



Seksuālā izglītība – jautājumi un atbildes

Metodiskais līdzeklis ar videomateriāliem

Seksuālā izglītība – jautājumi un atbildes

Metodiskais līdzeklis ar videomateriāliem

Metodiskais līdzeklis izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projektā
"Kompetenču pieeja mācību saturā" (turpmāk – Projekts).

Metodiskā līdzekļa izstrādi un sagatavošanu publicēšanai Projektā vadija **Santa Kazaka**.

Metodisko līdzekli izstrādāja **Kristīne Balode, Mihails Basmanovs un Inese Bautre**.

Attēlu autore: **Marta Jurjāne**.

Video izstrādi un sagatavošanu publicēšanai veica **Silvija Apse**.

ISBN 978-9934-24-128-4

Saturs

Ievads	4
Personības seksualitāte	5
Bioloģiskais dzimums	6
Dzimte	7
Seksuālā orientācija, uzvedība un identitāte	8
Piekrišana	9
Papildresursi par seksuālās un reproduktīvās izglītības jautājumiem	10
PIELIKUMS	11

Ievads

Metodiskais līdzeklis ir veidots, lai palīdzētu skolotājiem īstenot Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumus Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" (skatīt <https://likumi.lv/ta/id/303768>) un Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumus Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem" (skatīt <https://likumi.lv/ta/id/309597>) noteiktos plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus ar seksuālo izglītību saistītajā mācību saturā.

Metodiskais līdzeklis domāts skolēnam vai skolotājam, lai patstāvīgi vai kopā rastu atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Katram tematam ir izveidots videomateriāls, un tā tiešsaistes adrese norādīta pie katra video apraksta.

Sagatavotos videomateriālus un piedāvātos aprakstus var izmantot atbilstoši skolēnu interesēm neatkarīgi no vecumposma vai mācību priekšmetu mācību satura. Nozīmīgi ir piedāvāt seksuālo identitāšu, seksuālo orientāciju un attiecību modeļu dažādību atspoguļojošu un iekļaujošu seksuālo izglītību, kas veicinātu gan katras personības veselīgas pašapziņas nostiprināšanos, pašaprūpes un pašrealizācijas prasmes, gan arī konstruktīvas, kultūratšķirīgas, iekļaujošas komunikācijas iemaņas un labbūtībā balstītu domāšanu.

Iesakām darbu organizēt dažādi – individuālā sarunā vai visas klases skolēniem kopā, vai skolēnu grupai, izmantojot vārdiskās metodes, piemēram, diskusiju, stāstījumu, jautājumus un atbildes un situāciju analīzi.

Skolēns kopā ar skolotāju vai patstāvīgi mērķtiecīgi izzina, analizē un izvērtē dažāda veida informāciju un situācijas, izprot to kontekstu, pieņem izsvērtus lēmumus, uzņemas par tiem atbildību, tādējādi attīstot arī vispārīgās prasmes, piemēram, kritisko domāšanu un problēmrisināšanu. Seksuālā izglītība attīsta iekļaujošas, cienpilnas komunikācijas iemaņas, pašaprūpes prasmes un prieku.

Skolēnu izglītošana par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem ir svarīgs personības attīstības aspekts. Jebkuram cilvēkam ir svarīgi mācīties par savu ķermeni, tā uzbūvi un procesiem tajā, rūpēties par savu personību, emocijām, attiecību veidošanu un apzināti pieņemt lēmumus seksuālajā pašrealizācijā.

Laikmetīgs seksuālās izglītības saturs pamatojas uz izpratnes veicināšanu par personības seksualitātes bioloģisko, psiholoģisko un sociāli kulturālo aspektu mijiedarbību. Personības seksualitāte nav vienādojama ar seksu un sekss nav vienādojams ar dzimumaktu!

Skolēniem ir jāsaņem detalizētāka informācija par dzimumnobriešanu, jāpazīst veselīgām attiecībām, jāveido izpratne par piekrišanu seksuālajās attiecībās, jāapgūst atteikuma prasmes attiecību izbeigšanai, adekvāta uzvedība un pašcieņa, jāievēro līdztiesīga un iekļaujoša seksuālā komunikācija.

Metodiskā līdzekļa katru videomateriālu ir iespējams bezmaksas lejupielādēt kā failu video formātā, lai to saglabātu vai ievietotu vietnē, piemēram, skolo.lv (pielikums).

