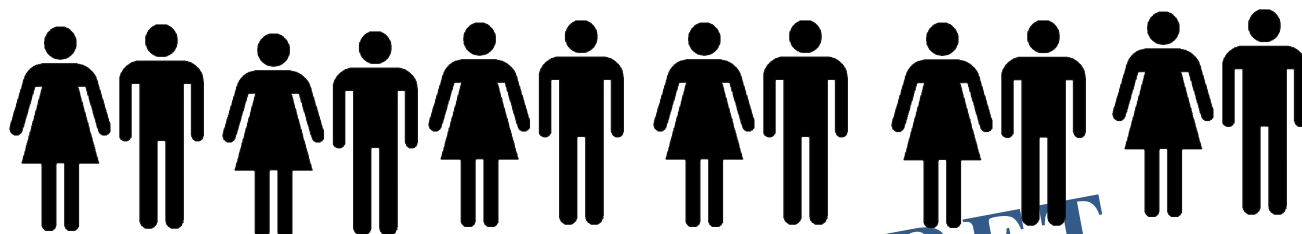




Erasmus+

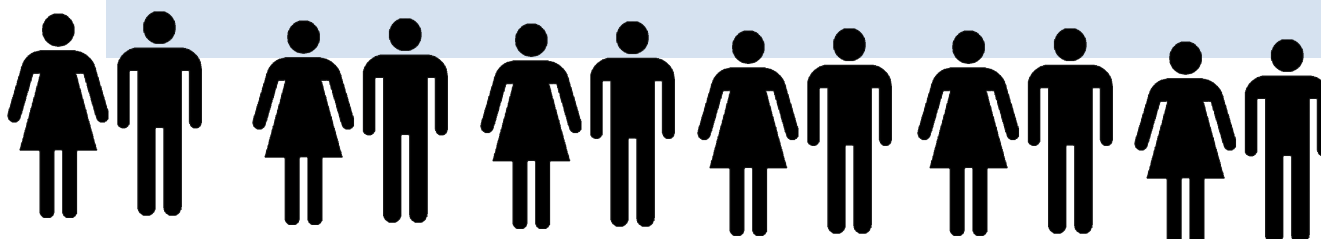


VLADA CRNE GORE  
MINISTARSTVO SPORTA



# ZINĀŠANAS PRET AIZSPRIEDUMIEM

ĪSA ROKASGRĀMATA PAR JAUNU CILVĒKU SEKSUĀLI-  
REPRODUKTĪVU VESELĪBU





# SEKSUALITĀTE

Definīcija: Seksualitāte attiecas uz cilvēka būtību, kas ietver dzimumu, seksuālo un dzimumidentitāti, seksuālo orientāciju, erotiku, emocionālo pieķeršanos, mīlestību un reprodukciju.

(WHO, 2001. gads)

## Seksualitātes izpratnes elementi:

Ja cilvēks ir seksuāls, tas nenozīmē, ka viņš ir seksuāli aktīvs (uzvedība), bet ietver arī domas, attiecības un

jūtas. Daži cilvēki ir seksuāli, bet daži nē. Katra sabiedrība regulē savu biedru seksuālo uzvedību, un šim nolūkam ģimenes, baznīcas, skolas, veselības un tiesu sistēmām ir sava loma. Vēsturē lielākā s varas iestādes pastāvīgi cenšas kontrolēt seksualitāti, jo tā lavakontrolēt visu personību un sabiedrību. Tāpēc ir tik daudz aizliegumu, noteikumu, aizspriedumu.

Kādas seksuālas uzvedības formas atbilstību vai nepiemērotību nosaka sabiedrība un kultūra, kurā tā rodas.

Seksualitāti nosaka attieksme un uzvedība. Tā var būt pozitīva un negatīva, un tas ir atkarīgs no audzināšanas, domāšanas un pieredzes. Arī atbilstoša izglītība var ietekmēt pareizo un pozitīvo attieksmi šajā jautājumā.

Caur cilvēku sabiedrības evolūciju seksualitāte ir atšķīrusi sevi no reprodukcijas, kas nozīmē, ka cilvēki neiekļūst intīmās attiecībās tikai pēcnācēju radīšanas nolūkā. Bet, galvenokārt, emocionālo, fizioloģisko un sociālo vajadzību dēļ.

## Sekss un dzimums

Kad runājam par dzimumu, mums tas nozīmē bioloģiskās un fiziskās īpašības: hromosomas, ārējie un iekšējie dzimumorgāni, hormonālais statuss, sekundārās seksuālās īpašības. Runājot par dzimumu, mēs ņemam vērā to, kā sabiedrība uzskata vīriešu un sieviešu īpašības un lomas. Dzimums ir bioloģiskā kategorija un sekss ir sociāla uzbūve. Dzimums mainās atkarībā no kultūras un laika. Katram dzimumam ir saistītas zināmas vēlmes, preferences un izturēšanās.

**Dzimums tiek apgūts caur socializācijas procesu.** (Piemēram, kad vecāki dēlam saka: “neraudi, asaras ir priekš meitenēm” Caur šo ziņu zēns iemācas, ka nedrīkst raudāt vai izrādīt emocijas, jo viņš ir vīrišķīgs). Tas nozīmē, ka dzimums var mainīties. Pateicoties mūsdienu medicīnai, dzimums var mainīties un līdz ar to izlīdzināties ar dzimumidentitāti. Ja, piemēram, cilvēks piedzimst kā vīrietis un jūtas kā sieviete, medicīna ļauj šai būtnei šodien mainīt dzimumu.

Pagājušajā gadsimta sešdesmitos gados seksuālā revolūcija nedeva pietiekami daudz brīvības sievietēm. Mūsdienās sievietes joprojām galvenokārt definē sevi pēc reprodiktīvām spējām un vietas ģimēnē.

Sievišķais organisms aizvien vairāk tiek izmantots kā komerciāls produkts. Nav gandrīz nevienas patēriņa preces: ledusskapji, mazgāšanas līdzekļi, automašīnas, kosmētika, pārtika... kas netiek reklamēti, rādot akcentētus



un erotiski “sievišķus” atribūtus, kur pašam produktam un veidam, kādā to reklamē, visbiežāk ir maz sakara ar to. Seksa pakalpojumi, seksuālie palīglīdzekļi un pornogrāfija tiek pārdoti kā preces, kas tiek veiktas, lai

Palielinātu sievietu seksuālo pievilcību un vīriešu apmierinātību. Uz ķermeņa arvien biežāk notiek iejaukšanās, lai apmierinātu “ideālās” proporcijas. Un ideāli ir tie, kas palielina vīrieša sajūsmu.

Seksualitāte dažādos veidos kļūst svarīga sievietēm un vīriešiem. Sievietes meklē baudu (orgasmu) sevi, bet arī tāpēc, ka tic, ka šāda veida apmierinājums viņām ļaus dziļi sajūst tuvību, uzticēšanos un attīstīt savas spējas un garīgumu. Vīriešiem, kuriem orgasms nekad nav bijis noslēpumainība un kurai apmierinātība nav apstrīdēta, jo tas vienmēr ir bijis redzams (ejakulācija) jaunā vecumā, ir vairāk un vairāk grūtību. Seksualitāte tiek uztverta kā sava veida piespiešanās, tā kā viņus arvien vairāk sagaida kā vienmēr gatavus un ideālus mīlētājus. Tā kā to nav viegli panākt, lai saglabātu spēku, vīrieši meklē jaunus savīļņojuma veidus. Tādējādi arvien aktuālāka kļūst vardarbības erotizācija literatūrā, filmā un jo īpaši masu saziņas līdzekļos. Seksualitāte arvien vairāk dehumanizē. Kā šā procesa rādītājs un apstiprinājums mums tagad ir sievietu un bērnu tirdzniecības seksuālas vardarbības un piespiešanas nolūkā kā viens no spēcīgākajiem noziedzības veidiem.

**Dzimumu līdztiesība** nozīmē vienlīdzīgas tiesības, pienākumus un iespējas sievietēm un vīriešiem. Dzimumu līdztiesības atbalstīšana ietver gan sievietu, gan vīriešu pieredzes, interešu, vajadzību un prioritāšu ievērošanu, atzīstot dažādu sievietu un vīriešu grupu daudzveidību. Dzimumu līdztiesība nozīmē abu dzimumu vienlīdzīgu klātbūtni, stiprināšanu un līdzdalību visās sabiedriskās un ģimenes dzīves jomās. Viņa nav “sieviete”, viņa ir sabiedriska jautājums. Vīrieši un sievietes nav vienādi, jo anatomiski viņi ir izteikti distancēti. Bet tām vajadzētu būt vienādām, neatkarīgi no dzimuma atšķirībām. Visiem būtu jābūt vienādām sākotnējām iespējām neatkarīgi no dzimuma.

## Seksualitāte ir...

- privātuma būtība, jo tā ir personiska un specifiska pieredze, un ikdienas dzīvē tā slēpjas no sabiedrības un ģimenes locekļiem. Seksualitāte ir “ekskluzīva” daļa partneru attiecībās un tiek uzskatīta par tuvību.
- sociālo jautājumu, jo to pēta, izmantojot zinātnes disciplīnas: bioloģija, medicīna, psiholoģija, seksoloģija, socioloģija, filozofija, politika, komunikācija un māksla. Diemžēl ir neliels skaits valstu, kurās ir seksuālā izglītība viņu izglītības sistēmā.
- jautājums, ko risina valsts, jo seksualitāti regulē likumi (laulība, vardarbība) vai normas (ieteikumi par metodi, skaits, procedūras dzimumattiecībās).

