



EUROPE

Pasaules veselības organizācija
Eiropas reģionālais birojs



**Federal Centre
for
Health
Education**

Veselības izglītības federālais centrs

PVO Eiropas reģionālais birojs un VIFC

Eiropas seksuālās izglītības standarti

Dokuments personām, kuras veido politiku,
vadītājiem un speciālistiem izglītības un veselības
aizsardzības jomā

Veselības izglītības federālais centrs, VIFC,
Ķelne 2010

Priekšvārds

PVO Eiropas reģionā eksistē daudz problēmu seksuālās veselības jomā: piemēram, HIV un citu infekciju, kuras tiek nodotas seksuāli transmisīvā ceļā (STS), izplatības līmeņa pieaugums, nevēlamas pusaudžu grūtniecības un seksuālā varmācība. Darbs ar bērniem un jauniešiem ir vispārējās seksuālās veselības nostiprināšanas galvenais nosacījums. Ar mērķi attīstīt pozitīvu un atbildīgu attieksmi pret seksualitāti viņiem ir jāzina par tās riskiem un baudām. Tikai tādā veidā viņu uzvedība kļūs atbildīgāka, kā attiecībā pašiem pret sevi, tā arī attiecībā pret apkārtējiem sabiedrībā, kurā viņi dzīvo.

Šī dokumenta izstrāde ir atbilde uz vajadzību pēc seksuālās izglītības standartiem. Nesen vajadzība pēc tādiem standartiem kļuva acīmredzama PVO Eiropas reģionā, kas ietver 53 valstis un aptver plašu teritoriju no Atlantijas līdz Klusajam okeānam. Šodien lielākajā daļā Rietumeiropas valstīs ir izstrādāti nacionālie vadošie principi vai seksuālās izglītības minimālie standarti, bet nebija uzsākts neviens mēģinājums tādus standartus ieviest PVO Eiropas reģiona vai ES līmenī. Šis dokuments - pirmais solis, lai sasniegtu šo mērķi reģiona līmenī.

Pāri tam šā dokumenta mērķis ir veicināt integrētas seksuālās izglītības izplatīšanu. Integrētas seksuālās izglītības ietvaros bērniem un jauniešiem tiek sniegta objektīva, zinātniski pamatota informācija par visiem seksualitātes aspektiem un tajā pašā laikā tiek sniegta palīdzība uzvedības iemaņu attīstīšanā, kas balstās uz iegūtajām zināšanām. Tādā veidā seksuālā izglītība veicina cieņpilnas un bez aizspriedumu attieksmes attīstīšanu un sekmē vienlīdzīgas sabiedrības attīstību.

Tradicionāli seksuālā izglītība orientējās uz seksualitātes izpausmes potenciālajiem riskiem, tādiem kā nevēlama grūtniecība un STS. Tāda negatīva ievirze bieži biedē bērnus un jauniešus: vēl vairāk, tā neatbilst viņu vajadzībai saņemt informāciju un attīstīt iemaņas, bet vairākumā gadījumu tai vispār nav saistības ar viņu dzīvi.

Integrēta pieeja, kas balstīta uz seksualitātes kā cilvēka potenciāla sfēras izpratni, veicina bērnu un jauniešu pamata iemaņu attīstību, kuras nepieciešamas tam, lai viņi patstāvīgi varētu noteikt savu seksualitāti un savstarpējās attiecības dažādās attīstības stadijās. Tas palīdzēs viņiem paplašināt savas iespējas, lai pilnvērtīgi un ar pilnīgu atbildību gūtu baudu no savas seksualitātes un attiecībām.

2. Seksualitāte, seksuālā veselība un seksuālā izglītība – definīcijas un jēdzieni

Dzimuma, seksualitātes, seksuālās veselības un tiesību koncepcija, tāpat arī koncepcijas, kas tieši saistītas ar tām, tiek saprastas dažādās valstīs un kultūrās kaut kādā ziņā atšķirīgi.¹⁸ Tulkojot citās valodās tos arī var interpretēt savādāk. Šajā sakarā ir nepieciešams paskaidrot jēdzienu nozīmi, kuri tiek izmantoti īstajā dokumentā.

2002. gada janvārī Pasaules veselības organizācija rīkoja ekspertu konsultatīvu tikšanos plašākas iniciatīvas ietvaros ar mērķi definēt dažus jēdzienus par cik starptautiski atzītu jēdzienu uz to brīdi nebija.¹⁹ Tās rezultāts bija saraksts ar darba dzimuma, seksualitātes, seksuālās veselības un tiesību jēdzienu definīcijām. Neskatoties, ka tās nekļuva par oficiālajiem PVO jēdzieniem, tie ir izvietoti PVO interneta mājas lapā un arvien vairāk tiek izmantoti. Šajā dokumentā tie tiek lietoti šajā veidā kā darba jēdzieni.

„Dzimums” nozīmē bioloģisku raksturojumu kopumu, kas nosaka cilvēka piederību vīriešu vai sieviešu dzimumam, kaut gan angļu sarunvalodā ar šo terminu bieži saprot kā seksuālo aktivitāti.

„Seksualitāte” - plašākā sapratnē „seksualitāte” tiek noteikta saskaņā ar darba jēdzienu PVO sekojošā veidā: „Cilvēka seksualitāte ir cilvēka dabiskās attīstības posms katrā dzīves ciklā un ietver sevī fiziskās, psiholoģiskās un sociālās jomas [...]”.²⁰

Visizsmeļošākā definīcija, ko piedāvā PVO, skan šādi:

„Seksualitāte ir cilvēka būtības centrālais aspekts visā viņa mūža garumā un ietver sevī dzimumu, gendera identitāti un lomas, seksuālo orientāciju, dzimumu instinktu, baudu, tuvību un reprodukciju. Seksualitāte parādās un tiek izteikta domās, fantāzijās, vēlmēs, pārliecībās, nostādnēs, vērtībās, rīcībā, lomu spēlēs un attiecībās. Neskatoties uz to, ka seksualitāte var ietvert sevī visus šos aspektus, ne visi tie vienlaicīgi ir jūtami un izpaužas. Seksualitāti ietekmē bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, ekonomisko, politisko, ētisko, tiesību, vēsturisko, reliģisko un garīgo faktoru kopums.”²¹

Dažādu iemeslu dēļ šī definīcija ir vērtīga. Tā pasvīturo to, ka seksualitāte ir centrālais aspekts cilvēka eksistencē; tā neierobežojas nevienās vecuma grupās; tā ir cieši saistīta ar genderu; tā iekļauj sevī dažādas seksuālās orientācijas un tai ir plašāka nozīme, nekā reprodukcijai. Tāpat tā norāda uz to, ka seksualitāte ietver vairāk aspektu kā tikai uzvedības elementi un ka seksualitāte var stipri variēties atkarībā no ietekmējošo faktoru daudzveidības. Šī definīcija netieši nozīmē, ka zem seksuālās izglītības arī ir jāsaprot plašāku un daudzveidīgāku jomu, kā tikai „seksuālās uzvedības pamatu apmācība”, par kuru to dažreiz maldīgi pieņem.

18 skat. arī 1.nodaļu

19 WHO [PVO] (2006).

20 WHO Regional Office for Europe [Eiropas reģionālais birojs] (1999/2001), 13.lpp.

21 WHO [PVO] (2006),10.lpp.

Lai skaidri saprastu attīstības stadiju specifiku- uz kuras pamata balstīta seksuālās izglītības matrica, kas ir piedāvāta otrajā daļā, - tiek piedāvāta sekojoša tabula, kura dod kopsaucēju un paskaidro visu augstāk minēto.

1. stadija: vecums 0-3 gadi

atklāšana un izpēte

Jaundzimušais: 0-1 gads (atklāšana)

- Bērnu seksuālā attīstība sākas no **dzimšanas** brīža.
- Zīdaiņi pilnībā ir koncentrēti uz savām **sajūtām**: tauste, dzirde, redze, garša un oža. Personīgo izjūtu dēļ jaundzimušajam var rasties komforta un drošības sajūta. **Apskāvienu** un glāsti attiecībā pret savu bērnu ir ļoti svarīgi, par cik tie rada pamatu viņa veselajai sociālajai un emocionālajai attīstībai.
- Zīdaiņi atklāj pasauli sev apkārt. Tas izteikti ir redzams no viņu tieksmes zīst mantiņas (tauste), pētīt sejas vai kustīgus priekšmetus (redze) un klausīties mūziku (dzirde). Zīdaiņi tāpat arī iepazīst savu personīgo ķermeni. Viņi bieži aiztiek sevi un dažreiz arī savas **ģenitālijas**. Tas notiek nejauši, bet ne ar nodomu.

