

Lytino švietimo
mokymai žmonėms
su proto negalia

Seksas ir santykiai

Žodžių bankas

Turinys

Įvadas	5
Seksualizuotos kūno dalys ir jų pagrindinės funkcijos	11
Lytis ir lytišku	21
Seksualinė orientaci	25
Svetimumas, pažįstami, draugystė ir santykiai	29
Seksualinės išraiškos ir susitarimai	31
Seksas ir masturbacija	37
Neštumas, tėvystė ir kontracepcija	43
Saugūs lytiniai santyki	47
Sutikimas ir smur	51

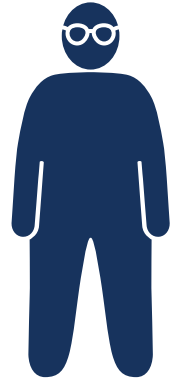
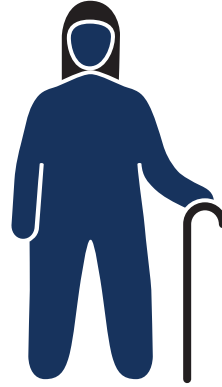
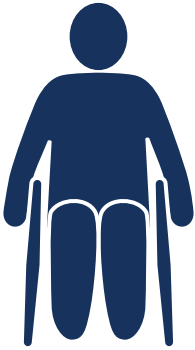
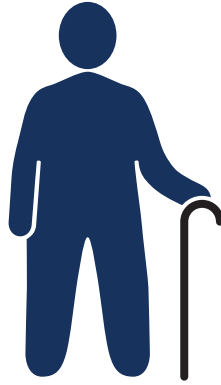
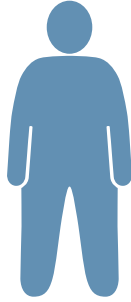
Įvadas

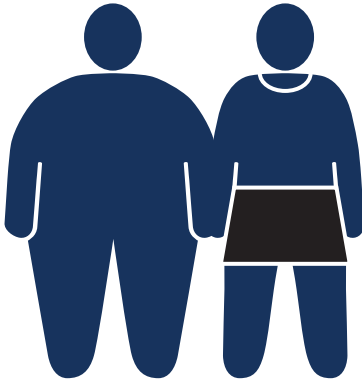
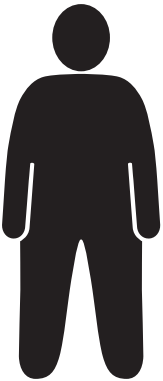
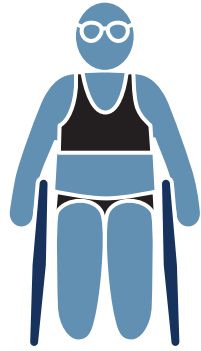
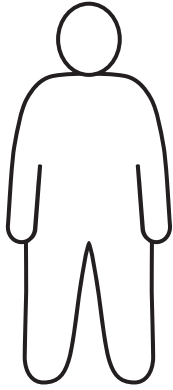
TRASE Žodžių Bankas susideda iš tematiškai organizuotų sąvokų ir terminų, susijusių su seksualumu ir santykiais. Vartotojai gali ieškoti terminų ir išsamiau aptarti juos pedagoginiuose kontekstuose. „TRASE Žodžių bankas“ gali būti naudojamas kaip priedas prie lytinio švietimo ir savarankiško tyrimo šaltinių.

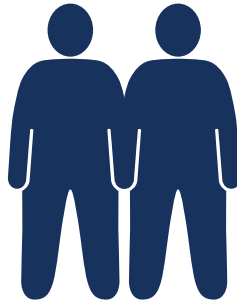
„TRASE žodžių bankas“ yra skirta globėjams, tėvams, mokytojams ir asmenims, turintiems mokymosi sutrikimų. Tai labiausiai tinka žmonėms, turintiems skaitymo sunkumų, arba gali skaityti su pagalba ir turintys mažai seksualiai svarbios informacijos.

„TRASE Žodžių bankas“ remiasi seksualumo ir lyties požiūriu dekonstruojančia perspektyva. Šis požiūris leidžia svarstyti įvairias žmogaus kūno dalis, lytišką savęs supratimą, seksualines orientacijas ir susitarimus, kurie neatitinka binarinių ir norminių prielaidų, kaip jie yra, ir yra patyrę šiuolaikinėse vakarietiškoje visuomenėje.



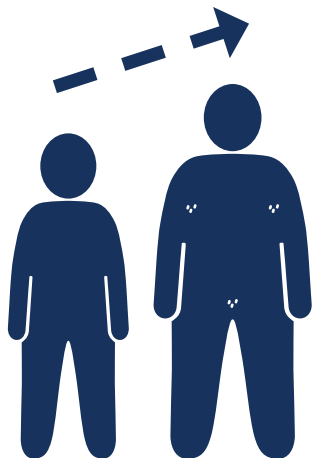






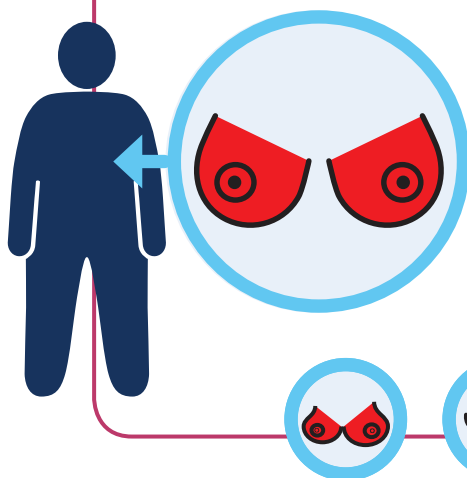
Seksualizuotos kūno dalys ir jų pagrindinės funkcijos

Paauglystė



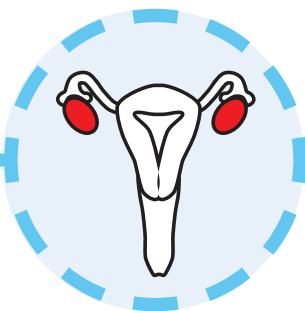
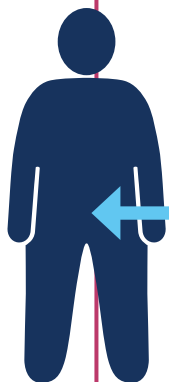
Paauglystė, tai amžiaus periodas tarp vaiko ir suaugusio. Paprastai kūnas auga ir keičia savo formą. Pradedama augti veido ir kūno plaukai. Paauglystė prasideda skirtingam amžiaus vaikams.