Personības seksualitāte


 Saite uz videomateriālu:

https://embed.cloudycdn.services/izm/media/3dy_20230816_sko/preview/?qJpNTmuPAyEzoLnoEioRJolaK2ZnC49fd5XaQIn-VXXaxsUA4vk1YBjqsuE2ecxYK4lvc17Q7_9Yiq4R7g4S-omAI9n_vaKt9ZXN8iXxI3OGGOw3_mqDrCbdUptz7kxwcv

Noskaties šo video, lai saņemtu atbildes uz jautājumiem, kas ir dzimte un dzimums! Tas palīdzēs tev izprast dzimtes un dzimuma dažādos aspektus, būtiskākās nianšes un atšķirības.

Autoru padoms: iedomājies, ka personības seksualitāte ir cepumiņš! Šī ideja aizgūta no *Plan International* veidotā oriģinālā video *Sexual orientation? Gender identity? What's the difference?* ("Seksuālā orientācija? Dzimuma identitāte? Kādas atšķirības?"), pieejams: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=C63Xn--i13o>.

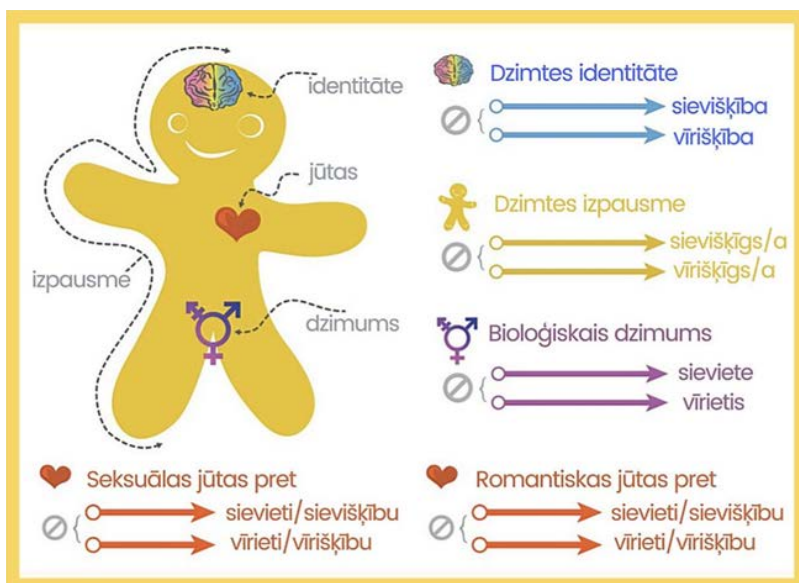
Soli pa solim izpratīsi, kāpēc mūsu bioloģiskais dzimums ir vai nav vienāds ar mūsu dzimtes identitāti, izpausmi, seksuālo un romantisko orientāciju, un ko tieši katrs no šiem jēdzieniem nozīmē. Uzzināsi, kādas iespējas tie atver katras individuālās personības identitātes formēšanās procesā.

 **Atceries, ka tavš bioloģiskais dzimums nenosaka tavu dzimtes identitāti, dzimtes izpausmi, seksuālo vai romantisko orientāciju!**

DZIMUMS ≠ DZIMTES IDENTITĀTE ≠ IZPAUSME ≠ ORIENTĀCIJA!

Šajā video iekļauto informāciju tu vari izmantot patstāvīgi vai kopā ar skolotāju, klasesbiedriem vai draugiem, jūs varat noskatīties, apspriesties un rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

Kas ir seksualitāte?	0.02
Kas ir dzimums?	1.40
Kas ir dzimte?	3.33
Kas ir seksuālas jūtas jeb seksuālā orientācija?	6.26
Kas ir romantiskā orientācija?	8.10
Kādas var būt dzimtes izpausmes?	10.29
Kā veidojas katra personības seksualitāte?	13.01



Pēc video noskatīšanās vari pats vai kopā ar draugiem izveidot savu vai katra identitātes karti, veicot atzīmes dotajā attēlā.

Tas palīdzēs izvairīties no priekšlaicīgu secinājumu izdarīšanas komunikācijā ar citiem cilvēkiem.


Bioloģiskais dzimums

 **Saite uz videomateriālu:**

https://embed.cloudycdn.services/izm/media/kgm_202300816_sk/preview/?vws2F-5MLfvLFW0nnxLuy9-tIF1BT35INnSA_nkSxwaY7QVRCwiDHnT62w7P33-74FYDn3n74VkmAe7Bo79C9GsrxejyO-iYojBkKXVwDpSwmJi0fFuyOavRtxdX4gok_3E

Noskaties šo video, lai saņemtu atbildes uz jautājumiem par to, kā notiek dzimuma diferenciacija un kādas īpatnības ir vīrišķiem un sievišķiem indivīdiem! Lai nenonāktu virspusēju spriedumu un dzimumstereotipu iespaidā, ir būtiski izprast šo jēdzienu būtību.