**Seksuālā orientācija** jeb priekšroka ir daļa no cilvēka identitātes un attiecas uz to, kas mūs piesaista seksuāli, emocionāli, fiziski un romantiski. Mēs nevaram izvēlēties seksuālo orientāciju, mēs varam izvēlēties tikai uzvedību, kas var, bet arī tai nav jāatbilst mūsu seksuālajai orientācijai. Jebkurā dzimuma indivīdi kādā savas dzīves brīdī var justies pievilkti un nolemt uzvesties biseksuāli, homoseksuāli vai heteroseksuāli, neatkarīgi no viņu iepriekšējās seksuālās orientācijas vai prakses. Ir arī tādi cilvēki, kas var justies pieķērušies viena dzimuma cilvēkiem un/vai abiem, bet nekad neveikt nekādas darbības. Jebkurā gadījumā seksuālā orientācija notiek neatkarīgi no tā, vai mums ir bijuši seksuālie pārdzīvojumi vai nav.

**Heteroseksualitāte** ir seksuāla orientācija, kurā cilvēks seksuāli piesaista pretējā dzimuma personu. Vīrieša un sievietes seksuālajām attiecībām ir heteroseksuālas attiecības, un tās tiek uzskatītas par



visplašāk izplatīto seksuālo instinktu pieredzes formu. Heteroseksualitāti iecienījušas visas varas institūcijas: baznīcas, politika, mediji. Laulību institūcija visciešāk saistīta ar heteroseksualitāti, kas patriarhātā ir cieši saistīta ar reprodukciju. Patriarhālās varas iestādes to definē arī kā (tikai) “normālu” seksualitāti, un cilvēkiem ar atšķirīgu seksuālo orientāciju ir liegtas tiesības precēties un audzināt bērņus jau minētās varas iestādes.

**Homoseksualitāte** ir seksuāla pievilcība tāda paša dzimuma personai, kas var ietvert dzimumaktu ar tāda paša dzimuma personu. Gejs ir vīrietis, kurš ir seksuāli un emocionāli pieķēries vīriešiem un kuram ir seksuālas attiecības ar vīrieti, turklāt lesbiete ir sieviete, kura seksuāli un emocionāli piesaista sievietes un kurai ir seksuālas attiecības ar sievietēm. To var izteikt ne tikai kā homoseksuālu identitāti, bet arī kā gadījuma rakstura dzimumtieksmi vai dzimumdzīves veidu. Cilvēks ir dzimis ar noteiktām seksuālām vēlmēm. Nav iespējams mainīt kāda seksuālo orientāciju. Ir pierādījumi par homoseksuālu uzvedību aptuveni 450 putnu un zīdītāju sugās.

Pat 90% homoseksuālu cieš no apvainojumiem, 50% fiziski uzbrūk viendzimuma orientācijas pārstāvjiem (ASV pētījumi, 1996). Tomēr pasaulē pieaug izpratne par šo cilvēku diskrimināciju, un tā cenšas nodrošināt aizsardzību un vienlīdzību tiesību aktos.

**Biseksualitāte** ir seksuāla pievilcība abu dzimumu cilvēkiem; seksuālas attiecības ar abu dzimumu cilvēkiem. Kinsijas pētījumos ir ziņots, ka gandrīz pusei vīriešu un ceturtdaļai sieviešu seksuālās jūtas un uzvedība nav tikai heteroseksuāla vai homoseksuāla. Secinājums: aptuveni 50% vīriešu un aptuveni 25% sieviešu pieder pie biseksuālu kategorijas.

**Aseksualitāte** visbiežāk norāda uz visu seksualitātes parametru neesamību. Ir divas kognitīvās sistēmas aseksualitātes definēšanai. Pirmajā aseksualitātē tiek saprasts kā hyposexuality (vājš seksuālais dzinulis, intensitāte un dzimumakta biežums zemāks par vidējo, slikta potence, orgasma trūkums, nepietiekams seksuālais uzbudinājums, vāja reakcija uz seksuāliem stimuliem).

Patiesībā šī seksualitāte ir normāla, ja tā nav dažu organisku bojājumu rezultāts. Tomēr “vidusmēra” sabiedrībā aseksuāli cilvēki cieš no spiediena, jo viņus raksturo kā “nenormālus”, jo viņi neiederas vides standartos. Sabiedrība pieņem aseksualitāti tikai tad, ja tā visu cilvēka enerģiju izmanto augstu sasniegumu sasniegšanai, piemēram, sportā vai zinātnē. Vai seksuāli transmisīvo slimību profila ksei. Otra pieeja nāca no reliģiskās un filozofiskās pārlicības, ka askētiskā ir “garīgā pār material uzvara”, tāpēc askētisms tiek saprasts kā īpašība, kas uzlabo garīgo attīstību.

**Senais aseksuālais reprodukcijas attēls** ir radīts ar daudziem mītiem un dogmām, un tas ir saistīts ar partenogēzi “bezgrēcīgo apaugļošanos”. Mūsdienu aseksuālās reprodukcijas formā ārējā apaugļošana kļūst arvien izplatītāka un iespējama. Ir labi likt lietā priekšstatu par satirizmiem un nīmfofāniju, apzīmējot vīriešus un sievietes ar milzīgu un nekontrolētu seksuālo enerģiju. Tomēr nīmfofānija nav nekas vairāk kā veids, kā standartizēt seksualitāti. Jo kurš gan var zināt un kuram ir tiesības pateikt, cik daudz seksuālo attiecību ir pietiekošs daudzums katram no mums?!

**Queer** - šis termins attiecās uz geju vīriešiem, lesbietēm, biseksuāļiem, transvestītiem un transpersonām, interseksuālām un dzimuma nebinārām personām. Cilvēka sekā dzīve vienmēr būs pakļauta konvencijām un sociālajai kontrolei. Tomēr kultūras attīstība dod mums iespēju pārņemt kontroli pār mūsu pašu seksuālo dzīvi un vairošanos. Mūsu ziņā ir atbrīvot cilvēka dzīvi no novecojušām attiecībām, kas viņu izsvērtu un apņēmtos īstenot visu veidu pašapziņu un seksuālo orientāciju, kas neapdraud citus.



## Masturbācija

Pirmo seksuālo apmierinājumu mēs atklājam jau agrā bērnībā, pieskaroties mūsu pašu dzimumorgāniem. Ir ļoti svarīgi apzināties, ka masturbācija ir normāla un regulāra seksualitātes forma visumūžu gan sievietēm, gan vīriešiem. Masturbāciju veic, fiziski stimulējot dzimumorgānus vai citas sava ķermeņa erogēnās zonas, pieskaroties, berzējot, spiežot vai kādā citā veidā, lai cilvēks piedzīvotu seksuālo apmierinājumu. Šo aktu papildina dažādas fantāzijas, kas palīdz ātrāk un intensīvāk padarīt orgasmu. Daži cilvēki apgalvo, ka orgasmi, kas tiek piedzīvoti masturbācijas laikā, ir vēl labāki un stiprāki par tiem, kas pieredzēti ar partneri. Iemesls droši vien ir tāds, ka mēs esam “paši ar sevi” un tāpēc esam brīvi no daudzām bailēm, šķēršļiem, kauna saistībā ar savu izskatu, uzvedību seksa laikā un tam līdzīgi.

Pētījumi liecina, ka vecāku aizliegums masturbēt bērniem rada tikai dziļu vainas apziņu, bet neietekmē masturbācijas biežumu. (Landis, 1940). Masturbācija ir lielisks veids, kā iepazīt savu ķermeni, atklāt savas erogēnās zonas un uzzināt, kas tev patīk.

## Sauss sekss

Daži pāri, kuri kaut kāda iemesla dēļ vēl nav gatavi sākt pilnvērtīgu dzimumaktu, izmanto sausu seksu. Tas ir dzimumattiecību imitācija, kad partneri viens otru berzē, apģērbj vai vismaz daļēji apģērbj, radot baudu abos. Reizēm iestājas orgasms. Gadās, ka partneri ir kaili, bet tādā gadījumā nav dzimumakta. Daži pāri veic pestīšanu, jo uzskata, ka tas ir veids, kā nenokļūt stāvoklī vai nesaslimt ar kādu seksuāli transmisīvu infekciju. Tomēr tas ir tikai daļēji taisnība.

## Skūpstis

Lūpas ir pilnas ar nervu galiem - ārkārtīgi jutīgas pret pieskārienu. Dažkārt skūpstīšanās izraisa lielāku sajūsmu nekā pieskaršanās dzimumorgāniem. Protams, aiz šādas sajūtas slēpjas arī psiholoģiskie faktori: pirmkārt un galvenokārt, fakts, ka lūpas, mute un vaigi ir pirmais mazuļa apmierinātības avots, kas nāk caur barošanu ar krūti un paļaušanos uz mātes siltām krūtīm. No šiem “fiksējumiem” mēs uzzīmējam pirmās lielās baudas, un ar katru kaislīgu skūpstu ar kādu mīlētu, mēs tās atdzīvinām un atkal piedzīvojam. Daudziem cilvēkiem skūpstīšanās ir ļoti intīma lieta...tikai cilvēks, kuru mēs mīlam, mēs skūpstāmies. Piemēram, skūpstu trūkums parasti nozīmē, ka attiecībās kaut kas nav kārtībā.

## Slapji sapņi

“Slapji sapņi” ir orgasmi miega un aušanas laikā, kam seko spermas izstumšana. Tie notiek bez apzināta nodoma. Viņus var pamudināt kāds sapnis ar erotisku saturu. Viņi lielākoties parādās pusaudža gados un izbeidzas nodarbojoties ar regulārām seksuālām attiecībām. Tomēr dažreiz tās rodas pieaugušu vīriešu vidū. Slapji sapņi ir smalko hormonu, vēlmju un seksa nepieciešamības pazīme, bet tas var rasties arī laikā, kad netiek veikta ejakulācija, kā arī piespiedu atturības stāvoklī.