Krūtys



Krūtys būna ant krutinės. Krūtys būna skirtingų formų ir dydžių. Krūtyse yra liaukos, kurias gamina pieną. Dažniausiai pienas atsiranda po gimdymo.

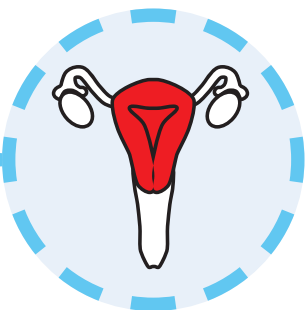
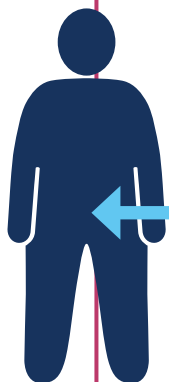
Kiaušidės



Kiaušidės tai toks organas, kuris gamina kiaušinėlius ir hormonus. Kiaušidės būna dvi. Jos randasi apatinėje pilvo dalyje, abėjuose gimdos pusėse.

Menstruacijų metu vienas iš kiaušinėlių išsilaisvina ir yra pašalinamas. Šis procesas prasideda paauglystėje.

Gimda

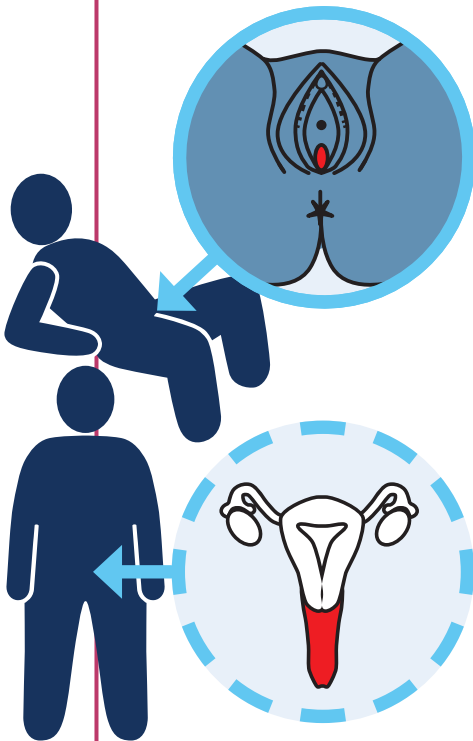


Gimda iš raumenų sudarytas organas, kuriame iš apvaisinto kiaušinėlio vystosi kūdykis. Ji yra tarp kiaušidžių apatinėje pilvo dalyje.

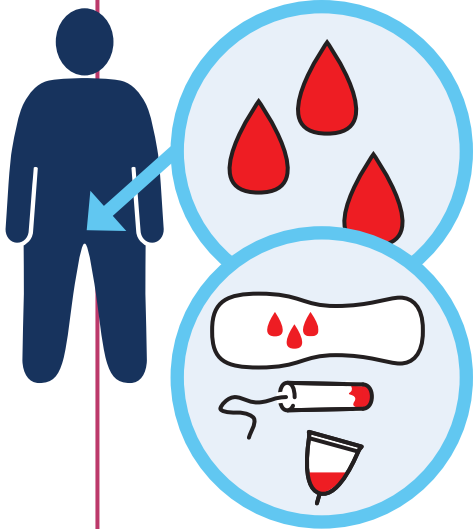
Vagina

Vagina yra raumeningas ir elastingas vamzdelis. Ji jungia gimdą su vulva. Vagina turi skirtingas funkcijas. Iš vaginos kartais teka skysčiai t.y. išskyros arba menstruacinis kraujas. Susijaudinimo metu vagina sudrėgsta.

Į vaginą telpa pirštas arba penis. Ji taip pat yra gimdymo kanalas.

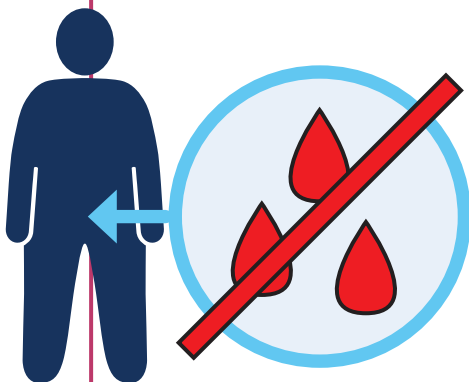


Menstruacijos



Menstruacijos, tai kraujavimas iš gimdos. Tai kartojas kas kelias savaites nuo paauglystės iki menopauzės. Kraujas gali būti surenkamas kūno išorėje į paketą arba vaginos viduje naudojant tamponus.

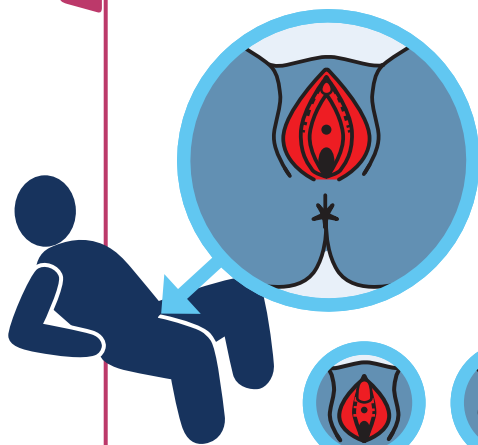
Menopauzė



Menopauzė tai periodas kai kiaušidės nustoja gaminti hormonus ir brandinti kiaušinėlius. Baigesi menstruacijos.

