

# KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE LYTIŠKUMĄ?

---



**Tekstas lengvai suprantama kalba  
Antras lygis.**

# TURINYS

ĮVADAS LENGVAI SUPRANTAMA KALBA	4
ĮVADAS	7
LYTIŠKUMAS	11
MYLĖTI	13
MALONU	14
SEKSUALIAI SUSIJAUDINTI	15
LYTIS	16
ASEKSUALUS ŽMOGUS	19
BISEKSUALUS ŽMOGUS	20
HETEROSEKSUALUS ŽMOGUS	21
HOMOSEKSUALUS ŽMOGUS	22
TRANSLYTIS ŽMOGUS	23
LGBT	24
PARTNERIS	26
IŠORINIAI MOTERS LYTINIAI ORGANAI – VULVA	27
KLITORIS	29
MOTERS VIDINIAI LYTINIAI ORGANAI	30
VYRO LYTINIAI ORGANAI	32
MAKŠTIES SUDRĖKIMAS	34
EREKCIJA	35
ORGAZMAS	36
EJAKULIACIJA	37
ŠLAPI SAPNAI	39
SUTIKIMAS	40

SEKSAS	42
LYTINIS AKTAS	44
MASTURBUOTIS	45
LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS	46
SAUGUS SEKSAS	49
PREZERVATYVAS	51
KONTRACEPTINĖS PRIEMONĖS	53
MĖNESINĖS	56
APVAISINIMAS	58
NĖŠTUMAS	59
NĖŠTUMO NUTRAUKIMAS	63
GINEKOLOGAS	64
UROLOGAS	65
DISKRIMINACIJA	66
SEKSIZMAS	68
SEKSTINGAS	72
PORNOGRAFIJA	74
SEKSUALINIS SMURTAS	76
ŽALINGI SANTYKIAI	80
SVEIKI SANTYKIAI	82
UŽDUOTYS	83
ŠALTINIAI	89
NUORODOS	90

# ĮVADAS LENGVAI SUPRANTAMA KALBA

Smagu, kad atsivertei šį leidinį!

Šis leidinys yra apie:

- lytiškumą,
- kūną,
- seksą,
- malonumą,
- sveikus ir žalingus santykius,
- smurtą,
- kontraceptines priemones,
- lytiškai plintančias infekcijas,
- ir kitas temas.

Leidinį gali skaityti pilnamečiai žmonės.

Pilnamečiai yra žmonės, kuriems yra:

18 metų arba daugiau metų.

Šį leidinį parašėme

lengvai suprantama kalba.

Todėl leidinį gali skaityti žmonės,

kuriems sunku skaityti

įprastą tekstą.

Pavyzdžiui:

- žmonės, kurie turi negalią,
- žmonės, kurie kalba lietuviškai tik truputį,
- kiti žmonės.

Leidinį sudaro tokios dalys:

- įvadas lengvai suprantama kalba,
- įvadas įprasta kalba,
- 42 temos apie kūną, santykius,
- papildomos užduotys,
- šaltiniai tai yra knygos, iš kur paimta informacija, šiam leidiniui rašyti,
- taip pat nuorodos, kur galima susirasti daugiau informacijos.

Kiekvieną temą apie lytiškumą sudaro:

- paveikslukas ir
- tekstas lengvai suprantama kalba.

Leidinį gali skaityti vienas,  
arba Tau gali padėti kiti žmonės,  
pavyzdžiui:

- tėvai,
- mokytojai,
- socialiniai darbuotojai,
- jaunimo darbuotojai,
- ar kiti žmonės, kuriais Tu pasitiki.

Kai pradėsi skaityti šį leidinį,  
pirma perskaityk leidinio turinį.  
Po to skaityk kitas temas.

Tai svarbu, nes kai kurios temos  
yra panašios.

Pavyzdžiui, kai skaitysi apie orgazmą,  
žinosi, kad toliau leidinyje galėsi perskaityti  
apie seksą.

Kūnas, seksas yra temos,  
apie kurias kai kuriems žmonėms  
nejauku kalbėtis.

Bet tikimės, kad šalia Tavęs yra žmonių,  
kurie gali Tau padėti suprasti,  
kaip veikia tavo kūnas.

Tavo teisė yra:

- gauti informaciją apie kūną ir lytiškumą,
- gauti informaciją Tau suprantamu būdu,
- klausti, jei kažkas neaišku.

Linkime, kad skaityti būtų įdomu ir  
naudinga!

## ĮVADAS

Lytiškumas – svarbi mūsų visų gyvenimo dalis. Visi turime kūną, lytinius organus, susiduriame su lyčių stereotipais. Tuo pačiu Lietuvoje lytiškumas, seksualinė sveikata – tai daug kam nejaukios temos. Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai teigia, kad seksualinė sveikata yra labai svarbi bendrai asmens gerovei. Gera seksualinė sveikata priklauso nuo:

- galimybės gauti išsamią, mokslu grįstą informaciją apie lytiškumą, lytinius santykius, galimas rizikas,
- seksualinės sveikatos priežiūros prieinamumo,
- visuomenės, kuri normalizuoja lytiškumo ugdymą kaip svarbią gyvenimo dalį, skatina pagarbias diskusijas šia tema, užtikrina informacijos prieinamumą.

Šiame leidinyje apie lytinius santykius kalbame pozityviai, pagarbiai, akcentuodami, kad tai turėtų būti maloni ir saugi patirtis.

Leidinio tikslas – lengvai suprantama kalba supažindinti su mokslu grįstu, partnerių lygiavertiškumu paremtu lytiškumo ugdymu, siekiant ugdyti žmogaus savarankiškumą, priimant sveikesnius ir saugesnius sprendimus.

Leidinyje pristatomos 42 lytiškumo ugdymo temos, jos gali būti skirstomos į grupes: jausmai, tapatybė, lytiniai organai, lytiniai santykiai, lytiškai plintančios infekcijos, saugus seksas, kontracepcija, smurtas, kt.

Leidinyje skirtas pilnamečiams asmenims, kuriems sunkiau skaityti įprastą tekstą, pavyzdžiui, skaitymo sunkumų ar intelekto negalią turintiems asmenims, migrantams, kt.

Leidiny s parengtas remiantis Švedijos nacionalinės lytinio švietimo asociacijos mokomąją medžiagą apie lytiškumo ugdymą lengvai suprantama kalba. Švedijos nacionalinė lytinio švietimo asociacija yra politiškai ir religiniu požiūriu nepriklausoma, ne pelno organizacija, kurios tikslas – skleisti mokslu grįstą ir atvirą požiūrį į lytiškumą, vengiant stereotipų. Švedija yra viena pirmaujančių šalių Europos Sąjungoje, pagal žemą paauglių nėštumų skaičių, plačiai naudojamas kontracetines priemones, aukštą lyčių lygybės indeksą. Švedijoje lytiškumo ugdymas yra privalomas, apima daug temų, mokytojai yra specialiai mokomi dirbti su šia tema.

Šį leidinį žmonės gali skaityti savarankiškai. Kai kam gali prireikti pagalbos iš šalies geriau suprasti informaciją. Todėl pateikiame keletą rekomendacijų artimiesiems, mokytojams, socialiniams darbuotojams, kitiems specialistams (toliau – ugdytojams), kurie pagelbės ugdymo procese:

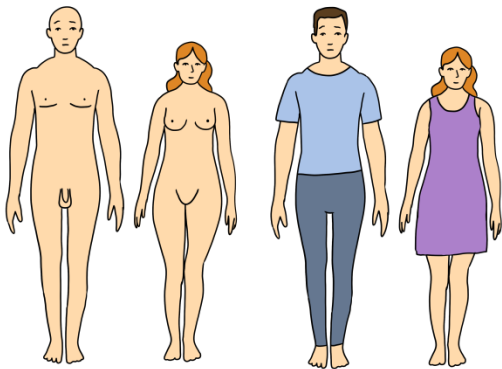
- svarbu suvokti Lietuvos lytiškumo ugdymo kontekstą – dauguma ugdytojų nėra gavę kokybiško (o dažnu atveju – jokio) lytiškumo ugdymo, todėl, jiems gali kilti iššūkių padėti žmonėms, kuriems skirtas šis leidinys. Leidinio pabaigoje yra nuoroda, kur galima rasti įvairios metodinės medžiagos lytiškumo ugdymo temomis lietuvių kalba,
- prieš padedant žmogui perskaityti leidinį, rekomenduojama pirmiausia jį perskaityti pačiam ugdytojui ir reflektuoti – ar visos temos yra aiškios, gal yra temų, kurias skaitant, tampa nejauku, ar ugdytojui psichologiškai sunku ištarti kai kuriuos terminus. Jei yra temų, kurios ugdytojui nėra priimtinos, pagalvokite, ar kitas artimasis ar specialistas galėtų padėti tas temas pristatyti. Lietuvoje yra organizacijų, siūlančių lytiškumo ugdymo mokymus, tik svarbu atsirinkti tokius, kurie būtų pagrįsti mokslu ir naujausia informacija. Pavyzdžiui, lytiškumo ugdymas, neapimantis sutikimo temos (angl. – *consent*), šios dienos kontekste galėtų kelti klausimų dėl mokymų kokybės,



- prieš skaitant leidinį, rekomenduojame perskaityti jo turinį. Tokiu būdu, skaitant kai kurias temas, žinosite, kad toliau leidinyje galima bus rasti daugiau informacijos tam tikra tema,
- leidinio gale yra keletas užduočių, kurios gali padėti įtvirtinti skaitytą informaciją ir, kai kuriais atvejais, paliesti naujas temas, kurios nebuvo aptartos leidinyje,
- leidinyje siekėme vengti stereotipų, tačiau, kadangi leidinys rašytas lengvai suprantama kalba, kai kuriais atvejais darytos išimtys, kad žmonėms informacija būtų kuo labiau suprantama. Pavyzdžiui, tekste rašome: *“Mėnesinės – tai kraujas, kuris išteka moteriai iš makšties vieną kartą per mėnesį.”* Jei leidinį skaitytų žmogus, gimęs moters kūne (biologinė lytis – moteris), tačiau jaučiantis esąs vyras (lytinė tapatybė – vyras), tokiam žmogui sakinyje apie mėnesines galėtų kelti dviprasmiškus jausmus. Lyčiai neutralus sakinyje galėtų skambėti taip: *“Mėnesinės – tai kraujas, kuris išteka iš makšties vieną kartą per mėnesį.”* Taip pat dažniau vartojome vyriškos giminės daiktavardžius, pvz., *ginekologas, urologas, partneris*, norėdami akcentuoti teksto vientisumą ir suprantamumą. Tuo pačiu tekste pabrėžiame, kad *„Ginekologas gali būti vyras arba moteris“* arba: *„Kai leidinyje sakome partneris, tai gali būti pavyzdžiui, vyras arba moteris.“*
- leidinyje į skaitytoją kreipiamės vienaskaitos antruoju asmeniu – *Tu* – siekdami betarpiško santykio. O kartais naudojame vienaskaitos trečiąjį asmenį, pavyzdžiui, *„Žalingi santykiai – tai santykiai, kur žmogus jaučiasi blogai (...)“*. Lytiškumas gali būti jautri tema, todėl, kai kuriais atvejais norėjome padėti skaitytojui per daug nesusitapatinti su tema,
- leidinyje vartojami specialūs terminai, kurie yra oficialūs. Pavyzdžiui, išoriniai moters lytinius organai vadinami vulva. Todėl leidinyje susidursite su šiuo terminu, nors buitinėje kalboje jis vartojamas retai. Tikime, kad visiems svarbu žinoti ir vartoti teisingus lytinių organų pavadinimus – tai gali padėti ir smurto prevencijai,

- švediškame leidinyje, kuriuo rėmėmės rašydami šį leidinį, ypač atvirai ir detaliai kalbama apie lytiškumą. Turėdami omenyje Lietuvos lytiškumo ugdymo kontekstą, šiai dienai norėjome suteikti tik bazinių žinių lytiškumo temoje, nes manome, kad vienas pagrindinių iššūkių gali būti kvalifikuotų ugdytojų trūkumas (leidinio tikslinės grupės artimoje aplinkoje ar specialistų tarpe),
- svarbu, kad asmuo, skaitydamas šį leidinį kartu su ugdytoju, jaustųsi jaukiai, galįs drąsiai užduoti klausimus, vėl grįžti prie temų, kurios jam/jai įdomios, aktualios,
- ačiū, kad norite padėti žmonėms, kuriems skirtas šis leidinys, užtikrinti informacijos apie lytiškumo ugdymą prieinamumą, nes tai – jų teisė.