## Dzimumattiecības

Seksuāla mijiedarbība ir divu vai vairāku cilvēku seksuāls savienojums. Lai sauktu kaut ko par seksuālu dzimumaktu, vajadzīgi vismaz divi cilvēki, kuriem ir seksuālas vēlmes un kuri rīkojas seksuālā veidā: viņi skūpstās, aizkustina, pēta savu ķermeni, uzbudina cits citu dažādos veidos, savstarpēji masturbē...Turklāt penetrācija var rasties ar dzimumlocekli, pirkstiem, mēli vai kādu priekšmetu mutē, vagīnā. Ir ļoti svarīgi, lai visiem būtu skaidra piekrišana attiecībām. Cilvēka vai kāda pāra kopdz



Īves biežums ir unikāls šim pārim un viņu vajadzībām. Kovitācijas biežums mainās visa mūža garumā, un, mainoties partnerim, nedēļas vai mēneša laikā var būt krasas saietas skaita atšķirības. Katrā ziņā, kā ar masturbāciju, nav neviena pasākuma, kas noteiks, cik daudz reizes ir par maz vai par daudz. Ir svarīgi, lai būtu tik daudz dzimumaktu, cik nepieciešams, lai tie normāli darbotos citās dzīves jomās, bet uzmanieties, lai nepamestu novārtā blakus esošās personas vajadzības. Arī dzimumakta ilgums ir individuāls. Principā tas beidzas, kad cilvēki piedzīvo orgasmu, bet var turpināties kādā citā veidā. Ja viena no personām dzimumakta laikā ir vīrietis, tad jaunam orgasmam ir nepieciešams atkal sasniegt erekciju, un tas prasa nedaudz laika. Gadu gaitā laiks kļūst garāks. Tomēr (īslaicīgs) erekcijas trūkums vai ejakulācija nebūt nenozīmē dzimumakta beigas.

## REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA

### Reproduktīvie orgāni

Tie ir orgāni, kas atšķiras starp vīriešiem un sievietēm; visi pārējie cilvēka orgāni pirmajā acu uzmetienā ir līdzīgi. Atkarībā no skata iedarbības un vietas, kur tie atrodas, vīriešu un sieviešu dzimumorgāni tiek sadalīti ārējos un iekšējos orgānos. Iekšējie sievišķie dzimumorgāni ir dzemde, Fallopija un vagīna. Sieviešu ārējos dzimumorgānus sauc par vulvas (puendum femininum), un tie ietver labia, klitoris un vaginālo atvēršanos. Tie ir mazāki un maigāki par ārējiem vīriešu dzimumorgāniem, kas ir slēptāki un tādējādi mazāk pamanāmi. Daudzas sievietes pētījumā apgalvo, ka viņas nepārzina savus dzimumorgānus, kas papildus savam konkrētajam stāvoklim lielākoties izraisa kaunu un/vai aizspriedumus par to, ka dzimumorgāni ir netīri un aizliegti.

Iekšējie vīriešu dzimumorgāni ir: sēklinieki, epididimis, urīnizvadkanāla, sēklas pūslīši, sīpolu dziedzeru un prostatas. Ārējie vīriešu dzimumorgāni ir dzimumloceklis un skrota. Dzimumloceklis ir ķermeņa savienošanas orgāns, un tad caur urīna cauruli (ejakulāciju) tiek izstumts sēklas šķidrums (sperma). Dzimumlocekļa izmērs, tā garums un platums nav atkarīgs no ķermeņa augstuma, skeletiem un muskuļiem. Dzimumlocekļa izmērs neietekmē nedz spēju vairoties, nedz funkcionālo uzdevumu dzimumaktā.

## Dzimumhormoni

Vīriešu organismā XY hromosomas ir nepieciešamas sēklinieku attīstībai, bet sievietēm XX-olnīcu (olnīcu) attīstībai. Olnīcas un sēklinieki ir dzimumšūnu attīstības un attīstības vietas - ovulum un spermatozoīdi, bet tie ir arī endokrīnās sistēmas dziedzeri. Steroīdie hormoni, kas iedalās trīs grupās: estrogēni, gestagēni un androgēni, tiek sintezēti un sekrēti olnīcās. Estrogēni regulē sievietes primāro un sekundāro seksuālo īpašību attīstību. Gestagēni ļauj un uztur grūtniecību (vislavenākais no tiem ir progesterons). Androgēnu hormona sekrēcijas daudzums sievietēm ir 20 reizes mazāks nekā vīriešiem un tiem nav liela nozīme fizioloģiskos apstākļos. Olnīcu primārā funkcija ir divējāda: seksa steroīdu hormonu sintēze un olšūnu veidošanās (ovulum). Šīs funkcijas stimulē hipofīzes (gonadotropīna) un hipotalāmahormonālā sekrēcija.

Sēklinieku galvenā funkcija ir dubulta: sintezēt un atbrīvot androgēniskos hormonus (tie ir arī mazākā mērā radīti virsnieru dziedzeru kaulos) un ražot spermatozoīdu. Šīs funkcijas kontrolē hipofīze un hipotalāms. Androgēni regulē vīriešu dzimuma īpašību veidošanos. Visnozīmīgākais androgēnais hormons cilvēka vidū ir testosterons. Sēkliniekos veidojas neliels daudzums sieviešu dzimumhormonu, un pretējās, zemā daudzumā testosterons veidojas olnīcās.



## Pubertāte

Pubertāte meitenēm parasti sākas 11 un beidzas 15 gadu vecumā. Pubertātes izmaiņas ir ļoti pakāpeniskas. Redzamākās ir ne tikai ārējās pārmaiņas, bet arī meiteņu garīgās dzīves pārmaiņas. Ja pubertāte meitenēm tiek stāstīta pirms 9 gadu vecuma, tad runa ir par priekšlaicīgu pubertāti, un, ja tas neparādās pēc 17 gadiem, tad tas ir atliktais pubertāts.

## Menstruālais cikls un menstruācijas

Menstruācijas nav slimība, bet normāls gadījums. Tā ir sievietes fizioloģiskā funkcija, kas sākas pubertātes vecumā. Pirmais menstruālais periods - parasti notiek no 11 līdz 13 gadu vecumā. Dažādi faktori, piemēram, vispārējā veselība un uzturs, dzimšanas vieta, diēta un dzīves apstākļi, var to ietekmēt (ārkārtīgi tievas un ļoti aptaukojušās meitenes to pārdzīvo vēlāk). Pirmsmenstruācijas periodos bieži novēro paaugstinātu jutību un garastāvokļa svārstības. Šo stāvokli sauc par premenstruālo sindromu PMS. Tas notiek 7 līdz 10 dienas pirmsmenstruācijām, un rodas spriedzes, aizkaitināmības, agresivitātes, svara pieauguma, galvassāpes, iztekas, iekaisuma sajūtu veidā... Šī parādība ir izteiktāka sievietēm ar ilgstošu un pārmērīgu menstruālo asiņošanu. Diagnozes pamatā ir anamnēzes dati (ko sieviete apraksta pati). PMS cēlonis nav pilnībā zināms, lai gan lielākā daļa teoriju ir saistītas ar hormoniem.

Ir trīs ārstēšanas veidi:

1. Psihoterapija - bez zālēm;
2. nehormonālās zāles;
3. Hormonālās zāles. Pēc vairākiem mēnešiem - ja panākumi netieksasniegti - terapija mainās.

Normāls menstruālais cikls ilgst 28 dienas, un vairāku dienu (24 līdz 32 dienu) novirzes tiek uzskatītas par fizioloģiskām un normālām. Menstruālo ciklu ietekmē endokrīno dziedzeru izdalītie hormoni (hipotisms, hipofīze un olnīcas). Olnīcas sekrē estrogēnu hormonus un progesteronu. Sāku mē, kā arī reproduktīvā vecumabeigās menstruālie cikli parasti ir neregulāri, jo bieži nenotiek ovulācija. Ja olnīcu apaugļošana nenotiek, notiek izmaiņaszemdes gļotādā un sākas 4. un 5. dienā pirms menstruācijas sākšanās. Tad notiek ovāla atgrūšana asiņošanas menstruācijas veidā. Menstruācijas ilgst pirmās četras cikla dienas (asiņošanai ilgst līdz 7 dienām). Asins zudums menstruāciju laikā svārstās no 30 līdz 180 ml. Ļoti svarīgi, lai meitene gatavotos iepazītu pirmā perioda sākumu, būtu gatava pirmajai asiņošanai, kas var notikt miega laikā, dušā utt.

Starp dažām meitenēm pirmie gadi pēc menarha periodiem nav regulāri, bet joprojām pastāv apaugļošanas iespēja (tāpat kā pirmsperioda pilnīgas izzušanas, pirmsmenopauzes periodā). Dzimšanas risks menstruālās asiņošanas laikā nav aizliegts. Sakarā ar iespējamo bloodborne infekciju (dažu seksuāli transmisīvo slimību) pārnesšanu, kā arī grūtniecības iespējamību (ja ovulācija notikusim inētājā periodā), prezervatīvu lietošana ir obligāta.

Menstruācijas notiek līdz aptuveni 55 gadu vecumam, pēc tamiestājas tās izzušana (menopauzes sākums). Tika veikts pēdējais menstruālais periods, pēc kura vienu gadu netika veikta asiņošana, kas iezīmē menopauzes sākumu. Visbiežāk novērotie simptomi sievietēm šajā laikā ir karstuma viļņi un nakts svīšana, kam seko bezmiegs, samazināta seksuālā iekāre un galvassāpes.