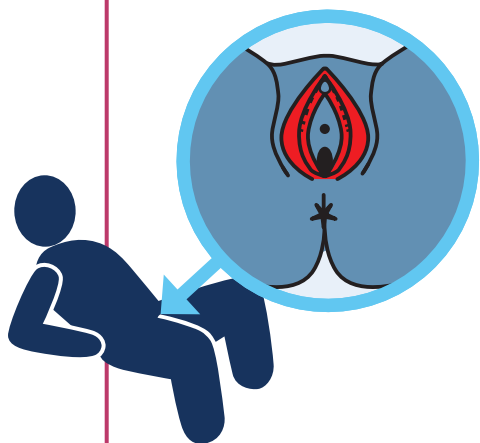
Menopauzė gali prasidėti skirtingame amžiuje. Tai gali prasidėti tarp 40 ir 50 metų ir trukti individualiai, kiekvienam žmogui skirtingai.

Vulva



Kaikurie žmonės turi išorines genitalijas, kurias vadinamos vulva. Vulva susideda iš vidinio ir išorinio, išorinė klitoriaus dalis.

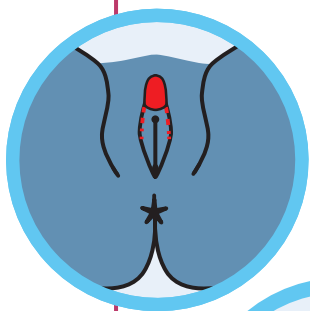
Makšties lūpos



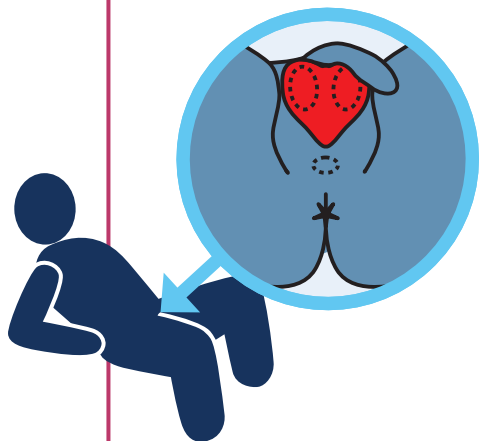
Makšties lūpos susideda iš išorinių ir vidinių lūpų. Makšties lūpos apsaugo makšties atidarymą, šlaplės atidarymą ir klitorį. Išorinės lūpos brendimo metu paprastai apauga plaukais. Vidinės lūpos yra plonesnės. Makšties lūpos turi skirtingus dydžius, formas ir spalvas.

Klitoris

Klitoris, tai organas, kuris gali išsiplėsti. Dažniausiai didžiausia klitorio dalis yra kūno viduje. Mažoji dalis yra vulvos išorėje. Išorinė klitorio dali gali būti skirtingo dydžio. Matoma klitorio dalis yra maža ir nepriklauso šlaplei. Pas kai kuriuos individus klitoris gali būti didelis ir turėti šlaplę. Klitoryje yra nervų rinkinys. Jis gali būti lytinio pasitenkinimo šaltinis.

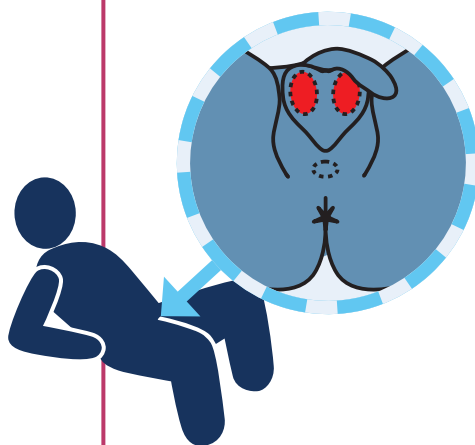


Kapšelis



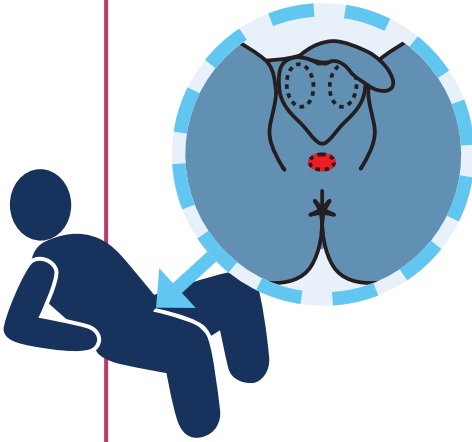
Kai kurie žmonės turi kapšelį kaip dalį savo genitalijų. Kapšelis yra išorinėje kūno dalyje ir slepia sėklides. Pauglystėje kapšelis apauga plaukais.

Sėklidės



Sėklidės gamina hormonus ir spermą. Tai yra kiaušinio formos organas ir dažniausiai būna poroje. Sėklidės būna kapšelyje.

Prostata



Prostata yra liauka gaminanti skysčius. Tie skysčiai gamina spermą. Prostata yra šalia šlapimo pūslės ir šlaplės.

