus. Venk uždaro kūno kalbos, pavyzdžiui, rankų kryžiaavimo prieš krūtinę, nes tai gali atrodyti, kad esi uždaras ar nenorinti bendrauti.

6. Komplimentai: nuoširdūs ir tinkami komplimentai gali padaryti stebuklus. Svarbu, kad jie būtų tikri ir neperdėti. Geriau pasirinkti komplimentus, susijusius su asmenybės bruožais ar pasiekimais, nei tik išvaizda. Nepamiršk, kad seksualizuoti komplimentai yra priekabiavimas, tad neperženk linijos.

7. Praktikuokis: flirtas yra įgūdis, kuris gerėja su praktika. Nereikia bijoti bandyti ir kartais net to, kad nepavyko – kiekviena situacija yra mokymosi galimybė. Nepamiršk, kad gali ir nepavykti – ne visiems žmonėms patinka tie patys žmonės, tad gali susilaukti ir priešingos reakcijos nei tikėjaisi.

Ir dar priminimui: flirtas turėtų būti malonus ir teigiamas abiem pusėms. Svarbu atkreipti dėmesį į kito žmogaus reakcijas ir gerbti jo ribas. Jei pastebi, kad Tavo dėmesys nėra abipusiai priimamas, svarbu tai gerbti ir neperžengti kitų asmeninių ribų.



TAVO TAPATYBĖ

15. O kaip man....žinoti, ar seksualinė orientacija gali kisti su amžiumi?

O, taip, gali!

Nors palaukit... Kaip čia yra, kad sakoma, jog seksualinės orientacijos nepasirinksi, bet ji vis tiek gali keistis?!

Atsakymas priklauso nuo to, kaip savo kultūroje vertiname seksualumą. Kadangi „normaliu“ ar „tinkamu“ laikomas seksualumas yra tik heteroseksualumas (kai moteris myli vyrą ir atvirkščiai) – kitos žmogaus seksualumo variacijos (homo-, bi-, a...) vertinamos kaip nenormalios. Menkesnės. Nepageidautinos.

Taip, laikai keičiasi ir LGBT* vis labiau suprantami ir priimami, tačiau „nenormalumo“ šleifas velkasi.

Kai augame kultūroje, kurioje nuo pačių mažiausių dienų tikimasi, kad susirasi skirtingos lyties partnerę, o apie tai, kad savo seksualumą turime pažinti ir vertinti jį – net neužsimenama – labai gali būti ir tiesiog būna, kad subrendę žmonės NIEKO nesupranta apie savo seksualumą. Koks jis? Kada susijaudiname, kas numušą geismą? Kas malonu, o kas ne? Ką daryti, jei nemalonu? O ką bekalbėti apie savo seksualinės orientacijos supratimą.

Reikia drąsos pažinti savo seksualumą ir nesigėdyti jo. Atvirumas sau apie savo seksualumą pagerina gyvenimo kokybę, nes tai yra mano dalis. Augdami per įvairias patirtis pradėdame vis geriau suprasti šią savo dalį. O kartais imame ir suprantame, kad mūsų seksualinė orientacija yra kitokia. Tokių žmonių daug. Daugiau nei atrodo.

Yra tik viena taisyklė: esant romantiniame ar intymiaame santykiyje su kitu žmogumi, turime įsitikinti, kad tas žmogus tikrai tikrai to nori. Viskas.

16. O kaip man...suprasti, kodėl sunku sau pripažinti, kad esu homoseksualus /-i?

Pradėkime nuo to, kad jei esi homoseksualus(-i) – esi labai vertingas, svarbi ir nuostabus toks, kokia esi!

Na, o dabar atsakymas:

- Jeigu gyveni homofobiškoje šeimoje, giminėje, kyla natūrali baimė būti nepriimtam, nepripažįstamam, paliktam, įskaudintam. „Dėka“ to tyčia ar netyčia kuo toliau stumi mintį, jog gali būti homoseksualus / -i.

- Tavo draugai dažnai laido homofobiškus juokelius, vartoja žodžius „pyderas“ ir „lezbė“, su pašaipa arba nejautriai atsiliepia apie homoseksualius, biseksualius ir kitų orientacijų žmones? Kyla natūrali baimė tarp draugų būti „nenormaliu“ ar „nesveika“.

- Yra nemažai mitų, susijusių su homoseksualumu, todėl kartais kyla noras „atitikti visuomenės standartus“ – kad tik niekas prie mūsų nesikabintų ir leistų gyventi kaip gyvenasi.

- Visuomenėje ir žiniasklaidoje pilamas homofobinis ir transfobinis turinys, kuris siunčia žinutę, kokie žmonės yra „normalūs“, o kokie ne.

- (Tavo atsakymas.)

Net ir pri(si)pažinus sau gali būti visaip: gali tapti lengviau, gali būti, kad šis procesas tęsis metų metus, gali kilti daug įvairiausių jausmų, kurių net negalvojai, kad gali būti.

Nepaisant visko, kiekviena seksualinė orientacija yra vienodai žmogiška ir norisi tikėti, kad anksčiau ar vėliau (pasisakome už anksčiau), nebereikės užduoti sau šių klausimų, nes tiesiog priimsime vienos kitas tokias, kokie esame. Nepaisant Tavo seksualinės orientacijos, Tu esi vertingas (-a) ir svarbi (-us) ir niekas niekada neturi teisės teigti kitaip!

17. O kaip man... pripažinti savo partneriui (-ei) apie seksualinę orientaciją

Ar teko girdėti apie tokį Kinsey tyrimą, atliktą prieš beveik 70 metų (yra ir filmas „Kinsey“), kuris atskleidė, kad didžioji žmonių dalis yra tarp išimtinai heteroseksualių ir homoseksualių. Tai reiškia, kad daugumos mūsų seksualumas klaidžioja tarp homo ir hetero. O kitais žodžiais tariant, seksualumas nėra juodas arba baltas.

Seksualumas yra komplikotas! Faktas. Bet apie tai šnekame taip mažai. Pasaulyje daugiausiai matome tik stereotipinius seksualumo pavyzdžius. Juk niekas prie puodelio arbatos šiaip sau nesipasakoja apie geidulius, patirtis ir abejones. (Nesakome, kad taip kalbėtis reikėtų, tik konstatuojam faktą. Tačiau nesakome ir kad nereikėtų.)

Žmogui, kuri yra rimtuose santykiuose, sužinoti, kad mylimasis turi klausimų dėl savo orientacijos, gali būti šokas. Dažnai pasireiškiantis mintimis: „aš esu nepakankamas, dabar su manimi išsiskirs...“ Tačiau juk tai niekaip nepaneigia turimų jausmų partneriui. O savo seksualumą tyrinėti galima ne tik veiksmais. Galima ir mintimis.

Jeigu esi tikras, kad santykius nori tęsti, užtikrink, kad Tavo pozicija jūsų santykių atžvilgiu nesikeičia. Gali savais žodžiais pasakyti, kad „gerbiu ir vertinu Tave, dėl to mūsų santykiuose noriu būti atvira: mano seksualinė orientacija yra platesnė negu maniau.“ Tada kartu pažūrėkite filmą „Kinsey“ arba serialą „Heartstopper“ ir gerai išsidiskutuo- kite apie visus nerimus, baimes ir lūkesčius. Nes jų greičiausiai turite abu / abi.

Diskusija greičiausiai nebus vienkartinė. Santykių pokalbiai dažniausiai trunka daug kartų. Yra tokia santykių terapijos forma, kai diskutuojant (ginčijantis?) pirmiausia turi išklaudyti, tada pakartoti partnerio mintį ir tik po to sakyti savąją. Ir atvirkščiai. Tai padeda geriau išgirsti partnerės mintis. Pasitikrinti, ar vienodai suprantate tas mintis. Tai sunku, bet verta.