## LYTIŠKUMAS



Lytiškumas prasideda,  
kai žmogus gimsta.  
Jis tęsiasi visą gyvenimą.

Lytiškumas yra apie visus žmones.

Lytiškumą sudaro daug dalykų,  
pavyzdžiui:

- kūnas, visos jo dalys,
- kaip Tu jautiesi,
- ką Tu myli,
- kas Tau yra malonu,
- ar Tu nori mylėtis, ar nenori.

Lytiškumas yra ir tai,  
ką dauguma žmonių galvoja,  
kaip turi elgtis moterys ar vyrai.

Pavyzdžiui, kai kurie žmonės galvoja,  
kad mergaitėms tinka rožinė spalva,  
o berniukams tinka mėlyna.

Ne visada tai, ką galvoja kiti,  
tinka Tau.

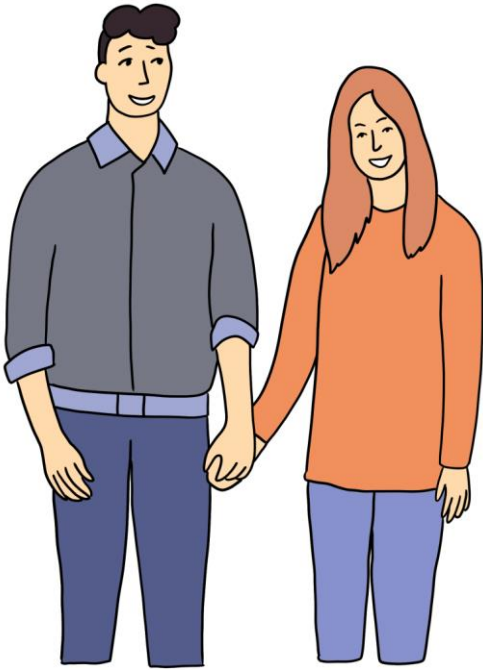
Kartais žmonės sako lytiškumas,  
kai kalba apie seksualumą.

Pavyzdžiui, galima sakyti lytiniai santykiai,  
arba seksualiniai santykiai.

Tai reiškia mylėtis.

Apie žodį mylėtis kalbėsime  
temoje apie seksą.

## MYLĖTI



Mylėti yra tai, kai kam nors  
jauti stiprius jausmus.

Kai Tau kas nors labai patinka ir  
labai gera būti su tuo žmogumi.

## MALONU



Malonu yra tai, kai kūnas  
jaučiasi gerai.

Pavyzdžiui, malonu gali būti, kai:

- valgai skanius ledus,
- džiaugiesi gamta,
- myliesi.

## SEKSUALIAI SUSIJAUDINTI



Seksualiai susijaudinti yra jausmas kūne, kai žmogus nori mylėtis.

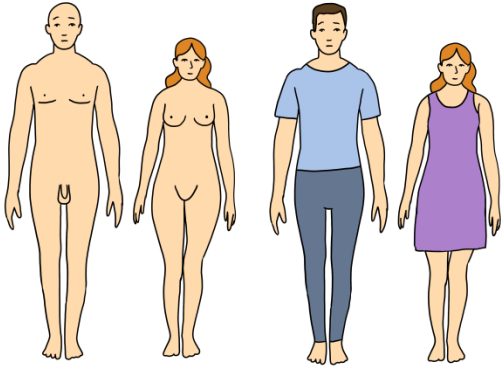
Mylėtis galima su savimi arba su kitu žmogumi.

Kai žmogus mylisi su savimi, žmogus liečia savo kūną. Tai vadinasi masturbacija.

Seksualiai susijaudinti galima tada, kai būni labai arti žmogaus, kuris Tau patinka.

Seksualiai susijaudinti galima tada, kai pagalvoji, kad tuoj susitiksi su partneriu ir galėsite apsikabinti.

## LYTIS



Lytis dažnai reiškia vyrą arba moterį.

Žodžiai, kurie yra susiję su lytimi:

- biologinė lytis,
- lytinė tapatybė,
- lyties raiška,
- seksualinė orientacija.

Biologinė lytis gali būti:

- vyras,
- moteris,
- interlytis žmogus.

Biologinė lytis yra vyras, jei jis gimė su varpa.

Biologinė lytis yra moteris, jei ji gimė su vulva.

Biologinė lytis gali būti interlytis žmogus.

Tai žmogus, gimęs su vyro ir moters lytiniais organais.

Lytinė tapatybė yra tai,

kaip žmogus jaučiasi savo kūne.

Žmogus gali gimti su varpa, arba vulva ir gali jaustis vyru.

Tada jo lytinė tapatybė yra vyras.



Žmogus gali gimti su varpa arba vulva  
ir jaustis moterimi.

Tada jo lytinė tapatybė yra moteris.

Kartais žmogus gali jaustis  
nei vyru, nei moterimi.

Tada jo lytinė tapatybė yra  
nei vyras, nei moteris.

Lyties raiška yra tai,  
kaip žmogus išreiškia  
savo lytinę tapatybę.  
Lyties raiška yra tai,  
kaip žmogus parodo,  
kad jis yra vyras arba moteris.  
Arba nei vyras, nei moteris.

Lytinę tapatybę galima parodyti:

- drabužiais,
- papuošalais,
- šukuosena,
- balsu,
- elgsena,
- kūno vaizdu.

Pavyzdžiui, Gretai yra 30 metų,  
jai patinka:

- nešioti sukneles,
- sportinius batelius ir

- džinsinį švarkelį,
- būti trumpais plaukais,
- eiti į šokius ir šokti su vyrais.

Taip atrodo Gretos lyties raiška.

Emilija jaučia, kad yra  
nei vyras nei moteris.

Emilijos elgesys ir drabužiai  
atrodo taip:

- Emilija sako, kad yra vardu ne Emilija,  
o Emi,
- Emi nešioja kelnes, vyriškas striukes,
- Emi dažnai užsideda kapišoną.

Taip atrodo Emi lyties raiška.

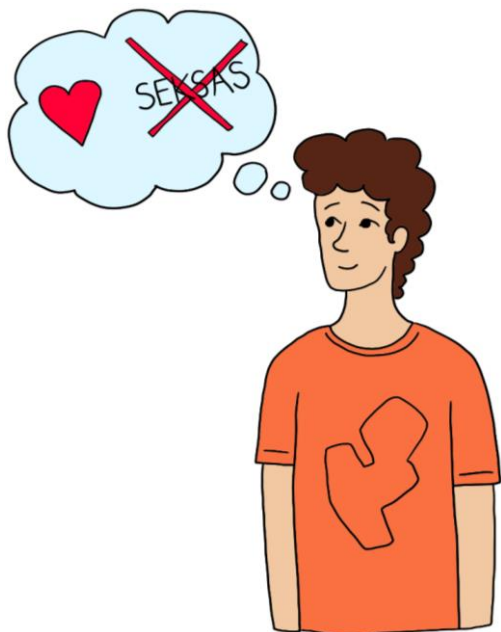
Seksualinė orientacija yra tai,  
ką žmogus myli,  
ir su kuo nori mylėtis.

Seksualinė orientacija gali būti:

- aoseksualus žmogus,
- biseksualus žmogus,
- heteroseksualus žmogus,
- homoseksualus žmogus,
- kita.

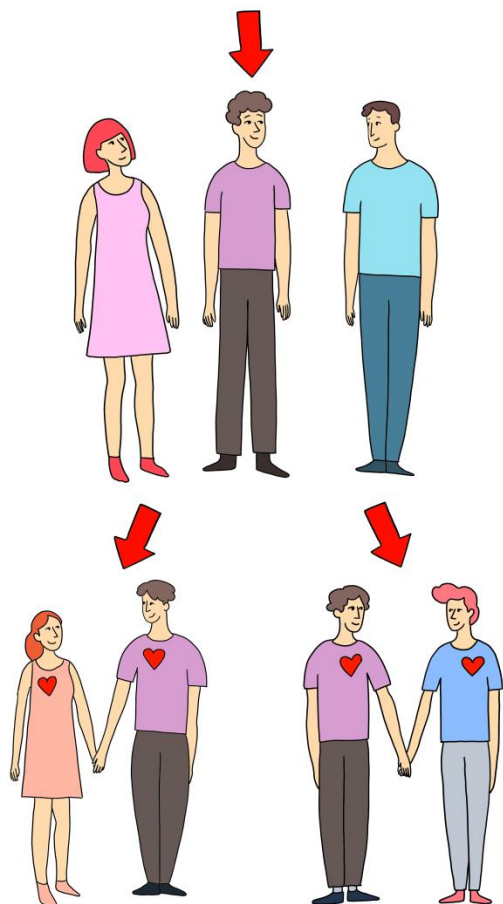
Temose lytis ir lytiškumas yra  
vienodi paveiksliukai,  
nes tai labai susijusios temos.

## ASEKSUALUS ŽMOGUS



Aseksualus žmogus yra žmogus,  
kuris myli,  
bet nejaučia noro mylėtis.

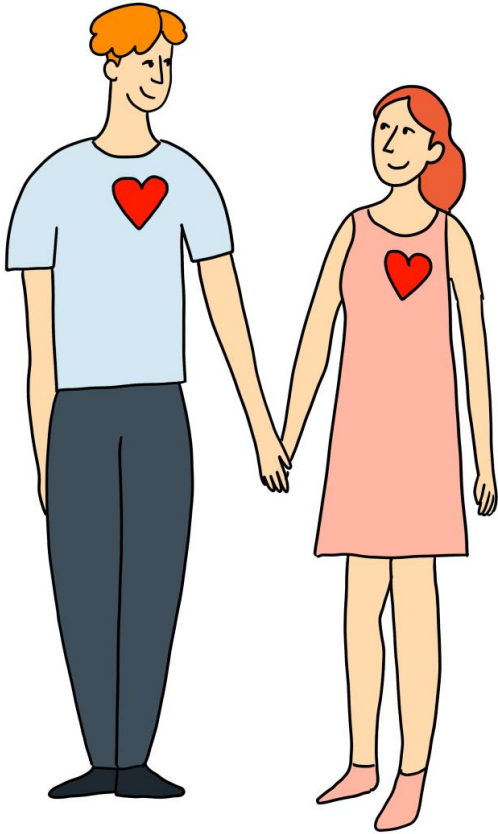
## BISEKSUALUS ŽMOGUS



Biseksualus žmogus yra žmogus,  
kuris myli vyrą arba moterį.