## Dzimumorgānu higiēna

Arī menstruāciju laikā higiēna jāveic katru dienu, mazgājot ar ziepēm un remdenu ūdeni. Menstruāciju laikā ieteicams nomazgāties dušā, bet negulēt vannā. Menstruālās asiņošanas gadījumā šķidrums



a uzsūkšanai tiek izmantoti sanitārie spilventiņi. Prioritāte būtu jāpiešķir sanitāriem spilventiņiem, kas izgatavoti no dabīgiem materiāliem, jo jebkuro sintētisko vielu klātbūtne izraisa mitruma kondensāciju un temperatūras paaugstināšanos šajā zonā, kas ir ideāla vide kaitīgu mikroorganismu attīstībai. Tamponus nav ieteicams lietot, jo tie var izraisīt nopietnas veselības problēmas (infekcijas, endometriozis...). Dzimumorgānu higiēna jāveic katru dienu, vairākas reizes dienā, mazgājoties no priekšpuses uz aizmuguri (sakarā ar baktērijām no zarnām, mazgāšanās un izžūšana pretējā virzienā varētu izraisīt vagīnas infekciju). Svarīgi ir arī labi nomazgāt ārējos dzimumorgānus, īpaši starp lielo un mazo kaunuma lūpu komplektiem, jo tur tiek uzkrāta sekrēta. Higiēna ir ārkārtīgi svarīga pirms un pēc dzimumakta (tas ir svarīgi arī sievietēm un vīriešiem), dušā vai vannā, izmantojot ziepes. Nav ieteicama dzimumorgānu dezinfekcija.

Jāizvairās no iekšējas maksts mazgāšanas, jo tas izraisa normālas maksts floras sabrukšanu. Pārmērīga, kā arī nepietiekama, higiēna ir slikta, jo tā kairina gļotādu un novērš organisma dabisko aizsardzību. Tas pats attiecas uz spēcīgu ķīmisko vielu izmantošanu. Nav ieteicams lietot mazuļa pulveri dzimumorgānu higiēnā, jo tas var iekļūt iekšējos orgānos un mainīt baktēriju floru. Var lietot dezodorantus, bet mērenā daudzumā.

Dienas spilventiņiem, ārpus menstruālām asiņošanas dienām, nav medicīniska pamatojuma, tie var būt arī kaitīgi, jo novērš normālu sekrēciju un palīdz infekcijas attīstībai. Apakšveļu ieteicams izgatavot no dabīga materiāla un katru dienu mainīt, lai novērstu infekciju.

Nav ieteicams valkāt cietas bikses, kā arī cietu materiālu bikses ne sievietēm, ne vīriešiem; starp sievietēm tās izraisa pastiprinātu sekrēciju, un starp vīriešiem tās mehāniski rada spiedienu un palielina karstumu, kas negatīvi ietekmē sēkliniekus un veicina aktīvo spermatozoīdu skaita samazināšanos. Ikdienas mazgāšanas laikā vīriešiem jāpievērš uzmanība dzimumlocekļa daļas higiēnai zem prelūzas, jo ir sekrēta nogulsnes.

## Grūtniecība

Cilvēks apzināti izlemj un plāno savas atvases. Pāriem, kas saskaras ar grūtniecību, dzemdībām un audzināšanu, jābūt psiholoģiski sagatavotiem. Grūtniecība un dzemdības sievietēm, kas jaunākas par 20 gadiem, ir apdraudētas, kā arī grūtniecība un dzemdības pēc 35 gadu vecuma. Saksuālas darbības grūtniecības laikā nav aizliegtas, bet gan ar noteiktiem piesardzības pasākumiem un piemērotas pozas izvēli (nespiest grūtnieces vēderu). Spermatozoīdu un nobriedušu olniņu saplūšanu sauc par impregnēšanu. Pēc apaugļošanas olasšūna caur kanālu nonāk dzemdes dobumā, kur tā ligzdo. Grūtniecība sākas ar olšūnas apaugļošanu. Grūtniecības pazīmes ir menstruāciju neesamība un krūšu izmaiņas, un simptomi ir slikta dūša, ar vai bez vemšanas, bieža urinēšana un nogurums. Šie simptomi parasti sākas 6 nedēļas pēcpēdējās menstruācijas un spontāni izzūd pēc 8 nedēļām.

Grūtniecības gadījumā var netikt nokavēts pirmais nākamais periods. Agrīna grūtniecība var izraisīt mazāku asiņošanu no dzemdes, parasti laikā, kad sievietei citādi būtu bijis savs periods (ja viņa nav stāvoklī). Ja asiņošana ir neparasta, un ir šaubas vai iespējama grūtniecība, jāveic grūtniecības pārbaude vai ginekoloģiska izmeklēšana. Var gadīties, ka menstruācijas aizkavējas vienu mēnesi kāda cita iemesla dēļ, nevis grūtniecības dēļ. Taču, ja nākamajā mēnesī menstruāciju nav, jāveic ginekoloģiska izmeklēšana, lai noteiktu iemeslu (jo, nevēlamas grūtniecības gadījumā, tas var aizkavēties, turklāt aborts pieļaujams līdz 10. grūtniecības nedēļai). Diagnoze (agrīnai) grūtniecībai tiek noteikta ar urīna testu. Ir vairāki to veidi, tos var ērti iegādāties aptiekās un tie ir ērti lietotjami. Piemēram, gravitācija, babyrapid, grams plus, zīdaiņu pārbaude, BB tests, grūtniecības tests romed...,  $\beta$ HCG noteikšana no asinīm (laboratorijā) un ultraskaņas un ginekoloģiskā izmeklēšana (ātrās palīdzības klīnikā). Vidējais grūtniecības ilgums ilgst 280 dienas vai 40 nedēļas, skaitot no pēdējā





perioda pirmās dienas (vai aptuveni 9 kalendārajiem mēnešiem + 7dienām). Sievietes augļa pirmās kustības var just no 18. līdz 20.nedēļai. Augļa sirds darbības ritma ultraskaņas izmeklēšanu var novērot no 7. līdz 8. grūtniecības nedēļai.

## Dzemdības

Normālās dzemdības ir fizioloģisks notikums, kas beidzas ar bērna piedzimšanu un placentas un membrānu izvadīšanu. Tās ir dzemdes kontrakcijas un deformācijas sekas, kas parasti rodas grūtniecības beigās. Atkarībā no tā, kā tas beidzas, dzemdības var būt spontānas, inducētas, stimulētas un caur vēdera vidus daļu ķeizargrieziens. Dzimšanas sāpju mazināšanai izmanto epidurālās analģēzijas metodi. Epidurālai analģēzijai jābūt pieejamai un izskaidrotai jebkurai grūtniecei, kurai nav medicīnisku šķēršļu tās lietošanai. Sieviete var būt atbrīvota no bailēm un sāpēm vai iatvieglot tās: grūtniecības laikā viņa gūst atvieglojumu, veicot psihofiziskus vingrinājumus, lai sagatavotos dzemdībām, kā arī dzemdību laikā ar zālēm.

Dzemdības sākas ar kontrakcijām: placentas membrānu pārraušanu, pēc kuras notiek dzemdes kontrakcija, vai maksts asiņošanu (dzemdes kakla izplatīšanās rezultātā), pēc kuras ir arī dzemdes kontrakcija.

### Dzemdību laikā ir četri periodi:

1. dilatācijas periods (dzemdeskakla atvēršana), kas ilgst no 8 līdz 12 vai pat 14 stundām;
2. Izraidīšanas periods -bērna piedzimšana, kas ilgst no pusstundas līdz vienai vai divām stundām;
3. Placentas un membrānu izdalīšanās periods (placentas periods), kas ilgst arī no vienas līdz vienai vai divām stundām;
4. Post-placental periods (hemostāze), kas ilgst apmēram 2 stundas.

Periods starp dzemdībām un dzemdes atgriešanos līdz tās normālam lielumam (puerperium) sākas pēc ceturtā dzemdību perioda un ilgst apmēram 6 līdz 8 nedēļas. Palīdzēt var tuva cilvēka (partnera, bērna tēva, personas, kas par bērnu rūpēsies...) klātbūtne dzemdību laikā, kā arī ginekoloģes klātbūtne, kas sekoja grūtniecības attīstībai un kurā grūtniecei ir uzticība. Dzimstība un viss, kas notiek ap to, ir nozīmīgs notikums ne tikai sievietes, bet arī vīrieša dzīvē. Lai veidotu ciešākas attiecības starp partneriem un jo īpaši lai radītu labas kvalitātes emocionālus sakarus ar mazuli pēc dzemdībām, ir svarīgi, lai partneris, tēvs, mātes partneris vai tas, kurš rūpēsies par mazuli, būtu kopā ar grūtnieci, regulāri kontrolējot grūtniecību un bērnu.

## Ginekoloģiskā izmeklēšana

Gatavošanās ginekoloģiskai izmeklēšanai nozīmē, ka organismahigiēna, īpaši dzimumorgāni, tiek veikta iepriekš, un pārbaude nepieciešams arī tukšs urīnpūslis. Pārbaudei ir divas daļas: pirmā daļa, apskate, kuru veic ar instrumentu ginekoloģiskā spekulācija; Otra daļa ir palpācija, un to dara ar pirkstiem. Ultraskaņas izmeklējums var būt ar vēderu, un tam nepieciešams pilns urīnpūslis jeb maksts, kam nepieciešams tukšs urīnpūslis. Palpatorkā ginekoloģiskā izmeklēšana nav sāpīga, ja sieviete atslābinās un ir uzticējusies ginekologam. Apmeklējumiem pie ginekologa nav jābūt tikai izmeklējumiem, bet sievietes var nākt arī no padomiem, sarunām un informācijas, kas saistīta ar reproduktīvo veselību un seksuālo dzīvi (kontracepcijas konsultācijas, grūtniecības plānošana un uzraudzība, grūtniecības pārtraukšana, informācija par neauglības cēloņiem, seksuālitransmisīvajām slimībām u.c.).