Bērni, kas sāk staigāt: 2- 3 gadi (zinātkāre / sava ķermeņa izzināšana)

- Bērni šajā vecumā **iepazīst** sevi un savu ķermeni. Viņi tāpat arī uzzina, ka viņu ārējais izskats atšķiras no citiem bērniem un pieaugušajiem (notiek personības identifikācija).
- Šajā vecumā bērni uzzina, ka viņi ir - **zēns** vai **meitene** (notiek dzimuma identifikācijas formēšanās).

- Bērniem šajā vecumā rodas interese par savu **ķermeni** un apkārtējo ķermeņiem. Viņi bieži sīki izpēta savu ķermeni un ģenitālijas un rāda tās arī citiem bērniem un pieaugušajiem.
- Bērni apzināti aizskar savas ģenitālijas, jo tas sagādā viņiem labas sajūtas.
- Šajā vecumā bērniem vēl ir ļoti izteikta vajadzība pēc **fiziska kontakta**. Viņiem patīk sēdēt kādam klēpī un viņi saņem labsajūtu, kad viņus apskauj.
- Tāpat viņi sāk iepazīt ko „**drīkst**” un ko „**nedrīkst**” (sociālās normas).

2. Stadija: 4-6 gadi

Noteikumu, spēļu apgūšana un draudzība

- Bērni daudz kontaktējas ar lielām cilvēku grupām (bērnudārzā vai skolā). Viņi arvien vairāk mācās kā uzvesties (sociālie noteikumi).
- Viņi uzzina, ka pieaugušie **neatļauj** rādīt viņiem savu ķermeni sabiedriskās vietās un aptaustīt sevi vai kādu citu. Tas samazina iespēju, ka viņi var parādīties kaili vai aizskart savas ģenitālijas citu cilvēku klātbūtnē.
- Sava ķermeņa un citu ķermeņa izzināšana parādās spēļu kontekstā („seksuālās spēles”): bērni **spēlē** „ģimeni”, kā arī „dakterus un medmāsas”, sākumā atklāti, bet vēlāk to nedemonstrējot par cik viņi saprot, ka parādīties kailam sabiedriskā vietā nav atļauts.
- **“Slikto vārdu fāze”**: bērni nosaka savas robežas. Viņi ievēro, ka, lietojot konkrētus vārdus, viņi izprovocē

apkārtesošo reakciju. Tas ir interesanti un aizraujoši, tāpēc viņi atkārto šos vārdus.

- Šajā vecumā pieaug interese par **reprodukcijas** jautājumiem. Un viņi nepārtraukti uzdod jautājumus, tādus kā “No kurienes rodas bērni?”
- Lielākajai daļai bērnu parādās neveikluma sajūta attiecībā pret savu ķermeni, un viņi sāk novilkt robežas.
- Bērni zin, ka viņi ir **zēni** un **meitenes** un tādi paliks vienmēr.
- Viņos attīstās konkrēti priekšstati par to, “ko dara zēni” un “ko dara meitenes” (**gendera lomas**).
- Bērni **draudzējas** ar citiem bērniem: no abiem dzimumiem vai arī tikai ar zēniem vai tikai ar meitenēm (ar bērniem no sava dzimuma).
- Bērni šajā vecumā bieži sasaista draudzību un simpātijas pret kādu ar “**iemīlēšanos**”. Piemēram, viņi bieži saka, ka mīl mammu, skolotāju, trusīti. Kā likums, tas nav saistīts ar bērna seksualitāti un dzimumtieksmi. Tas vienkārši ir veids kā viņi izrāda savu platonisko mīlestību.

3 STADIJA: 7-9 gadi

Kauns un pirmā mīlestība

- Bērniem var parādīties **neērtības sajūta**, ja citi viņus redz kailus. Viņiem vairs nepatīk noģērbties pieaugušo klātbūtnē un staigāt kailiem.
- Bērni uzdod **mazāk jautājumus** par seksu, kas nebūt nenozīmē, ka viņiem ir mazinājusies interese par to. Viņi ir sapratuši, ka sekss ir “problemātiska”

tēma un par to neklājas runāt visu klātbūtnē.

- Bērni daudz **fantazē**, izmantojot visu, ko viņi redz sev apkārt (ģimeni, skolu, televīziju utt.). Bieži fantāzijas un realitāte krustojas. Piemēram, viņi var fantazēt par savu iemīlēšanos, dažkārt pat par iemīlēšanos kādā no viņu pašu dzimuma.
- **Veidojas zēnu un meiteņu grupas**, un katra no tām “zondē” viena otru. Zēni bieži uzskata, ka meitenes ir “stulbas” un “nenopietnas”, savukārt meitenes ir pārliecinātas, ka zēni ir “pārāk lecīgi” un “rupji” savā rīcībā.
- Grupu situācijās (klasē, esot kopā ar draugiem) viņi bieži grib izrādīt cik ļoti viņi jau ir izauguši, kļuvuši stiprāki un gudrāki. Bērni cenšas **pārspēt viens otru**. Viņiem gribas parādīt, ka viņi vairāk zina par pasauli nekā vecākie bērni un pieaugušie. Viena no sfērām šajā ziņā ir vēlme parādīt, cik daudz viņi zina par seksu, lietojot leksiku ar seksuālu nozīmi. Bērni izdomā pantiņus, lietojot seksuālas nozīmes vārdus, un stāsta viens otram anekdotes ar seksuālu ievirzi (rupjas anekdotes). Bieži viņi paši nesaprot, ko viņi runā.
- Arī **pirmās iemīlēšanās jūtas** tiek iepazītas šajā vecumā.

4 STADIJA: 10-15 gadi

Pirmspubertitātes un pubertitātes periods

10 un 11 gadi: pirmspubertitātes periods

- Tuvojas dzimumbriedums. Pastiprinās dzimumhormonu sekrēcija, kas izpaužas ne tikai rīcībā un fiziskajās izmaiņās, bet arī uztverē un straujās

garastāvokļu maiņās. Meitenēm, kā likums, dzimumbriedums iesākas divus gadus agrāk nekā zēniem. Acīmredzamās fizioloģiskās izmaiņas liek augt krūtīm un stiepties garumā.

- Sākot apmēram no 10 gadu vecuma bērniem rodas pastiprināta interese par pieaugušo seksualitāti. Viņiem parādās erotiskās fantāzijas, viņi biežāk dzird un redz dažādas lietas grāmatās, televizorā un internetā, kas veicina viņu ziņkārību. Tajā pašā laikā, viņos var parādīties kauns un nevērība, ja kāds mēģina ar viņiem uzsākt sarunu par seksualitāti.
- Šajā stadijā var tikt veikti pirmie soļi mīlestības attiecību virzienā: jaunieši sāk satikties un uzmanīgi piespēlēt viens otram (šadodoties rociņās, skūpsti uz vaiga utt.)

12 un 15 gadi: pubertitātes periods

- Tagad dzimumbriedums sākas arī lielākajai daļai zēnu. Palielinās oliņu un dzimumlocekļa izmērs, sāk augt apmatojums. Zēni strauji sāk augt garumā. Viņu balss kļūst ievērojami zemāka (notiek balss lūzums), uz sejas sāk augt ūsas un bārda. Pirmā evokulācija zēniem notiek 13 gados (vidēji), kas liecina par viņu gatavību un spēju radīt bērnus.
- Arī meitenēm turpinās attīstības process. Viņas jau ir izstiepušās garumā, un ir izaudzis apmatojums. 12 gados (vidēji) meitenēm parādās pirmās menstruācijas, kas liecina par dzimumbriedumu un spēju palikt stāvoklī.
- Vairāk zēniem, nekā meitenēm masturbācija kļūst par diezgan biežu parādību.
- Pusaudžiem var rasties nepārlicinātība attiecībā uz to kā aug viņu ķermenis: “vai tas ir normāli?”, “vai tikai viņi neattīstās pārāk lēni, salīdzinājumā ar saviem vienaudžiem?”.
- Pusaudžiem nākas pierast pie sava “jaunā ķermeņa”, kas bieži viņus samulsina un liek justies neērti.
- Jauniešos attīstās viņa paša seksuālais tēls: viņi redz sevī kādu, kurš ir spējīgs nodarboties ar seksu, kas arī izskaidro to, kāpēc viņiem ir svarīgi izskatīties pievilcīgiem. Viņi tik bieži nav pārlicināti par savu ķermeni un bieži šaubās par savu pievilcību (sava potenciālā partnera acīs).
- Jaunieši šajā vecumā ir ļoti jūtīgi pret to, ko citi padomās: viņi var tikt ietekmēti no savu vienaudžu spiediena.
- Kā arī viņi sāk atzīt savus vienaudžus par seksuāli pievilcīgiem.
- Zēni un meitenes pamazām saprot, vai viņiem patīk zēni vai meitenes (seksuālā orientācija).
- Bieži viņi pa īstam pirmo reizi iemīlas.
- Viņi flirtē viens ar otru un viņiem parādās pirmās attiecības.
- Uzkrājas skūpstu un glāstu pieredze; petings.