Biseksualus žmogus yra žmogus,  
kuris nori mylėtis  
su vyru arba su moterimi.

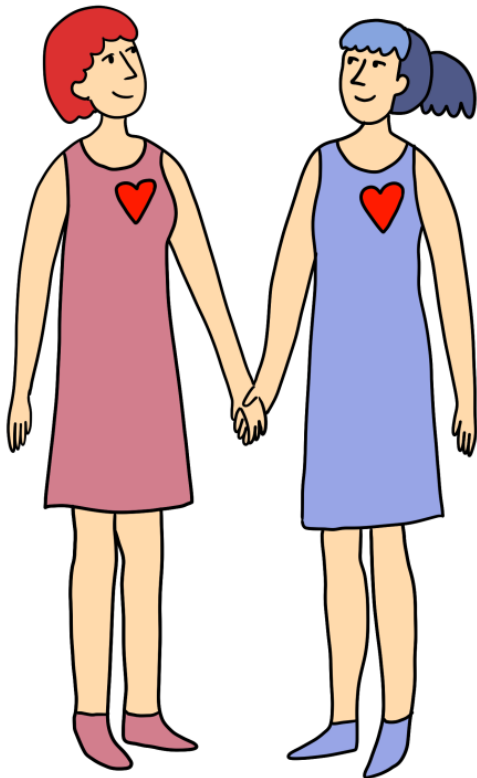
## HETEROSEKSUALUS ŽMOGUS



Heteroseksualus žmogus yra vyras,  
kuris myli arba nori mylėtis  
su moterimi.

Heteroseksualus žmogus yra moteris,  
kuri myli arba nori mylėtis  
su vyru.

## HOMOSEKSUALUS ŽMOGUS

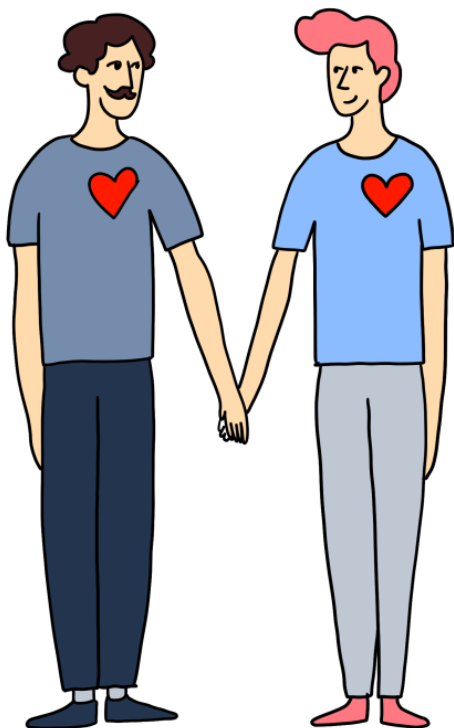


Homoseksualus žmogus yra moteris,  
kuri myli arba nori mylėtis  
su moterimi.

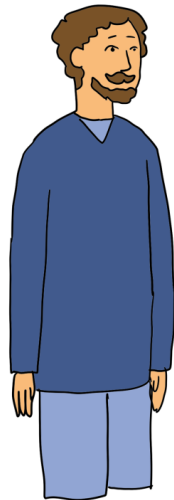
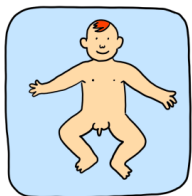
Tokia moteris  
dar gali būti vadinama  
lesbiete.

Homoseksualus žmogus yra vyras,  
kuris myli arba nori mylėtis  
su vyru.

Tokį vyrą  
dar galime vadinti  
gėjumi.



## TRANSLYTIS ŽMOGUS



Translytis žmogus yra vyras,  
kuris gimė su vulva.

Translytis žmogus yra moteris,  
kuri gimė su varpa.

Translytis žmogus gali jaustis,  
kad yra nei vyras, nei moteris.

Translytis žmogus gali būti moteris,  
kuri mėgsta rengtis  
vyriškais drabužiais.

Translytis žmogus gali būti vyras,  
kuris mėgsta rengtis  
moteriškais drabužiais.

## LGBT



LGBT yra žmonių grupė,  
kurią sudaro:

- lesbietės,
- gėjai,
- biseksualūs žmonės,
- translyčiai žmonės.

Kad būtų paprasčiau,  
sakome tiesiog LGBT.

Kartais dar sakome  
LGBT+ žmonės.

Kai sakome LGBT+,  
kalbame ir apie aseksualius žmones,  
kitus žmones.

Lietuvoje kartais vyksta  
LGBT eitynės.

LGBT eitynėse  
eina žmonės.

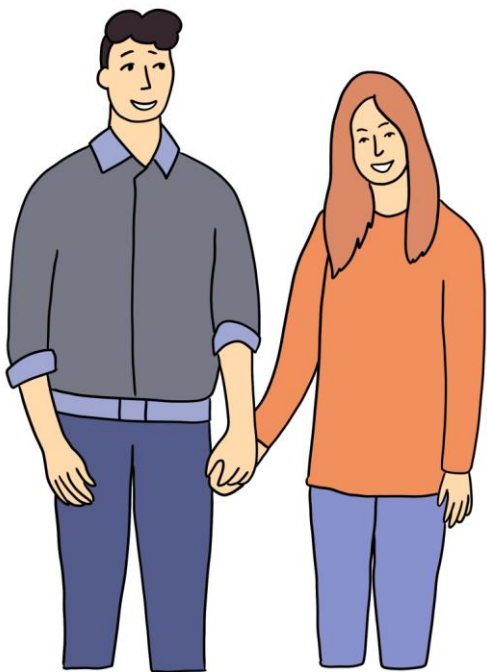
Jie nori priminti,  
kad žmonės gali būti visokie,  
nesvarbu,  
kaip jie jaučiasi savo kūne  
ir ką jie myli.



Svarbu, kad visi žmonės  
galėtų būti savimi.

LGBT simbolis yra  
vaivorykštės spalvų  
vėliava.

## PARTNERIS



Partneris yra žmogus:

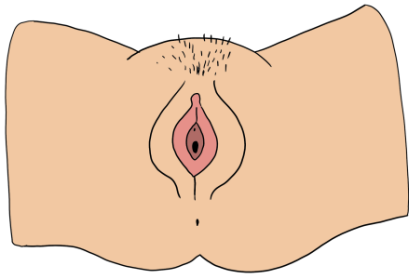
- kurį myli,
- su kuriuo draugauji,
- su kuriuo kartu gyveni, arba ne,
- su kuriuo augini vaikus, arba ne,
- su kuriuo esi susituokusi ar vedęs, arba ne,
- su kuriuo myliesi, arba ne.

Kad būtų paprasčiau, šiame leidinyje sakysime tiesiog partneris.

Kai leidinyje sakome partneris, tai gali būti pavyzdžiui, vyras arba moteris.

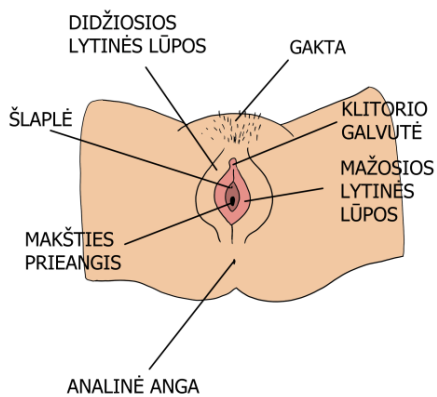
Paveikslukas yra toks pats kaip ir buvo temoje mylėti.

## IŠORINIAI MOTERS LYTINIAI ORGANAI – VULVA



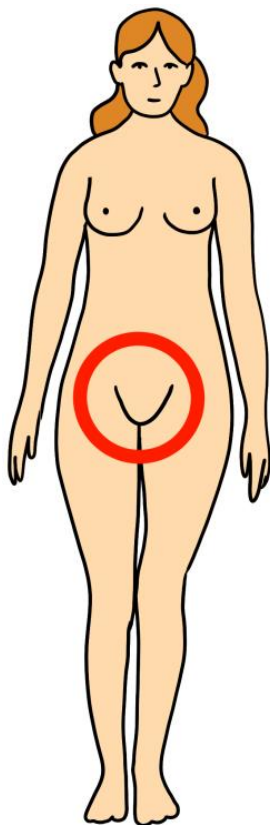
Moteris turi išorinius ir vidinius lytinius organus.

Išoriniai moters lytiniai organai vadinasi vulva.



Vulva yra:

- gakta,
- klitorio galvutė,
- didžiosios lytinės lūpos,
- mažosios lytinės lūpos,
- šlaplė,
- makšties prieangis,
- analinė anga.



Ką daro visi šie organai:

- gakta yra išsikišimas, ant kurio užauga plaukai, kai žmogus auga,
- klitorio galvutė yra maža klitorio dalis, kuri matosi kūno išorėje,
- didžiosios ir mažosios lytinės lūpos apsaugo šlaplę ir makšties prieangį,
- pro makšties prieangį galima patekti į makštį,
- pro analinę angą žmonės tuština.

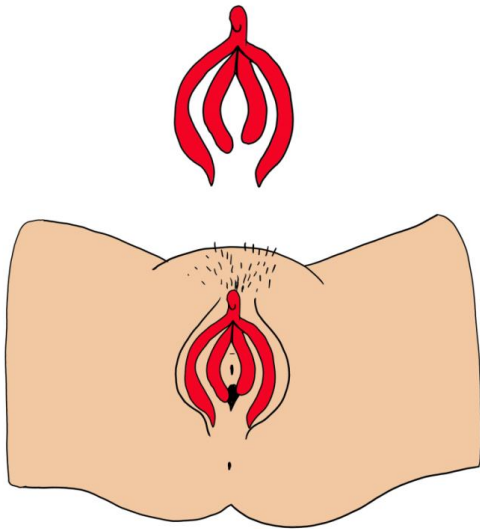
Vulva gali atrodyti skirtingai.

Pavyzdžiui:

- dažnai mažosios lytinės lūpos yra nevienodo dydžio,
- vulva gali būti su plaukais arba be plaukų.

Visaip yra gerai.

## KLITORIS



Klitoris yra vulvos dalis.

Klitorį sudaro dvi dalys:

- išorinė ir
- vidinė.

Išorinė klitorio dalis yra klitorio galvutė.

Jei žmogus liečia savo klitorio galvutę, gali būti malonus jausmas kūne.

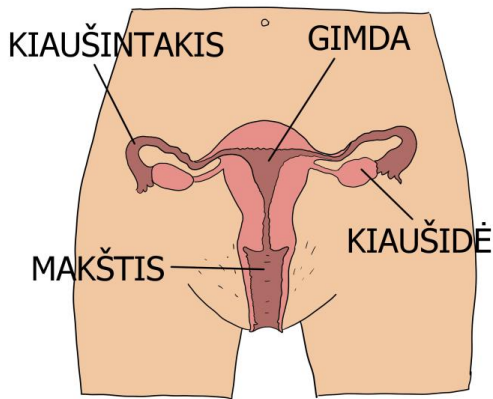
Klitoris panašus į varpą.