Pirms ginekoloģiskās izmeklēšanas un tās laikā var būt kauns, bet vienmēr jāpatur prātā, ka šo pārbaudi veic profesionālis, kurš meiteni/sievieti uztver kā pacientu, nevis kā seksuālu būtni. Nouzticības (



vai, turklāt, neuzticības) attīstīšanas starp ginekologu un pacientu lielā mērā ir atkarīga jebkāda veida ginekoloģiskā terapijas, ieviešanās un tamlīdzīgi efektivitāte.

## Kontracepcija – optiskā koncepcija

Negatīvas sekas seksuālai konierai var būt nevēlama grūtniecība. Lai to novērstu, noderīgi ir kontracepcijas līdzekļi jeb, lai lietotupareizāku nosaukumu, kontracepcijas līdzekļi (pasākumiapaugļošanas novēršanai). Kontracepcijas līdzekļi jālieto līdz arseksuālās dzīves sākumu.

Lai novērstu nevēlamas dzemdības, izmanto divas metodes:

1. Kontracepcija - apaugļošanas profilakse;
2. Aborts – grūtniecības ātraukšana (legāls un nelegāls, nelegāls aborts iepriekš bija sievietes veselības jautājumu un/vai nāves cēlonis).

Izvēloties kontracepcijas līdzekli, jā rūpējas par sievietes veselības stāvokli, partnera vecumu, vispārējo un veselības kultūru, dzimumaktu biežumu un apstākļiem, kādos tie tiek veikti (palīdzību lūdz ginekologs).

Kontracepcijas un kontracepcijas metodes var iedalīt:

- No tā, kātās darbojas - uz bioloģiskajiem, mehāniskajiem un ķīmiskajiem;
- Lietojot - lokālo un vispārējo;
- Atbilstoši lietošanas ilgumam -pagaidu un pastāvīgā (sterilizēšana);
- Attiecībā pret lietotājiem - vīrišķo (prezervatīvi, sterilizācija) un sievišķo.

## Kontracepcijas līdzekļi un metodes

- Dabiskas metodes: ritmiska (Ogino\_Knaus), temperatural, ovulācijas (Billings), barošana ar krūti. Aptiekā var iegādāties arī testus, kas palīdz noteikt ovulācijas laiku, piemēram, ovugnost. Apaugļošanas procesā spermatozoīdu spēja apaugļot olas šūnu aizņem aptuveni 48 stundas, un olšūnas spēja apaugļoties ilgst apmēram 24 stundas. Tas ir pamatā dabiskai metodei, kuras pamatā ir ovulācijas laiks un izvairīšanās no auglīgām dienām  $\pm 5$  dienas ap ovulāciju. Metode nav droša, īpaši sievietēm, kurām ir neregulēts menstruālais cikls. Barojot bērnu ar krūti, tiek samazināta apaugļošanas iespēja, bet sievietēm, kuras neaizsargā, bieži paliek grūtniecība šajā periodā. Ovulācija var rasties jebkurā menstruālā cikla laikā, tāpēc apaugļošana iespējama pat ārpus cikla vidus (kad tā ir visbiežākā ovulācija), pat menstruālās asiņošanas laikā.
- tradicionālās metodes: pārrauts dzimumakts tiek apturēts pirms ejakulācijas, kas notiek ārpus vāgīnas, vai arī kad partneris neejakulē. Šī metode nav droša, jo pat pirms ejakulācijas spermatozoīdi var izplūst, tādēļ var notikt grūtniecība. Partnerim tas var radīt psiholoģisku spriedzi, kā arī īslaicīgu nespēju sasniegt orgasmu.
- Mehāniskas metodes: prezervatīvs (konservants), aizsargā no nevēlamas grūtniecības un seksuāli transmisīvām slimībām. Tā tiek uzskatīta par labāko metodi partnerēm, kurām ir neregulārs dzimumakts, un to visbiežāk izmanto pasaulē. Ir vīrišķais un sievišķais prezervatīvs (femidone), diafragma, dzemdes kakla vāciņi, maksts tamponi, pēckobitālā skalošana. Pareizi lietojot, prezervatīvs nodrošina augstu procentuālo aizsardzību pret grūtniecību un infekciju. Lai gan nevienam pretapaugļošanās līdzeklim nenodrošina 100% aizsardzību gan pret grūtniecību, gan infekciju un pat prezervatīvu, pagaidām tas ir vienīgais līdzeklis abiem nolūkiem. Prezervatīvs ir paredzēts vienreizējai lietošanai. Ja partneri īstermiņā praktizē vairākus dzimumaktu veidus (maksts, orālais, anālais), nepieciešams mainīt prezervatīvu, jo pastāv iespēja pārnest infekcijas.



- vietējās ķīmiskās vielas: pastas, putas, želejas, krēmi un tabletes. Šie aizsardzības līdzekļi nav īpaši uzticami.
- Perorāli ķīmiski aizsardzības līdzekļi (tabletes):
  - > kombinētasestrogēna - progestagēna tabletes;
  - > kombinētas ikmēnešainjekcijas;
  - > maksts gredzeni ar laboratory - progestagagen;
  - > progestagagen (injekcijas, subkutāni implanti, progestagēnās tabletes, vagināli gredzeni, transdermāla sistēma, progestagēna lietošana intrauterīna kārtidžos);
  - > dzimum antihelormonas: antipirēnu un antiestrogens;

Mutes dobuma ķīmiskās vielas kā metode ir ieteicamas jaunām, veselām sievietēm, kuras vēlas sevi īsā laikā pasargāt no grūtniecības. Bīstamākās komplikācijas, kas var rasties, lietojot perorālos līdzekļus, ir trombembolija. Tādēļ šo līdzekļu lietošanā jāpārtrauc, pirmo reizi parādoties pietūkuma un kāju sāpēm, sāpēmkrūtīs, spēcīgām galvassāpēm vai redzes traucējumiem.

- intrauterīnas ierīces - spirāles: ir vairāk nekā 70 veidu, tās ir izgatavotas no dažādiem materiāliem un var būt no dažādām formām. Atkarībā no materiāla tās ir sadalītas neārstnieciskā (inertā) un ārstnieciskā (bioaktīvā) veidā. Spirāles iestatīšanas laiks ir menstruālās asiņošanas beigās, un ievietošanās ar notiktu pēc grūtniecības vai dzemdību pārtraukšanas. Pēc spirāles ievietošanas regulāri jākontrolē maksts sekrēcija. Spirāli var lietot 3–5 gadus, pēc tam jānoņem. Pēc noteikta pārtraukuma (1-2 mēneši) to var aizstāt ar jaunu.
- Pēckobitālā kontracepcija vai kontracepcija dienu pēc tam (steidzama, īslaicīga) ir kontracepcijas veids, ko lieto 72 stundu laikā pēc neaizsargājamas kozes. To var veikt ar: hormonu tablešu lietošanu (pirmā deva tiek lietota 72 stundu laikā pēc kozes, otrā deva 12 stundas pēc pirmās. Postinor tabletes var atrast arī aptiekā - vienu tableti lieto pēc kozes (un ne vairāk par četrām tabletēm mēnesī); - ievietojot intrauterīna ierīci - spirāles 5 dienu laikā pēc kozes.
- Sterilizācija: kontracepcijas metode, kas ir ķirurģiska procedūra unko var veikt sievietei vai vīrietim.

Pusaudžiem ieteicams lietot:

- prezervatīvus (mehāniskā kontracepcijas ierīces), kā vienīgo līdzekli aizsardzībai pret seksuāli transmisīvajām slimībām (vai kombinācijā ar tabletēm vai spirālēm);
- pīlārus ar mazām hormonu devām (no ķīmiskā aizsardzības līdzekļiem);
- Intrauterīnas ierīces - atbilstoša izmēraspirāli.

Pirms izvēlēties kontracepcijas līdzekli, jākonsultējas ar ginekologu.

Jāpiebilst, ka pēc spirāles un tablešu lietošanas (pagaidu kontracepcijas līdzeklis) ir nepieciešama trīs līdz sešu mēnešpauze, pēc kuras var plānot grūtniecību. Vaginālai pietvīkšanai pēc ejakulācijas meitenes vai sievietes ķermenī nav ietekmes un to nedrīkst lietot kontracepcijas nolūkos.

## Nevēlamas grūtniecības beigas – izraisīts aborts

Ja dzimumaktu neaizsargā, negatīvās sekas var būt nevēlamā grūtniecība (kurai var būt divi iznākumi: grūtniecības izraisītā pārtraukšana vai nevēlama bērna piedzimšana) un seksuāli transmisīvas slimības (palīdzēt sazināties ar ginekologu - abos gadījumos).

Ja rodas grūtniecības zudums, komplikācijas var būt parādījušās agrīni (infekcija, asiņošana...) un vēlāk (sterilitāte...). Saskaņā ar likumu aborts ir atļauts līdz 10. nedēļai, un meitenēm, kas jaunākas par 1



8 gadiem, ir nepieciešama vecāku vai aizbildņu rakstiskapiekrišana. Ļoti svarīgi ir novērst nevēlamu grūtniecību. Ja tas nav iespējams, tad jāatsakās no grūtniecības agri\_ jo pastāv iespējapārtraukt nevēlamu grūtniecību. Ar komisijas piekrišanu grūtniecībuvar pārtraukt līdz 20. nedēļai, ja ir medicīniski (piemēram,izvarošana, augļa anomālijas, bīstamas infekcijas, sievietesdzīvībai draud...), sociāli vai psiholoģiski iemesli.

Abortu var veikt, izmantojot lokālu vai vispārēju anestēziju.Tiesības veikt abortu ir sievietes pamatti esības pieņemt savāķermeņa lēmumus. To sauc par PRO CHOICE attieksmi.