5 STADIJA: 16-18 gadi

Pilnbrieds

- Jaunieši kļūst daudz neatkarīgāki no saviem vecākiem un viņu saites ar vecākiem pavājinās.
- Jaunieši gandrīz pilnīgi skaidri apzinās, vai viņi ir heteroseksuāli vai homoseksuāli orientēti.
- Viņi eksperimentē ar attiecībām.
- Jauniešiem uzkrājas seksuālā pieredze: viņi skūpstās, glāsta viens otru; cits agrāk, cits vēlāk.
- Jauniešu rīcībai seksuālajā sfērā, kā likums, ir noteikta secība: skūpstī, pieskārieni un glāsti caur apģērbu, glāsti bez apģērba, dzimumakts (heteroseksuālais) un, visbeidzot, orālais un dažkārt arī anālais sekss.
- Viņos uzkrājas lielāka komunikācijas pieredze ar pretējā dzimuma pārstāvjiem: vienojoties, pavadot kopā laiku, paužot savas vēlmes un robežas un izrādot cieņu – visi šie jautājumi kļūst par nozīmīgām tēmām.

4. Seksuālās audzināšanas principi un mērķi

1. Pilnīgai seksuālai audzināšanai jābūt pamatotai uz sekojošiem **principiem**:
 2. Seksuāla audzināšana atbilst vecumam, attīstības līmenim un jaunatnes izpratnei, kā arī ņem vērā kultūrvidi un sociālo vidi, un dzimuma piederību. Seksuālā audzināšana atbilst jaunatnes reālajai dzīvei.
 3. Seksuālās audzināšanas pamatā ir cilvēktiesības (seksuālās un reprodūktīvās).
 4. Seksuālās audzināšanas pamatā ir pilnīgas labklājības koncepcija, kura ietver veselību.
 5. Seksuālā audzināšana stingri pamatojas genderu vienlīdzību, pašnoteikšanos un daudzveidības pieņemšanu.
 6. Seksuālā audzināšana sākas ar piedzimšanas brīdi.
 7. Seksuālā audzināšana ir jāuztver kā ieguldījums taisnīgā un laimīgā sabiedrībā, kurā tiesības un iespējas tiek piedāvātas gan atsevišķām personām, gan asociācijām.
 8. Seksuālās audzināšanas pamatā ir precīzi zinātniski dati.
2. Cienīt seksuālo daudzveidību un genderu atšķirības, kā arī apzināties identitāti un gendera lomu sadalījumu.
3. Paplašināt cilvēku iespējas pieņemt pareizus lēmumus, kas balstās uz saņemto informāciju un izpratni, kā arī atbildīgu izturēšanos attiecībā pret sevi un savu partneri
4. Apzināties un iegūt zināšanas par cilvēka ķermeni, tā attīstību un funkcijām, sevišķi attiecībā pret seksualitāti.
5. Dot iespējas attīstīties kā individualitātei, kurai piemīt seksualitāte, t.i. mācīties izteikt jūtas un vajadzības, saņemt baudījumu no seksualitātes un attīstīt savas genderu lomas un seksuālo identitāti.
6. Saņemt atbilstošu informāciju par seksualitātes fiziskajiem, kognitīvajiem, sociālajiem, emocionālajiem un kultūras aspektiem, par kontracepcijas metodēm, SPID un AID profilaksi un seksuālo spiedienu.
7. Iegūt nepieciešamās sadzīves iemaņas, lai mācētu pielietot visa veida seksuālos un attiecību aspektus.
8. Iegūt informāciju par konsultāciju un medicīniskās palīdzības sniegšanu un iespējām tās saņemt, sevišķi, ja rodas

Seksuālā audzināšana sasniedz šādus gala rezultātus:

1. Veicināt sociālā klimata veidošanos, kuru raksturo toleranta, atvērta un cieņas pilnu attieksmi pret

problēmas vai jautājumi, kas saistīti ar seksualitāti.

9. Domāt par seksualitāti, dažādām normām un vērtībām cilvēktiesību kontekstā, lai veidotu savu kritisko viedokli.
10. Mācēt veidot (seksuālās) attiecības, kuras raksturo otra vajadzību un robežu izpratni un cieņu, kā arī lai

būtu līdztiesīgas attiecības, kas veicinātu seksuālas uzmākšanās un vardarbības novēršanu.

11. Mācēt runāt par seksualitāti, emocijām un attiecībām, kā arī mācēt to pareizi paskaidrot.

0 - 4	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt bērnus	Nostādnes Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> * visām ķermeņa daļām un to funkcijām * dažādu ķermeņa uzbūvi un piederību dažādiem dzimumiem * ķermeņa higiēnu * <i>atšķirību starp sevi un citiem</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * nosaukt ķermeņa daļas * rūpēties par higiēnu (mazgāt visas ķermeņa daļas) * apzināties atšķirības starp ķermeņiem * izteikt vajadzības un vēlmes 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu sava ķermeņa un sevis uztveri: pašnovērtējumu * cieņu pret atšķirībām * pareizu sava ķermeņa uztveri * <i>garīgās labklājības, tuvības un uzticības uztveri, kas rodas no sajūtām, kuras rada ķermenisks kontakts un pieķeršanās</i> * <i>cieņu pret dzimumu vienlīdzību</i>
Dzimstība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> * grūtniecību, dzimšanu un jaundzimušajiem * cilvēka reprodukcijas pamatiem (no kurienes rodas bērni) * <i>dažādiem ģimenes izveidošanas veidiem (piemēram, adoptēšana)</i> * <i>to, ka vieniem ir bērni, bet citiem nav</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * runāt par šīm tēmām, ieaudzinot viņiem pareizu terminoloģiju 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>spēju pieņemt dažādus veidus, kā bērni ienāk ģimenē</i>
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> * prieka un apmierinājuma sajūtu, kas rodas, pieskaroties savam ķermenim, masturbāciju agrīnā vecumā * sava ķermeņa un dzimumorgānu izpēti * to, ka baudas gūšana no fiziskas tuvības ir katra cilvēka normāla dzīves sastāvdaļa * maigumu un fizisku tuvību kā mīlestības un pieķeršanās izpausmi 	<ul style="list-style-type: none"> * apzināties dzimuma identitāti * runāt par (ne)patīkamām ķermeņa sajūtām * izteikt savas vajadzības, vēlmes un nospraust robežas, piemēram, spēlējot ārstus 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu attieksmi pret savu ķermeni ar visām tā funkcijām = pozitīvu ķermeņa tēlu * cieņu pret citiem * <i>zinātkāri attiecībā pret savu ķermeni un citu ķermeņiem</i>
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> * dažādiem mīlestības veidiem * "jā" un "nē" sajūtām * <i>vārdiem, kas izsaka</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * just un izrādīt līdzjūtību * teikt jā/nē * paust un runāt par 	<ul style="list-style-type: none"> * sapratni, ka emocijas var paust dažādos veidos * pozitīvas izjūtas par piederību savam