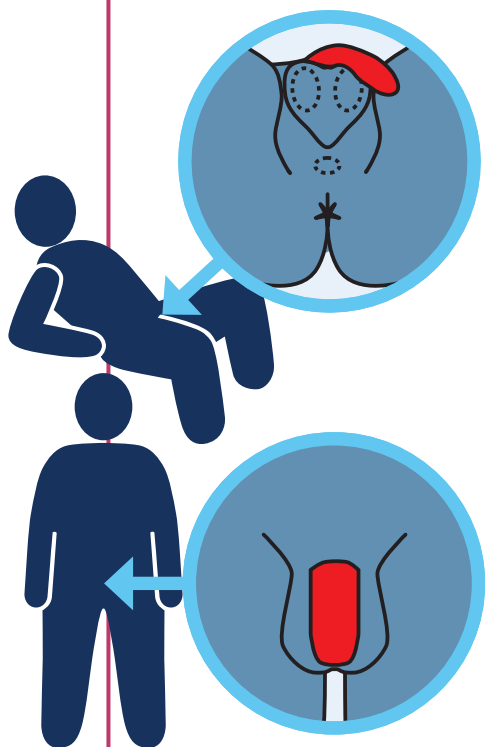
Sperma



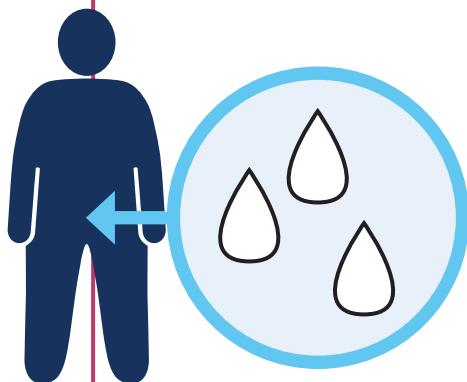
Sperma yra ląstelės, kurios apvaisina kiaušinėlius. Jeigu sperma patenka į vaginą, ji gali nuplaukti iki kiaušidžių ir apvaisinti kiaušinėlius. Asmuo su kiaušinėliais pradeda lauktis.

Varpa

Varpa yra išorės organas. Ji yra virš kapšelio. Varpos galas yra vadinamas galvute. Varpų būna įvairių dydžių. Kai varpa prisipildo kraujo, ji tampa kieta ir stati. Ši būseną vadinamas erekcija. Varpa turi skirtingas funkcijas. Pro ją galima šlapintis. Ji gali būti malonumo šaltinis. Per ejakuliaciją pro varpos galvutę išsiveržia sperma.

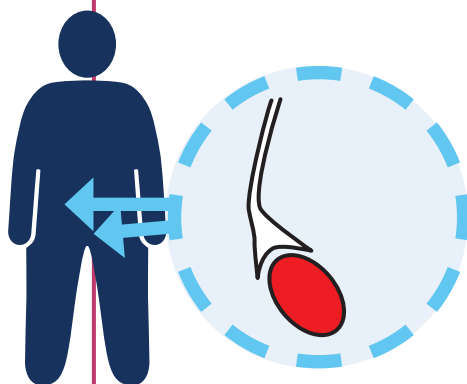


Ejakuliacija



Ejakuliacija tai procesas, kai sperma išsiveržia pro varpos galvutę arba sute-pamojo skysčio išsiliejimas varpai patekus į vaginą.

Ovotestis



Tai organas, kuris turi kiau-šidžių ir sėklidžių funkci-jas. Ovotestis gali atsirasti kartu su sėklidėmis arba kiaušidėmis.

Lytis ir lytiškumas

Moteris



Kūnai su klitoriu, makšties lūpomis, makštimi, kiaušidėmis ir gimdyma, gimimo metu yra vadinami moteriškais. Žmonės su šiomis savybėmis yra atitinkamai vadinamos mergaitėmis ar moterimis. Moteriškos kūno formos brendimo metu formuoja krūtis.

Vyras



Kūnai su varpa, kapšeliu, sėklidėmis ir prostata vadinami vyriškuoju. Žmonės, turintys šias savybes, yra atitinkamai paskelbti berniukais ar vyrais. Vyriškos kūno dalys dažnai palaiko plokščią krūtinę.

Intersex



Interseksas, turi skirtingus kūno dalių derinius, panašius į moterų ir vyrų. Be to, „intersex“ aprašo asmenį, kuris identifikuoja save kaip tokį.

Mergaitė arba moteris



Mergina ar moteris yra asmuo, kuris save laiko mergina ar moterimi, nepriklausomai nuo jo išvaizdos.

Berniukas arba vyras



Berniukas ar vyras yra tas, kuris laiko save berniuku ar vynu, nepriklausomai nuo jo išvaizdos.

Trans*



„Trans“ yra žmonės, kurie nepasiduoda jiems skirtai lyčiai. Kai kurie žmonės, kurie jaučiasi nepatogiai dėl savo lyties, taip pat nurodo save kaip transseksualiais. Kai kurie trans žmonės stengiasi, kad jų vardai ir lyties statusas būtų teisiškai pakeisti. Kai kurie trans žmonės bando pakoreguoti savo kūnus. Kai kurie keičia ir vardus, ir kūnus. Kai kurie nieko nedaro.

Belytiškumas



Belyčiai tai žmonės, kurie savęs neidentifikuoja su jokia lytimi.

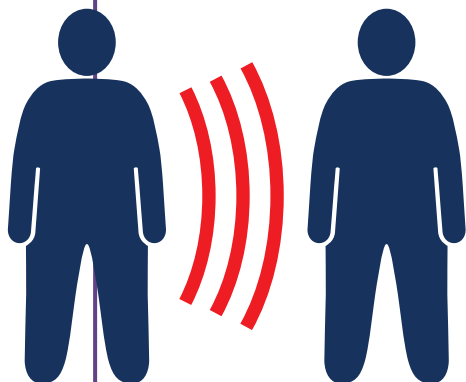
Daugialyčiai



Daigialyčiai žmonės save identifikuoja su daugiau nei viena lytimi.

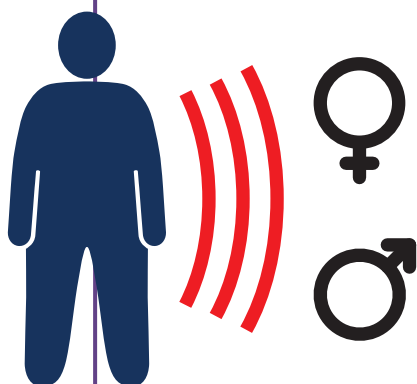
Seksualinė orientacija

Panseksualas



Panseksualais save laikantys asmenys gali pamilti kitą žmogų, nepriklausomai nuo jo biologinės lyties ar nuo to, kuriai lyčiai jis save priskiria.