O jei bijai dėl partnerio reakcijos – vis tiek pasistenk surasti su kuo pasikalbėti. Kalbėtis būtina. Ypač visuomenėje, kurioje seksualumo įvairovė dažnai smerkiama ir menkinama.

18. O kaip man... tėvams pranešti, jog esu „kitos“ orientacijos ar tapatybės?

Pirmiausia norisi pasakyti, kad tu neprivalai tėvams atsiskleisti.

Žinoma, jeigu jūsų santykiai labai šilti ir artimi ir Tu jauti, kad neatsiskleisdamas didini atstumą tarp jūsų ir Tave tas graužia – tai puiki motyvacija.

Vis dėlto šioje situacijoje svarbiausias yra tavo paties / pačios saugumas! Labai liūdna sakyti, bet kartais paaugliams tenka tą laiką iki pilnametystės tiesiog ištvirti ir išgyventi (pažodžiui).

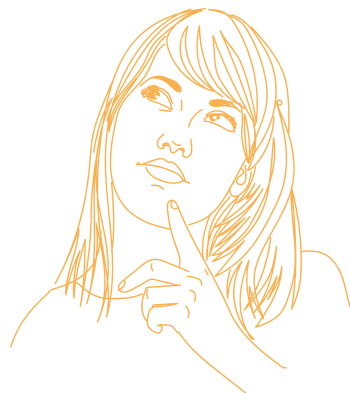
Jeigu Tavo tėvai akivaizdžiai homofobai ar transfobai... Intuicija turbūt pati sako, kad gal nevertėtų? Jeigu labai kremtiesi, kad reakcija bus prasta – gal irgi nevertėtų? Tavo seksualumas priklauso Tau ir Tu niekam jo nesi skolinga(-s)! Neskubėk. Jeigu labai norisi su kažkuo išsiskėti, tačiau neįsivaizduoji su kuo, paskambink į Vaikų arba Jaunimo liniją! Arba parašyk jiems laišką. Arba pradėk pokalbį internetu.

Jeigu galvoji, kad Tavo tėvai priims atsiskleidimą mylinčiai ir reakcija nebus pavojinga Tavo saugumui – didelis palengvėjimas. (Labai tikimės, kad tokių tėvų Lietuvoje vis daugiau ir daugiau!) Vis tik reakcija nėra nuspėjama. Tėvai anksčiau kalbėję homofobiškai ar transfobiškai vis tiek gali reaguoti labai palaikančiai! O kokia bus kurių tėvų reakcija – nuspėti sudėtinga.

Tad jeigu pasveri viską ir nusprendi, kad atsiskleisti nori – turi tam pasiruošti. Pagalvoti, kaip / kada / kur / ką (netgi kuriam iš jų!) pasakysi. Ir tėvai, ir Tu turite jaustis kuo labiau atsipalaidavę. Pasirepetuok. O repetuodama prisimink, kad Tau nereikia tėvų leidimo būti gėjumi, lesbiete ar biseksualiu / -ia. Atsiskleidimas – Tavo nuosavybė! Ir Tavo istorija, kurią renkiesi pasakoti arba ne.

Kai atsiskleisi – tėvai gali būti numanę ir labai gražiai priimti Tavo parodytą pasitikėjimą jais, o gali būti, kad žinia bus kaip perkūnas iš giedro dangaus. Tėvams gali reikėti laiko. Nepasiduok. Tokiu atveju jūsų suaugusio ir vaiko vaidmenys gali susikeisti – staiga Tu turi jiems paaiškinti kas ir kaip, o ne jie Tau. Tėvų klausimai yra gerai – jie mokosi. Beje, būtinai pasakyk, ar Tu nori, kad jie pasakotų kitiems. Tai – Tavo asmeninė informacija!

Po pokalbio nepamiršk pagirti savęs. Didžiukis savimi, kad išdrįsai žengti tokį žingsnį! O jeigu po pokalbio jautiesi sumautai – susisieki su artimu draugu ar Vaikų / Jaunimo linijomis. Stiprybės!



JAUSMAI IR SAVĖS PAŽINIMAS

19. O kaip man....suprasti ar normalu, jog pas merginą ant rankų ir virš lūpos tamsūs plaukeliai?

Taip! Moterų plaukuotumas – labai natūralus dalykas. O plaukuotumo storis, tankumas, spalva labai individualūs kiekvienam žmogui. Jeigu nematai daugiau moterų su tamsiais plaukeliais ant kūno, galbūt jos juos šalina?

Ir vis tiek. Nors plaukai natūralus dalykas ir atlieka mums reikalingą funkciją, – reguliuoja kūno temperatūrą ir t. t., bet plaukuotos kojos ir pažastys iššaukia kalną emocijų ir panikos! KODĖL?! Kodėl neskusta barzda nesukelia tiek reakcijų kaip neskustos kojos?

Dėl to, kad moterims taikomi grožio standartai yra kraugeriška aukšti. Visų jų išpildyti

a) neįmanoma;

b) o kam reikia?

c) yra labai brangu.

Palyginti visai neseniai (~1940-aisiais) tapo madinga šalinti kojų, pažastų plaukus. Tiesa tokia, kad skutimosi kremų ir peiliukų industrijai buvo paranku suformuluoti naujas madingo kūno taisykles su tokiais reklaminiais šūkiu kaip šis „Let’s Look at Your Legs — Everyone Else Does.“

Nors grožio standartai – visi numanome – yra nesąmonė... Tačiau jiems atsispirti irgi labai sunku. Grožio standartai siunčia žinių ir formuoja nuomonę apie tai, koks / kaip atro-dantis kūnas yra vertingas. Ir taip nutinka, kad mums ima atrodyti, kad mūsų nuo standar-to besiskiriantys kūnai yra nepageidaujami, negražūs, netinkami ir... dėl to nevertingi.

Pamilti save – jei savaime nesiseka – nėra vienos dienos darbas. Tačiau vertas atlikti. (Kasdien primenant sau, kad tu esi vertinga tokia, kokia esi! Vertingas toks, koks esi!)

Pažiūrėk į legendinę meksikietę tapytoją Frida Kahlo! Plaukuotumo, kiek nori, o pasaulis dėl jos eina iš proto. Sėkmės pamilstant save ir nepasiduodant standarto spąštams! LOVE!

20. O kaip man...suprasti, ar normalu yra nuotaikų kaitos?

Nuotaikų kaitos paauglystėje yra normalu! Apskritai, kiek daug kartų atsiranda klausimas ar vienas dalykas „normalu“ ar „nenormalu“... Taigi norisi atsakyti, kad nuotaikų kaita paauglystėje – įprastas reiškinys: vienu metu gali ir verksti, ir juoktis, ir mylėti, ir nekęsti. Vienu metu ir norisi draugauti, ir niekuomet to žmogaus akyse daugiau nematyti.

Skamba klaidiniai? Tikrai.

Tačiau ką tokiu atveju daryti? Pabandyti reflektuoti – kokius jausmus jauti šią akimirką? Kas tam galėjo turėti įtakos? Kokius jausmus jauti šalia? Kaip manai, kaip galėtum juos išjausti / išreikšti? Kokius įrankius tam turi?

Aišku, svarbu atskirti įprastą nuotaikų svyravimą nuo ekstremalių ar ilgalaikių nuotaikų pokyčių, kurie gali rodyti gilesnes psichologines problemas, pvz., depresiją ar nerimą. Jei pastebi, kad Tavo nuotaikos trukdo kasdieniam gyvenimui, sunku jas kontroliuoti, arba svyravimai tęsiasi ilgesnį laiką, svarbu kreiptis pagalbos. Kalbėjimas su patikimu suaugusiuoju ar specialistu gali padėti. Atmink, kad ieškoti pagalbos visiškai normalu ir tai – sveiko emocinio gyvenimo dalis. Kiekvienas žmogus kartais jaučia emocinius sunkumus, ir yra daug būdų, kaip su jais susidoroti. Svarbiausia – nebijoti kalbėti apie savo jausmus ir, jei reikia, prašyti pagalbos.