	<p>jūtas * vajadzību pēc privātās dzīves</p>	<p>savām emocijām, vēlmēm un vajadzībām * izteikt vajadzību pēc privātās dzīves</p>	<p>dzimumam (cik labi būt meitenei/zēnam!) * nostādni, ka paša pieredze un savu emociju paušana ir pareiza * pozitīvu attieksmi pret dažādām emocijām dažādās situācijās</p>
<p>Savstarpējās attiecības un dzīvesveids</p>	<p>* dažādiem savstarpējo attiecību veidiem * dažādām ģimenes attiecībām</p>	<p>* runāt par savām attiecībām un ģimeni</p>	<p>* tuvības un uzticības sajūtu, kas balstīta uz pieķeršanās pieredzi * dažādu dzīvesveidu pozitīvu uztveri * sapratni par to, ka attiecības mēdz būt dažādas</p>
<p>Seksualitāte, veselība un garīgā labklājība</p>	<p>* pozitīvu un negatīvu pieredzi ar savu ķermeni/ kas izraisa patīkamas sajūtas? (ieklausies savā ķermenī) * to, ja pieredze/ sajūtas nav pozitīvas, tad ne vienmēr tam ir jāpiekrīt</p>	<p>* uzticēties saviem instinktiem * izmantot trīspakāpju modeli (pateikt nē, aiziet, parunāt ar kādu, kuram uzticies) * panākt garīgās labklājības sajūtu</p>	<p>* pareizu sava ķermeņa uztveri * sapratni par to, ka vērsties pēc palīdzības – tas ir dabiski</p>
<p>Seksualitāte un tiesības</p>	<p>* tiesībām uz drošību un aizsardzību * pieaugušo atbildību par bērnu drošību * tiesībām uzdot jautājumus par seksualitāti * tiesībām pētīt dzimuma identitātes * tiesībām pētīt kailumu un ķermeni, būt zinātkāram</p>	<p>* teikt “jā” un “nē” * attīstīt komunikācijas spējas * izteikt vajadzības un vēlmes * atšķirt “labus” un “sliktus” noslēpumus</p>	<p>* spēju apzināties savas tiesības, kas rada pārliecinātību par sevi * nostādni par to, ka “mans ķermenis pieder man” * sajūtu, ka viņi paši var pieņemt lēmumus</p>

Seksualitātes sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> * sociālajām normām un kultūras normām/vērtībām * dzimumu lomām * sociālo distanci, kas jāievēro saskarsmē ar dažādiem cilvēkiem * vecuma ietekmi uz seksualitāti un vecumam atbilstošu uzvedību * normām, kas saistītas ar kailumu 	<ul style="list-style-type: none"> * norobežot uzvedību ģimenes lokā un sabiedrībā * ciņīt sociālos noteikumus un kultūras normas * uzvesties atbilstoši situācijai * kur drīkst pieskarties 	<ul style="list-style-type: none"> * cieņu pret savu un citu cilvēku ķermeņiem * privātās un intīmās dzīves sociālo noteikumu uztveres spēju * cieņu pret citu cilvēku “nē” vai “jā”
4 - 6	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt bērnus	Nostādnes Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> * visām ķermeņa daļām un to funkcijām * dažādu ķermeņa uzbūvi un piederību dažādiem dzimumiem * ķermeņa higiēnu * ķermeņu vecuma atšķirībām un to attīstību 	<ul style="list-style-type: none"> * nosaukt ķermeņa daļas * ievērot higiēnu (mazgāt visas ķermeņa daļas) * apzināties atšķirības starp ķermeņiem * paust vajadzības un vēlmes * apzināties savu un citu cilvēku vajadzību pēc privātās dzīves 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu dzimuma identitāti * pozitīvu sava ķermeņa un sevis uztveri: pašnovērtējums * cieņu pret atšķirībām * cieņu pret dzimumu vienlīdzību
Dzimstība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> * mītiem par bērnu radīšanu (piemēram, dažās valstīs bērniem saka, ka jaundzimušos bērnus atnes stārķis) * dzīvi: grūtniecību, dzimšanu un jaundzimušajiem bērniem, dzīves noslēgumu * cilvēka reprodukcijas pamatiem 	<ul style="list-style-type: none"> * runāt par šīm tēmām, ieaudzinot viņiem pareizu terminoloģiju 	<ul style="list-style-type: none"> * cieņu pret atšķirībām: vieniem ir bērni, citiem - nav
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> * prieka un apmierinājuma sajūtu, kas rodas, pieskaroties savam ķermenim; masturbāciju agrīnā vecumā * sava ķermeņa un dzimumorgānu izpēti 	<ul style="list-style-type: none"> * runāt par seksualitāti (komunikatīvās spējas) * nostiprināt savu dzimuma identitāti * izmantot seksuālo terminoloģiju, kurai nav aizskarošs raksturs 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu ķermeņa tēlu * cieņu pret citiem

	<p>* seksualitātes nozīmi un paušanu (piemēram, mīlestības jūtu izpausme)</p> <p>* atbilstošu seksuālo terminoloģiju</p> <p>* seksuālām sajūtām (tuvība, prieks, sajūsma) kā jūtām, kas piemīt katram cilvēkam (tām ir jābūt pozitīvām jūtām; tās nedrīkst ietvert vardarbību vai kaitējumu)</p>		
Emocijas	<p>* greisirdību, niknumu, agresiju, vilšanos</p> <p>* draudzību un mīlestību pret viena dzimuma pārstāvjiem</p> <p>* atšķirību starp draudzību un mīlestību</p> <p>* slēptu mīlestību, pirmo mīlestību (iemīlēšanos un kaislīgu aizraušanos, bezatbildes mīlestību)</p>	<p>* pārvarēt vilšanos</p> <p>* paust un runāt par savām emocijām, vēlmēm un vajadzībām</p> <p>* <i>tikt galā ar savām un citu cilvēku vajadzībām privātās dzīves jomā</i></p> <p>* pareizi noformulēt savas jūtas</p>	<p>* sapratni par to, ka mīlestības jūtas (kas ir daļa no emocionalitātes) ir dabiskas</p> <p>* nostādni par to, ka viņu personīgā pieredze un emociju paušana ir pareiza un svarīga (saudzīga attieksme pret savām jūtām)</p>
Savstarpējās attiecības un dzīvesveids	<p>* draudzību</p> <p>* attiecībām starp viena dzimuma pārstāvjiem</p> <p>* dažādiem (ģimenes) savstarpējo attiecību veidiem</p> <p>* dažādām ģimenes koncepcijām</p>	<p>* izveidot atbilstošas attiecības vienam ar otru, ar ģimenes locekļiem, draugiem</p> <p>* dzīvot kopā ģimenēs, kas balstītas uz savstarpējo cieņu</p> <p>* veidot un uzturēt attiecības</p>	<p>* pozitīvu attieksmi pret daudzveidību</p> <p>* spēju cienīt dažādus dzīvesveidus</p>
Seksualitāte, veselība un garīgā labklājība	<p>* pozitīvu un negatīvu pieredzi ar savu ķermeni/ kas izraisa patīkamas sajūtas? (ieklusies savā ķermenī)</p> <p>* to, ja pieredze/ sajūtas nav pozitīvas, tad ne vienmēr tam ir jāpiekrīt</p>	<p>* uzticēties saviem instinktiem un izmantot trīspakāpju modeli (pateikt nē, aiziet, parunāt ar kādu, kuram uzticies)</p> <p>* izjust garīgās labklājības sajūtu</p>	<p>* nostādni par to, ka viņiem ir izvēle</p> <p>* risku apzināšanos</p> <p>* pozitīvu sava ķermeņa uztveri</p> <p>* sapratni par to, ka vērsties pēc palīdzības – tas ir dabiski</p>
Seksualitāte un tiesības	<p>* vardarbību; ir slikti cilvēki, kuri izliekas labi, bet patiesībā var būt ļauni</p> <p>* viņu tiesībām (ieskaitot</p>	<p>* uzdot jautājumus</p> <p>* grūtā situācijā vērsties pie tiem, kuram uzticies</p> <p>* izteikt vajadzības un vēlmes</p>	<p>* nostādni par to, ka “mans ķermenis pieder man”</p> <p>* spēju apzināties savas tiesības</p>