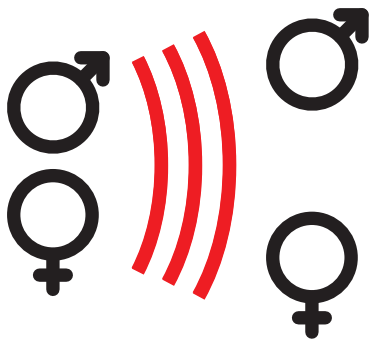
Biseksualas



Biseksualas tai asmuo, jaučiantis potraukį abiejų lyčių asmenims. Ir tai asmuo, turintis abiejų lyčių požymių.

Homoseksualas

Homoseksualas žavisi tos pačios lyties atstovais.



Lesbiet

Tai asmuo, kuris save identifikuoja kaip oterį ie žavisi kitomis moterimis.



Gėjus vyras

Gėjus vyras identifikuoja save kaip vyrą ir žavisi tos pačios lyties atstovais.



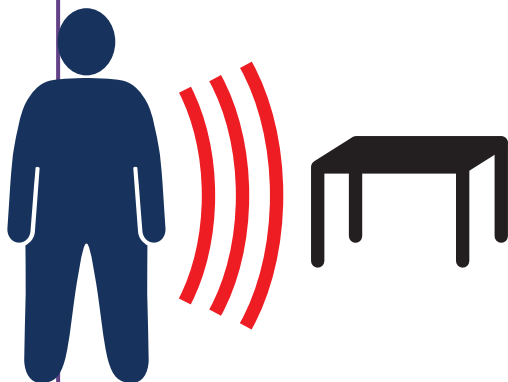
Heteroseksualas

Heteroseksualai žavisi priešingos lyties atstovais.



Objektofilas

Objektofilas žavisi daiktais.



Aseksualas

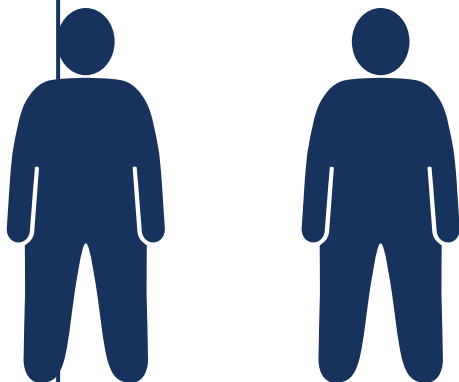
Nesižavi nei žmonėmis, nei daiktais kaip sekso objektai.



Svetimumas, pažįstami, draugystė ir santykiai

Svetimas

Svetimas, tai asmuo, kurio
tu nepažįsti.



Pažįstamas

Pažįstamas, tai žmogus,
kurį tu pažįsti, bet gerai
nežinai.



Draugas



Draugas, tai žmogus, kuris tau patinka ir tau malonu su juo leisti laiką.

Partneris

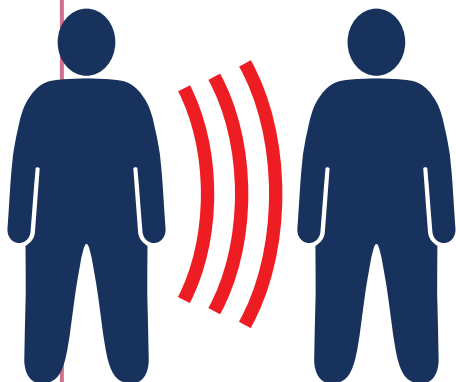


Partneris, tai žmogus, kuris tau patinka, tau malonu su juo leisti laiką, ir kurį pažįsti intymiai.

Seksualinės išraiškos ir susitarimai

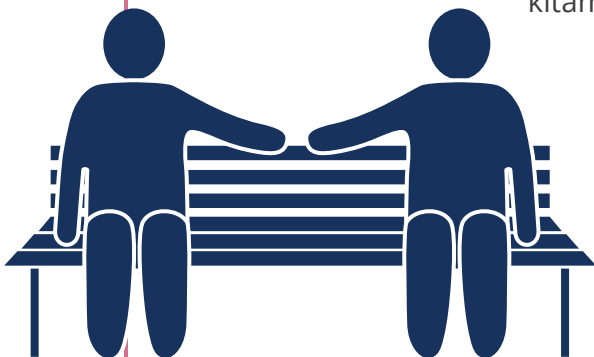
Flirtas

Tai reiškia, kad vienam asmeniui patinka kitas.



Pasimatymas

Žmonės susitinka norėdami įvertinti ar patinka vienas kitam.



Partnerystė



Partnerystė reiškia, intymius santykius tarp asmenų, nepriklausomai nuo jų seksualinės orientacijos.

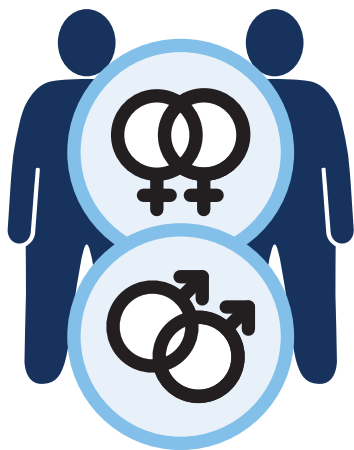
Santuoka



Santuoka reiškia santykius tarp dviejų teisiškai pripažintų asmenų. Kai pora susideda iš vyro ir moters, jiems leidžiama tuoktis visose šalyse.

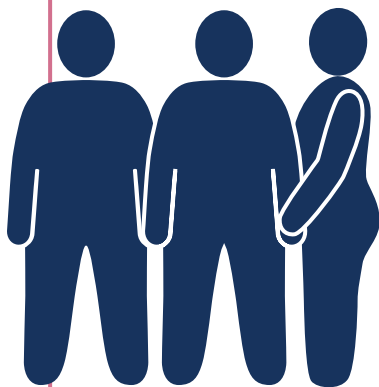
Iki šiol asmenys, kurie nėra apibrėžti, kaip vyrai ar moterys, gali tik tuoktis kaip vienas iš dviejų pripažintų lyčių.