Pagalvok, kaip galėtum, susidūrus su nuotaikų kaita, ją išgyventi – galbūt eiti sportuoti? Galbūt rašyti? Gal eiti pasivaikščioti? O gal pasikalbėti su artimu žmogumi?

21. O kaip man...reaguoti į tai, kad kai miegu kartu su vaikinu vienoje lovoje, jam sukyla erekcija?

Erekcija ne visada reiškia norą mylėtis. Ir erekcija tikrai nėra lygu seksui. Taip, erekcija gali reikšti geismą ir dažnai reiškia. Tačiau tai, jog vaikinui sukyla erekcija, dar nereiškia, kad jis norės imtis veiksmų ir tai JOKIU BŪDU nereiškia, kad Tu įpareigota(s) kažkuo atsakyti ar „atsilyginti“.

Kartais vaikinui erekcija gali sukilti, nes jam reikia... pasisiot. Ir šiaip erekcija iš esmės yra natūrali kūniška reakcija į įvairius dirgiklius.

Geresnio žodžio nei „awkward“ tokioms situacijoms nesugalvosi... O kad nebūtų „awkward“ – būtų puiku jei paklaustum „ką man daryti tokiose situacijose, kai Tau sukyla erekcija?“, nes tas dramblio įvardijimas kambary tikrai galėtų padėti sumažinti įtampą (arba erekciją). Atsakymas greičiausiai bus „nieko, nekreipk dėmesio.“ Tačiau būk pasiruošusi, kad vaikinui bus kur kas neįaučiau nei Tau apie tai kalbėtis. (Nors gėda tikrai neturėtų būti, bet būkim realistais ir realistėmis – dažnai yra ir gėda, ir neįauku.)

22. O kaip man....suprasti ką daryti, jei manęs netenkina mano krūtinės dydis, ji per maža, ką daryti, kad ji augtų?

Einam prie reikalo. Didelės krūtys yra TAIP išreklamuotos. Atrodo jos visur, tiesa? Didelės krūtys = tobulas grožis? Nors reklamos ir t. t. perša tokią mintį – tikrai nėra taip, kad žmonėms (ir vyrams, ir moterims) patinka tik didelės krūtys.

Nors iš tiesų tai ne tiek ir svarbu, kas patinka žmonėms. Tu turi jaustis patogiai savo kūne! (O jeigu esi su žmogumi, kuriam Tavo kūnas neįtinka – tai turbūt tam žmogui ne vieta Tavo gyvenime.)

Krūtų dydį keisti galima tik krūtų implantais ar jų mažinimo operacijomis. Nėra kito būdo. Bandelių, tešlos ir t. t. valgymas, bei visos kitos „liaudiškos“ priemonės – šarlatanystė.

Pasistenk pasižvalgyti aplinkui. Klasėje, mokykloje, tarp modelių, aktorių ir kitų viešų žmonių. Pamatysi, kad krūtų yra įvairiausių. Nuo mažų iki didelių ir neretai nevienodo dydžio!

Mūsų visų kūnai skirtingi, asimetriški, keisti, gražūs, koreguotini, tobuli. (Beje, kiekviena vulva taip pat skirtinga – jų įvairovė pribloškianti!) Bet nepaisant to, kokie jie yra – mums reikia (labai daug kam ir nepaisant lyties ar amžiaus) išmokti vertinti savo kūną. Nes nemelė savo kūnui apsunkena likusias gyvenimiškas sritis.

Be to, norisi pridurti, kad niekas neturi teisės iš Tavęs šaipytis ar kaip nors apkalbinėti Tavo kūno ir, tarkime, krūtų. Jeigu girdi kokius nors žodžius ar komentarus, prisimink, kad tai – ne apie Tave, o apie tuos žmones, kurie laido tuos komentarus.

Išmokti mylėti savo kūną – viso gyvenimo darbas. Tad sėkmės darbuojantis ir pamilstant save.

23. O kaip man...žinoti, kiek kartų per savaitę sveika masturbuotis?

Kažkur ore vis sklando gandai apie maksimalų masturbacijos kiekį gyvenime arba apie masturbacijos žalą. Tačiau tiesa tokia, kad:

- 1) masturbuojasi labai didelis kiekis žmonių nepriklausomai nuo lyties ar amžiaus;
- 2) masturbacijos kiekis nelabai turi konkrečių ribų. Vis dėlto yra dvi pagrindinės sveiko masturbavimosi kiekio taisyklės: Tau neturi skaudėti ir masturbavimasis neturi trukdyti kitoms tavo gyvenimo veikloms. Jeigu masturbacija ima trukdyti susikaupti, matytis su draugais, ruošti namų darbus, būti santykiuose su mylimu žmogumi arba jeigu mokykloje sėdėdama tik ir svajoji grįžti namo ir pasimasturbuoti – tuomet masturbavimosi kiekis greičiausiai jau per didelis.

Vis tiek neramu, kad, o galbūt per daug masturbuojiesi? Tuomet yra du variantai: pabandyk nustoti visai ir pažiūrėk, kaip sekasi. Arba nusistatyk taisykles: kada / kur / kaip gali sau leisti masturbuotis. Jei nesiseka jų laikytis ir jauti, kad grįžti prie sunkiai kontroliuojamų masturbacijos įpročių – pasidomėk psichologo konsultacijos ar psichoterapijos galimybe. Tik čia labai svarbu, kad terapiją teikiantis žmogus jokių būdu Tavęs negėdintų

ir nesmerktų. Kodėl? Nes masturbacija nėra gėdinga, žalinga ar kitaip bloga veikla.

P.S. Kad rankas plautis reikia dėl higienos ir ligų prevencijos turbūt net sakyt nereikia, ar ne?

24. O kaip man...žinoti, kodėl daugumai paauglių yra gėda kalbėtis apie lytiškumą?

Lytiškumo ir brendimo temos mūsų visuomenėje vis dar yra t a b u. Tuo pačiu lytiškumas siejasi su labai intymia mūsų tapatybės dalimi: kam jaučiu simpatiją, kaip matau savo kūną, kokia mano šeima, kaip jaučiuosi dėl „grožio standartų“, kokia mano seksualinė orientacija ir t. t. Kiekvienas šių klausimų dažnai verčia mus susigūžti vos pagalvojus, kad apie juos kas nors sužinos. Nors realybė yra tokia, kad daugelis žmonių būtent taip ir jaučiasi. Tik vieni kitiems nesipasakoja.

Na, o aplink mus juk yra visuomenė, kur gauname žinutę „kad vaikai dar per jauni kalbėtis tokiais temomis“ ir taip pamažu išmokstame, kad nereikėtų garsiai kalbėtis apie „paslaptį“ lytiškumo temas. Užtat ir laikome savy klausimus bei gėdijamės jų.