	tiesības uz informāciju un tiesības uz aizsardzību) * pieaugušo atbildību par bērnu drošību		
Seksualitātes sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	* dzimumu, kultūras un vecuma atšķirībām * atšķirībām dažādu valstu vērtībās un normās * to, ka visas sajūtas ir normālas, bet ne visas darbības ir šo jūtu rezultāts * sociālajiem noteikumiem un kultūras normām/vērtībām	* atpazīt un saprast atšķirības vērtībās * cienīt sociālos noteikumus un kultūras normas * runāt par atšķirībām	* sociāli atbildīgu uzvedību * atklātas attiecības bez nosodījuma * pozitīvu vienlīdzības tiesību uztveri * cieņu pret dažādām ar seksualitāti saistītām normām * cieņu pret savu ķermeni un citu ķermeņiem
6 – 9	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt bērnus	Nostādnes Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	* ķermeņa izmaiņām, menstruācijām, ejakulāciju, individuālām atšķirībām attīstībā, kas parādās ar laiku * (bioloģiskajām) atšķirībām starp vīriešiem un sievietēm (iekšējām un ārējām) * ķermeņa higiēnu	* zināt un izmantot pareizus vārdus ķermeņa daļu apzīmēšanai un to funkciju aprakstīšanai * novērtēt ķermeņa izmaiņas * pārbaudīt savu ķermeni un rūpēties par to	* spēju pieņemt nepārlicinātību, kas rodas no sava ķermeņa apzināšanās * pozitīvu sava ķermeņa un sevis uztveri: pašnovērtējums * pozitīvu dzimuma identitāti
Dzimstība un reprodukcija	* izvēli attiecībā uz maternitāti un grūtniecību, neauglību, adopciju * kontracepcijas pamatideju (ļauj plānot un pieņemt lēmumu par savu ģimeni) * dažādiem apaugļošanās veidiem * dzimstības cikla pamatiem * mītiem par reprodukciju	* attīstīt komunikatīvās spējas * attīstīt sapratni par to, ka cilvēki var kontrolēt bērnu dzimstību	* spēju pieņemt daudzveidību – daži pieņem lēmumu, ka viņiem būs bērni, citi – ka nebūs
Seksualitāte	* mīlestību, iemīlēšanos * maigumu * seksu masu informācijas līdzekļos -	* apzināties savu un citu cilvēku vajadzību pēc privātās dzīves * pareizu attieksmi pret	* “pieņemama sekss” izpratni (pēc abpusējas vienošanās, vienlīdzīgs, atbilstošs vecumam,

	<p>MIL (ieskaitot Internetu)</p> <ul style="list-style-type: none"> * prieka un apmierinājuma sajūtu, kas rodas, pieskaroties savam ķermenim (masturbācija/ pašstimulācija) * atbilstošu seksuālo terminoloģiju * <i>dzimumaktu</i> 	<p>seksu MIL</p> <ul style="list-style-type: none"> * izmantot seksuālo leksiku, kurai nav aizskarošs raksturs 	<p>apstākļiem, ievērojot pašcienu)</p> <ul style="list-style-type: none"> * <i>sapratni par to, ka sekss MIL tiek attēlots dažādi</i>
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> * atšķirību starp draudzību, mīlestību un iekāri * greizsirdību, niknumu, agresiju, vilšanos * <i>draudzību un mīlestību pret viena dzimuma personām</i> * <i>slepenu mīlestību, pirmo mīlestību (iemīlēšanos un kaislīgu aizraušanos, bezatbildes mīlestību)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * paust emocijas, savas vēlmes un vajadzības un runāt par tām * pārvarēt vilšanos * <i>pareizi nosaukt savas jūtas</i> * <i>tikt galā ar savu un citu cilvēku privātās dzīves vajadzībām</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * sapratni, ka mīlestības sajūta (kas ir emocionalitātes daļa) ir dabiska * nostādni par to, viņu personīgā dzīves pieredze un emociju paušana ir pareiza un svarīga (saudzīga attieksme pret savām jūtām)
Savstarpējās attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> * dažādām savstarpējām attiecībām, kas saistītas ar mīlestību, draudzību utt. * dažādām ģimenes attiecībām * <i>laulību, šķiršanos, civillaulību</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * izpaust sevi savstarpējās attiecībās * atrast kompromisus, izrādīt toleranci un līdzjūtību * nodibināt sociālus kontaktus un atrast draugus 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu attieksmi pret pieķeršanos, atbildību un godīgumu kā savstarpējo attiecību pamatu * cieņu pret citiem * daudzveidības pieņemšanu
Seksualitāte, veselība un garīgā labklājība	<ul style="list-style-type: none"> * seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un garīgo labklājību * slimībām, kas saistītas ar seksualitāti * seksuālo vardarbību un agresiju * <i>kur vērsties pēc palīdzības</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * noteikt robežas * uzticēties saviem instinktiem un pielietot trīspakāpju modeli (pateikt nē, aiziet, parunāt ar kādu, kuram uzticies) 	<ul style="list-style-type: none"> * atbildības sajūtu par savu veselību un garīgo labklājību * spēju apzināties savu izvēli un iespējas * spēju apzināties riskus
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> * tiesībām uz pašizpaušmi * bērnu seksuālajām tiesībām (tiesības uz informāciju, dzimumaudzināšanu, ķermeņa neaizskaramību) 	<ul style="list-style-type: none"> * vērsties pēc palīdzības un informācijas * grūtās situācijās vērsties pie tiem, kuriem uzticies * <i>nosaukt savas tiesības</i> * <i>izteikt vēlmes un vajadzības</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * atbildības sajūtu par sevi un citiem * tiesību un iespēju izpratni

	<ul style="list-style-type: none"> * vardarbību * pieaugušo atbildību par bērnu drošību 		
Seksualitātes sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> * dzimumu lomām * kultūras atšķirībām * vecuma starpību 	<ul style="list-style-type: none"> * runāt par savu pieredzi, vēlmēm un vajadzībām kultūras normu kontekstā * atpažīt un saprast atšķirības 	<ul style="list-style-type: none"> * cieņu pret dažādiem dzīvesveidiem, vērtībām, normām
9 – 12	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt bērnus	Nostādnes Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> * ķermeņa higiēnu (menstruācijas, ejakulācijas) * agrīnajām izmaiņām dzimumbrieduma periodā (mentālām, fiziskām, sociālām un emocionālām izmaiņām, kā arī to variācijām) * iekšējiem un ārējiem seksuālajiem un reprodūktīvajām orgāniem un to funkcijām 	<ul style="list-style-type: none"> * kā integrēt šīs pārmaiņas viņu dzīvē * zināt un izmantot pareizu leksiku * runāt par izmaiņām dzimumbrieduma periodā 	<ul style="list-style-type: none"> * sapratni un pozitīvu attieksmi pret fizisko ķermeņa izmaiņām un atšķirībām (peņa izmērs un forma, krūtis un vulva var ievērojami atšķirties, skaistuma standarti ar laiku mainās un dažādās kultūrās ir atšķirīgi) * <i>pozitīvu sava ķermeņa un sevis uztveri: pašnovērtējums</i>
Dzimstība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> * reprodukciju un ģimenes plānošanu * dažādiem kontracepcijas veidiem un to pielietošanu; mītiem par kontracepciju * grūtniecības simptomiem, neaizsargāta sekā riskiem un sekām (nevēlama grūtniecība) 	<ul style="list-style-type: none"> * saprast saikni starp menstruācijām/ejakulāciju un dzimstību * nākotnē efektīvi izmantot prezervatīvus un pretapaugļošanās līdzekļus 	<ul style="list-style-type: none"> * sapratni, ka kontracepcijas līdzekļu izmantošana ir abu dzimumu atbildība
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> * pirmo seksuālo pieredzi * dzimumu orientāciju * jaunu cilvēku seksuālo uzvedību (atšķirības seksuālajā uzvedībā) * <i>mīlestību, iemīlēšanos</i> * <i>apmierinājumu, masturbāciju, orgasmu</i> * atšķirībām starp 	<ul style="list-style-type: none"> * paust un saprast dažādas seksuālās sajūtas un runāt par seksualitāti atbilstošā veidā * pieņemt apzinātu lēmumu par to, vai būs seksuāla pieredze vai nē * atteikties no nevēlama seksuāla kontakta 	<ul style="list-style-type: none"> * pozitīvu attieksmi, cieņu un izpratni attiecībā uz seksuālo daudzveidību un seksuālo orientāciju (seksam ir jābūt pēc abpusējas vienošanās, vienlīdzīgam, jāatbilst vecumam, apstākļiem, jāievēro pašcieņa)

