



## Jā vai nē seksuālām attiecībām?

# Kontracepcija jaunietai

**JĀ MEITENEI – TOPOŠAJAI SIEVIETEI IR SĀKUŠĀS MĒNEŠREIZES UN IR ARĪ SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS, NEATKARĪGI NO VECUMA IR JĀRĒKINĀS AR IESPĒJAMU GRŪTNIECĪBU. PROTAMS, IDEĀLAJĀ PASAULĒ MĪLESTĪBA, ĪSTAIS VĪRIETIS, SEKSS UN LAULĪBAS, KĀ ARĪ ĪSTAIS LAIKS BĒRNA RADĪŠANAI NĀK GANDRĪZ VIENĀ LAIKĀ UN TAD, KAD MEITENE IR PIEAUGUSI UN JAU NOBRIEDUSI PAR SIEVIETI NE TIKAI FIZISKI, BET ARĪ EMOCIONĀLI. TOMĒR MĒDZ NOTIKT DAŽĀDI.**

Tas ir fakts – pusaudžu un jauniešu sekss ir. Vai tam jābūt tik agri, par to šoreiz nerunāsim, jo iemesli un apstākļi ir dažādi un, kādu tiesājot, mēs neko neatrisinām. Atliek vien cerēt, ka lēmums par seksuālām attiecībām tiek pieņemts apdomīgi, zinot un izmantojot savas iespējas pateikt NĒ. Un atliek cerēt, ka mamma un tētis nebaidās runāt ar saviem bērniem par seksualitāti un, ienākot pieaugušo dzīves laukā, jaunieši ir izglītoti par iespējām izsargāties un pasargāt sevi gan no seksuāli transmisīvām slimībām, gan nevēlamas grūtniecības.

*Ir grūti mācīties no citu labās pieredzes un arī kļūdām, bet, iespējams, daži piemēri no dzīves var mudināt pieņemt pareizos lēmumus savā dzīvē.*

Lienei ir laimīgais stāsts. 16 gadu vecumā viņa nometnē iepazīs ar Māri, un viņu pazīšanās pārauga

mīlestībā ar laimīgu ģimeni. Tagad viņiem ir divi bērni, kas nākuši šajā pasaulē plānoti. Nav noslēpums, ka seksuālās attiecības viņi sāka agrāk nekā 18 gadu vecumā, bet apdomīga izsargāšanās viņiem palīdzēja izbaudīt jaunību un sagaidīt savus bērnus tad, kad viņi bija tam finansiāli un emocionāli gatavi.

Ilzei ir cits stāsts – meitene ballītē ļāvās ziņkārībai un puīša pierunāšanai. Viņai bija 17 gadu, draudzenes jau stāstīja, kā viņām iet mīlas frontē, un cilvēcīgi ir saprotama Ilzes vēlme pašai piedzīvot to, par ko apkārt runāja. Tā nebija lielā mīla, tās bija vienas nakts attiecības, bet Ilzes dzīvē tās izmainīja daudz – viņi neizsargājās, un meitene „iekrita”. Pēc mēneša atklāja, ka ir stāvoklī... Ilze negribēja par savu bērnu domāt kā par jaunības kļūdu, tomēr nevilus sīs domas pie viņas atnāk joprojām. Grūtniecību viņa saglabāja un savu bērnu audzina kopā ar saviem vecākiem, tomēr daudzus iecerētos plānus Ilzei savā dzīvē nācās mainīt vai atlikt.

Aija seksuālām attiecībām ļāvās, to īsti negribot, bet izsargājoties. „Es toreiz mācījos devītajā klasē un

nemaz īsti negribēju seksu. Viņš bija trīs gadus vecāks par mani, ballēs mēs dejojām un reizēm pabučojāmies. Man likās, ka tā ir lielā mīlestība. Draudzenes mani kūdīja, lai pārģuļot ar viņu, citādi puisis aiziešot pie kādas citas. Es paklausīju. Tas nebija patīkami. Tikai pēc dažiem gadiem uzzināju, ka sekss var būt arī patīkams. Puisis vienalga mani pameta, un tā varbūt labāk — ar šodienas prātu es viņu pat par draugu neizvēlētos,” atklāj Aija.

Uz jautājumu par svarīgāko, kas jauniešiem pirms seksuālām attiecībām noteikti ir jāzina, visas trīs jaunas sievietes nevilcinoties atbild — viss par izsargāšanos. Tam piekristu arī Pasaules Veselības organizācijas eksperti, kas uzsver, ka par seksu un izsargāšanos ar pusaudžiem jāsāk runāt apmēram divus gadus pirms tam, kad vidēji attiecīgajā zemē un kultūrā jaunie cilvēki sāk nodarboties ar seksu. Jāsāk stāstīt par izsargāšanos gan no nevēlamas grūtniecības, gan seksuāli transmisīvām slimībām (STS).