## Kļūšana par vecākiem:

Liels skaits abu dzimumu iedzīvotāju, viņiem ir nepieciešamaaudzināšana, nepieciešamība būt vecākiem, kas patiesībā nozīmērūpēties par pēcnācējiem, nevis vispārēju tendenci uz dzimšanu.Tomēr šī tendence dažiem cilvēkiem ir ļoti spēcīga, un viņi touztver kā vissvarīgāko uzdevumu, pat savas dzīves jēgu. Lielāmērā šo tendenci nosaka sabiedrības cerības. Lai kas tas arī būtu,ir acīmredzams, ka sabiedrības audzināšana tiek uztverta kānorma, un diemžēl šī norma izdara spiedienu, ka ar visāmizmaksām tev jāklūst par vecāku. Nav tik reti, ka kāda cilvēkaintelektuālās/mākslinieciskās īpašības un sasniegumi tiek izaicinātvai mazināti tikai tāpēc, ka cilvēks nav precējies vai viņam navbērnu. Šis spiediens sniedzas līdz pilnīgam noraidījumam vaimarķējumam kā garīgi nelīdzsvarotiem tiem, kas nevēlas dzemdēt bērnus. Īpaši liels spiediens ir uz sievietēm, tāpēc kvalifikāciju“viņai neizdevās klūt par māti” nereti var dzirdēt.

Pat cilvēkiem, kuri nolemj dzemdēt bērnus, sabiedrībā ir daudzcerību: kad ir labi, ka ir bērni, kurš ir labs/nav labi, ka ir bērni...Īpaši Balkānos ir skaidrs, ka priekšroka tiek dota vīriešu kārtasbērnām, un Melnkalnē ir daudz selektīvu abortu, kuru mērķis irnovērst sievietes bērna piedzimšanu. Tāpat dažās kultūrās, ja tev irviens bērns, sabiedrība paliek neapmierināta un izdara spiedienu,lai būtu vismaz viens otrs.

Nepieciešamība pēc audzināšanas ir sociāli, nevis bioloģiskimotivēta. Pierādījumi tam ir neskaitāmi. Pieņemsim, ja vecākuinstinkts ir iedzimts, tad cilvēkiem būtu sekss tikai ar mērķi paliktstāvoklī un dzemdēt savus pēcnācējus; visiem būtu seksuālaintercourses, un nebūtu nekādas atšķirības seksuālās dziņasintensitātē; starp divām grūtniecībām nebūtu pārrāvuma; netiktuizmantota kontracepcija; nebūtu nekādas ģimenes plānošanas vaiierobežojumi attiecībā uz noteiktu bērnu skaitu; ierobežojumine pastāvētu uz gadiem, kad tā nesāktos, un kad vairs nebūtubērniņu, kas viņus mocītu; Tātad, var tikai teikt, ka ar lielu cilvēkuskaitu ir sociāli apņēmīga vēlme būt vecākiem. Audzināšana ir ļotinopietna, atbildīga un prasīga loma, tai vajadzētu būt izvēlei, nevis piespiešanai.



## Seksuāli transmisīvās slimības

Seksuālais starpkurss ir dabiska dzīves sastāvdaļa, un viņa mērķis ir piedzīvot apmierinājumu un, galu galā, reprodukciju. Tomēr jāņem vērā arī iespējamās negatīvās sekas, piemēram, dažādu infekciju rašanās un pārnesana. Visbīstamākās ir seksuāli transmisīvās slimības, kas, ja netiek atpazītas agrī un nevar tikt ārstētas, var izraisīt vīriešu un sievietes neauglību. Tie var ietekmēt arī pēcnācēju veselību un pat apdraudēt dzīvību. Šīs slimības ir arī riska faktors dzemdes kakla vēža attīstībai.

Faktori, kas palielina dzemdes **kakla vēža risku** (slimības cēlonis nav zināms), ir šādi:

- Seksuālas dzīves sākums;
- Promisraitāte – infekcija ar cilvēkapilomas vīrusu (HPV) – onkogēnie tipi – seksuāli transmisīvā slimība (STD);
- cigarešu smēķēšana.

Ieteicams: • riska faktoru mazināšana; • regulāra ginekoloģiska izmeklēšana, viena ikgadēja pārbaude un PAP tests visām sievietēm, kas ir seksuāli aktīvas, vecākas par 18 gadiem; • HPV pārbaude un standarta izmeklēšana. Seksuāli transmisīvās slimības visbiežāk tiek pārnestas pa seksuālo dzimumaktu, kas tiek raksturots bez aizsardzības. Briesmas pastāv, ja runa ir par dažādudzimumu personu, kā arī viena dzimuma personudzimumattiecībām neatkarīgi no tā, vai tās ir maksts, anālais vai orālais sekss. Šīs slimības dažkārt rodas dažādos veidos, un grūtniecības laikā tās var būt papildus komplikētas.

Risks ir vislielākais to jauniešu vidū, kuri agrī nonākdzimumattiecībās vai ir nepietiekami informēti un bieži maina partnerus, kā arī to jauniešu vidū, kuri neizmanto prezervatīvu kā aizsardzības līdzekli. Risku palielina alkohola vai narkotiku lietošana, neplānoti dzimumsakari ar gandrīz nezināmiem partneriem un, protams, seksuālas vardarbības gadījumā.

Pazīmes: seksuāli transmisīvo slimību simptomi nav raksturīgi, dažreiz simptomi var tikt nokavēti, un ir jāpatur prātā inkubācijas periods (laiks līdz slimības parādībai, kad joprojām nav simptomu), kura ilgums ir atkarīgs no slimības veida. Vīriešiem simptomi ir mazāk pamanāmi nekā sievietēm. Vietējie simptomi starp vīriešiem un sievietēm var būt: sāpes, nieze, ādas izmaiņas dzimumorgānu apvidū, sekrēts no maksts vai dzimumlocekļa, apgrūtināta urinēšana, sāpes vai asiņošana dzimumakta laikā. Obligāti jānodrošina pārbaude: vīrieši ar urologu, un sievietes pie ginekologa: infekcijas slimību atklāšanai un ārstēšanai.

Bakteriālo seksuāli transmisīvo infekciju ārstēšanu veic ar antibiotikām. Ir vakcīna pret B hepatītu un cilvēka papilomas vīrusu (HPV), jo vīrusu slimības gadījumā nav efektīvu zāļu. HIV infekcija izraisa AIDS, kas joprojām ir nāvējošs vīruss. Ir daudzi seksuāli transmisīvo slimību veidi. Agrāk zināmās slimības, piemēram, sifiliss un gonoreja, mūsdienās ir mazāk pārstāvētas, un biežāk sastopamas ir slimības, kur cēlonis ir tikai nesēn atklātas: hlamīdijas, ureapsma, HPV, HIV, herpes vīruss (dzimumorgāni), B un C hepatīts...

**Chlamydia infekcija** ir pasaulē visizplatītākā bakteriālā seksuāli transmisīvā slimība. Hlamīdijas ir baktērijas Chlamydia trachomatis, un tas visbiežāk sastopams jauniešu, īpaši vīriešu, vidū. Šīs infekcijas simptomi lielākoties izpaliek; Aizsardzības līdzekļi var būt lokāls apsārtums, apdegumi un pastiprināti izdalījumi no urīnizvadkanāla. Starp sievietēm tas izpaužas kā pastiprināta maksts sekrēta un maksts kairinājuma sajūtas. Diagnozi nosaka, veicot uztriepes mikrobioloģisko izmeklēšanu starp sievietēm un vīriešiem. Pēc diagnozes noteikšanas ārstēšanu veic ar antibiotikām (ārstējas abi vai vairāk partneri). Ja slimību neārstē, rodas problēmas ar auglību.

**HPV infekcija** ir ļoti izplatīta un ļoti viegli pārraidāma. To izraisa cilvēka papilomas vīruss. Ir vairāk nekā 70 šādu vīrusu paveidi, no kuriem aptuveni 30 izraisa dzimumorgānu infekcijas. Inkubācijas periods līdz slimības sākumam ilgst no dažām nedēļām līdz astoņiem mēnešiem. Dažu veidu HPV var i



zraisīt dzimumorgānukārpu\_kondilomas (condym) veidošanos starp sievietēm un vīriešiem. Diagnoze tiek veikta ar izmaiņu histoloģisko pārbaudi. Šī slimība ir biežāk sastopama sievietēm nekā vīriešiem, un tā ir riskafaktors dzemdes kakla vēža attīstībai. Papildus kondilomasparādībai nav citu slimības pazīmju. Diagnoze tiek veikta, izpētottamponu, nosaka vīrusa tipizāciju, un atkarībā no tā tiek veikta urpmāka ārstēšana ("interferons", lokāli: krioterapija, ekscīzija, cauterizācija utt.).

**Dzimumorgānu herpes** ir slimība, ko izraisa Herpes Simplex vīruss. Sākotnēji slimība var būt bez redzamām pazīmēm, un, ja tādas ir, tās rodas burbuļu pūslīšu veidā uz ārējiem dzimumorgāniem un apkārtējās teritorijas. Izmaiņas ādā pavada sāpes un jutīgums, sāpes urinēšanas laikā, pastiprināta maksts sekrēcija no sievietes maksts un vīrieša urīnizvadkanāla, kā arī vispārējie infekcijas simptomi: drudzis, galvassāpes, sāpes muskuļos un locītavās. Pēctam, kad šie simptomi ir pagājuši, slimība atkal rodas vēlāk, ar tāmpašām izmaiņām. Diagnozi nosaka, ņemot tamponu. Herpes nav atbilstošas zāles, bet dažas zāles samazina atkārtotu lēkmju skaitu un to ilgumu.