	<i>dzimuma identitāti un bioloģisko dzimumu</i>	<i>* atšķirt seksualitāti “reālajā dzīvē” un MIL * lietot mūsdienīgus komunikācijas līdzekļus (mobilos telefonus, internetu) un apzināties riskus un priekšrocības, kas saistītas ar šīm tehnoloģijām</i>	<i>* izpratni par seksualitāti kā izziņas procesu * spēju pieņemt dažādas seksualitātes izrādīšanas formas (skūpstī, pieskārieni, glāsti utt.) * izpratni par to, ka dzimumbrieduma perioda sākums – tas ir dziļi individuāls process</i>
Emocijas	<i>* dažādām emocijām, piemēram, zinātkāri, iemīlēšanos, nenoteiktību, nepārliecinātību, kaunu, bailēm un greizsirdību * atšķirīgām individuālajām vajadzībām intīmajā sfērā un privātajā dzīvē * atšķirībām starp draudzību, mīlestību un iekāri * draudzību un mīlestību pret viena dzimuma personām</i>	<i>* paust un atpazīt savas atšķirīgās emocijas un citu emocijas * paust vajadzības, vēlmes, nospraust robežas un cienīt citu vajadzības, vēlmes, robežas * pārvarēt vilšanos</i>	<i>* saprast emocijas un vērtības (piemēram, nejust kaunu vai vainu par savām seksuālajām emocijām vai vēlmēm) * cieņu pret apkārtējo cilvēku privāto sfēru</i>
Savstarpējās attiecības un dzīvesveids	<i>* atšķirībām starp draudzību, draudzīgām attiecībām un mīlas attiecībām, kā arī dažādiem aplidošanas veidiem * dažādiem patīkamu un nepatīkamu sajūtu veidiem ((dzimumu) nevienlīdzības ietekme uz attiecībām)</i>	<i>* dažādos veidos izrādīt draudzību un mīlestību * nodibināt sociālos kontaktus, atrast draugus, veidot un uzturēt savstarpējās attiecības * runāt par savām vēlmēm un vajadzībām savstarpējās attiecībās</i>	<i>* pozitīvu attieksmi pret dzimumu vienlīdzību attiecībās un brīvu partnera izvēli * pozitīvu attieksmi pret uzticību, atbildību un godīgumu kā savstarpējo attiecību pamatiem * cieņu pret citiem * spēju izprast dzimumu piederības, vecuma, reliģijas, kultūras utt. ietekmi uz attiecībām</i>
Seksualitāte, veselība un garīgā labklājība	<i>* simptomiem, riskiem un sekām, kas rodas no neaizsargātiem, nepatīkamiem un nevēlamiem seksuālajiem kontaktiem (infekcijas, kuras nodod dzimumkontakta laikā (STS), HIV, nevēlama grūtniecība,</i>	<i>* būt atbildīgam par drošu un patīkamu seksuālo pieredzi attiecībā uz sevi un citiem * nospraust robežas un izteikt vēlmes, kā arī izvairīties no nedrošiem un nevēlamiem seksuālajiem kontaktiem</i>	<i>* spēju apzināties savu izvēli un iespējas * spēju apzināties riskus * savstarpējās atbildības sajūtu par veselību un garīgo labklājību</i>

	<p>psiholoģiskās sekas) * seksuālās vardarbības izplatību un veidiem, kā no tās izvairīties un kur saņemt atbalstu * seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un garīgo labklājību</p>	<p>* vērsties pēc palīdzības un atbalsta gadījumā, ja rodas problēmas (dzimumbrieduma periodā, attiecību problēmas utt.)</p>	
Seksuālitate un tiesības	<p>* seksuālajām tiesībām saskaņā ar IPPF un WAS (Starptautiskā ģimenes plānošanas federācija (IPPF): Seksuālās tiesības: IPPF deklarācija. Londona, 2008.gads un Pasaules seksuālās veselības asociācija (WAS): Deklarācija par seksuālajām tiesībām. Honkonga, 1999.gads * nacionālo likumdošanu un normatīviem (pilngadību)</p>	<p>* darboties saskaņā ar šiem noteikumiem un pienākumiem * vērsties pēc palīdzības un informācijas</p>	<p>* spēju apzināties tiesības un savu izvēli * pozitīvu attieksmi pret savām un apkārtējo cilvēku seksuālajām tiesībām</p>
Seksuālitates sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	<p>* sekām, kas rodas, vienaudžu spiediena, MIL, pornogrāfijas, kultūras, reliģijas, dzimumu piederības, likumdošanas un sociāli ekonomiskā statusa spiediena rezultātā uz seksuālo lēmumu pieņemšanu, seksuālajām attiecībām un uzvedību</p>	<p>* apspriest šādu ārienes iedarbību un dot tai attiecīgu novērtējumu * kompetenti izmantot mūsdienu komunikāciju tehnoloģijas (mobilos telefonus, Internetu, attieksme pret pornogrāfiju)</p>	<p>* cieņu pret dažādiem dzīvesveidiem, vērtībām un normām * spēju pieņemt dažādus ar seksualitāti saistītus viedokļus, uzskatus un uzvedības formas</p>
12 – 15	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt pusaudžus	Nostādnes Palīdzēt pusaudžiem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	<p>* ķermeņa uzbūvi, ķermeņa izskatu, ķermeņa izmaiņām (kropļojošām sievietes ģenitāliju operācijām, apgraizīšanu, jaunavības plēvi un tās atjaunošanu, anoreksiju, bulimiju, pīrsingiem, tetovējumiem)</p>	<p>* aprakstīt kā cilvēku attieksme pret savu ķermeni var ietekmēt viņu veselību, pašnovērtējumu un uzvedību * pieņemt savu dzimumbriedumu un nepadoties vienaudžu spiedienam</p>	<p>* kritisku domāšanu attiecībā uz ķermeņa modifikācijām * spēju pozitīvi un pareizi uztvert dažādas ķermeņa formas</p>

	<p>* menstruālo ciklu, sekundārajām dzimumpazīmēm, to funkcijām vīriešiem un sievietēm, kā arī sajūtām, kas rodas šai sakarā</p> <p>* <i>skaistuma ideāliem masu informācijas līdzekļos; ķermeņa izmaiņām dzīves laikā</i></p> <p>* <i>dienestiem, kur pusaudži var vērsties jautājumos, kas saistīti ar šo tēmu</i></p>	<p>* <i>būt saprātīgiem attiecībā uz MIL un skaistuma industrijas uzspiestajiem ideāliem</i></p>	
Dzimumstība un reprodukcija	<p>* (agrīnās) maternitātes un paternitātes ietekmi (t.i. bērnu audzināšanas nozīme – ģimenes, karjeras plānošana, pretapaugļošanās līdzekļu lietošana, lēmuma pieņemšana un rīcība nevēlamas grūtniecības gadījumā)</p> <p>* informāciju par kontracepcijas pakalpojumiem</p> <p>* neefektīvu kontracepciju un tās neefektivitātes iemesliem (alkohola lietošana, blakus efekti, aizmāršība, dzimumu nevienlīdzība utt.)</p> <p>* grūtniecību (arī viendzimuma attiecībās) un neauglību</p> <p>* faktiem un mītiem (drošība, priekšrocības un trūkumi) par dažādiem kontracepcijas līdzekļiem (ieskaitot ārkārtas kontracepciju)</p>	<p>* atpazīt grūtniecības simptomus un pazīmes</p> <p>* iegādāties kontracepcijas līdzekļus atbilstošās vietās, piemēram, pie ārsta</p> <p>* pieņemt apzinātu lēmumu, vai būs seksuālā pieredze vai nē</p> <p>* <i>runāt par kontracepciju</i></p> <p>* <i>apzināti izvēlēties kontracepcijas līdzekli un efektīvi to izmantot</i></p>	<p>* personīgo nostāju (normas un vērtības) attiecībā pret (agrīno) maternitāti un paternitāti, kontracepciju, abortu un adopciju</p> <p>* pozitīvu nostāju par abpusēju atbildību attiecībā uz kontracepcijas līdzekļu izmantošanu</p>
Seksualitāte	<p>* tēlotām cerībām un tēlotu uzvedību, kas saistīta ar seksuālo uzbudinājumu un dzimumu atšķirībām</p>	<p>* attīstīt intīmās saskarsmes un sarunāšanās iemaņas</p> <p>* <i>izdarīt brīvu, atbildīgu izvēli pēc tam, kad</i></p>	<p>* seksualitātes kā izziņas procesa izpratni</p> <p>* <i>pozitīvu attieksmi, cieņu pret seksualitātes daudzveidību un seksuālo</i></p>