Tiesa ta, kad lytiškumo temoms nėra per jauno amžiaus. Svarbiausia gauti patikimą, aktualią ir amžiui tinkamą informaciją. Antra tiesa ta, kad daugelis mūsų tėvų ir mokytojų vaikystėje nėra turėję lytiškumo ugdymo, todėl nediršta arba tiesiog nežino, kaip su savo vaikais ir paaugliais kalbėtis svarbiomis lytiškumo temomis. Tik tai nereiškia, kad suaugusieji nenori kalbėtis šiomis temomis, dažnai nori, tik nežino, kaip. Dažnai bijo jūsų reakcijos, bijo, kad ignoruosite, bijo, kad pradėsite kienti, bijo, kad sakysite: „maaama, tēēēēēēēē, nu baikit.“

O paskutinė dalis visoje šioje istorijoje – draugai ir bendraamžiai. Nemaža dalis mūsų augame bendravimo kultūroje, kurioje šaipymasis yra visiška klasika. Neretai, jeigu kyla kažkoks klausimas, užuot jį aptarę garsiai, pasidaliję, palaike vieni kitus – iš to jaučiamo vidinio nesaugumo imame juoktis ar vieni kitus erzinti. O jeigu dar klausimai susiję su brendimu ar lytiškumu... Kartais paauglystės laikotarpį tenka tiesiog išgyventi, išverti, o kartais... atsirinkti tuos patikimus draugus ir drauges, su kuriais galite kartu ieškoti mokslu grįstos informacijos ir diskutuoti, diskutuoti, diskutuoti. Žiūrėk, tada jau ir gėdos nebebus.

25. O kodėl man... taip dažnai stovi?

Jeigu atvirai... Paauglystėje „stovėti“ – sukilti erekcija – gali nuo v i s k o. Nuo vėjo, nuo kokio prisiminimo, nuo brokolių kvapo ir nuo oro, tiesiog.

Erekcija kyla ne vien nuo erotinių vaizdų ar fantazijų, tikrai. Jaudiniesi, ar ne per dažnai? Nėra tokio skaičiaus, kuris reikštų „normalų“ erekcijų kiekį. Vieniems gali kilti dažnai, kitiems visai nekilti. Visų kūnai skirtingi.

Jeigu jauti, kad trukdo gyventi ar jauti skausmą, tuomet vertėtų pasitarti su gydytoju. O šiaip, tiems, kam kyla erekcija „nuo visko“ dažniausiai būna klaidingai nepatogu gyventi, net klasėje baisu atsistojus atsakinėti, nes o ką gali žinoti...

Nors erekcija yra praktiškai nekontroliuojamas dalykas, t. y. tai labai natūrali kūno reakcija, gėdytis tikrai nereikėtų. Bet, savaime aišku, lengva pasakyti – sunku padaryti.

Erekciją nuslopinti galima stimuliuojant (masturbuojantis) arba kantriai išlaukiant, kol nulsūgs pati. Bręstant ir reguliuojantis tavo hormonams ir šlapiai sapnai, ir nekontroliuojamos erekcijos turėtų sumažėti.

26. O kaip man... priimti save tokią, koks esi ir nesigėdyti seksualumo?

Gal ir sunku patikėti, bet savo seksualumo gėdijasi daugybė žmonių. Ir paauglių, ir suaugusiųjų. Yra netgi toks terminas: seksualinė kaltė.

Tai toks ganėtinai intensyvus kentėjimas, kurį sukelia patiriamas gėdos jausmas dėl savo kūno ir savo intymių troškimų. Tuomet galvojame, kad nesame fiziškai tinkami, bjaurimės savimi ir jaučiame siaubą, pagalvoję, kad kas nors sužinos apie mūsų seksualines mintis ir ims mus smerkti.

Gebėjimas išsakyti savo seksualinius norus užtikrintai, padaryti tai nesigėdijant ir galėjimas greitai išeiti iš situacijų, kai nesijaučiame gerai arba jaučiamės pažeminti – yra DIDŽIULIS psichologinis pasiekimas. O šis klausimas šiuo atveju – vienas pirmųjų žingsnių į gebėjimą visa tai pradėti daryti.

Mūsų seksualumas – be galo asmenišką ir pažeidžiamą dalyką, kuris mus verčia jaustis ant scenos, ant kurios būnant bet kas gali iš mūsų juoktis. Dėl to kartais mes taip gėdijamės savo seksualumo, kad net gėdijamės pasisakyti, kad gėdijamės. Koks suveltas reikalas!

Bėda ta, kad seksualumas iš esmės yra laikomas TOKIOJE didelėje paslapyje. Išimtinai didelėje! Kai mėgstame egzotišką maistą, keistus filmus ar tam tikrą aprangos stilių – juk nesigėdijame ir palyginti retai būname už tai smerkiami. Su seksualumu, deja, taip nėra.

„Visi kiti normalūs“, „aš viena tokia“, „kiti tai gali / žino / moka“ – tokios mintys daug žmonių kasdienės palydovės. Paimti ir pasakyti – JŪS VISI / VISOS NORMALŪS – deja, nepadedą. Kai savaime tokios nejaučiame, meilę sau turime auginti po truputį.

Dėl to svarbu išdrįsti žodžiais išreikšti savo jausmus ir ieškoti žmonių, kurie yra geros širdies ir plataus mąstymo ir su kuriais saugiai bei jaukiai galime išsikalbėti. Taip po

truputį imti save matyti be smerkimo ir be gėdijimo. O jeigu gyvename ir jaučiame, kad visai nejudame iš vietos ir tas kankina – verta pasidomėti galimybe kreiptis į terapeutus.

O realybė tokia, kad žmonių seksualumas yra kur kas įvairesnis negu įsivaizduojame.

27. O kaip man...žinoti, koks penio dydis yra tinkamiausias?

Veikiausiai šis klausimas kyla dėl nerimo, kad per mažas penio dydis gali reikšti menesnę gebėjimą patenkinti savo mylimą žmogų?

Iš tiesų šiais laikais vaikinai patiria labai daug spaudimo dėl penio dydžio. Tiesą sakant, filmuose, mene, paveikslėliuose ir, žinoma, pornografijoje penis neretai vaizduojamas didesnis negu vidutiniškas. Tad mūsų matomi vaizdai neatitinka tikrovės!

Kartu penio dydis nelemia gebėjimo patenkinti mylimo žmogaus! Intymiaame santykiyje kiekviena pora dera skirtingai. Tai, kas veikia ir kas malonu su vienu žmogumi, gali negaliooti su kitu!

Dar svarbu prisiminti, kad seksas gali būti labai įvairus ir malonumą keliančias vietas galima įvairiai stimuliuoti ir ne tik penis reikalingas patiriant fizinį intymumą ir ypač... emociją.

Kalbant apie malonumą – svarbu ieškoti, kas teikia malonumą konkrečioje poroje! Universalių receptų nėra! Nors nėra paprasta ir išties gali būti nedrąsu (arba tiesiog neįprasta), tačiau kelias į daugiau abipusio malonumo (ir komforto) yra ne tik per kūną, bet ir per pokalbį: kas Tau malonu? Kaip Tau patinka? Ko Tu norėtum?

Tai labai svarbūs klausimai, kuriuose verta užduoti ir drąsintis į juos ieškoti atsakymo. O beieškant nepamiršti ir savęs paklausti, o kas man malonu? Kas man patinka? Ko aš norėčiau?



INTYMŪS SANTYKIAI

28. O kaip man... išmokti bučiuotis?

Daugelio mūsų galvose krebžda klausimas, kaip IŠMOKTI bučiuotis. Būtent – išmokti. Ir daugelis, kurie(-ios) nesame bučiavęsi(-usios), nežinome, kad mes visi mokame tą savaime!

Tik yra kita bučinio pusė. Nors mes visi savaime mokame bučiuotis, kiekvienas(-a) mėgstame skirtingus bučinius. T. y. skirtingi bučiniai skirtingoms žmogoms teikia skirtingą malonumą.

Nėra vieno tipo, kuris patiktų visiems. Visoms. Nė-ra. Kad ir kaip norėtūsi.

Tai kur šuo pakastas? Ogi tiesiog reikia kalbėtis. Paklausk partnerės(-io), kas jai (jam) patinka! Pasakyk, kas Tau patinka. Parodyk, kas Tau patinka! Skamba taip tarsi geriau mirtum iš gėdos nei visa tai įgarsintum žodžiais?