Civilinė partnerystė / Registruota partnerystė



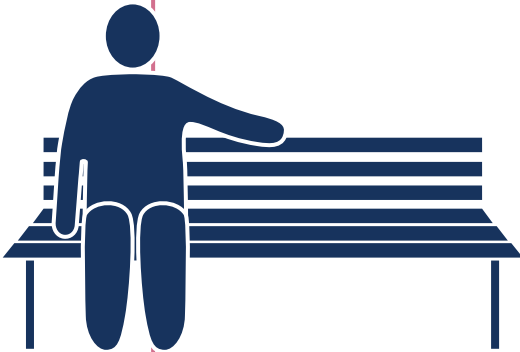
Kai kuriose šalyse vyrams paprastai draudžiama susituokti su vyrais. Tas pats pasakytina apie moteris. Kai kurios šalys siūlo „civilinę partnerystę“ arba „registruotą partnerystę“.

Atviri santykiai



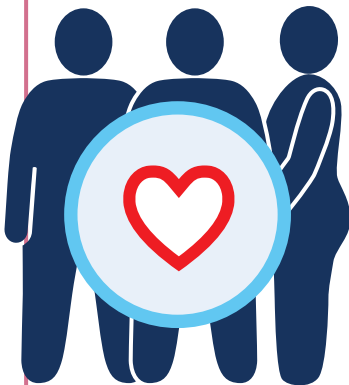
Atviri santykiai reiškia, kad partneriai sutinka, kad galimas seksas ir su kitais partneriais.

Vienišas



„Vienišas“ apibrėžiamas skirtingai, priklausomai nuo konteksto. Teisiniu požiūriu, „vienas“ reiškia, kad nėra vedęs ar esantis pilietinėje partnerystėje. Kasdienėje kalboje „vienas“ reiškia, kad žmogus neturi partnerio.

Poliamorija



Poliamorija reiškia, kad žmonės gyvena partnerystėje su daugiau nei vienu asmeniu.

Kruizingas



„Kruizingas“ reiškia ieškoti sekso tarp svetimų ar pažįstamų. Kruizingas paprastai vyksta, pvz. Kai kuriuose didelių miestų parkuose ar pirtyse. Kruizingas yra gėjų vyrų sekso kultūros dalis.

Sekso vakarėlis



Sekso vakarėlis, tai kai keletas žmonių susirenka dėl lytinių santykių. Sekso vakarėliai vyksta namuose arba tam tikruose klubuose.

Seksas ir masturbacija

Bučinys



Bučinys tai prisilietimas lūpomis, norint pasisveikinti, pagarbos ženklas, susižavėjimas ar seksualinis potraukis.

Masturbacija



Masturbacija reiškia mylėtis su savimi. Masturbuojantis yra patenkinamas seksualinis poreikis.

Seksas



Seksas yra veikla, kuri dažnai apima bučiavimąsi, glostant ir trinant vienas kito kūną. Kai kurie žmonės taip pat naudojami praktiko- mis ir priemonėmis, susiju- siomis su vaidmenų žaidimu ir skausmu.

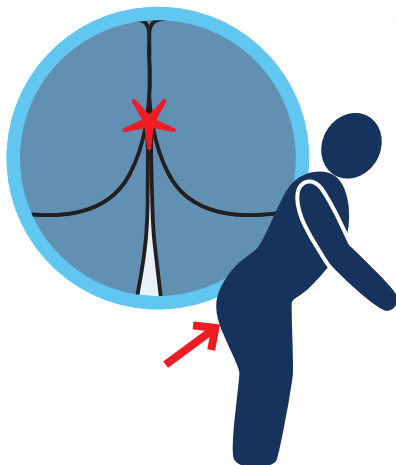


Oralinis seksas



Oralinis seksas, tai kai vie- nas kitam laišo arba čiulpia lyties organus: varpą, vaginą ar klitorį.

Analinis seksas



Analinis seksas, tai kai vienas iš partnerių kitam į išangę įkišą savo penį ar didesnį klitorį.

Vaginalinė sueitis



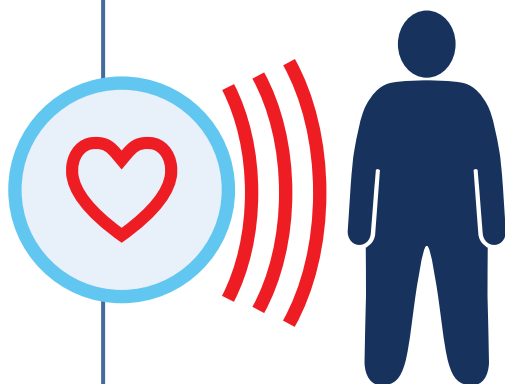
Vaginalinė sueitis kai procese dalyvauja varpa ir vagina.

Orgazmas



Orgazmas yra stiprus pojūtis, kuris gali atsirasti, kai kas nors masturbuojasi ar turi lytinių santykių. Orgazmo viršūnėje kūnas tampa tvirtas, iš varpos išsilieja sperma. Po orgazmo kūnas atpalaiduoja.

Meilė



Meilė, tai stiprus susižavėjimas kitu asmeniu ar daiktu.

Pornografija

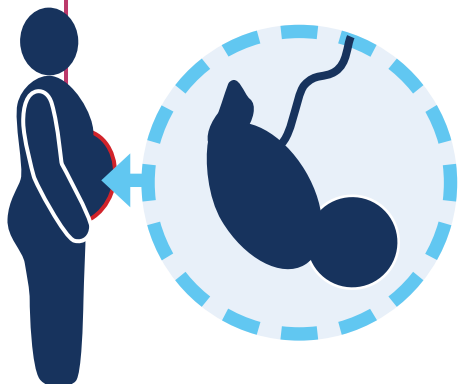


Pornografija - erotinio elgesio ar erotiško pasirodymo vaizdai, kuriuose norima sukelti ar sustiprinti seksualinį sužadirimą.