	<p>* dzimumu identitāti un seksuālo orientāciju, ieskaitot savas būtības/homoseksualitātes izpausmi</p> <p>* to, kā pienācīgā veidā (nesteidzoties) gūt apmierinājumu no savas seksualitātes</p> <p><i>* pirmo seksuālo pieredzi</i></p> <p><i>* apmierinājumu, masturbāciju, orgasmu</i></p>	<p>izanalizētas katras iespējamās izvēles (partneri, seksuālā uzvedība) sekas, priekšrocības un trūkumi</p> <p>* pienācīgā veidā gūt baudu no seksualitātes</p> <p><i>* atšķirt seksualitāti reālajā dzīvē un seksualitāti, kāda attēlota MIL</i></p>	<p><i>orientāciju un to izpratni (seksam ir jābūt pēc abpusējas piekrišanas, jābūt labprātīgam, vienlīdzīgam, jāatbilst vecumam un apstākļiem, jāievēro pašcieņa)</i></p>
Emocijas	<p>* atšķirībām starp draudzību, mīlestību un iekāri</p> <p>* dažādām emocijām, piemēram, zinātkāri, iemīlēšanos, nenoteiktību, nedrošību, kaunu, bailēm un greisirdību</p>	<p>* dažādi izrādīt draudzību un mīlestību</p> <p>* paust savas vajadzības, vēlmes, nospraust robežas un cienīt apkārtējo vajadzības, vēlmes, robežas</p> <p>* apvaldīt dažādas/pretrunīgas emocijas, jūtas un vēlmes</p>	<p>* spēju pieņemt to, ka apkārtējie parādības pārdzīvo dažādi (ņemot vērā dzimumu piederību, kultūru, reliģiju utt., kā arī šo faktoru personīgo interpretāciju)</p>
Savstarpējās attiecības un dzīvesveids	<p>* vecuma, dzimuma piederības, reliģijas un kultūras ietekmi</p> <p>* dažādiem komunikācijas stiliem (verbālais un neverbālais) un to uzlabošanas veidiem</p> <p>* kā veidot un uzturēt attiecības</p> <p>* ģimenes struktūru un tās pārmaiņām (piemēram, vienuļā māte/tēvs)</p> <p><i>* dažādiem attiecību, ģimenes un dzīvesveida tipiem (patīkamiem un nepatīkamiem)</i></p>	<p>* pievērst uzmanību netaisnīgumam, diskriminācijai, nevienlīdzībai</p> <p>* dažādi izrādīt draudzību un mīlestību</p> <p>* nodibināt sociālos kontaktus, iegūt draugus, izveidot un uzturēt savstarpējās attiecības</p> <p><i>* savstarpējās attiecībās runāt par savām gaidām un vajadzībām</i></p>	<p>* tiekšanos izveidot vienlīdzīgas un prieku nesošas attiecības</p> <p><i>* spēju izprast dzimuma piederības, vecuma, reliģijas, kultūras utt. ietekmi uz attiecībām</i></p>
Seksuālitate, veselība un garīgā labklājība	<p>* ķermeņa higiēnu un sava ķermeņa apskati</p> <p>* seksuālās vardarbības veidiem un izplatību, kā no tās izvairīties un kur vērsties pēc atbalsta</p> <p>* riska (seksuālo) uzvedību un tās sekām</p>	<p>* pieņemt atbildīgus lēmumus un izdarīt pareizu izvēli (attiecībā uz seksuālo uzvedību)</p> <p>* vērsties pēc palīdzības un atbalsta, ja rodas problēmas</p> <p>* attīstīt komunikācijas</p>	<p>* savstarpējās atbildības izjūtu par veselību un garīgo labklājību</p> <p>* atbildības izjūtu par STS/HIV profilaksi</p> <p>* atbildības izjūtu par aizsargāšanos no nevēlamas grūtniecības</p>

	<p><i>(alkohols, narkotikas, vienaudžu spiediens, huligānisms, prostitūcija, MIL)</i></p> <p><i>* STS, ieskaitot HIV simptomiem, nodošanas veidiem un profilaksi</i></p> <p><i>* veselības aizsardzības sistēmām un attiecīgajiem pakalpojumiem</i></p> <p><i>* seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un garīgo labklājību</i></p>	<p><i>spējas un sarunāšanās iemaņas, lai viņiem būtu drošs un patīkams sekss</i></p> <p><i>* atteikties vai pārtraukt nepatīkamu vai neaizsargātu seksuālo kontaktu</i></p> <p><i>* iegādāties un efektīvi izmantot prezervatīvus un kontracepcijas līdzekļus</i></p> <p><i>* atšķirt riskantas situācijas un prast tās atrisināt</i></p> <p><i>* atpazīt STS simptomus</i></p>	<p><i>* atbildības izjūtu par seksuālās vardarbības novēršanu</i></p>
Seksualitāte un tiesības	<p><i>* seksuālajām tiesībām saskaņā ar IPPF un WAS (Starptautiskā ģimenes plānošanas federācija (IPPF): Seksuālās tiesības: IPPF deklarācija. Londona, 2008.gads un Pasaules seksuālās veselības asociācija (WAS): Deklarācija par seksuālajām tiesībām. Honkonga, 1999.gads</i></p> <p><i>* nacionālo likumdošanu un normatīviem (pilngadību)</i></p>	<p><i>* atzīt savas un apkārtējo cilvēku seksuālās tiesības</i></p> <p><i>* vērsties pēc palīdzības un informācijas</i></p>	<p><i>* spēju pieņemt savas un apkārtējo cilvēku seksuālās tiesības</i></p>
Seksualitātes sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	<p><i>* sekām, kas rodas, vienaudžu spiediena, MIL, pornogrāfijas, kultūras, reliģijas, dzimumu piederības, likumdošanas un sociāli ekonomiskā statusa izdarītā spiediena rezultātā, kas ietekmē seksuālo lēmumu pieņemšanu, attiecības un uzvedību</i></p>	<p><i>* tikt galā ar pretrunīgām (starp)personu normām un vērtībām ģimenē un sabiedrībā</i></p> <p><i>* mācīties izmantot komunikāciju tehnoloģijas un prast rīkoties ar pornogrāfiju</i></p>	<p><i>* personīgo viedokli par seksualitāti (būt elastīgam) nepārtraukti mainīgā sabiedrībā vai grupā</i></p>
15 un vecāki	Informācija Sniegt informāciju par	Prasmes Iemācīt pusaudžus	Nostādnes Palīdzēt pusaudžiem attīstīt
Cilvēka ķermeņa uzbūve un attīstība	<p><i>* psiholoģiskajām izmaiņām dzimumbrieduma</i></p>	<p><i>* noteikt atšķirības starp izskatu masu informācijas līdzekļos un</i></p>	<p><i>* kritisku kultūras normu izpratni attiecībā uz cilvēka ķermeni</i></p>

	<p>periodā * ķermeņa uzbūvi, ķermeņa izskatu, ķermeņa izmaiņām * <i>kropļojošām sievietes ģenitāliju operācijām, apgraizīšanu, anoreksiju, bulīmiju, jaunavības plēvi un tās atjaunošanu</i> * <i>masu informācijas līdzekļos izplatītajiem skaistuma ideāliem; ķermeņa izmaiņām dzīves laikā</i> * <i>dienestiem, kur pusaudži var vērsties jautājumos, kas saistīti ar šo tēmu</i></p>	<p>reālajā dzīvē * pieņemt dzimumbriedumu un nepadoties vienaudžu spiedienam * būt saprātīgiem attiecībā uz MIL un skaistuma industrijā, reklāmās uzspiestajiem ideāliem un ķermeņa modifikāciju potenciālajiem riskiem</p>	<p>* pozitīvu un pareizu dažādu ķermeņa formu uztveri un izpratni</p>
Dzimstība un reprodukcija	<p>* vecuma izmaiņām, kas saistītas ar spēju radīt bērnus (sveša bērna iznēsāšana, reprodukcija ar medicīnas palīdzību) * grūtniecību (arī viendzimuma pāriem) un neauglību, abortu, kontracepciju, ārkārtas kontracepciju (daudz padziļinātāka informācija) * neefektīvu kontracepciju un tās neefektivitātes iemesliem (alkohola lietošana, blakusefekti, aizmāršība, dzimumu nevienlīdzība utt.) * informāciju par kontracepcijas pakalpojumiem * ģimenes un karjeras/personīgās nākotnes plānošanu * grūtniecības sekām pusaudžiem (jaunietēm un jauniešiem) * <i>mazuļu “dizaineriem”, ģenētiku</i></p>	<p>* vienlīdzīgas attiecības ar savu partneri, apspriest problēmas, cienot dažādus uzskatus * izmantot sarunāšanās prasmi * pieņemt pamatotus lēmumus par kontracepciju un (nevēlamu) grūtniecību * <i>apzināti izvēlēties pretapaugļošanās līdzekli un efektīvi to izmantot</i></p>	<p>* gatavību ņemt vērā dzimuma atšķirības, kas saistītas ar spēju radīt bērnus, reprodukciju un abortu * <i>kritisku viedokli par dažādām kultūras/religiskajām normām, kas saistītas ar grūtniecību, ģimeni utt.</i> * <i>vīriešu pozitīvās lomas nozīmīguma apzināšanos grūtniecības un bērna dzimšanas laikā; gādīga tēva pozitīvo ietekmi</i> * <i>pozitīvu attieksmi pret abpusēju atbildību par kontracepcijas līdzekļu lietošanu</i></p>
Seksualitāte	<p>* seksu, kas ir kaut kas</p>	<p>* apspriest formas,</p>	<p>* pozitīvu attieksmi pret</p>