Jeigu esi su partneriu(-e), su kuriuo(-ia) labai nejauku tokius dalykus pasakyti – galbūt tai netinkamas žmogus? Gal jūs per mažai laiko kartu? O gal jūs per mažai atvirai ir nuoširdžiai kalbatės?

Na, gerai gerai, esmę supratote, bet vis tiek nedrąšu kalbėtis?

Tuomet bučiuojantis atsižvelk į kūno kalbą! Stebėk, jausk, kaip Tavo partneris(-ė) bučiuojasi. Pasistenk švelniai atkartoti, jeigu partnerė(-is) atsako entuziazmu – bingo – kūno kalbą supratai teisingai.

Nesižavėk bučių triukais iš internetų. Nesižavėk pertekliniu liežuvio naudojimu, kai nebeaišku, ar tai bučiny, ar liežuvio grūdymas kažkam į burną.

Genialumas paprastume. Per praktiką su sau mielu žmogumi turi atrasti sau ir jai / jam maloniausią ir tinkamiausią būdą. Ir ne, malonumas nėra kažkas netinkamo ar nepadoraus. Malonumas ateina tada, kada jaučiamės saugiai fiziškai ir emociškai. Kada esame su tinkamu žmogumi, tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje. Jeigu bučiuojantis nemalonu: nemalonus pats bučiny arba nemalonu viskas – stabdyk tai. Pasakyk: „žinai, gal pratęskime kitą kartą, nelabai gerai jaučiuosi“. O po to pamąstyk, ar kito karto nori.

Ir galiausiai. Taip, yra visiškai legalu pasisakyti partnerei(-iui), kad nesi nei karto bučia-

vuis(-ėsis). Ir jeigu Tavo partneris(-ė) jau yra bučiavęsis(-usis), neabejotinai su dideliu entuziazmu praves Tau jaukią ir malonią įvadinę pamoką į bučinius. Sėkmės jaučiantis ir jaukiai, ir maloniai, ir saugiai.

29. O kaip man...suprasti kiek kartų užsiimti seksu iš eilės yra sveika ir normalu?

Užsiimti seksu kelis kartus iš eilės yra sveika. Ir taškas.

Seksualumo, sekso, apskritai – lytiškumo – temoje yra daug skirstymo į „sveika“/„nesveika“/„normalu“/„nenormalu“. Tu turbūt klausai, ar sveika kūnui – tačiau juk pats kūnas ir pasako, kaip su tuo jaučiasi. Jeigu darosi nemalonu, ima skaudėti kokias nors kūno vietas, tai, aišku, metas daryti pertrauką. Ir Tavo partnerė turi tai suprasti ir gerbti Tavo pertraukos poreikį.

Vis dėlto šiame klausime užuodžiu ir tai, ar apskritai normalu tiek daug mylėtis.

Niekas negali nuspręsti, kiek kartų yra normalu. Kiekvieno mūsų kūnai, poreikiai, pajėgumai ir t. t. skiriasi. Ir jeigu du brandūs asmenys, kurie (-ios) bendru sutarimu mylisi, kur niekas nieko nespaudžia, kur du žmonės viena kitos įsiklauso ir abu partneriai paiso vienas kito emocinio ir fizinio komforto – tai patys sveikiausi ir normaliausi (lytiniai) santykiai. Ir nesvarbu, kiek kartų iš eilės.

(Jaučiame pareigą priminti saugotis santykių metu ir priminti, kad tik prezervatyvai apsaugo ir nuo lytiškai plintančių ligų, t. y. LPL.)

30. O kaip man...geriau suprasti, kam reikalingas sutikimas (consent)?

1. Sutikimas – tai gautas teigiamas atsakas į siūlymą ap(si)kabinti, liesti(s), bučiuoti(s), glamonėti(s), mylėtis. Kai vienas iš partnerių paprašo, o kita atsako TAIP, tik tuomet sutikimas yra „galiojantis“. Visais kitais atvejais – sutikimas nėra gautas (ypač tuo atveju, jeigu vienas iš partnerių tyli). Savaiame aišku, kad skamba keistai – intymią akimirką imti ir dar kažkokius sutikimus gavinėti / davinėti. Tačiau ar tikrai? Esi su sau patinkančiu žmogumi ir ji(s) paklausia: „Ar Tu tikra(s), kad...?“, „O Tu nieko prieš, jei Tave apkabinčiau?“ Kokia mūsų reakcija? Ogi linksta keliai, nes kažkas mumis taip rūpinasi ir taip nori, kad mums būtų patogiu. Juk malonu.

Tuo pačiu mūsų klausimas suteikia žmogui galimybę pasakyti „ne“. Ar norime apkabinti žmogų, kuris nenori būti apkabintas? (Teisingas atsakymas: nenorime.)

2. Sutikimas reikalingas tam, kad aš išsakyčiau kitam žmogui savo poreikį (pvz., galbūt esu pasiruošusi glamonėms, tačiau nepasiruošęs lytiniais santykiams) bei suprasčiau kito žmogaus ribas.

3. Žmogus turi teisę pasakyti „taip“, lygiai taip pat turi teisę pasakyti „ne“, nesvarbu kokioje intymumo vietoje esame. Jeigu žmoga man pasakė „ne“ – sustoju dariusi tai, ką buvau pradėjęs daryti. Kodėl? Nes jeigu nesustoju, tai jau pereina į seksualinę prievartą.

4. „Ne”VISUOMET reiškia ne. Ir taškas. Nėra jokių „galbūt”, „jis nepasakė to tvirtai”, „ji iš tikrųjų pagalvojo kitaip”. „Ne” reiškia „ne”. Darkart taškas.

5. Sutikimas galioja tik tai vienintelei situacijai ir niekuomet automatiškai nepersikelia kitam laikui (turbūt būtų keista, jeigu žmogus po mėnesio prisimintų vieną, kartu praleistą vakarą, ir imtų be atsiklausimo liesti?).

6. Jeigu prieš ką nors darydama kito žmogaus akyse matai žvaigždutes, širdeles, atsakymą „taip” – sveikinimai, Tavo fantazija ir interpretacija laki, tačiau tai nėra sutikimas :) Jeigu primiršai – grįžk į nr. 1:)

31. O kaip man...žinoti ar „normalu“ sekso metu nejausti malonumo?

Ypatingai geras klausimas, tačiau tuo pačiu ypatingai sunkus atsakyti. Nes tam, kad suprastume situaciją, reikėtų paklausti labai daug dalykų. Su kuo, kaip, kada nejausti malonumo ir pan.

Tačiau pakalbėkime bendrai! Ar nejausti malonumo yra normalu? TAIP! Ir vyrai, ir moterys gali nejausti jokio malonumo. Priežastys gali būti gilios psichologinės: depresija, nerimo sutrikimas, trauma ir t. t. Kitaip tariant, psichologiniai barjerai gali kliudyti mylėtis maloniai. Jeigu tai įmanomas variantas – reikėtų, žinoma, kreiptis pagalbos ir bandyti stresorius įveikti. (Vaikų ar Jaunimo linija visada padės, jei patiri sunkumų gyvenime.)

Taip pat svarbu suprasti, kad dalis žmonių yra asekualios. Asekualūs asmenys iš esmės nesidomi seksu arba juo domisi labai mažai. Santykiams – taip, seksu – ne. Tačiau ir santykiams ne visi žmonės domisi. Tai nereiškia, kad šie žmonės nejaucia malonumo – asekualūs asmenys gali glamonėtis, gali bučiuotis, netgi gali mylėtis, tačiau turi silpną geismo pojūtį arba visai nepatiria noro mylėtis. Kitas aspektas – mokslas apie malonumą. Tiriant seksualumą, statistika rodo, kad pakankamai mažai dalis moterų vaginalinio sekso metu patiria orgazmą. Didžioji moterų dalis orgazmą patiria stimuliuojant klitorį. Fun fact! Panašu, kad klitorio funkcija yra tiesiog teikti malonumą! (Atkreipk dėmesį, kad filmuose viskas atrodo kiek kitaip. T. y. moterų malonumas vaizduojamas nerealistiška.)