Klitorio vidinė dalis prisipildo kraujo, kai žmogus seksualiai susijaudina.

Varpa prisipildo kraujo, kai žmogus seksualiai susijaudina.

Klitoris ir varpa atsiranda iš to paties audinio, kai vaikas auga mamos pilve.

## MOTERS VIDINIAI LYTINIAI ORGANAI



Moters vidiniai lytiniai organai yra:

- makštis,
- gimda,
- kiaušintakiai,
- kiaušidės.

Ką daro šie organai?

Makštis:

- tai 8 centimetrų ilgio vamzdelis,
- per lytinį aktą į makštį patenka varpa,
- kai moteris gimdo, iš gimdos per makštį išlenda vaikas,
- per makštį iš gimdos išteka kraujas per mėnesines.

Gimda:

- gimdoje auga vaikas,
- iš gimdos išteka kraujas per mėnesines.

Kiaušintakiais kiaušinėlis patenka į gimdą.

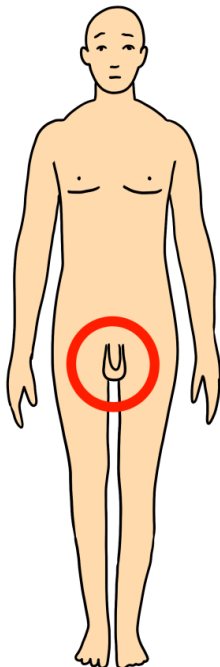
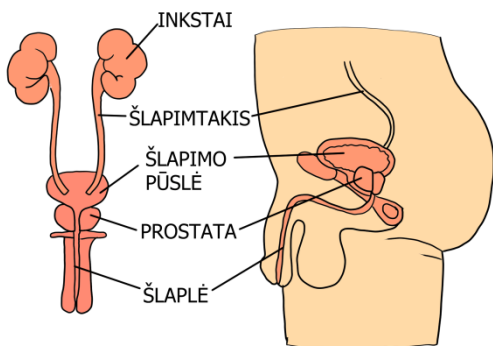
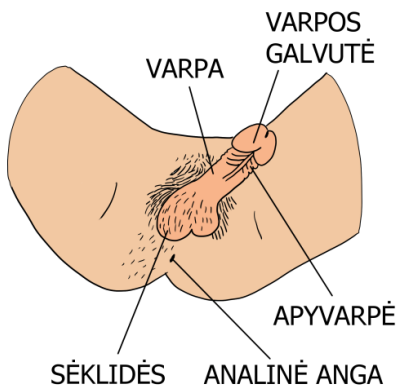
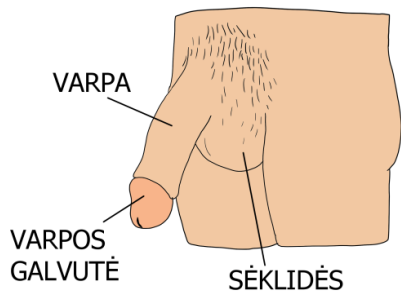
Kiaušidės:

- kiaušidės gamina kiaušinėlius,
- jei kiaušinėlis susijungia

su spermatozoidu  
ir įvyksta apvaisinimas,  
gali atsirasti vaikas.

Jei turi klausimų dėl moters lytinių organų,  
gali klausti ginekologo.

## VYRO LYTINIAI ORGANAI



Vyro lytinius organus sudaro:

- varpa,
- varpos galvutė,
- apyvarpė,
- šlaplė,
- sėklidės,
- prostata,
- analinė anga.

Ką daro kiekvienas vyro lytinis organas?

Varpa gali būti didesnė, mažesnė, su plaukais, be plaukų.

Varpa gali atrodyti skirtingai ir tai normalu.

Kai žmogus seksualiai susijaudina, varpa gali sukietėti.

Į ją patenka kraujo, ir ji gali pakilti.

Per lytinį aktą varpa patenka į makštį.

Varpos galvutėje yra šlaplės anga, pro kurią išteka sėkla ir šlapimas.



Apyvarpė atsismaukia, kai būna erekcija.

Pro šlaplę išeina sėkla ir šlapimas.

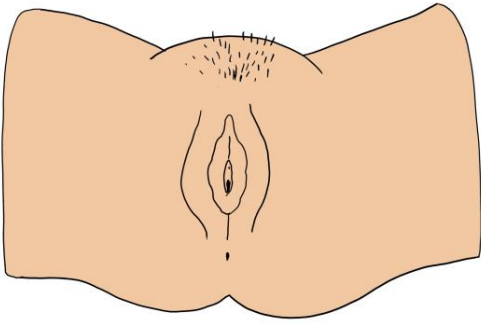
Sėklidėse gaminasi spermatozoidai.

Ir sėkliniais latakais patenka į sėklą.

Prostata duoda sėklai skysčių.

Vyrai kaip ir moterys turi analinę angą,  
pro kurią jie tuština.

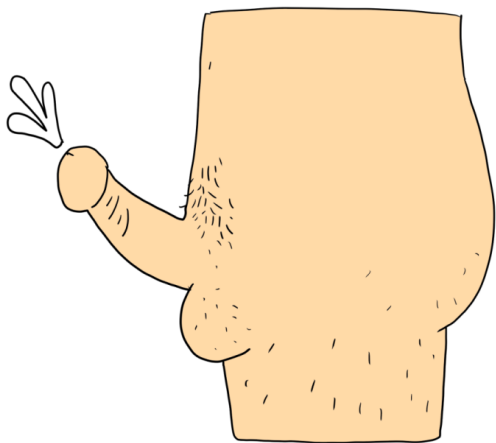
## MAKŠTIES SUDRĖKIMAS



Makšties sudrėkimas yra drėgmė makštyje, Ji atsiranda, kai moteris seksualiai susijaudina.

Jei moteris nori mylėtis su partneriu arba su savimi, o makštis nėra drėgna, gali būti nemalonūs jausmas.

## EREKCIJA



Erekcija vyksta  
varpoje ir klitoryje.

Erekcija yra tada, kai į varpą  
pribėga kraujas.

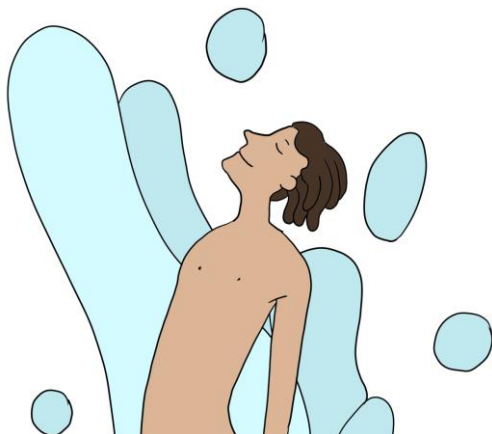
Ji tampa kieta,  
pasidaro didesnė ir  
pakyla.

Erekcija yra tada,  
kai į klitorį  
pribėga kraujas.

Jis tampa kietas  
ir didesnis.

Erekcija vyksta, tada kai žmonės  
seksualiai susijaudina.

## ORGAZMAS



Orgazmas yra jausmas kūne,  
kuris gali atsirasti,  
kai žmogus mylisi  
su kitais arba su savimi.

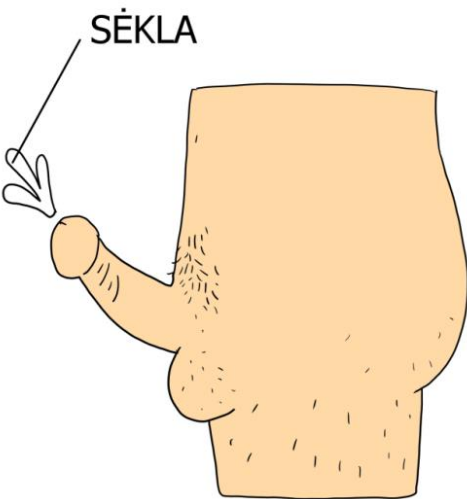
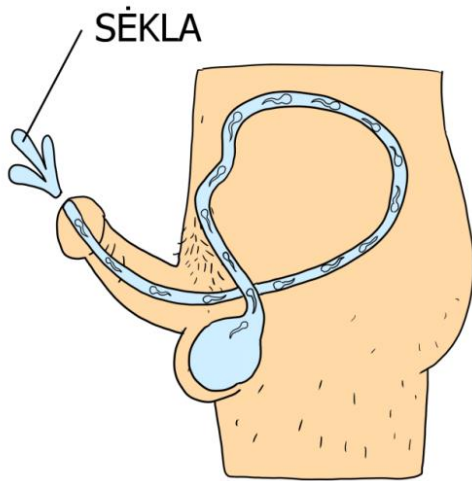
Daug žmonių galvoja,  
kad seksas yra pats gražiausias,  
kai žmonės jaučia orgazmą.

Orgazmas gali jaustis  
lytiniuose organuose  
arba visame kūne.

Kai kurie žmonės jaučia orgazmą:

- labai stipriai,
- nestipriai,
- nieko nejaučia.

## EJAKULIACIJA



Ejakuliacija yra tuomet, kai iš varpos išeina sėkla. Dažniausiai tai atsitinka tada, kai vyras jaučia orgazmą.

Sėklą gamina sėklidės.

Sėklos iš varpos išeina tiek, kiek tilptų į arbatinį šaukštelį.

Sėkla yra baltas skystis.

Sėkla gali būti nevienoda.

Ji gali skirtis:

- spalva,
- kvapu.

Sėkloje yra spermatozoidų.

Jei spermatozoidas susijungia su kiaušinėliu, gali atsirasti vaikas.

Ejakuliacija gali atsitikti kai žmogus mylisi su savimi arba su kitu žmogumi. Arba tada, kai miega.

Jei ejakuliacija atsitinka dažnai,  
spermos dėl to nepasidaro mažiau,  
nes ji gaminasi kūne visada.

Ejakuliacija ir orgazmas  
nėra tas pats.  
Nors jie dažnai atsitinka  
tuo pačiu metu.

Nors dažnai kalbama apie ejakuliaciją  
vyrų organizme,  
ji vyksta ir moters organizme.

## ŠLAPI SAPNAI



Šlapi sapnai yra ejakuliacija,  
kuri atsitinka, kai žmogus miega.

Šlapi sapnai atsitinka,  
kai žmogus sapnuoja seksą arba ne.

Dažnai kalbama, kad vyrams  
atsitinka šlapi sapnai.

Bet jie atsitinka ir moterims.

Berniukams šlapi sapnai reiškia,  
kad jie bręsta.

Tai yra, kai po truputį tampa suaugusiais.

## SUTIKIMAS



Sutikimas yra tuomet, kai abu žmonės nori ir sutinka mylėtis.

Žmogui turi būti gera:

- prieš seksą,
- sekso metu,
- ir po jo.

Ne visada paprasta suprasti, ar kitas žmogus duoda sutikimą.

Tai yra, ar jis nori mylėtis.

Jei neaišku, ar kitas žmogus nori mylėtis, visada reikia paklausti.

Kartais žmogus nenori mylėtis, bet to nepasako.

Pavyzdžiui, bijo, kad partneris nuliūs.

Kaip iš žmogaus kūno suprasti, ar jis sutinka mylėtis:

- seksualiai susijaudinęs,
- rankomis parodo, kur nori, kad partneris glostyty,
- glamonėja Tave,
- apkabina Tave,
- nusirengia.