	<p>vairāk nekā vienkāršs kopošanās akts</p> <p>* seksa nozīmi dažādā vecumā, dzimuma atšķirībām</p> <p>* seksualitāti un ierobežotām fiziskām iespējām, slimību ietekmi uz seksualitāti (cukura diabēts, vēzis utt.)</p> <p>* darījumu seksu (prostitūciju, kā arī seksu par nelielām dāvanām, restorānu/naktsklubu apmeklējumiem, nelielām naudas summām), pornogrāfiju, seksuālo atkarību</p> <p>* <i>seksuālās uzvedības variantiem; atšķirībām uzbudinājuma ciklos</i></p>	<p>kādas pieņemt savstarpējās attiecībās, un iemeslus, kāpēc stāties vai nestāties seksuālās attiecībās</p> <p>* “savas būtības paušanu” citiem (atzīt homoseksuālas vai biseksuālas jūtas)</p> <p>* attīstīt intīmās saskares un sarunāšanās iemaņas</p> <p>* <i>risināt grūtības, kas saistītas ar kontaktu nodibināšanu; apieties ar pretrunīgām vēlmēm</i></p> <p>* <i>spēju korekti paust savas vēlmes un nospraust robežas, cienīt citu vēlmes un robežas</i></p> <p>* <i>domāt par seksualitātes ietekmi</i></p>	<p>seksualitāti un baudu</p> <p>* spēju pieņemt dažādas seksuālās orientācijas un seksuālās identitātes</p> <p>* <i>spēju pieņemt to, ka seksualitāte dažādās formās piemīt visām vecumu grupām</i></p> <p>* <i>spēju varbūtējās negatīvās jūtas, riebumu un naidu pret homoseksuālismu mainīt uz pozitīvu attieksmi un seksuālās daudzveidības pieņemšanu</i></p>
Emocijas	<p>* dažādiem emociju veidiem (mīlestību, greizsirdību); atšķirību starp jūtām un rīcību</p> <p>* <i>atšķirībām starp racionālu domāšanu un jūtām</i></p> <p>* <i>nepārlicinātību attiecību attīstības sākumposmā</i></p>	<p>* <i>saprast iemīlēšanos, nenoteiktību, vilšanos, niknumu, greizsirdību, krāpšanu, uzticību, vainas sajūtu, bailes, nepārlicinātību; apspriest emocijas</i></p> <p>* <i>apvaldīt dažādas pretrunīgas emocijas, jūtas un vēlmes</i></p>	<p>* spēju pieņemt to, ka apkārtējie parādības pārdzīvo dažādi (dzimuma piederības, kultūras, reliģijas, šo faktoru personīgās interpretācijas dēļ utt.)</p>
Savstarpējās attiecības un dzīvesveids	<p>* <i>dzimumu uzvedību, gaidām un pārpratumiem</i></p> <p>* <i>ģimenes struktūru un tās pārmaiņām; piespiedu laulībām; homoseksualitāti/ biseksualitāti/ asexualitāti, vientuļā māte/tēvs</i></p> <p>* <i>kā attīstīt un uzturēt attiecības</i></p>	<p>* pievērst uzmanību netaisnīgumam, diskriminācijai, nevienlīdzībai</p> <p>* <i>cīnīties ar netaisnību un nepieļaut (sev un citiem) pazemojošu izteicienu lietošanu runā vai aizskarošu joku stāstīšanu</i></p> <p>* <i>uzzināt, ko nozīmē būt par māti/tēvu</i></p> <p>* <i>tiekties pēc labi sabalansētām attiecībām</i></p> <p>* <i>kļūt gādīgam un</i></p>	<p>* atklātību attiecībā uz dažāda veida attiecībām un dzīvesveidiem, <i>savstarpējo attiecību sociālo un vēsturisko determinantu izpratni</i></p>

		<i>atbalstošam partnerim (vīrietim vai sievietei)</i>	
Seksualitāte, veselība un garīgā labklājība	<ul style="list-style-type: none"> * veselības aizsardzības sistēmām un atbilstošajiem pakalpojumiem * riskantu seksuālu uzvedību un tās potenciālo ietekmi uz veselību * ķermeņa higiēnu un sava ķermeņa apskati * seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un garīgo labklājību * seksuālo vardarbību; nedrošu abortu; māšu mirstību; seksuāla rakstura novirzēm * HIV/AIDS un STS nodošanas veidiem, kā arī to profilaksi, ar HIV/AIDS slimo ārstēšanu, kopšanu un atbalstīšanu 	<ul style="list-style-type: none"> * pretoties seksuālās uzmāksnās gadījumiem; prast sevi aizsargāt * problēmu gadījumā vērsties pēc palīdzības un atbalsta * iegādāties un efektīvi izmantot prezervatīvus 	<ul style="list-style-type: none"> * atbildības internalizāciju par savu seksuālo veselību un partnera seksuālo veselību
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> * seksuālajām tiesībām: piekļuvi, informāciju, pieejamību, seksuālo tiesību pārkāpšanu * koncepcijām, kas attiecas uz tiesību īpašniekiem un pienākuma izpildītājiem * dzimuma vardarbību * tiesībām uz abortu * cilvēktiesību aizsardzības organizācijām un Eiropas Cilvēktiesību tiesu 	<ul style="list-style-type: none"> * saprast cilvēktiesību principus * sajūst iespēju apliecināt seksuālās tiesības * atpazīt tiesību pārkāpumu un nostāties pret diskrimināciju un dzimumu vardarbību 	<ul style="list-style-type: none"> * spēju pieņemt savas un citu cilvēku seksuālās tiesības * informētību varas jautājumos attiecībā starp tiesību īpašniekiem un pienākuma izpildītājiem * sociālā taisnīguma izjūtu
Seksualitātes sociālās un kultūras determinantes (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> * sociālajām robežām; sabiedrības standartiem * sekām, kas rodas vienaudžu spiediena, MIL, pornogrāfijas, (urbānistiskās) kultūras, reliģijas, dzimumu piederības, likumdošanas un sociāli ekonomiskā statusa 	<ul style="list-style-type: none"> * noskaidrot savas personīgās vērtības un pārliecības * saprast pretrunīgas (starp)personu normas un vērtības ģimenē un sabiedrībā * uzturēt sakarus ar marginalizētiem cilvēkiem, taisnīgi 	<ul style="list-style-type: none"> * prasmi apzināties sociālo, kultūras un vēsturisko ietekmi uz seksuālo uzvedību * cieņu pret dažādām vērtību sistēmām un ticībām * spēju pareizi uztvert pārliecību par saviem spēkiem un

	<i>rezultātā, kas ietekmē seksuālo lēmumu pieņemšanu, attiecības un uzvedību</i>	<i>izturēties pret līdzcīlvēkiem, kuriem ir HIV vai AIDS * mācīties izmantot komunikāciju tehnoloģijas</i>	<i>pašnovērtējumu savā kultūras vidē * atbildības sajūtu par savu nozīmi/viedokli sociālo izmaiņu procesā</i>
--	--	--	---

** galvenā tēma (jauna) * galvenā tēma (atkārtojums) * papildtēma (jauna) * papildtēma (atkārtojums)*