## KURAS IR JAUNIEM CILVĒKIEM PIEMĒROTĀKĀS KONTRACEPCIJAS METODES

Gadījuma rakstura attiecībās tas noteikti ir prezervatīvs, kas pasargā gan no grūtniecības, gan STS. Lai arī cik ļoti gribētos uzticēties otrai pusei, tomēr jaunībā mēdz būt laiks, kad mainās partneri un nevar zināt, vai kāds no tiem ir inficēts ar seksuāli transmisīvu slimību, jo daudzas no tām ir bez īpašām pazīmēm. Tomēr, izvēloties prezervatīvu, ir jāzina, kā to pareizi lietot, lai izsargāšanās būtu efektīva. Prezervatīvi mēdz plīst, puisim kaisles brīdī var aizmirsties to uzvilkt...

Tieši tālab jauniešiem tiek ieteikta dubultā aizsardzība jeb tā sauktā *Double Dutch* metode, kad prezervatīvs tiek lietots kopā ar citu efektīvu metodi, piemēram, kontracepcijas tabletēm. Tādējādi ir dubulta drošība pret neplānotu grūtniecību, kā arī aizsardzība no STS. Lietojot kontracepcijas tabletes, pati meitene var būt

atbildīga par savu dzīvi un izvēlētās kontracepcijas pareizu lietošanu.

## *Mūsdienās ir pieejami vairāki jaunām meitenēm piemēroti kontracepcijas preparāti.*

Par to, kuri ir piemērotākie, jāizrunājas ar ārstu, nekautrējoties atklāt vajadzību. Ginekologs būs tikai priecīgs dot padomu, viņa darbs nav nosodīt un moralizēt. Papildu tam kontracepcijas tabletes var būt labs risinājums problēmām, kas nereti skar jauniešus, — pinnes, sāpīgas mēnešreizes, pastiprināta matu taukošanās u. c. ■



## *Ja izlem uz sākt*

Sekss var kļūt par attiecību brīnišķīgu sastāvdaļu — sevišķi tad, ja pāri abi ir atklāti viens pret otru un tiešām to vēlas. Nevajag raizēties, ja sākumā viss neizdodas, kā redzēts filmās vai aprakstīts žurnālos, — ir jāmācās un kopā jāiet intīmo attiecību izzināšanas ceļš. Un tas nozīmē arī atbildību. Atbildību pret sevi un savu partneri. Atbildību par izsargāšanos, jo tā ir daļa no pieaugušo pasaules un savas dzīves plānošanas.

# Vai esmu gatava *seksuālām attiecībām?*

**Uz šo jautājumu nav nemaz tik viegli atbildēt – ir tik daudz dažādu faktoru, kas jāņem vērā. Lai pārliecinātos, var noderēt jautājumi, uz kuriem īstās atbildes ir meklējamas tikai pašai sevi.**

1. Vai doma par seksuālām attiecībām izraisa manī negatīvas emocijas un to gaidu kā kaut ko nepatīkamu, kas jāizdara?
2. Vai dzimumdzīves uzsākšana nebūs pretrunā ar maniem principiem un uzskatiem?
3. Vai es jūtu spiedienu no apkārtējo (partnera, draudzeņu) puses?
4. Vai vēlos to darīt tādēļ, lai kādam izpatiktu?
5. Vai iesaistīšos seksuālās attiecībās, lai noturētu partneri?
6. Kā pēc tam mainīsies attiecības ar puisī, draugiem, vecākiem?
7. Vai patiešām mīlu šo cilvēku un esmu pārliecināta par viņa jūtām?
8. Vai mūsu attiecības ir pietiekami tuvas, lai varētu aprunāties par seksuāli transmisīvajām slimībām un HIV/AIDS?
9. Vai mums ir viss nepieciešamais, lai sekss būtu drošs? Vai esam izrunājuši par mums piemērotāko aizsargāšanās metodi?
10. Vai esmu pārliecināta, ka spēšu uzņemties atbildību par sekām gadījumā, ja kontracepcija mūs pievilis?
11. Vai varēšu paļauties uz savu partneri, ja kontracepcija mūs pievilis?



**Neļauj citiem sniegt atbildi savā vietā – izlem pati! Pats būtiskākais, uzsākot seksuālās attiecības, nedarīt sev pāri un sagaidīt to brīdi, kad tiešām jūties tam gatava!**