**Gonoreja (klaps, piliens)** kādreiz bija visizplatītākā dzimumorgānu slimība. Kodīgas ir Gonococcus baktērijas. Dažas dienas pēc inficēšanās ir simptomi: bieža urinēšana ar sāpēm un dedzināšana, pēc tam arī blīvi plaušu izdalījumi. Diagnozi nosaka, ņemot tamponu. Ārstēšanu veic ar antibiotikām, ārstējot arī partneri. Ja slimība netiek ārstēta, tā var izraisīt neauglību.

**Sifiliss (Lues)** šodien ir reti sastopama smaga slimība, kas reiz bij ārstējama. Slimības cēlonis ir S piroheta treponema pallidum, kas dzimumakta laikā iekļūst asinīs, viegli saredzami bojājot dzimumorgānu ādu vai gļotādas. Slimība rodas trīs stadijās. Pirmā stadija: vairākas nedēļas pēc inficēšanās organismā ir brūce vai čūla un sāpoša limfmezglu apkārtnē teritorijā. Otrais posms: izsitumi uz ādas un gļotādām, matu izkrišana, limfmezglu palielināšanās. Trešā stadija: veicinošie līdzekļi sabojā un iznīcinās sirdi, asinsvadus, smadzenes... Diagnostika tiek veikta, testējot asinis. Ārstēšanu veic ar antibiotikām.

**HIV slimība** jeb AIDS ir slimība, ko izraisa vīruss (Human Immunodeficiency Virus), un tā apzīmē iegūto imūndeficīta sindromu. Šī ir šī vīrusa izraisītā infekcijas beigu stadija. Izraisītājs ir noretrovīrusu grupas. Viens no pārraides veidiem ir seksuālais kontakts. Sākmā cilvēkam nav jābūt slimības pazīmēm. Simptomi ir atkarīgi no slimības stadijas. Sākmā novērojama limfmezglu limfmezglu palielināšanās, paaugstināta temperatūra, zems sirdskloms, kas var ilgt pat vairākus mēnešus. Diagnostika tiek veikta, testējot asinis. Pagaidām īpašas attieksmes nav. Vakcīna un zāles pret HIV infekciju pagaidām nav atrastas. HIV vīruss var inficēt jebkuru cilvēku.

**B un C hepatīts** ir lipīga slimība, un to izraisa vīruss. Viens no pārraides veidiem ir seksuālais kontakts. Slimības simptomi ir saistīti ar aknu iekaisumu un tā bojājumu. Raksturīga pazīme ir rādas dzeltenība un redzamās gļotādas, vemšana, urīna tumšā krāsa un ekskrementu gaišā krāsa. Var pieaugt arī drudzis. Diagnostika tiek veikta, testējot asinis. Ārstēšana ir simptomātiska ("interferons"). Ir vakcīna B hepatītam.

Ja jums ir aizdomas, ka Jūs vai jūsu partneris ir iespējami inficēti, neatkarīgi no simptomu trūkuma, jums abi jāveic tests: slimības savlaicīgai noteikšanai un ārstēšanai. Viena no seksuāli inteliģentācilvēka īpašībām ir atbildīga seksuāla uzvedība. Saistībā ar atstāšanu seksuāli transmisīvajām slimībām atbildīga seksuāla uzvedība ir tādas personas uzvedība, kura, ja viņam rodas aizdomas par dzimumorgānu infekciju, informē par to savu dzimumu partneri, kā arī tos, ar kuriem viņam ir bijusi dzimumkontakts iepriekšējā periodā, no iespējamās inficēšanās brīža līdz tagadnei. Ar šādu procedūru cilvēki pasargā sevi un citus no slimībām, tās sekām un tālākas izplatīšanās.



## SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA

### S1. DEFINĪCIJA UN PRASĪBA

Seksuālā vardarbība ir varas un kontroles akts, kas izteikts seksuāli, un kas ir nevēlams, par kuru nav dota nekāda piekrišana, vai arī tas netika dots brīvi un apzināti. Akts var būt vizuāls, verbāls un/vai fizisks, un cilvēks to var izbaudīt (laikā vai pēc tam) kā draudu, pazemojumu, ievainojumu un/vai uzbrukumus. Tā var ietvert tai nav jāaptver draudi, piespiešana un/vai piespiešana (Mamula un Popadic, 2018).

Jebkurš cilvēks var piedzīvot seksuālu vardarbību, tostarp bērni, jaunieši, pieaugušie un vecāka gada gājuma cilvēki. Visbiežāk tas notiek ar bērniem un sievietēm. Vainīgie var būt ģimenes locekļi, uzticamas personas, draugi, paziņas vai nezināmas personas.

Salīdzinot ar citiem vardarbības veidiem, seksuālā vardarbība ir raksturīga visai specifikai. Galvenokārt tas ir vardarbības veids, kas ir visas personas personiskās, intīmās un psiholoģiskās robežas pārkāpums. Seksuālā vardarbība ir uz dzimumu balstīts noziegums. Tas nesamērīgi ietekmē vairāk meitenes un sievietes.

Tā tiek stigmatizēta, izmantojot neskaitāmus mītus un stereotipus. Atšķirībā no citiem noziedzīgiem nodarījumiem tajā vienmēr ir iekļautas papildu piezīmes, kuru galvenais mērķis ir uzlikt atbildību personai, kas to pārdzīvojusi. Vardarbība asociējas ar ārkārtīgi spēcīgu kauna un vainas izjūtu. Nevienā citā noziegumā cietušajam nav tik svarīgas nozīmes.

Tā bieži ietver iepriekš pastāvošas attiecības starp cietušajiem un vainīgo personu, kas var novērst kompetento institūciju uzmanību no faktiem, kuri raksturo šo noziegumu. Vairumā gadījumu nav liecinieku, un biežas ziņojuma atlikšanas dēļ lielākā daļā pierādījumu tiek zaudēti. Visu iepriekš minēto iemeslu dēļ par to ziņo ļoti reti, tāpēc toraksturo lielā tumšo skaitļu attiecība.

Seksuālā vardarbība notiek daudz biežāk, nekā lielākā daļa cilvēku vēlas atpazīt. Saskaņā ar Eiropas Padomes datiem 1 no 5 bērniem piedzīvos kādu seksuālas vardarbības veidu (Eiropas Padome, 2002). Šos datus pamato dati no daudziem citiem apsekojumiem.

Apvienotajā Karalistē 18% meiteņu un 5% zēnu piedzīvoja seksuālu vardarbību (Radford et al., 2010). Visā pasaulē 12,7% bērnu un jauniešu piedzīvoja seksuālu vardarbību, no kuriem 18% bija meitenes un 7,6% zēni (Stoltenborgh et al., 2011).

Pieauguša cilvēka gadījumā viena no piecām sievietēm un viena 71 vīrieša dzīves laikā piedzīvos izvarošanu (Black et al., 2011), un gandrīz identiska informācija nāk no ASV, kur 19,3% sieviešu un 1,7% vīriešu savā mūžā piedzīvos izvarošanu (Breiding et al., 2014).

### Seksuālas vardarbības veidi

Seksuālā vardarbība notiek vairākās formās. Dažas formas ir atpazīstamākas, biežāk tiek runāts par vai ziņots medijos, kamēr dažas "pauzē" nepamanītas, kā kaut kas kopējs un gandrīz normalas pieņemams.

Ir daudzas klasifikācijas par seksuālu vardarbību, kas saistīta ar vardarbības veidu, vietu, vainīgajiem utt. Mēs sniedzam pārskatu par seksuālās vardarbības veidiem, kas ne vienmēr ir savienojami ar dažādu ES valstu tiesību aktiem.



Saskaņā ar Kellijas teikto seksuālā vardarbība notiek nepārtraukti, sākot no saskarsmes ar savstarpēju u piekrišanu līdz seksuālai uzbrukšanai vai izvarošanai (Kellija, 1987).

### **Pieskarties ar savstarpēju piekrišanu –**

Pieskāriens, ko vēlas abi cilvēki, patīkami un brīvi izvēlas.

### **Spiediens un nevēlams pieskāriens-**

Cilvēka seksuāla izmantošana, manipulācijas, spiediens un pārliecināšana.

### **Piespiešana–**

Ietver draudus, kas ne vienmēr izraisa fizisku kaitējumu vai sāpes.

### **Seksuālā agresija-**

Notiek bez piekrišanas un ietver nevajadzīgu un nepiedienīgu pieskaršanos, kam seko negatīvas jūtas

### **Seksuāls uzbrukums/izvarošana-**

Piespiešana kādā dzimumakta formā.

### **Seksuāla uzmākšanās**

Tas ietver nevēlamu seksuālo uzvedību, kas ne vienmēr ietver fizisku saskarsmi. Viņi nostāda personu neērtā un pazemojošā pozā, izraisot kauna sajūtu.

Ietver dažādus uzvedības veidus, piemēram, verbālus priekšlikumus (seksuālā attīstība), nevēlamus seksuālus komentārus par ķermeni un seksualitāti, nevēlamus fiziskus pieskārienus (skūpstīšana, apskāviens, aizkustināšana), nepiedienīgu seksuālo uzmanību, melus par cilvēka seksualitāti un tamlīdzīgi.

Tā var rasties skolā, koledžā, darba vietā, ielas un citās publiskā telpās.

To vienmēr raksturo atšķirīgā vainīgā un aizskartā cilvēka faktiskā vai uztvertā vara.

### **Seksuāla vardarbība**

Ietver veidlapas, kas ir smagākas par seksuālu uzmākšanos. Papildus fiziskajam kontaktam to raksturo brīvības un pārvietošanās ierobežojumi.

### **Izvarošana**

Viens no smagākajiem seksuālās vardarbības veidiem, kas nozīmē visas personas personisko robežu pārkāpšanu un bieži atstāj ilgstošas sekas. Tas attiecas uz piespiedu dzimumaktu (vaginālo, anālo un orālo) ar dzimumlocekli un/vai priekšmetiem.