Soli pa solim izpratīsi, ka dzimuma diferenciaciju jeb dzimumatšķirību veidošanu cilvēkiem nosaka vairāki organisma attīstības posmi: ģenētiskais, hormonālais, anatomiskais, fizioloģiskais un psihosociālais posms. Organisma attīstības laikā var notikt izmaiņas jebkurā no šiem posmiem. Šie retie gadījumi prasa cieņpilnu un iekļaujošu attieksmi un vidi.

 **Atceries, ka tavš bioloģiskais dzimums nenosaka tavu dzimtes identitāti, dzimtes izpausmi, seksuālo vai romantisko orientāciju!**

DZIMUMS ≠ DZIMTES IDENTITĀTE ≠ IZPAUSME ≠ ORIENTĀCIJA!

Šajā video iekļauto informāciju vari izmantot patstāvīgi vai kopā ar skolotāju, klasesbiedriem vai draugiem, jūs varat noskatīties, apsprieties un rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

Kas ir bioloģiskais dzimums?	0.05
Kādi faktori nosaka bioloģisko dzimumu?	0.43
Kas ir DNS un dzimuma hromosomas?	1.05
Kā dzimuma hromosomas nosaka ģenētisko dzimumu?	3.05
Kā var izpausties ģenētiskais dzimums?	4.30
Kas vēl var ietekmēt ģenētisko dzimumu?	6.06
Kas ir interseksuāla persona?	7.30
Kā notiek dzimumorgānu attīstība?	9.15
Kā hormoni regulē sieviešu dzimumu?	10.50
Kā notiek sievišķā organisma hormonālais cikls?	12.12
Kā hormoni regulē vīriešu dzimumu?	15.12
Kā rūpēties par dzimumorgāniem?	15.37
Kas būtu jāzina par klitoru?	17.13
Kas ir jaunavības plēve?	18.50
Kādas ir dzimumlocekļa funkcijas?	21.18
Kā notiek dzimumlocekļa erekcija?	22.29
Kāda funkcija ir dzimumlocekļa priekšādiņai?	25.02
Kādi ir neplānotas grūtniecības riski?	26.11
Kas ir seksuāli transmisīvās slimības?	28.06

Dzimte

 **Saite uz videomateriālu:**

https://embed.cloudycdn.services/izm/media/98r_20230725_sko/preview/?JiDlmmGGqqb08AerNSPaWO4s_YnVghSh4h-uYty9v7J48juPfJC7KPXmE3UwpZxAMrWWNQbuOz7eLeAafbGvg5ptmb3ReGoec3uFQZ2xpmeHXt4CUV6hHI4sTDkpxC-NLgQ

Noskaties šo video, lai iegūtu atbildes uz jautājumiem par to, kas ir dzimte un dzimums, un izprastu to dažādos aspektus, būtiskākās nianšes un atšķirības! Ir svarīgi izprast šo jēdzienu būtību, lai atklātu katras individuālās personības identitāti un sevis izzināšanu.

Soli pa solim izpratīsi, kāpēc mūsu bioloģiskais dzimums ir vai nav vienāds ar mūsu dzimtes identitāti, izpausmi, seksuālo un romantisko orientāciju, un ko tieši katrs no šiem jēdzieniem nozīmē.



Atceries, ka tavš bioloģiskais dzimums nenosaka tavu dzimtes identitāti, dzimtes izpausmi, seksuālo vai romantisko orientāciju!

DZIMUMS ≠ DZIMTES IDENTITĀTE ≠ IZPAUSME ≠ ORIENTĀCIJA!

Šajā video iekļauto informāciju vari izmantot patstāvīgi vai kopā ar skolotāju, klasesbiedriem vai draugiem, jūs varat noskatīties, apspriesties un rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

Kas ir dzimte?	0.05
Kas ir trans- ? Kas ir psiholoģiskais dzimums?	1.04
Kas ir cis- ?	2.48
Kas ir transsieviete?	3.05
Kas ir transvīrietis?	3.19
Kā izpaužas dzimte? Dzimtes izpratne	3.46
Kas ir dzimtes identitāte?	5.50
Kāda ir dzimtes izpausme?	6.07
Kas ir cilvēki ar plūstošu dzimti?	6.24
Kas ir nebināra identitāte?	6.38
Kas ir persona ar daudzveidīgu dzimti?	6.48
Kas ir dzimtes kvīri?	7.06
Kas ir bezdzimuma personas?	7.24
Kāda ir dzimtes nozīme?	7.35
Vai dzimtes izpausme ir patstāvīga?	8.07