Taip pat patiriama gėda, kaltė ir nejaukumas gali trukdyti mėgautis mylėjimusi. Visuomenėje mylėjimasis turi tam tikrą gėdos štapą. Tokia kažkokia paslaptina gėda.

Dar maloniai mylėtis gali trukdyti jautimasis neužtikrintai dėl savo kūno. Nemeilė sau. Nepasitikėjimas savimi. Nusikratyti gėdų ir nejaukumų reikia daug darbo su savimi ir žmogaus, kuriuo pasitiki.

Ir dar – maloniam mylėjimuisi labai svarbu partnerė, kuria pasitiki ir su kuriuo jautiesi emociškai ir fiziškai saugiai!

Nors neklausėi apie skausmą mylėjimosi metu, tačiau būtina užsiminti, kad jeigu skauda – STOP. Ir vyrai, ir moterys turėtų atrasti skausmo priežastį, nes seksas niekada neturi būti skausmingas.

32. O kaip man...žinoti, kaip per pirmą kartą nesigėdyti savo kūno parodymo?

Teko girdėti apie serialą Netflix'e „Sex education“? Pirmame sezone yra gera scena, kur mergina gėdijasi kūno ir rodoma, kaip tai veikia santykius ir asmeninę būseną.

Daug žmogų gėdijasi kūno. Ir daug žmogų, nors kūno nesigėdija, vis tiek dažnai nesijaučia patrauklūs. Tai galioja ir merginoms, ir vaikinams.

Jeigu nemyliu savęs ir savo kūno, turiu mažai šansų patikėti, kad kažkas manimi žavisi su visais mano kūno netobulumais. Mūsų vidinis neužtikrintumas dėl kūno stabdo pasitikėjimą savo partnerės jausmais. Taip pat stabdo mūsų dėmesingumą sau. Užtuot pastebėjusios, ko mums dabar norisi, kaip mano kūnas dabar jaučiasi – mes mąstome apie tai, kaip jis atrodo.

Labai gaila, tačiau imti ir pradėti mylėti savo kūną nėra taip paprasta. Nes išmokstame jo nemylėti labai anksti.

Filmuose matome tobulas mylėjimosi scenas, kur VAU kokios kūno formos, kaip sklandžiai viskas vyksta, be pastangų! Nėra keistų garsų, niekam nesutraukia mėšlungio, niekam neužeina noras juoktis, retai kada kas persigalvoja, viskas pavyksta iš pirmo karto ir t. t.

Filmuose visi visada užtikrinti. Ir savo kūnu ir savo gebėjimais. Ir filmuose nėra JOKIOS komunikacijos, ar pastebėjote? Niekada niekas nesako: „ar Tau taip tinka“, „ar Tu ne prieš, jei...“, „žinai, jaučiuosi nejaukiai“, „nedaryk taip, nes man maloniau kitaip“. Filmuose niekas nesako savo mylimosioms: „nesijaučiu jaukiai su įjungta šviesa“, „bijau, kad Tau būsiu nepatraukli“ ir t. t.

Mums reikia išmokti matyti save nuogus. Taip! Atsistoti prieš veidrodį ir treniruotis. Pagaliau priimti faktą, kad tai mano kūnas ir niekieno kito. Jis dar daug kartų keisis gyvenime, bet jis mano! Pradėk matyti ir kitų žmonių natūralų kūno grožį. Pasek instagrame profilius, kurie iškrenta po paieškos frazėmis „body positive“ ar „body appreciation“.

Galiausiai – atsimink, kad kol Tu jaudiniesi dėl savo kūno, gali būti, kad Tavo partneris irgi jaudinas! Dėl kūno, dėl savo gebėjimų ir t. t. Daugelis jaučiamės nejaukiai, tačiau retai kas mokame apie tą nejaukumą nuoširdžiai pasikalbėti. Jūs ne vieni!

33. O kaip man...pranešti savo antrai pusei, jog dar esi nekaltas(-a)?

Pasikalbėkime apie žodį „nekaltybė“. Jis tarsi sako, kad lytinių santykių pradėjimas siejasi su kalte, ar ne? Kad nekaltybę galima prarasti? (Būtinai rekomenduojame paklausti tinklalaidės „Savaime nesuprantama“ įrašo „Nekaltybė“, kuriame aptariama šio reiškinio problematika.)

Mes turime tokį įsivaizdavimą, kad žmonės turėję lytinių santykių yra kažkuo pranašesni ir vertingesni. Tuo pačiu mergina ir lytinių santykių patirtys yra blogai, o vaikinams kaip tik – blogai yra neturėti lytinių santykių patirčių. Tai vadinama dvigubais

standartais ir jie yra labai žalingas dalykas.

Gali imti kamuoti jausmas, kad pasisakyti partneriui, kad dar nesi turėjusi lytinių santykių yra kažko negatyvaus apie save atskleidimas. Tačiau taip nėra!

Tu visai neprivalai niekam nieko pasakoti apie savo seksualines patirtis. Tai Tavo privatus gyvenimas. Vis dėlto, jeigu jauti, kad dėl kokių nors priežasčių pasisakyti nori (pvz., nori kažko intymaus su partnere, tačiau nerimauji, kad nemokėsi ir Tau nesiseks) – pirmiausia atsimink, kad intymios patirties neturėjimas nėra gėdinga.

Nes visi žmonės kažkada turi pirmą kartą. O jeigu Tavo partnerė tai supranta kaip gėdingą dalyką... ką tu veiki su tuo žmogumi? Vis tik, turbūt viduje jauti, kad mylimasis priims tą informaciją palaikančiai, tačiau vis tiek nejauku pasisakyti?

„Norėčiau, kad žinotum, jog tai bus mano pirmas kartas.“ arba „Aš dar nesu mylėjęsis/-usis ir man šiek tiek nedrašu.“ arba „Žinai, aš dar nesu... Nu žinai...“ Sugalvok kažką panašaus ir pasirepetuok prieš sakydama, kad jaustumėsi užtikrinčiau. Ir prisimink, kad „nekaltybė“ yra toks užaštrintas reikalas. Ne tai kad pirmas kartas nesvarbu – svarbu, dar ir kaip! Tačiau dėl baimės pasirodyti neprityrusiais užmirštame, į ką tikrai reikia koncentruotis.

O koncentruotis reikia į supratimą, ar aš tikrai to noriu. Ar mano kita pusė tikrai to nori. Kaip mes saugosimės? Ir... Būtina šnekėtis apie savo baimes ir lūkesčius prieš, per ir po, kad abiem būtų jauku. Nes jaukūs ir malonūs turi būti ir pirmi, ir antri, ir treči kartai.

34. O kaip man...suprasti, ar normalu, kad mūsų amžiaus žmonės nuolatos galvoja apie lytinius santykius?

Tai aišku, kad normalu! Paauglystė yra tas metas, kada mūsų lytiškumas įgauna seksualumo atspalvių. Kitaip tariant – ima augti seksualinis smalsumas. Vieniems jis (nepriklausomai nuo lyties) neduoda ramybės 24/7, kitiems tai pakankamai retai ir ramiai pasireiškiančios mintys. O būna, kad žmogui nei paauglystėje, nei vėliau seksualinio pobūdžio mintys ir jausmai taip ir nekyla (tai vadinama aseksualumu). Ir tai irgi yra normalu.