Nėštumas, tėvystė ir kontracepcija

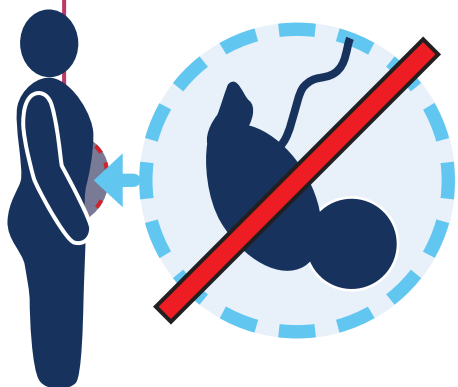
Nėštumas

Nėštumas yra tada, kai apvaisintas kiaušinėlis vystosi į gimdos kūdikį.

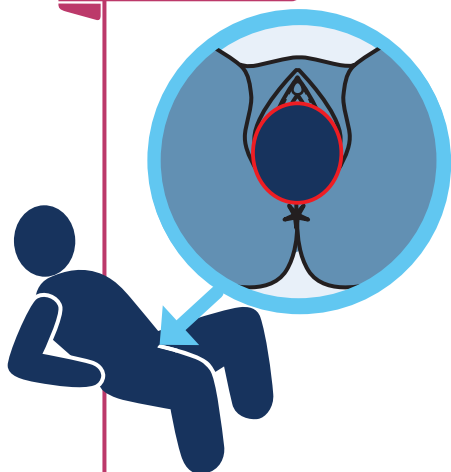


Persileidimas

Persileidimas reiškia natūralią kūdikio mirtį nėštumo metu.

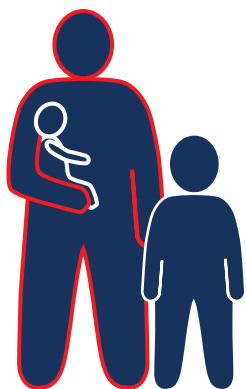


Gimdymas



Gimdymas - tai vaiko gimimas.

Tėvystė



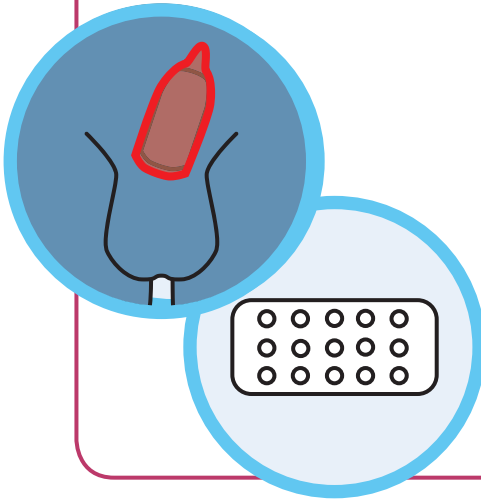
Tėvystė, tai rūpinimasis vaikais, kol jie patys galės pasirūpinti savimi.

Kontracepcija

Kontracepcija reiškia užkirsti kelią nėštumui. Yra įvairių kontracepcijos būdų, kuriuos gali paskirti gydytojas.

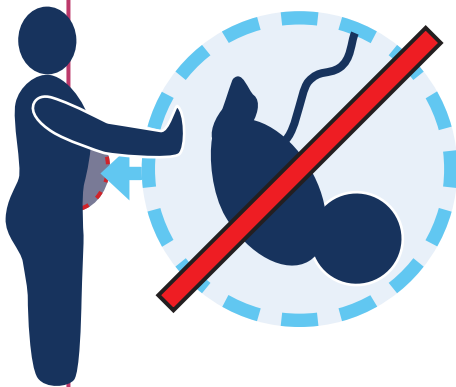


Kontraceptikai



Tarp kontraceptikų yra, pvz., Kontraceptines tabletes, diafragmos, kontraceptikai, makšties žiedas, prezervatyvai, moteriški prezervatyvai, neatidėliotinosios tabletės, gimdos kaklelio dangteliai ir spermicidai.

Abortas

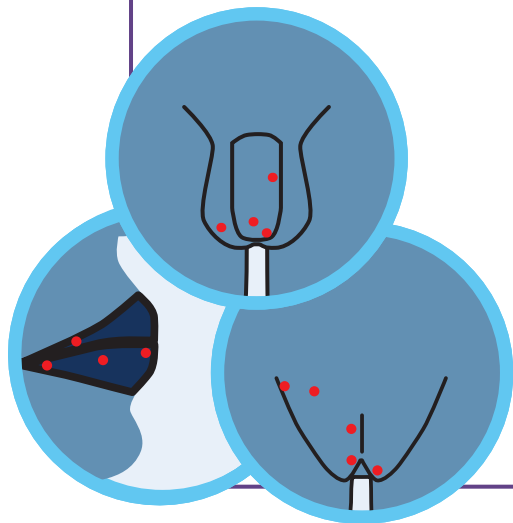


Abortas reiškia sąmoningai nutraukimą nėštumą. Gydytojai gali nutraukti nepageidaujamą nėštumą.

Saugūs lytiniai santykiai

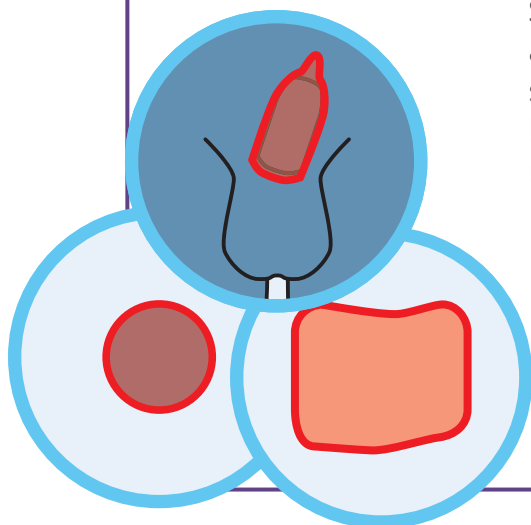
Lytiniu keliu plintančios infekcijos

Šios infekcijos gali būti perduodamos turint lytinius santykius su kitu asmeniu. Kai kurios infekcijos sukelia genitalijų, išangės, burnos ar gerklės simptomus, pvz., Niežėjimą, skausmą, opas, ar karpas.