Kaip iš žmogaus kūno suprasti,  
kad jis nesutinka mylėtis:

- tyli,
- neatsipalaiduoja, įsitempia,
- neapkabina Tavęs,
- žiūri į šoną,
- nebučiuoja Tavęs,
- suspaudžia arba sukryžiuoja kojas,
- stumia Tave nuo savęs,
- nenusirengia.

Svarbu: jei žmogus  
girtas arba miega,  
vadinasi, jis nesutinka mylėtis.

Erekcija arba drėgna makštis  
nebūtinai reiškia, kad žmogus  
nori lytinio akto.

Gali būti, kad jis nori  
tik glamonėtis.

## SEKSAS

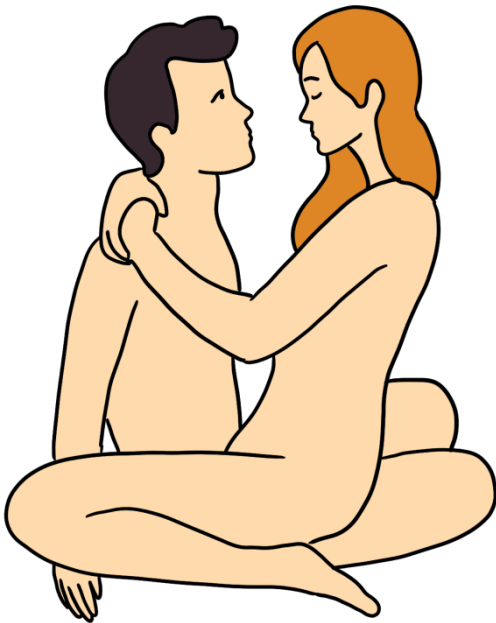


Seksas yra tas pats, kas:

- mylėtis,
- turėti lytinių santykių, arba
- užsiimti seksu su kitu žmogumi arba su savimi.

Seksas yra gerai tik tada, kai žmonės sutinka mylėtis ir jiems seksas patinka.

Seksas gali būti keistas, nerangus, bet vis tiek gali būti geras jausmas.



Seksas gali būti daug dalykų ir visi jie yra geri, jei Tau ir partneriui patinka.

Seksas gali būti tada:

- kai žmonės bučiuojasi,
- kai glamonėja vienas kitą.

Seksas gali būti tada:

- kai partnerio ranka liečia kito žmogaus lytinius organus,
- kai partneris savo lytiniais organais arba koja trina į kito žmogaus lytinius organus.

Seksas gali būti tada,  
kai varpa patenka į makštį.  
Tai yra vaginalinis seksas.

Vaginalinis seksas dar vadinasi  
lytinis aktas arba sueitis.

Seksas gali būti tada,  
kai vieno žmogaus burna  
liečia kito žmogaus  
lytinius organus.  
Tai yra oralinis seksas.

Seksas gali būti tada,  
kai vieno žmogaus varpa liečia  
kito žmogaus analinę angą.  
Tai yra analinis seksas.

Seksas su savimi vadinasi  
masturbacija.

Seksas yra, kai mylisi:

- moteris su vyru,
- moteris su moterimi,
- vyras su vyru,
- arba kita.

## LYTINIS AKTAS



Lytinis aktas yra, kai žmonės mylisi ir varpa patenka į makštį.

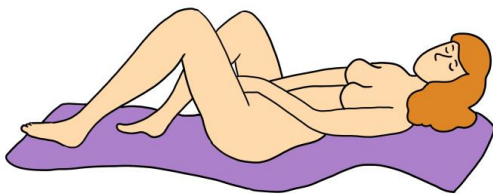
Lytinis aktas dar vadinasi:

- vaginalinis seksas,
- sueitis.



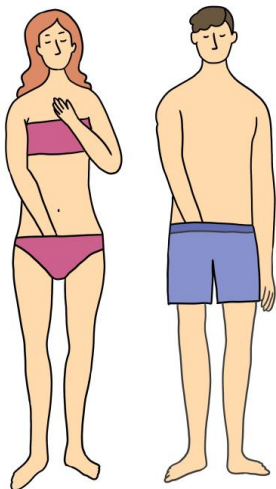
Lytinio akto metu gali įvykti apvaisinimas ir moteris gali tapti nėščia.

## MASTURBUOTIS



Masturbuotis tai yra, kai žmogus užsiima seksu su savimi.

Žmonės dažnai masturbuojasi, nes tai malonu.



Masturbuojasi daug žmonių:

- vaikai,
- suaugę žmonės,
- moterys,
- vyrai.

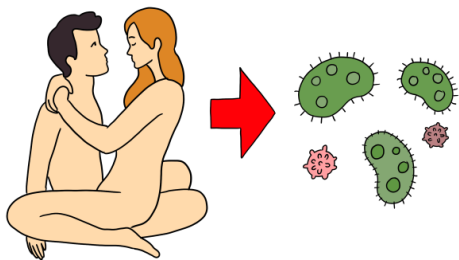
Vieni žmonės masturbuojasi dažniau, kiti rečiau.

Kai žmogus masturbuojasi, tai gali padėti žmogui geriau save suprasti. Kas kūnui patinka, o kas nepatinka.

Masturbuotis gali žmonės, kurie turi partnerį, arba neturi.

Yra žmonių, kurie nesimasturbuoja, Tai irgi yra gerai.

## LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS



Lytiškai plintančios infekcijos yra įvairios ligos, kurios trumpiau vadinamos LPI.

Bakterijos, virusai, kita, kas sukelia LPI, pavaizduoti paveikslėlio dešinėje pusėje už raudonos rodyklės.

LPI galima susirgti, kai myliesi su žmogumi, kuris serga LPI.

LPI galima susirgti, kai žmonės mylisi šiais būdais:

- vaginaliniu būdu,
- oraliniu būdu,
- analiniu būdu.

LPI, pavyzdžiui, yra tokios ligos kaip:

- chlamidiozė,
- lytinių organų pūslelinė,
- ŽIV.

Kai kuriomis LPI galima susirgti ir per kito žmogaus kraują.

Pavyzdžiui, jei žmonės naudojami tuo pačiu švirkštu.

LPI gali susirgti visi:

- jauni, seni,
- moterys, vyrai,
- tie, kurie mylėjosi pirmą kartą,
- tie, kurie mylėjosi tik su vienu partneriu,
- tie, kurie mylėjosi su keliais partneriais.

Dažnai žmonės užkrečia kitus žmones LPI, nes nežino, kad serga.

Svarbu pasitikrinti sveikatą,  
jei žmogus turėjo lytinių santykių su nauju partneriu  
ir nenaudojo prezervatyvo.

Kaip galima žinoti,  
kad žmogus serga LPI:

- gali skaudėti, kai žmogus šlapinasi,
- gali skaudėti pilvo apačioje,
- dažnai žmogui nieko neskauda.

Todėl yra vienas būdas sužinoti,  
ar nesergi LPI, tai yra  
reikia reguliariai tikrintis sveikatą.

Pasitikrinti sveikatą svarbu  
abiems partneriams.

Jei vienas partneris neserga LPI,  
gali būti, kad kitas serga.

Dėl kai kurių LPI gali būti sunkiau:

- susilaukti vaikų,
- silpnėja organizmas,
- yra pavojus susirgti ir kitomis ligomis.

Ko klausti, jei nori sužinoti

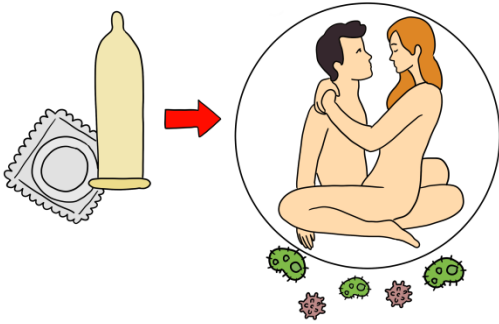
ar nesergi LPI:

- šeimos gydytojo,
- ginekologo arba
- urologo.

Šie gydytojai gali padėti Tau  
padaryti tyrimus dėl LPI.



## SAUGUS SEKSAS



Saugus seksas yra tada, kai myliesi ir Tau nėra pavojaus užsikrėsti lytiškai plintančia infekcija. Arba pavojus yra labai mažas.

Primename, kad lytiškai plintančios infekcijos yra įvairios ligos, kurios trumpiau vadinamos LPI.

Saugus seksas gali būti, kai žmonės mylisi su prezervatyvu arba be jo.

Pavyzdžiui, chlamidiozė yra LPI, kuria žmonės dažnai serga.

ŽIV yra sunkiausia liga iš visų LPI.

Jei žmogus nori nesusirgti chlamidioze ar ŽIV,

jis su prezervatyvu gali mylėtis šiais būdais:

- vaginaliniu,
- oraliniu,
- analiniu.

Jei žmogus nori nesusirgti chlamidioze ar ŽIV,

ir nori mylėtis be prezervatyvo,  
jis gali mylėtis šiais būdais:

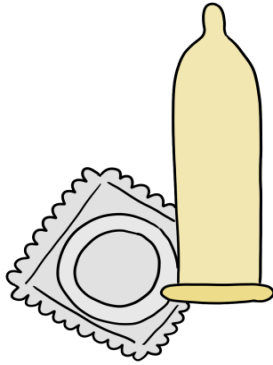
- bučiuotis,
- su ranka glostyti kito žmogaus lytinius organus,
- ranka arba koja trinti kito žmogaus lytinius organus.

Žmogui svarbu žinoti  
apie LPI.

Tada jis gali nuspręsti,  
kaip geriausiai galima apsisaugoti.

Jei partneris nori saugesnio sekso, nei Tu,  
reikia gerbti tokį norą.

## PREZERVATYVAS



Prezervatyvas yra guminė apsauga, kurią galima uždėti ant varpos.

Prezervatyvo reikia tam, kad žmogus neužsikrėstų lytiškai plintančiomis infekcijomis, kai mylisi su kitu žmogumi.

Prezervatyvas taip pat gali apsaugoti nuo nėštumo.

Kartais žmonės gali nenorėti naudotis prezervatyvu.

Pavyzdžiui, bijo, kad gali būti sunku jį užsidėti.

Arba bijo, kad partneris pagalvos, kad žmogus serga LPI.

Iš tikrųjų, daug žmonių nori, kad partneris naudotų prezervatyvą.

Toks partneris atrodo mylintis ir atsakingas.

Ir moterims ir vyrams svarbu gerai mokėti teisingai naudoti prezervatyvą.

Prezervatyvą galima nusipirkti  
parduotuvėje.

Galima pasimokyti teisingai  
uždėti prezervatyvą  
pavyzdžiui, ant morkos ar banano.

Kiekvieną kartą, kai žmonės mylisi,  
reikia naudoti naują prezervatyvą.

## KONTRACEPTINĖS PRIEMONĖS



Kontraceptinės priemonės yra priemonės, kurias žmonės naudoja, jei nori mylėtis, bet nenori turėti vaikų.



Kontraceptinių priemonių yra daug. Kai kurios jų pavaizduotos paveikslėlyje.

Kontraceptinės priemonės gali būti:

- prezervatyvai,
- kontraceptinės tabletės,
- skubi kontracepcija,
- hormoninė spiralė,
- vazektomija,
- kai žmonės mylisi tam tikru būdu.

Kontraceptines tabletes geria moterys, jei jos mylisi, bet nenori turėti vaikų.