O tas sukilęs seksualinis smalsumas nereiškia, kad norime eiti ir viską, kas mums smalsu, išbandyti praktikoje. Ne. Realiai seksualinis smalsumas dažniausiai sukyla gerokai prieš mums tampant pasirengusiems turėti pirmuosius lytinius santykius.

Seksualinis smalsumas tiesiog reiškia, kad mums pasidaro smalsu, KAS TAS seksualumas. Kaip jis veikia. Smalsu pažinti savo paties / pačios seksualumą. Pavyzdžiui, jaudina pirmo bučinio įsivaizdavimai. Baisu, kad visi viską moka, yra patyrę, o aš, va, viena(s) nieko nežinanti(s). (Būtent taip daugelis ir galvoja, tik neišsitaria.)

Galiausiai! Užklupus visiems šiems pokyčiams, imame suprasti, kad kai kurie žmonės mums patrauklūs. O tai gali sukelti įvairių minčių, jausmų ir kūniškų pojūčių. Prie tų žmonių galime jaustis itin nejaukiai!

Beje, juk turbūt nereikia sakyti, kad simpatiją galime pradėti jausti žmogui nepriklau-

somai nuo jo lyties. Toks tas mūsų seksualumas – įvairus ir mums ne visada pavaldus. Negalime išsirinkti nei kam, nei kada jaučiame jausmus.

35. O kaip man...žinoti, kelių metų geriausia pradėti lytinius santykius?

Tiesą sakant nėra vieno amžiaus, kada tinkamiausia pradėti lytinius santykius. Pirmam kartui svarbiausia – emocinis pasirėngimas, pasitikėjimas žmogumi, su kuriuo ketinti pradėti lytinius santykius ir drąsa kalbėtis apie tai, ko tikiesi, kas patinka ir, svarbiausia, kas nepatinka. (Tą daryti reikėtų ne tik prieš, bet ir po mylėjimosi. Šnekos šiuo atveju yra raktas į emocinį ir fizinį saugumą bei malonumą.)

Nesvarbu, kiek tau metų 16 ar 58 – lytiniuose santykiuose be galo svarbu apsisaugojimo priemonės ir jautimasis jaukiai. Nes pirmas kartas (ir visi kiti kartai) neturi būti įtemptas, o turi būti malonus. Jeigu skauda fiziškai arba nemalonu emociškai – turėk drąsos pasakyti kažką tokio: „Šiuo metu nelabai gerai jaučiuosi... gal pabandykim vėliau. Pirmą kartą norisi atsiminti su malonumu, o ne su gailėsčiu.“ Tad kartais iki tokio jausmo užtrunka ateiti, dėl to verčiau vėliau negu anksčiau.

O kaip dėl gando, kad merginoms pirmas kartas visada būna skausmingas? Nesąmonė! Nors daliai merginų skauda, tačiau didesnė dalis skausmo patirti neturėtų, jei abu pirmo karto dalyviai stengiasi ir skiria užtektinai laiko, kad būtų jauku ir kad būtų pakankamai atsipalaiduota ir susijaudinta.

Beje, teko girdėti apie sutikimą seksui (consent)? Kartais mums atrodo, kad abu / abi esame nusiteikę vienodai ir pamirštame įsitikinti, kad tikrai taip būtų. Švelniai, nespausdamas paklausk partnerio/-ės, ar tikrai nori pasimylėti. Klausykis ne tik žodžių, bet ir kūno kalbos. Juk kartais lengviau pasakyti „taip“ negu „ne“. O nesikalbėdami arba nesisąsąsindami išgirsti tikrųjų žmogaus poreikių galime netyčia sukurti spaudimą, dėl kurio mano vaikas / mergina nenorėdama(-s) nuvilti sutinka pasimylėti.

Galiausiai! Ar jau aptarėme apsisaugojimo priemones? Vienintelė priemonė – prezervatyvai – apsaugo ir nuo neplanuoto nėštumo, ir nuo lytiškai plintančių ligų! Atrodo savaime aišku, kad reikia saugotis, kai myliesi? Puiku, sėkmės įrodant darbais, o ne žodžiais.

36. O kaip man...žinoti, ar būna saugus sekstingas.

1. Niekada savo nuotraukoms nesistenk nustebinti, t. y. nesiųsk savo nuogo(s) nuotraukų niekam, kas jų neprašė. Tuomet negali tikėtis, kad jos bus saugios bei pastatai asmenį į nemalonią situaciją.

2. Nesekstink su niekuo, kuo nors kažkiek nepasitiki. Svarbu įvertinti, kam siunti nuotrauką. Dažnai sekstingas įvardijamas kaip azartiškas ir smagus užsiėmimas, vis dėlto svarbu prisiminti, kad ypač internete ne visada galime būti tikri tuo, kas kitame ekrane mus stebi, skaito ir girdi. Taip pat nuotraukai atsidūrus internete – skamba dramatiškai – tačiau ji ten amžinai ir lieka.

3. Palauk, kol jūsų santykiai bus rimti. Gali skambėti kaip elementari tiesa, tačiau svarbu dar ir dar prisiminti, kad mes neprivalome daryti nieko intymaus, jeigu to nenorime. Jeigu mus kažkas spaudžia kaip nors elgtis, įtikti, įrodyti simpatiją – turime teisę pasakyti „ne“.

4. Niekada nesekstink jeigu nesi tikra(s), ar 100 proc. to nori. Jeigu kyla nors menka abejonė – nedaryk to. Tai labai intymus procesas ir poelgis, tad svarbu gerai apgalvoti savo sprendimą.

5. Nukirpk savo veidą ir pasistenk, kad niekas negalėtų atpažinti, kad tai Tavo kūnas. (Pvz., iš tatuiruočių ar kitų kūno žymių.) Jeigu nusprendi sekstinti, pasistenk, kad Tavęs nebūtų galima atpažinti. Žinoma, sekstingo taisyklės yra kitokios – tačiau kas jas sudarė? Tu tikrai gali sau leisti perrašyti taisyklės vardan savo saugumo.

IR PATI SVARBIAUSIA!!! n.i.e.k.a.d.a. NIEKADA n-iee-kaa-daaa nepersiųsk gautų sext žinučių kitiems. Nes sekstingas sukelia skandalus ir dramas tik tada, kai kas nors mūsų intymias nuotraukas persiunčia kitiems (kad ir geriausioms draugams)! Juk taip elgiantis yra pažeidžiamas ir paniekiamas žmogaus privatumas, be to – tai yra nelegalu ir galima susilaukti ir visai kitokių pasėkmių.

O jeigu matysi, kad kažkas taip elgiasi, paimk ir pasakyk: „fui, ką čia darai? Persiunti tau patikėtą privačią ir intymią kažkieno nuotrauką ir galvoji, kad čia ok? Žinok ne ok. Žiauriai ne ok...“

Keiskime taisykles ir smerkime tuos, kurie persiunčia gautąsias žinutes kitiems, o ne tą asmenį, kuris atsiuntė savo intymią nuotrauką.

37. O kaip man....žinoti, jeigu mergina / vaikinai gėdijasi tai daryti? Ką daryti?

Jeigu Tavo mergina ar vaikinai gėdijasi intymiai bendrauti: bučiuotis ar glamonėtis, tai akivaizdus ženklas kad ji(-s) nepasiruošusi.

Būnant labai intymiai kiekvienas turime baimių ir nesaugumo jausmų. Todėl intymiose (nuo prisilietimų iki bučinių ir mylėjimosi) patirtyse yra svarbiausia, kad du žmonės šnekėtųsi apie tai, kas neramina ir tai, ko abu tikisi. Tiesa tokia, kad mums atrodo, kad dalykai turi vykti savaime, bet iš tikrųjų santykių je ir intymume reikia dirbti, kad būtų jauku ir malonu.