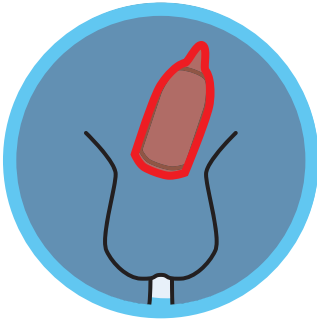


Saugūs lytiniai santykiai

Saugūs lytiniai santykiai, tai apsaugos metodų taikymas siekiant sumažinti lytiniu keliu plintančių infekcijų riziką.

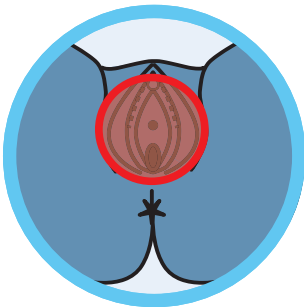


Prezervatyvai



Prezervatyvas yra plona apsauga pagaminta iš plastiko ar latekso, kuris yra dėvima ant varpos sueities metu. Jei prezervatyvas yra tinkamai naudojamas, jis gali sumažinti riziką, užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis. Tai taip pat gali sumažinti nepageidaujamo nėštumo riziką.

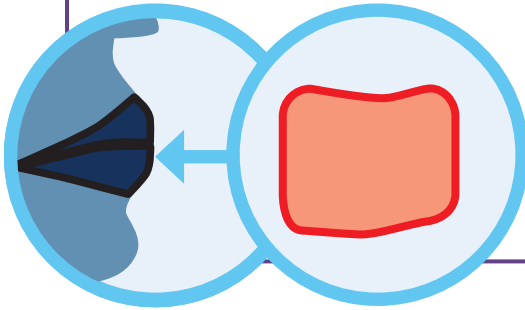
Moteriškas prezervatyvas



Moterų prezervatyvas yra gaubtukas su lanksčiais žiedais kiekviename gale. Jis įterpiamas į makštį, kad sumažėtų pavojus pastoti ir užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis.

Dantų užtvaras

Dantų užtvaras yra plonas kvadratinis latekso gabaliukas. Ji gali būti naudojamas, siekiant sumažinti oraliniu būdu plintančiom infekcijom.



Sutikimas ir smurtas

Sutikimas



Sutikimas reiškia, kad neprištaraujama kam nors. Labai svarbu, kad žmonės sutiktų turėti lytinius santykius. Yra neprivalona sutikti, jeigu nenori mylėtis. Gali pasakyti "NE".

Seksualinė prievarta



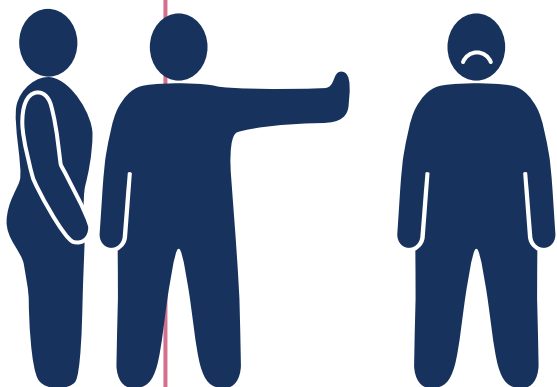
Seksualinė prievarta, reiškia, kai kas nors liečia kitą asmenį be jo sutikimo. Seksualinė prievarta yra nusižengimas teisės aktams.

Išprievartavimas



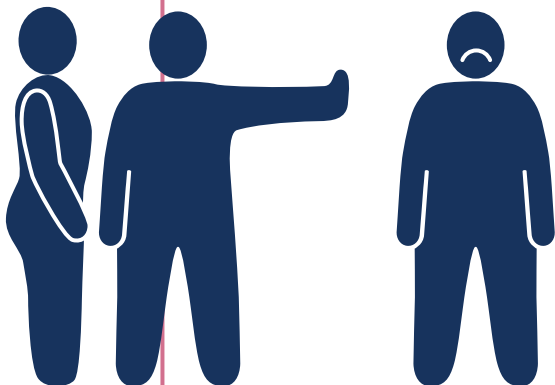
Išprievartavimas reiškia, kad kažkas priverčia turėti lytinius santykius, prieš asmens valią. Išprievartavimas yra rimta seksualinės prievartos forma. Išprievartavimas prieštarauja įstatymams.

Homofobija



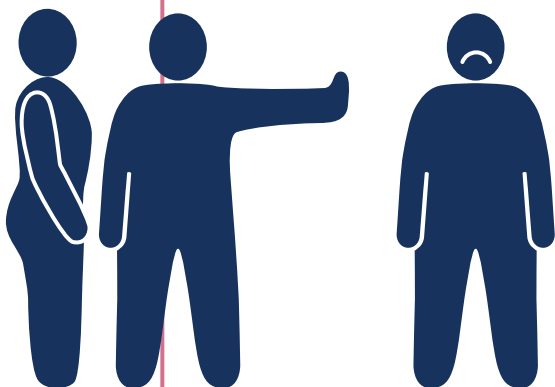
Homofobija reiškia homoseksualumo baimę. Dažnai žmonės kaltinami, nes jie yra gėjai ar lesbietės arba laikomi tokiais. Nesąžiningas elgesys gali būti piktnaudžiavimas, neapykanta, prievarta ir atskirtis.

Transfobija



Transfobija reiškia baimę transeksualams. Transfobija dažnai lemia neteisingą elgesį su žmonėmis, nes jie išreiškia savo lytinius santykius netradiciniais būdais. Nesąžiningas elgesys gali būti piktnaudžiavimas, neapykanta, prievarta ir atskirtis.

Interfobija



Interfobija reiškia „interseksualų“ baimę. Interfobija dažnai lemia neteisingą elgesį su žmonėmis, nes jų kūnas skiriasi nuo vyriškų ir moteriškų. Nesąžiningas elgesys gali būti piktnaudžiavimas, neapykanta, prievarta ir atskirtis.

Pagarba

Pagarba reiškia pripažinti ir vertinti kito pasirinkimą.