### **Citas formas**

- Incests (seksuāla vardarbība pret bērniem un jauniešiem, ko veic ģimenes locekļi)
- Piespiedu laulības (bērnu laulības)
- Piespiedu aborts un/vai piespiedu grūtniecība
- Cilvēku tirdzniecība seksuālas izmantošanas nolūkā
- Dzimumorgānu kropļošana
- Sistemātiska izvarošana bruņotos konfliktos.





## MĪTI UN PREJUDUMS PAR SEXUAL VIOLENCE

Seksuālai vardarbībai ir pievienots liels skaits mītu un aizspriedumu, kas ietekmē to, ka atbildīgām iestādēm netiek ziņots par pārdzīvojušu vardarbību.

Zemāk ir daži no izplatītākajiem mītiem par seksuālo vardarbību.

**Mīts: Lielākā daļa izvarošanas notiek tumšajās un pamestajās ielās.**

Fakts: Izvarošana, kā arī citi seksuālas vardarbības veidi notiek tādā pašā proporcijā gan dienas, gan nakts laikā. Vairāk nekā 70% gadījumu notiek cietušās, vainīgās personas, kopīgās mājās vai labi zināmas personas mājās. Tikai 9% no ziņotajiem izvarošanas gadījumiem notiek ārpus mājām.

**Mīts: Visbiežāk izvarotāji ir nezināmi vīrieši.**

Fakts: Lielākā daļa izvarošanas izdarītāju ir cietušajam pazīstamas personas. Vairāk nekā 80% gadījumu sievietes izvaro vīrietis, kuru viņi pazīst un kuram uzticas. No šā skaita vairāk nekā 50% vainīgo ir viņu draugi, partneri un vīri (pašreizējie vai bijušie).

**Mīts: Izvarotājs ir maniaki un briesmoņi!**

Fakts: Izvarotājs ir "parasts" cilvēks, kuru nevar viegli atpazīt. Viņi bieži vien ir ļoti atturīgi cilvēki, un patiesībā ļoti nelielam skaitam izvarotāju ir daži psihiski/psiholoģiski traucējumi.

**Mīts: Sievietes tiek izvarotas, jo viņas ģērbjas provokatīvi.**

Fakts: Ja cilvēks nolemj kādu izvarot, tas absolūti nav saistīts ar otra cilvēka drēbēm. Sievietes tiek izvarotas arī tad, kad viņasvalkā bikses, darba apģērbu...

**Mīts: Sievietes, kuras atrodas alkohola un/vai narkotiku ietekmē, ir daļēji vainīgas par pārdzīvotu izvarošanu.**

Fakts: cilvēki, kas atrodas alkohola un/vai narkotiku ietekmē, nevar apzināti dot piekrišanu dzimumakta norisei, tāpēc viņi nekādā veidā nav atbildīgi par pārdzīvojušu vardarbību. Tikai izvarotājs ir atbildīgs par izvarošanu!

**Mīts: Kad sievietes saka "nē", viņas patiesībā domā "jā"!**

Fakts: kad sieviete saka "nē", viņa domā "NĒ". Seksuāla mijiedarbība bez piekrišanas ir izvarošana.

**Mīts: Sievietes bieži vien nepatiesi apsūdz vīriešus izvarošanā.**

Fakts: sievietes nemelo par izvarošanu, un par to viņas ziņo reti. Saskaņā ar FIB datiem viltus ziņojumu skaits par izvarošanu un seksuālu vardarbību nav lielāks kā citu nepatiesu ziņojumu skaits par noziedzīgiem nodarījumiem (zādzībām, slepkavības mēģinājumu) un sasniedz 2% (Sievi ešu istaba, 2005). Viltus ziņojumi par izvarošanu ir ļoti reti un parasti ir tikai iegansts, lai nerīkotos un nesaprastu problēmu.

**Mīts: Izvarošana ir seksuālo vajadzību un nekontrolējamu seksuālo instinktu rezultāts.**

Fakts: Cilvēki var kontrolēt savas vajadzības. Izvarošana ir vardarbība, kontroles, pazemojuma un iebiedēšanas noziegums -tas nav saistīts ar seksualitāti, bet gan ar VARU!

**Mīts: tikai jaunāki cilvēki ir izvarošanas upuri.**

Fakts: Izvarošana var notikt ar jebkuru, neatkarīgi no vecuma, dzimuma, rases, klases utt.

**Mīts: Ja sieviete nav nopietni fiziski ievainota, maz ticams, ka viņa tikusi izvarota.**



Fakts: Gandrīz 90% izvarošanas gadījumu ir dzīvības draudi sievietei vai tuvam radniekam, un 50% gadījumu pastāv draudi, izmantojot ieroci. Papildus baiļu izraisītajai blokādei dažiem cietušajiem ir acīmredzama atbilstība, lai samazinātu traumu, ievainojumu smaguma pakāpi vai nāves risku (Sieviešu istaba, 2005).

### **Mīts: Izvarošana laulībā neeksistē.**

Fakts: precēta sieviete nepārstāv tāda vīrieša īpašumu, ar kuru viņa ir laulības/ārlaulības savienībā. Izkviesis sekss akts pret sievietes gribu ir seksuāla vardarbība (Women 's Room, 2005). Lielākajā daļā ES valstu izvarošana laulībā ir krimināli sodāms pārkāpums. Arī izvarošana laulībā ir neatņemama vardarbības ģimenē sastāvdaļa, un to izmanto kā galēju degradācijas aktu un varas apliecinājumu.

## **VESELĪGAS PARTNERĪBAS**

Katra partnera attiecības ir īpašas un atšķirīgas, un to kvalitāte ir tajā ieguldīto savstarpējo un ikdienas centienu rezultāts. Lai attiecības būtu veselīgas, tām jābalstās uz:

- savstarpēja cieņa
- uzticēšanās
- godīgums
- atbalsts
- vienlīdzība
- laba saziņa

Veselīgas attiecības nozīmē, ka jūs:

- ir priecīgi būt kopā
- parūpējieties par sevi
- reāli gaidi no savām attiecībām
- atpazīt un respektēt viena otras atšķirības
- varat būt jūs un paust savas jūtas, uzskatus un attieksmi, nebaidoties
- uzturiet attiecības ar ģimeni un draugiem;
- justies drošam un aizsargātam attiecībās
- ir ieinteresētas abpusējās interesēs un darbībās;
- iesaistīties darbībās, kas nav saistītas ar jūsu partneri
- nebaidieties, ka pieredzēsit kādu vardarbības izpausmi;
- uzticieties viens otram (nepārbaidiet mobilos tālruņus, e-pastaziņojumus utt.)
- būt godīgam vienam pret otru
- esi godīgs par savu seksualitāti, vēlmēm un vajadzībām, kā arī par savām robežām
- respektēt viena otra robežas
- nepazemojiet viens otru
- konstruktīvi atrisināt problēmas un konfliktus
- kopīgi pieņemt lēmumus
- atbalstīt viens otru

Veselīgas partneru attiecības balstās uz vienlīdzību, nevis kontroli un varu pār citu cilvēku. Mēs esam pelnījuši un mums ir tiesības justies drošiem attiecībās, kā arī tiesības to pamest, ja tas mūs padara nelaimīgus jebkāda veidā.



Atšķirībā no veselīgām partneru attiecībām neveselīgās attiecībasetver: kontroli, atturēšanu no ģimenes un draugiem, aizskārumuspar iziešanu, necieņu, verbālu vardarbību, pazemošanu, vainu, piespiešanu uz nevēlamu dzimumaktu, draudus, iebiedēšanu, šantāžu, greizsirdību un cita veida valdonīgu uzvedību, kā arī fizisku vardarbību.

Neveselīgas partneru attiecības var radīt nopietnas sekas uzcilvēku, piemēram: miega problēmas, apetītes problēmas, psihosomatiskas problēmas, novājināts skolas sniegums, alkohola un narkotiku lietošana, trauksme, zema pašapziņa, vainas apziņa, izstāšanās, domas par pašnāvību utt. Tāpēc ir svarīgi atpazīt brīdinājuma zīmes.

Ja attiecībās esat nelaimīgs, aprunājieties ar savu partneri uncilvēkiem, kuriem uzticaties. Ja esat saskāries ar vardarbību, sazinieties ar pieaugušo, kuram uzticaties, vai kvalificētu ekspertu. Katrā vardarbības situācijā ir izeja. Jums ir tiesības uz dzīvi bezvardarbības.

Šī brošūra tika izveidota projekta “Seksuālā un reproduktīvā veselība - zināšanu sitieni taboos” laikā, to atbalstīja Eiropas Savienības un Melnkalnes Sporta ministrijas programma “Erasmus+”.

Šīs brošūras tekstu un materiālus raksta:

Mihails Kozlovs Mg.econ

Aida Perović-Ivanović,

Ljubomirka Ljupka Kovačević,

Maja Mamula PhD,

Nebojša Jokmanović PhD.

Lai iegūtu papildinformāciju, apmeklējiet [www.allaboutsexeducation.com](http://www.allaboutsexeducation.com)

Bukleta saturs ir autora vienīgā atbildība, un tas ne vienmēr atspoguļo Sporta Ministrijas vai Eiropas Komisijas viedokli.

### Projekta partnerorganizācija:

“Youth for Social Changes” – Albānija, “Crveni križ Novo Sarajevo” – Bosnija and Hercegovina, „Association Walktogether“ – Bulgārija, „People to People“ – Igaunija, „Hellenic Youth Participation“ – Grieķija, „South Europe Youth Forum“ – Itālija, „Center for Economic and Social Development“ – Kosovo, „ARTILT – D“ – Latvija, „Volunteer Center Skopje“ – Maķedonija, „Association of Psychological Professionals“ – Rumānija, „Crvena linija“ – Serbija, „Sal Fuera ELX“ – Spānija un „International Sustainable Development Association“ – Turcija.