Skubi kontracepcija yra tabletė, kurią geria moteris per 3 dienas po lytinio akto:

- kai partneriai nenaudojo prezervatyvo,
- kai prezervatyvas suplyšo ar nusimovė lytinio akto metu.

Skubią kontracepciją galima nusipirkti vaistinėje.

Hormoninė spirale yra mažas daiktas, kurį įdeda į gimdą.

Jis apsaugo nuo apvaisinimas.

Hormoninė spirale apsaugo nuo vaikų turėjimo tris metus.

Vazektomija yra operacija, kai nukerpa sėklinius latakus, todėl spermatozoidai iš sėklidės nebegali patekti į spermą.

Žmogus, kuris pasidarė vazektomiją gali mylėtis ir neturėti vaikų.

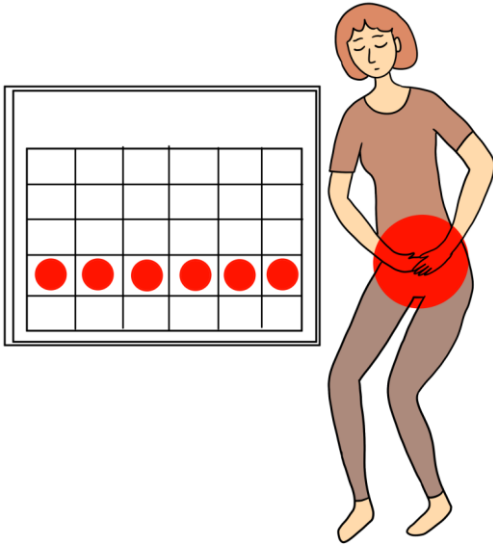
Jei žmonės nori mylėtis ir nenori susilaukti vaikų, jie gali mylėtis šiais būdais:

- bučiuotis,
- su ranka glostyti kito žmogaus kūną, lytinius organus,
- ranka arba koja trinti kito žmogaus lytiniu organus,
- analinis seksas,
- oralinis seksas.

Visi turime teisę nuspręsti, ar norime  
ir kada norime turėti vaikų.

Visi turime teisę žinoti,  
kaip susilaukti vaikų  
arba, kaip jų nesusilaukti.

## MĒNESINĒS



Mēnesinēs tai yra kraujas, kuris išteka moteriai iš makšties vieną kartą per mėnesį.

Menstruacinis ciklas tai yra laikas nuo vieno kraujavimo iki kito.

Kodėl vyksta mėnesinės?

Kiaušidės yra moters vidinių lytinių organų dalis.

Kiaušidėse bręsta kiaušinėliai.

Tuo metu gimda tampa storesnė, pasidengia krauju.

Taip ji ruošiasi priimti kiaušinėlį, jei jis bus apvaisintas.

Kiaušinėlis išeina iš kiaušidės menstruacinio ciklo viduryje.

Jei kiaušinėlis susijungia su spermatozoidu, įvyksta apvaisinimas.

Tai vaikelio pradžia.

Jei vaikelis prisitvirtina gimdoje, tada mėnesinių nebūna ir kraujas nebėga.



Jei kiaušinėlio spermatozoidas neapvaisina,  
iš gimdos išteka kraujas,  
ir atsiranda mėnesinės.

Mėnesinės yra kraujas, kuris išteka  
iš gimdos.  
Su krauju išeina  
ir neapvaisintas kiaušinėlis.

Pirmos mėnesinės atsiranda  
moterims,  
kai joms yra nuo 9 iki 16 metų.  
Mėnesinės baigiasi, kai moterims būna  
nuo 45 iki 60 metų.

Jei būna mėnesinės,  
reiškia, esate sveika.

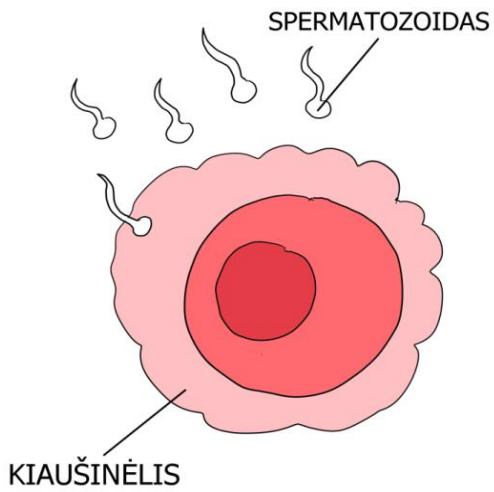
Kartais prieš mėnesines gali būti  
liūdna, kas nors erzinti.  
Gali truputį skaudėti kūną.

Kartais prieš mėnesines nieko neskauda.

Mėnesinės dar vadinasi  
menstruacijos.

Jei turite klausimų dėl mėnesinių,  
galima klausti ginekologo.

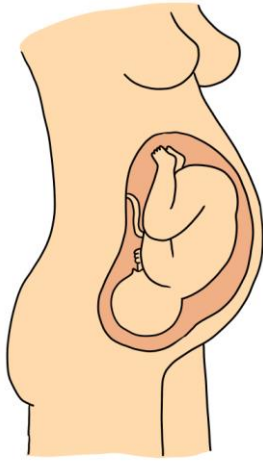
## APVAISINIMAS



Apvaisinimas tai yra, kai kiaušinėlis susijungia su spermatozoidu.

Tai vaiko pradžia.

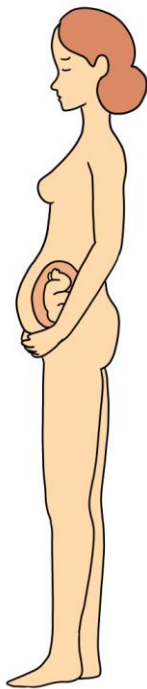
## NĖŠTUMAS



Nėštumas yra tada,  
kai moteris turi vaiką pilve.

Kai moteris yra nėščia,  
dar sakoma,  
kad ji laukiasi vaiko.

Čia kalbėsime ne apie tai,  
kaip vaikas auga moters pilve, gimsta.  
Kalbame apie tai, kas atsitinka iki nėštumo.



Žmonės yra skirtingi.  
Yra žmonių, kurie nori daug vaikų.  
Kiti nori vieno vaiko,  
kiti nenori vaikų.

Vieni žmonės nori turėti vaikų,  
kai jie jauni.  
Kiti nori palaukti.

Vaikų susilaukia partneriai,  
kurie gyvena kartu.

Vaikų gali susilaukti moteris,  
kuri gyvena viena  
ir labai nori vaiko.

Negalima tapti nėščiai,  
kai partneriai glosto vienas kitą,  
ar bučiuojasi.

Kiaušinėlis turi susijungti su spermatozoidu,  
kad moteris pasidarytų nėščia.

Taip gali atsitikti  
per lytinį aktą.

Per lytinį aktą iš varpos  
išteka sėkla į makštį.  
Sėkloje yra spermatozoidų.

Spermatozoidai iš makšties gali patekti į  
gimdą, kiaušintakius.  
Jie ten gali gyventi apie 4 dienas.

Jei po lytinio akto per 4 dienas  
kiaušinėlis išeina iš kiaušidės,  
gali įvykti apvaisinimas.  
Kai kiaušinėlis susijungia su spermatozoidu.  
Apvaisinimas yra vaikelio pradžia.

Vaikai atsiranda skirtingais būdais,  
pavyzdžiui:

- lytinis aktas,
- pagalbinis apvaisinimas,
- įsivaikinimas.

Galima tapti nėščiai  
po vieno lytinio akto.

Arba, gali reikėti daug kartų turėti lytinį aktą,  
kad moteris taptų nėščia.

Moteris gali būti nėščia,  
jei turi būti mėnesinės,  
bet jų nėra.

Jei nori sužinoti,  
ar esi nėščia,  
tai gali naudoti nėštumo testą.

Nėštumo testą galima  
nusipirkti vaistinėje.

Kai moteris nėščia,  
dažnai vaikšto  
pas gydytoją ginekologą.

Kartais ir moterys ir vyrai nori,  
bet negali turėti vaikų.  
Taip atsitinka dėl įvairių priežasčių.

Moteriai lengviau tapti nėščiai  
iki 40 metų.  
Jei jai daugiau metų gali būti sunkiau.

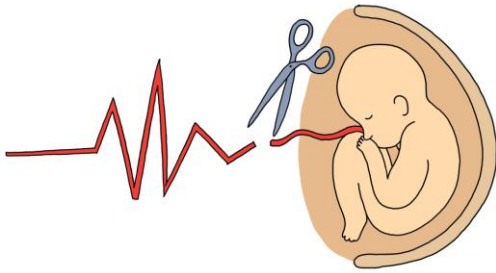
Kartais atsitinka,  
kad moteris nėščia,  
bet atsitinka persileidimas.

Persileidimas yra, kai  
labai mažas kaip trupinėlis  
vaikelis iškrenta iš moters pilvo.  
Kartais taip atsitinka.  
Gali būti, kad kitą kartą  
vaikelis iš pilvo neiškris.

Jei moteris nėščia  
ir nori mylėtis,  
tai galima daryti.

Jei turite klausimų dėl nėštumo,  
galima klausti ginekologo.

## NĖŠTUMO NUTRAUKIMAS



Jei moteris nėščia,  
bet nenori turėti vaiko,  
yra galimybė  
ligoninėje pasidaryti nėštumo nutraukimą.



Nėštumo nutraukimas reiškia,  
kad moteris jau nebe nėščia.

Lietuvoje nėštumą galima nutraukti  
iki tada, kol vaikas moters pilve  
yra iki 12 savaičių.

Nėštumo nutraukimas ligoninėje nereiškia,  
kad negalėsi tapti nėščia ateityje.

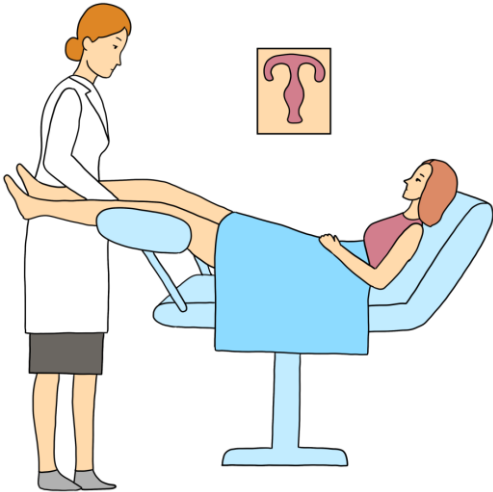
Nėštumo nutraukimas yra teisė apsispręsti  
dėl savo kūno.

Jei nenori turėti vaikų,  
svarbu paskaityti šioje knygoje  
apie prezervatyvus ir kontraceptines  
priemones.

Nėštumo nutraukimas dar vadinasi  
abortas.

Jei turi klausimų dėl nėštumo nutraukimo,  
galima klausti ginekologo.

## GINEKOLOGAS



Tai yra gydytojas, kuris gydo moters lytinę sveikatą.