Seksuālā orientācija, uzvedība un identitāte



Saite uz videomateriālu:

https://embed.cloudycdn.services/izm/media/ese_orientcija_l/preview/?RvoFp2Ot86RR-vaq1iqaXG_2s-ywcl8Pne5qjqGOFr_8m6Ql6_ELzlW17zZwIKJhqu4ok8ZJa2G8Jm2inwoNvMGnJuOVldnLrekySv3HuVuQSEhcUSdMR0VOKUf0dEHX11w

Noskaties šo video, lai iegūtu atbildes uz jautājumiem par to, kā izpaužas tava seksualitāte, piemēram, ar ko tu vēlies draudzēties, kurā tu iemīlies, ar kuru vēlies izklaidēties un ar ko gūt seksuālu pieredzi.

Soli pa solim izpratīsi, kāpēc daži cilvēki ir heteroseksuāli, bet citi ir geji, lesbietes, biseksuāļi, aseksuāli vai sevi nedefinējoši. Ir normāli justies apmulsušam un izrādīt zinātkāri par to.



Atceries, ka tavš bioloģiskais dzimums nenosaka tavu dzimtes identitāti, dzimtes izpausmi, seksuālo vai romantisko orientāciju!

DZIMUMS ≠ DZIMTES IDENTITĀTE ≠ IZPAUSME ≠ ORIENTĀCIJA!

Šajā video iekļauto informāciju vari izmantot patstāvīgi vai kopā ar skolotāju, klasesbiedriem vai draugiem, jūs varat noskatīties, apspriesties un rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

Kas ir seksualitāte?	0.05
Kas ir seksuālā un romantiskā orientācija?	0.36
Kā atklājas seksuālā uzvedība?	0.57
Kas nosaka seksuālo identitāti un kādas tās var būt?	1.32
Kā izpaužas dažādas identitātes?	2.06
Ko ir būtiski zināt par cilvēka orientāciju vai identitāti?	3.23
Kur meklēt atbalstu seksualitātes jautājumos?	4.01

Piekrišana



Saite uz videomateriālu:

https://embed.cloudycdn.services/izm/media/61n_piekriana/preview/?nBIOghSNrDvZxVnvZsZo7w7BUsk3KQf2jHYkzncZXQ3kYCBMGjz-KWBDxVjdtLPAEIZY4Qi_3sBp3nvj9w72uRIBjaAQOA2UYOL0uvWa5OMGLfhbhJcsX6Y01IUZ0k

Noskaties šo video, lai iegūtu atbildes, kā rīkoties, kad tev kāds piedāvā nodarboties ar seksu. Autoru padoms: iedomājies, ka seksta vietā ir tēja. Šī ideja aizgūta no *Blue Seat Studios* veidotā oriģinālā video *Tea Consent*, pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>.

Soli pa solim izpratīsi, ka tev ir tiesības pateikt "nē", otram cilvēkam ir jārespektē tava izvēle un abu piekrišanas gadījumā jāuzņemas atbildība par savu rīcību. Piekrišana ir pats galvenais! Neskatoties uz to, ka piekrišana ir tik svarīga, tas ir viens no visplašāk pārprastajiem, pat strīdīgākajiem seksualitātes aspektiem.

Piekrišana:

- ir entuziasma pilna, brīvi dota un nepārtraukta;
- nevar būt piespiedu kārtā;
- nevar būt iegūta ar viltu;
- var būt dota tikai tad, kad cilvēks ir prātīgs un pie samaņas;
- var jebkurā laikā tikt atsaukta.

Šajā video iekļauto informāciju vari izmantot patstāvīgi vai kopā ar skolotāju, klasesbiedriem vai draugiem, jūs varat noskatīties, apspriesties un diskutēt.

Papildresursi par seksuālās un reproduktīvās izglītības jautājumiem

1. Seksuālās un reproduktīvās veselības likums (spēkā no 1.07.2002.)

Likums nosaka tiesiskās attiecības seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, lai aizsargātu nedzimušo dzīvību un jebkuras personas seksuālo un reproduktīvo veselību.

➔ <https://likumi.lv/ta/id/58982>

2. Veselības ministrija

“Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!”

Mācību filma jauniešiem par seksuālo un reproduktīvo veselību. Jauniešiem saprotamā veidā attēlotas izplatītākās situācijas, ar kurām jaunieši saskaras seksuālās un reproduktīvās veselības kontekstā.

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yjFCMe1Q9mc>

“Manam bērnam būs sekss”

Informatīvs materiāls vecākiem sarunām par seksu ar pusaudžiem un jauniešiem.