Pažinti vienas kitą ir taip susikurti pasitikėjimą, atsipalaidavimą, tada užtikrinate vienas kito jutimąsi emociškai ir fiziškai saugiais. Gali savo mylimojo / -osios paklausti (dažnai vieno pokalbio nepakanka), kas neramina, kodėl nejauku.

Papasakok ir apie savo pojūčius. Pasakyk, kad nesvarbu, kaip ji(s) atrodo nuoga(s), kad ir tu daug ko nežinai, nemoki. Galiausiai – jei tu turi daugiau patirties – pasakyk, kad neturėti patirties visai nieko baisaus.

Atvirumas – raktas į visus santykius ir... BADUMTS. Į malonumą.

Ir pabaigai – būnant vienam su kitu intymiai nie-ka-da neturi skaudėti ar būti ne-
jauku. O jeigu taip yra – ieškok priežasties. Gal šalia Tavęs netinkamas žmogus, o gal per
mažai išsišnekėjote?



REPRODUKCIŅĒ SVEIKATA

38. O kaip man...žinoti informaciją apie kontraceptines tabletes?

Pirmiausia – kaip tos kontraceptinės tabletės veikia? Tai kasdien vartojamos tabletės, kurios sudarytos iš estrogeno (toks hormonas) ir progestino (toks sintetinis hormonas) ir jos, trumpai tariant, sustabdo kiaušinėlio išsiskyrimą, tirština gimdos kaklelio gleives ir tada spermatozoidui yra kur kas sunkiau patekti pro jas į gimdą.

Nors skamba griozdiškai ir tingisi gilintis, bet yra gerai suprasti, ką jos daro moterų kūnui. Dar svarbu, kad kontraceptinių tablečių nelaikytume kažkokiomis mistinėmis tabletėmis.

Paauglystėje kaip tinkamiausias saugojimosi metodas rekomenduojamas prezervatyvo naudojimas, o paauglėms vienas iš pasirinkimų gali būti mažų dozių kombinuotos tabletės. Tik kadangi kontraceptinės tabletės yra medikamentas -> norint pabandyti jas vartoti BŪTINA konsultuotis su ginekologe(-u). Jie vienintelės gali nuspręsti, kas / kur / kada / kaip tinkama konkrečiai TAU.

Svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus turi teisę pasirinkti kontraceptines tabletes vartoti arba ne. Jeigu kyla dvejonių – būtina pasikonsultuoti su kuo daugiau gydytojų ir kitų šios srities ekspertų /-čių. Ir tada priimk sprendimą, kuris atrodo Tau tinkamiausias!

Tabletės – nors apsaugo nuo neplanuoto nėštumo – tuo pačiu yra ir vaistas skirtas kitiems dalykams gydyti. Pavyzdžiui, kartais jos gali palengvinti gausias ir skausmingas menstruacijas. Nors jas gana lengva vartoti, tačiau tam, kad poveikis būtų efektyviausias, visuomet reikia kruopščiai sekti tablečių gėrimo grafiką.

O kaip su vaisingumu? Kontraceptinės tabletės – vienas labiausiai tiriama vaistų pasaulyje ir tiesa yra tokia, kad pastoti galima iš karto po to, kai nustojame vartoti preparatą. Tad gąsdinimai apie nevaisingumą tegu lieka tik gąsdinimais. Tačiau, kaip ir su bet koku vaistu, kontraceptinių tablečių vartojimas gali turėti šalutinį poveikį, priklausomai nuo individualių sveikatos ypatumų, vartojimo trukmės ir konkrečios kontraceptinės priemonės. Kai kurios moterys gali pastebėti laikiną vėlavimą grįžtant prie įprasto

ovuliacijos ciklo po tablečių vartojimo nutraukimo, ypač jeigu prieš pradėdamos vartoti tabletes jos turėjo nereguliarų menstruacinį ciklą. Jeigu yra klausimų ar abejonių dėl kontraceptinių tablečių vartojimo ir jo poveikio Tavo sveikatai, visada rekomenduojama kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą, kuris galės suteikti asmenišką konsultaciją atsizvelgdamas į Tavo sveikatos būklę ir poreikius.

Ar kontraceptinės tabletės sukelia vėžį? Ne!

Kai tabletės buvo išrastos, jos iš tiesų buvo labai nenaudingos moterų sveikatai. Tačiau metams bėgant jos buvo tobulinamos ir mokslas sako, kad dabar jos yra saugios vartoti.

! Kontraceptinės tabletės turi daug pliusų, bet jos NEAPSAUGO nuo lytiškai plintančių ligų!

O kas yra skubioji kontracepcija? Tai tabletė savo sudėtyje turinti tokius pačius hormonus, tačiau daug didesnėmis dozėmis. Visgi kaip ir kitos priemonės, ši irgi nėra 100 proc. veiksminga ir geriausiai veikia per pirmąsias 12 val.

39. O kaip man...suprasti ką nors apie abortus?

Ar teko girdėti apie tokį dalyką kaip reprodukcinės teisės?

Reprodukcinės teisės (pagal Pasaulio sveikatos organizaciją) tai žmogaus ar poroje esančių žmonių teisė laisvai ir atsakingai nuspręsti vaikų kiekį, tarpą tarp jų susilaukimo ir metą, kada jų norima. Taip pat tai teisė į informaciją ir priemones tam pasiekti. Galiausiai tai teisė į seksualinę ir reprodukcinę sveikatą. Ir viską vainikuoja teisė priimti šiuos sprendimus be diskriminacijos, prievartos ar smurto.

Nelabai ką sako, ar ne?

Ok, žmonių kalba: reprodukcinės teisės apima tokius dalykus kaip teisė į apsisaugojimo priemones (kontracepciją). Teisė į lytiškumo ugdymą (tai šiuo atveju būtų įdomu išgirsti, kaip jūsų teisės patenkinamos?) Ir, žinoma, teisė į nėštumo nutraukimą.

(Reprodukcinės teisės taip bendrai suvardijome, vis dėlto jos platus laukas, kuris apima ir, pavyzdžiui, teisė į nėštumo priežiūrą ir gimdymą, kurių metu paisomi ne tik vaisiaus poreikiai, tačiau ir besilaukiančios poreikiai, jos fizinis ir emocinis saugumas ir t. t.)

Kas nutinka kai nėštumo nutraukimo teisė nėra užtikrinama? Kitų šalių patirtys ir istorija rodo, kad nenorimi nėštumai vis tiek būna nutraukinėjami, tačiau tai daroma nelegaliai ir moters gyvybei pavojingomis sąlygomis. Dažniausiai be gydytojų priežiūros. Kartais iš nevilties namuose savais metodais arba pas šarlataniškos prigimties asmenis, kurie irgi neužtikrina, kad moteris po procedūros išliks gyva ir sveika.

Aborto – nėštumo nutraukimo – tema yra kebli ir jautri. Kiekvienos moters, kuri atsiduria situacijoje, kai tenka daryti tokį pasirinkimą, situacija yra unikali.

Vis dėlto moteris turi turėti teisę savarankiškai, niekieno neverčiama, nespaudžiama ir nesmerkiama priimti sprendimą, kuris yra susijęs su jos reprodukcinė sveikata. Kitais žodžiais tariant, su jos kūnu, su jos dabartimi, su jos ateitimi ir su jos turimomis galimybėmis.

Leidinyi parengtas įgyvendinant projektą „Įrankių dėžė“, kuris yra Aktyvių piliečių fondo, finansuojamo Norvegijos finansinio mechanizmo lėšomis, dalis.

Projektas vykdomas kartu su „Visuomenės ir verslo plėtros institutas“

Leidinį rengė: Akvilė Giniota

Leidinio rengimą konsultavo: Lina Januškevičiūtė

Teksto redaktorė: Asta Bieliauskaitė

Leidinį maketavo: Jurga Povilaitienė