Ginekologas gali padėti moteriai, jei ji turi klausimų apie:

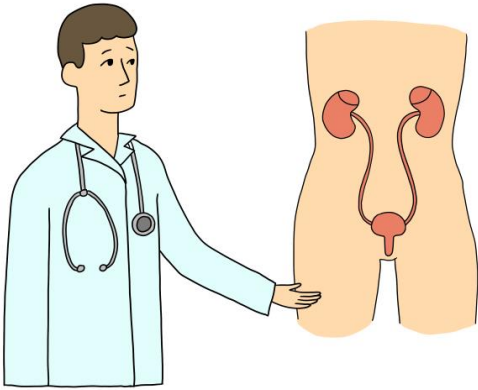
- moters vidinių ir išorinių lytinių organų sveikatą,
- mėnesines,
- seksą,
- jei nori turėti vaikų, bet nepavyksta tapti nėščiai,
- dėl kontraceptinių priemonių,
- nėštumą,
- gimdymą,
- lytiškai plintančias infekcijas,
- saugų seksą.

Pas ginekologą gali gydytis ir jaunos ir senos moterys.

Ginekologas gali būti vyras arba moteris.



## UROLOGAS

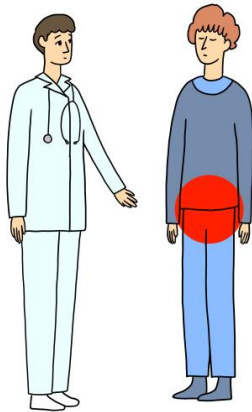


Tai gydytojas, į kuris gydo:

- vyro lytinę sveikatą
- ir moterų ir vyrų šlapimo takų problemas.

Urologas gali padėti vyrui, jei jis turi klausimų apie:

- vyro lytinių organų sveikatą,
- seksą,
- jei nori turėti vaikų, bet nepavyksta jų turėti,
- kontraceptines priemones,
- lytiškai plintančias infekcijas,
- saugų seksą.



Urologas gali padėti vyrui ir moteriai dėl jų šlapimo takų ligų..

Pas urologą gali gydytis ir jauni ir seni.

Urologas gali būti vyras arba moteris

## DISKRIMINACIJA



Diskriminacija yra tada, kai su žmogumi elgiasi neteisingai ir nesąžiningai dėl, pavyzdžiui:

- lyties,
- rasės,
- tautybės,
- kalbos,
- socialinės padėties,
- amžiaus,
- lytinės orientacijos.

Pavyzdžiui, diskriminacija yra tada, jei žmogaus nepriima į darbą, tik dėl to, kad jo odos spalva tamsesnė, arba, kad jis yra moteris.

Diskriminacija yra tada, jei darbuotojai, kuri dirba gerai, sako, kad ją atleis iš darbo, nes ji sena.

Diskriminacija yra tada, jei moteris mokosi vairuoti, ir vairavimo instruktorius uždeda jai ranką ant kojos, o moteriai tai nepatinka.

Diskriminacija yra,  
jei homoseksualiam žmogui  
gydytojas kažką negražaus pasako  
apie jo homoseksualumą.

Namuose, darbe, su draugais,  
visur turime jaustis gerai.  
Nesvarbu, ar turime negalią,  
ar esame vyras, ar moteris.

Jei patiri diskriminaciją,  
ar turi klausimų šia tema,  
gali klausti Lygių galimybių kontrolieriaus  
tarnybos:

- elektroniniu paštu [lygybe@lygybe.lt](mailto:lygybe@lygybe.lt),
- telefonu +370 5 205 0640,
- galima internete užduoti klausimą,  
kai paspausi šią nuorodą:  
[www.lygybe.lt/klauskite](http://www.lygybe.lt/klauskite)

## SEKSIZMAS



Seksizmas yra tada, jei apie žmogų pasako ar padaro kažką negražaus, tik dėl to, kokia jo lytis.

Dažnai seksizmas yra apie moteris, todėl paveikslėlyje moteris atrodo liūdna ir mažiau svarbi.

Seksizmo yra visur.

Seksizmas gali būti tai:

- kaip žmonės kalba ir,
- kaip elgiasi.

Seksizmas yra, jei moteriai pasako, pavyzdžiui:

- esi moteris, tai eik padaryti kavos,
- o, kokia graži pupytė eina,
- ar jau turi vaikiną?

Seksizmas yra tuomet, jei vyrui pasako, pavyzdžiui:

- sunešiok kėdes,
- sutaisyk kompiuterį,
- esi tėvystės atostogose? Tai čia moteriškas darbas!

Visi žmonės yra skirtingi.

Yra moterų, kurioms:

- patinka taisyti mašinas,
- nepatinka taisyti mašinų,
- patinka tvarkyti namus,
- nepatinka tvarkyti namų,
- patinka dažytis lūpas raudonai,  
bet jos negali to daryti, nes jų oda jautri,
- nepatinka dažytis lūpų.

Yra vyrų, kuriems:

- patinka gaminti maistą,
- nepatinka gaminti maistą,
- patinka rūpintis vaikais,
- nepatinka rūpintis vaikais,
- patinka sportuoti, nešioti sunkias dėžes,  
bet jie negali to daryti,  
nes turi sveikatos problemų,
- nepatinka sportuoti,  
nešioti sunkių dėžių.

Jei leisime žmonėms būti skirtingais,  
visi dėl to būsime tik laimingesni.

Seksizmo yra:

- reklamose,
- žurnalų viršeliuose,
- filmuose.

Žurnalų viršeliuose, filmuose, reklamose dažnai rodo moteris, kurios:

- labai gražios,
- lieknos,
- jaunos,
- rūpinasi vaikais,
- rūpinasi švara namuose.

Reklamose, filmuose dažnai vyrus rodo:

- stiprius
- kurie taiso daiktus.

Bet yra moterų,

- kurios neatrodo taip gražiai kaip žurnalų viršeliuose, ar
- neturi vaikų.

Yra ir vyrų, kuriems

- nepatinka taisyti daiktų,
- atrodyti labai stipriems.

Ir visaip yra gerai,

nes žmonės yra skirtingi.

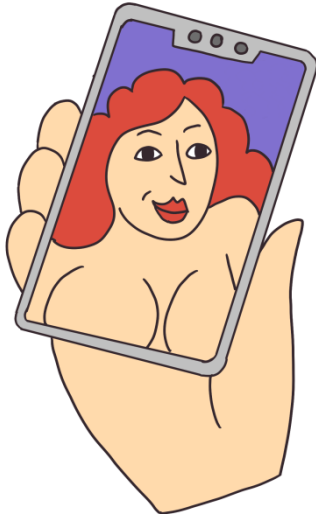
Ką reikia daryti, kai atrodo, kad kažkas elgiasi seksistiškai?

Pasakyti, kad taip elgtis negalima, pranešti žmogui, kuriuo pasitiki, kad jis patartų.

Jei paspausi 3 nuorodas žemiau,  
rasi trumpus filmukus apie seksizmą  
ir sužinosi, ką daryti,  
kai žmonės elgiasi seksistiškai:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8upDBp9lycQ>
- [https://www.youtube.com/watch?v=Wz99ggt\\_-LQ](https://www.youtube.com/watch?v=Wz99ggt_-LQ)
- <https://www.youtube.com/watch?v=NdbfWWkWb3I>

## SEKSTINGAS



Sekstingas yra:

- žinučių,
- truputį ar visai nuogų kūnų nuotraukų,
- vaizdo medžiagos siuntimas ar gavimas per mobilų telefoną ar kompiuterį.

Kai žmonės sekstina, tai vadinasi sekstingas.

Dažnai žmonės sekstina, nes nori parodyti dėmesį, patikti kitam žmogui.

Žmonės nepagalvoja, kas gali kartais atsitikti

- su žinutėmis,
- nuotraukomis,
- vaizdo medžiaga, kurias jie siunčia.

Pavyzdžiui, vyras, vardu Jurgis paprašė, kad partnerė atsiųstų jam savo nuotraukas, kur ji nuoga.



Ir Jurgis parodė savo draugams  
nuogos partnerės nuotraukas,  
nes norėjo, kad draugai galvotų,  
kad jam gerai sekasi su merginomis.

Sekstinti galima, ir  
kartais tai būna labai malonu,  
bet svarbu gerai pasitikėti žmogumi,  
su kuriuo sekstini.

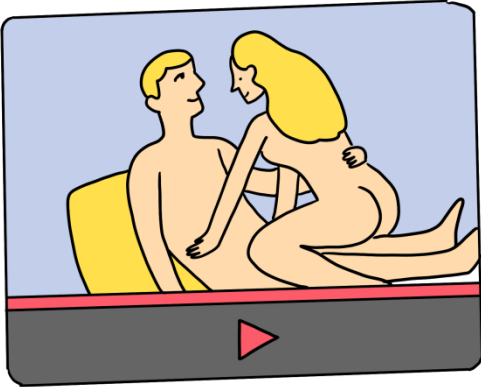
Jei nori sekstinti ir jaustis saugiai,  
galima siųsti savo:

- nuotraukas,
- vaizdo medžiagą.

Jos turi būti tokios,  
kad niekas negalėtų pasakyti,  
kad tose nuotraukose ar vaizdo medžiagoje  
esi tikrai Tu.

Pavyzdžiui, galima filmuotis arba fotografuotis,  
kai nesimato veido.

## PORNOGRAFIJA



Pornografija yra vaizdo medžiaga, apie tai, kaip mylisi nepažįstami žmonės.

Pornografiją dažnai žiūri suaugę žmonės, nes nori seksualiai susijaudinti.

Žiūrėti pornografiją gali būti:

- malonu ir
- labai nemalonu tuo pačiu metu.

Svarbu suprasti, kad pornografija neparodo, kaip žmonės iš tikrųjų mylisi.

Pornografijoje:

- rodo gražesnius žmones ir jų kūno dalis,
- žmonės nenaudoja prezervatyvo,
- žmonės nerodo, ar jie sutinka mylėtis,
- neparodo, kad po sekso gali atsitikti nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos,
- vyrų malonumui yra daugiau dėmesio, nei moterų,
- kartais rodo smurtą.

Kaip žmonės mylisi iš tikrųjų gyvenime, o ne pornografijoje:

- žmonės yra visokie.  
Seni, jauni,

ir stori, ploni.

Jų lytiniai organai gali atrodyti visaip,  
ir visaip yra gerai,

- žmonės naudoja arba nenaudoja prezervatyvo,
- žmonės turi sutikti mylėtis,
- kai pasimyli, žmonės gali susilaukti vaikų ar susirgti lytiškai plintančiomis infekcijomis,
- vyrų malonumas yra toks pat svarbus kaip ir moterų,
- smurtas yra nusikaltimas.

Pornografiją žmogui žiūrėti yra žalinga,  
jei žmogus galvoja,  
kad tai, kaip žmonės mylisi pornografijoje  
yra teisinga ir gerai.  
O yra negerai.

Pornografiją žmogui žiūrėti yra žalinga,  
jei jis savo kūną lygina su kitais  
ir jaučia, kad yra ne toks gražus ar geras,  
kaip matė pornografijoje.

## SEKSUALINIS SMURTAS



Seksualinis smurtas yra tada,

- kai žmogų verčia mylėtis, kai jis to nenori,
- verčia daryti, kas jam nepatinka,
- sako, kad išsiskirs su juo, jei jis nesimylės.

Dažnai smurtauja vyrai prieš moteris.

Dažnai tai būna moters partneris.

Be seksualinio smurto yra dar šios smurto rūšys:

- fizinis,
- psichologinis,
- ekonominis.

Fizinis smurtas yra tada, kai:

- į partnerę mėto daiktus,
- tampo ją už plaukų,
- ją stumdymo, muša, spardo.

Psichologinis smurtas yra tada, kai:

- partnerę pravardžiuoja,
- neleidžia bendrauti su draugėmis, šeimos nariais,

- sako, kad kažką blogo padarys jos svarbiems žmonėms, pavyzdžiui, vaikams.