➔ https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-05/Zi%CC%84li%CC%84te_pieaugus%CC%8Cajiem.pdf

“Seksuāli transmisīvās infekcijas. Kas Tev par tām jāzina?”

Informatīvs materiāls jauniešiem par seksuāli transmisīvajām infekcijām.

➔ <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-02/STI%20buklets.pdf>

3. Biedrība “Papardes zieds”

Seksuālās attīstības tabula 2022

Seksuālās attīstības tabula ir instruments, kas var palīdzēt pareizi novērtēt seksuālo uzvedību noteiktā vecumā un sniedz pārskatu par to, kas zinātniskajā literatūrā rakstīts par bērnu un jauniešu seksuālo uzvedību. Uzmanība pievērsta seksuālās vardarbības pazīēm, emocionālajai attīstībai, dzimumu un kultūru daudzveidībai.

➔ https://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2023/03/Last_Final_Tabula_KaroguSistema_21022023-1.docx.pdf

Mans ķermenis, manas emocijas

Materiāli bērniem un vecākiem, citiem aizbildņiem un pedagogiem par seksuālo un reproduktīvo izglītību dažādām vecuma grupām: 4–6 gadi, 7–9 gadi un 10–12 gadi.

➔ <https://sexedu.eduskills.plus>

Izglītojoši tiešsaistes bukleti “Reproduktīvā veselība un attiecības”, “Tieši tev!”, “Puišiem”, “Tu esi tu” un citi.

➔ <https://papardeszieds.lv/informacija/izglitojosie-materiali/>

4. Projekts “Zinātiekāre”

Interaktīvs ar pusaudžu video stāstu projekts, kurā tiek sniegtas atbildes uz biežāk uzdotajiem pusaudžu jautājumiem par attiecībām, intīmo veselību, komunikāciju internetā, seksu un seksualitāti. Šos video var izmantot kā starta un atbalsta posmu sarunai starp jauniešiem un vecākiem vai skolotājiem.

➔ <https://www.zinatiekare.lv/>

5. Portāls “Vesela pasaule”

Seksuālā un reproduktīvā veselība

Informatīvi materiāli meitenēm un zēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību.

➔ <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/seksuala-un-reproduktiva-veseliba#informativie-materiali>

6. Centrs MARTA

Drosme runāt 2022


Neformālās izglītības rokasgrāmata nodarbībām par garīgo veselību, dzimumu līdztiesību, attiecībām un vardarbības prevenciju.

➔ https://marta.lv/files/jauniesi/Rokasgr%C4%81mata_Drosme%20run%C4%81t%202022.pdf


Pielikums

Metodiskā līdzekļa bezmaksas videomateriālu lejupielāde:

Personības seksualitāte

 <http://download.cloudycdn.services/dlt/izm/media/5731296/3d294c2/media?ISEDWs4KkFVAJLw7ZgMDZ8Leyzs4d3rVic4WKBF23L9rLD-3rKKZODWCAEIEE8aLzdWlx4Z9zLKkfb9QtzKsll-UU5zZgln-wfVqp2g>


Bioloģiskais dzimums

 http://download.cloudycdn.services/dlt/izm/media/5726215/d05a916/media?zYFIUKfB6-HSIADnJiQANITwixk-MfBByuFA7QV8nhlfrewqxVDWRAOTNxuNfVrxG-sJpN2yxaDnC9u8-_4cy58EPVIQkBvMv5tHKQA


Dzimte

 http://download.cloudycdn.services/dlt/izm/media/5724808/db5f6d8/media?pUaX28kp7eh8920rDK8dXWAdUjWw8OU3DS5kQc8dCTCXd31nEtYI7vdmjGq40aCi9DU_FKf1M-kXCOebMxjIKx9gXLiMMQJQs09MNo

Seksuālā orientācija, uzvedība un identitāte

 http://download.cloudycdn.services/dlt/izm/media/5726279/7a07cd8/media?wdFRbwW2bbShJNEE_KdUry3JZYTa6gcyYwKAZ4ID8heSN-67hHrBgan_P9ebNSJP-9WHCKnWqlCQp0LzkThYgFf7BBgZgY12lkZwpbl

Piekrišana

 http://download.cloudycdn.services/dlt/izm/media/5724655/c656024/media?i6hWWVXV3BLPTb1pfzkTebNyelsZjXnIEjGAtuubkJ2txp1Yr9PMGkTyxOAlf6mzfMHRHKUtpBB-VM7-0goNpb-j18t_Jazz4bsV9UA

DOMĀT. DARĪT. ZINĀT.

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