Ekonominis smurtas yra tada, kai:

- partneris klausia, kiek pinigų, ir kur partnerė išleido,
- neleidžia jai dirbti,
- gadina jos daiktus.

Kartais smurtauja ir kiti žmonės, pavyzdžiui, tėvas arba mama prieš vaiką.

Vyrai kartais irgi patiria smurtą.

Dažnai prieš vyrus smurtauja kiti vyrai, rečiau moterys.

Svarbu pastebėti smurtą ir prašyti pagalbos.

Daugiau informacijos apie smurtą galima pamatyti, kai paspausi nuorodas žemiau:

- <https://www.youtube.com/watch?v=iallfgBqXUw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=P2yU5B4UgTE>

Jei patiri smurtą, ar galvoji,  
kad tai gali būti smurtas,  
gali prašyti pagalbos:

- Specializuotos kompleksinės pagalbos centre,  
telefonu 8700 55516  
nuo pirmadienio iki ketvirtadienio  
nuo 13.00 valandos iki 16.00 valandos.  
Daugiau informacijos apie smurtą gali rasti,  
kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>
- Pagalbos moterims linijoje  
telefonu 8 800 66366 visą parą  
elektroniniu paštu [pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt)
- Vilties linijoje, kur teikia emocinę paramą  
suaugusiems  
telefonu 116 123 visą parą,  
elektroniniu paštu [116123@viltieslinija.lt](mailto:116123@viltieslinija.lt).  
Į laiškus atsako per tris darbo dienas.  
Daugiau informacijos apie Vilties liniją  
gali gauti  
kai paspausi nuorodą  
<https://www.viltieslinija.lt/>
- Emocinės pagalbos vyrams linijoje  
„Nelik vienas“  
telefonu 8 604 11119  
nuo 18.00 valandos iki 21.00 valandos  
kasdien.

Daugiau informacijos apie pagalbą  
vyrams gali rasti,  
kai paspausi nuorodą  
<https://nelikvienas.lt/>

- Vyrų linijoje, kur teikia emocinę paramą  
vyrams  
telefonu 8 670 00027 kiekvieną darbo  
dieną  
arba elektroniniu paštu [info@vyrulinija.lt](mailto:info@vyrulinija.lt)  
Į elektroninius laiškus  
atsako per tris dienas.  
Sužinoti, kokie specialistai  
ir kada jie gali padėti,  
gali, kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.vyrulinija.lt/pagalba.lt>  
Daugiau informacijos apie Vyrų liniją  
gali gauti,  
kai paspausi nuorodą  
<https://www.vyrulinija.lt>
- Sidabrinėje linijoje, kur galima gauti  
emocinę paramą seniems žmonėms  
telefonu 8 800 800 20.  
Daugiau informacijos apie Sidabrinę  
liniją gali gauti,  
kai paspausi nuorodą  
<https://www.sidabrinelinija.lt/>

## ŽALINGI SANTYKIAI



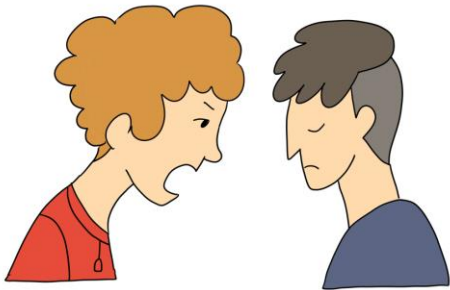
Žalingi santykiai yra tokie santykiai, kur žmogus:

- jaučiasi blogai,
- jį kritikuoja, žemina,
- jis jaučia nerimą, baimę.



Santykiai tarp žmonių niekada nebūna tik labai gražūs.

Bet svarbu suprasti, kada santykiai tampa žalingi.



Santykiai yra žalingi, kai Tau dažnai neramu, nes turi kitą nuomonę, nei partneris, ir bijai tai pasakyti.

Santykiai yra žalingi, kai partneriui dažnai nepatinka, kai darai tai, ką nori. Pavyzdžiui, susitikti su draugėmis, ar eiti pasivaikščioti.

Santykiai yra žalingi, kai partneris prašo paaiškinti, kur eini, su kuo susitinki, kur leidi pinigus.

Santykiai yra žalingi, kai žmogus nesijaučia saugus.



Žalinguose santykiuose dažnai  
būna smurto.

Jei galvoji, kad santykiai yra žalingi,  
gali paskambinti  
į Specializuotos kompleksinės pagalbos  
centrą  
ir pasitarti:

- telefonu 8700 55516  
nuo pirmadienio iki ketvirtadienio  
nuo 13.00 valandos iki 16.00 valandos.
- daugiau informacijos apie žalingus  
santykius ir smurtą  
gali rasti, kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>

## SVEIKI SANTYKIAI



Sveiki santykiai yra:

- kai Tu pasitiki savimi,
- turi draugų,
- jautiesi saugiai, net tada,  
kai tavo ir partnerio nuomonės skiriasi.

Kai santykiai sveiki:

- partneriai pasitiki vienas kitu,
- atvirai pasako,  
kas jiems patinka ir nepatinka.

Sveikuose santykiuose yra:

- pagarba,
- rūpestis,
- palaikymas,
- bendradarbiavimas,
- lygybė.

Sveiki santykiai žmonėms teikia džiaugsmo.

## UŽDUOTYS



### KADA ŽMONĖS PATYS GALI PRIIMTI KAI KURIUOS SPRENDIMUS?

Rasai yra 19 metų,  
Jonui yra 18 metų.

Jie nori susituokti.

Jų tėvai mano,  
kad turėtų palaukti, kol paaugs.

Ar Rasa ir Jonas gali susituokti?

**ATSAKYMAS:** Taip.

### SEKSUALINIS SMURTAS

Karolis ir Justė yra susituokę.

Karolis nori mylėtis su Juste,  
bet Justė nenori.

Ar Karolis gali mylėtis su Juste?

**ATSAKYMAS:** Ne.

## **KADA GALIMA, O KADA NEGALIMA MYLĖTIS**

Martynui yra 20 metų.

Jis pažįsta 17 metų žmogų,  
su kuriuo nori mylėtis.

Ar Martinas gali mylėtis  
su 17 metų žmogumi?

**ATSAKYMAS: Ne.**

## **DISKRIMINACIJA**

Ada kreipėsi dėl  
vadovės darbo vienoje įmonėje.

Ji žino, kad yra gera vadovė,  
bet darbo negavo.

Įmonės darbuotojai manė,  
kad moteris negali būti gera vadove,  
todėl Ados nepriėmė į darbą,  
o priėmė vyrą.

Ar jiems leidžiama tai daryti?

**ATSAKYMAS: Ne.**

## KLAUSIMAI DĒL SEKSO

Tavo partneriui patinka seksas.

Bet jam kartais nebūna erekcijas.

Jis nervinasi.

Kur jis gali gauti pagalbos?

**ATSAKYMAS:** Partneris gali klausti urologo.

## LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS

Agnė turi mylimą partnerį ir mylisi tik su juo.

Agnė niekada nesitikrino dėl lytiškai plintančių infekcijų, todėl ji nežino, ar serga lytiškai plintančia infekcija.

Kur Agnė galima išsitiirti dėl lytiškai plintančių infekcijų?

**ATSAKYMAS:**

Agnė gali klausti:

- šeimos gydytojo
- arba ginekologo.

## LYTIŠKUMO UGDYMAS

Tavo draugas turi sūnų,  
kuriam 15 metų.

Jis turi daug klausimų apie kūną.

Jis dažnai būna liūdnas  
ir norėtų pasikalbėti su suaugusiuoju.

Kur jis gali gauti pagalbą?

### ATSAKYMAS:

Galima ieškoti jaunimo centro,  
kuris yra arti namų.

Ir ten bendrauti su jaunimo darbuotojais.

Pavyzdžiui, Vilniaus jaunimo centrus galima rasti,  
kai paspausi nuorodą

<https://vilnius.lt/wp-content/uploads/2023/02/Vilniaus-miesto-savivaldybe%CC%87s-atviru%CC%A8-jaunimo-centru%CC%A8-ir-atviru%CC%A8-jaunimo-erdviu%CC%A8-kontaktai.pdf>

## PATIKIMA INFORMACIJA APIE SEKSĄ

Tavo partneris turi daug klausimų  
apie kūną ir seksą.

Jis nejauku kalbėtis su tavimi.

Kur jis gali gauti informacijos?

**ATSAKYMAS:**

Partneris gali klausti:

- šeimos gydytojo
- arba urologo.

Arba galima ieškoti informacijos internete,  
pavyzdžiui, kai paspausi nuorodą

<https://www.ivairovesnamai.lt/medziaga>

## **NĖŠTUMO NUTRAUKIMAS**

Alina yra nėščia.

Ji mylėjosi su Pauliumi.

Paulius nori vaikų.

Alina nenori vaikų.

Ar Alina gali pati nuspręsti,  
kad nutrauks nėštumą?

**ATSAKYMAS:** Taip.

## KONTRACEPTINĖS PRIEMONĖS

Tavo draugas turi vaiką  
ir daugiau vaikų nenori.

Kur jis gali gauti pagalbą,  
dėl kontraceptinių priemonių?

**ATSAKYMAS:** Draugas gali klausti urologo.



## ŠALTINIAI

Šia informacija naudojomės,  
kai kūrėme šį leidinį:

1. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos  
sukurta svetainė,  
kurią gali atidaryti, kai paspausi šią nuorodą:  
[www.visureikalas.lt](http://www.visureikalas.lt)
2. Švedijos nacionalinė lytinio švietimo asociacijos leidiniu –  
Lytiškumo ugdymas lengvai suprantama kalba.  
Mokymo medžiaga ir  
Gairės ir metodai mokytojams  
kurią gali atidaryti, kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/pa-lattare-svenska/>
3. VŠĮ Įvairovės ir edukacijos namų kurtas tekstas  
Lytiškumo žodynėlis,  
kurį gali atidaryti, kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.ivairovesnamai.lt/lytiskumo-zodynemis>
4. © European Easy-toRead Logo: Inclusion Europe  
Informacija apie lengvai suprantamą kalbą anglų kalba:  
<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

## NUORODOS

Lietuvių kalba daug leidinių  
apie lytiškumą  
gali rasti  
Įvairovės ir edukacijos namų svetainėje,  
kai paspausi šią nuorodą:  
<https://www.ivairovesnamai.lt/medziaga>

Tai nėra leidiniai lengvai suprantama kalba,  
bet gal greitai leidinių apie lytiškumą  
bus daugiau ir lengvai suprantama kalba  
Lietuvoje.

Leidinio parengimą finansuoja Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

**Leidinio tekstą:**

Leidinio tekstą parengė VšĮ Valakupių reabilitacijos centro specialistė Goda Gudienė

Apie autorę: biologijos studijų bakalaurė, magistrė, socialinio darbo magistrantė. Nuo 2020 m. dirba VšĮ Valakupių reabilitacijos centre pagalbos priimant sprendimus specialiste su asmenimis, turinčiais intelekto, psichosocialinę negalią.

**Leidinio tekstą tikrino:**

Valakampių socialinių paslaugų namų bendruomenės nariai

**Maketavo:**

Inga Paukštienė

**Iliustracijas kūrė:**

Antanas Skučas

2022 metai, Vilnius