

# Turinys

<b>Ivadas</b>	<b>7</b>
<b>01 Brendimo ženklai</b>	<b>15</b>
Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 9-10 metų mergaites	16
Ar bręstant galima (reikia) mylėtis?	17
Pažinti savo kūną ir suprasti savo vertę	18
Atrasti savo kūno grožį	18
Priimti mėnesines	18
Pasitikėti savimi	18
Suvokti savo pažeidžiamumą	19
Suprasti, ką patiria berniukai	19
Suvokti, kad kūnas sutvertas mylėti ir gyvybei suteikti	19
Labai pozityvus ženklas	19
Išmokti mgstyti savo galva	19
Keletas svarbių dalykų:	20
<i>Lytinė tapatybė</i>	20
<i>Ar mano kūnas priklauso man?</i>	20
<i>Siūlyti paaugliams instinktais paremtą lytiškumą</i>	20
<i>Mylėtis?</i>	20
<b>Namuose pasitikėjimu grįstas švelnumas ir griežtumas</b>	<b>20</b>
Pagarba ir padorumas	20
Tapti savo dukters drauge	21
Mergaitei reikia tėvo	21
O kaip gyvenimo atskirai ar skyrybų atveju?	21
<b>Priedai:</b> Išmokti atpažinti abi savo vaisingumo ciklo fazes (22) - Geismas ir malonumas - ką sako tavo kūnas (24) - Ką patiria berniukai (25)	
<b>Ką atsakyti 9-10 metų dukrai?*</b>	<b>28</b>
Išoriniai ir vidiniai kūno pokyčiai (29) - Kūnas įgalina mylėti ir suteikti gyvybę (30) - Lytinė tapatybė nuo pradėjimo akimirkos (31) - Tapsmas moterimi ir mama (31) - Susilaukti vaiko galima nuo pirmųjų mėnesinių (33) - Tavo kūnas - tai tu (34) - Kūnas ir širdis - meilei kartu (34) - Pažinti savo vaisingumą (35) - Ar žmogaus lytiškumas toks pat kaip gyvūno? (35) - Ar gyvūnai gali mylėti vienas kitą? (37) - Kalbėkime apie mylėjimąsi (38) - Lytiniai santykiai - meilės santykiai (38) - Meilė neprievartauja... (38 ir 43) - Išsaugoti savo kūną (38) - Vaikas - tai rizika? (40) - O kas yra geismas? (41) - Būti moterimi (42) - Pažeidžiama per mėnesines (43) - Tavo grožio paslaptis (44)	

\* Šiame ir kituose atsakymų skyreliuose atsakymai pateikiami šiomis temomis, tačiau jos atitinkamuose puslapiuose neįvardytos, autorė jas pateikia tik turinyje (red. past.).

## **02 Į paauglystę - su pasitikėjimu 45**

<b>Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 11-12 metų mergaites</b>	<b>46</b>
<b>Kaip patys paaugliai vertina savo kūną?</b>	<b>47</b>
<b>Nebylus paauglės klausimas: „Nusipelniau būti mylima? Mylėkite mane!”</b>	<b>48</b>
<b>J šį klausimą visuomenė atsako: „Būk graži...”</b>	<b>48</b>
<b>Blogiausi stereotipai - vaizdo klipuose</b>	<b>49</b>
<i>Seksualiausio</i>	<b>49</b>
<i>Pažeidžiamumas - silpnybė įtikti bet kokia kaina</i>	<b>49</b>
<b>Popžvaigždės - abejotinas pavyzdys</b>	<b>49</b>
<b>Kitas visuomenės reikalavimas: „Būk (labai) plona, valdyk savo kūną ir patiksi kitiems (patiksi sau)!”</b>	<b>50</b>
<i>Ar atsisakyti savo kūno yra geras sprendimas?</i>	<b>50</b>
<i>Siekiami panaikinti moteriškas formas</i>	<b>51</b>
<b>Mūsų atsakymas: įsivairinti teigiamą moteriškumo suvokimą</b>	<b>51</b>
<i>Kurti artimą mamoms ir dukters ryšį</i>	<b>51</b>
<i>Tėvo žvilgsnis į dukrą</i>	<b>52</b>
<b>Ką konkrečiai daryti?</b>	<b>53</b>
<b>Vienatvės klausimas</b>	<b>54</b>
<b>Vidinių ramsčių ir atsparumo trūkumas</b>	<b>54</b>
<b>Apsaugoti vaiką iš vidaus</b>	<b>55</b>
<b>Kaip veikti?</b>	<b>55</b>

**Priedas:** Kai vienatvė žeidžia (57)

### **Ką atsakyti 11-12 metų dukrai, žengiančiai į paauglystę? 58**

Pilna troškimų ir ribota (59) - „Jaučiuosi vieniša“ (59) - Mano lytiškas kūnas (60) - „Man patinka būti nepriklausomai“ (60) - Aš esu asmuo, „kažkas“ (60) - „Kas yra paauglystė?“ (61) - „Ar reikia išmokti mylėti?“ (62) - Noras įtikti? (62) - „Kaip nesuklysti?“ (62) - Prisišaukinti savo vienatvę (63) - Viena, bet ne apleista (63) - Užduoti sau tinkamus klausimus (65) - Meilė nesinaudoja, o gerbia kitų (65) - „Aš storėju, nepatinka mano kūnas“ (65) - „Būti panašiai į manekenes!“ (66) - Noras gyventi (66)

**Priedas:** Išmokti mylėti (68)

## **03 Užauk... kad galėtum mylėti** **69**

<b>Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 12-13 metų mergaites</b>	<b>70</b>
<b>Ar pateisinama kuo įvairesnė lytinė patirtis?</b>	<b>72</b>
<b>Nesveikas seksas</b>	<b>72</b>
<b>Sakote „stereotipai“?</b>	<b>73</b>
<b>Skirtingumas yra turtas</b>	<b>73</b>
<b>Kodėl neigiami lytiniai skirtumai?</b>	<b>73</b>
<b>Ar lytinė tapatybė yra jausmas?</b>	<b>73</b>
<b>Vaikas netenka atspirties taškų</b>	<b>74</b>
<b>Ar vaikai „yra laisvi“ perimti labiausiai seksistinius stereotipus?</b>	<b>75</b>
<b>Kaip veikti?</b>	<b>75</b>

**Priedai:** „Merginų galios“ paradoksas (79) - Valdyti savo troškimus (82)

### **Ką atsakyti 12-13 metų dukrai, žengiančiai į paauglystę? 84**

Mano nuotraukos feisbuke (85) - Apsaugok savo privatumą (85) - Žaisti bučiamingsi? (86) - Bučinyš nieko nereiškia be meilės ar noro (87) - Pirmosios patirtys (87) - Ką tau sako tavo širdis? (87) - Tavo teisė į pagarbą (88) - Būti populiaria! (88) - Bendravimas internete su nepažįstamu žmogumi (90) - Tu pati turi apsaugoti (90) - Pedofilija (90) - Pornografiškas filmas moko mylėtis? (92) - Meilė neparduodama (93) - Atsargiai - stereotipai (93) - Kas yra priklausomybė nuo pornografijos? (93) - Išmokti suvaldyti savo troškimus (95) - Draugystė tarp merginų - tai homoseksualumas? (96) - Homofilė ar homoseksuali? (96) - Ar norėdamos sužinoti, kas esame, turime išbandyti viską? (96) - Važiuojant metro norėjo mane „pakabinti“ (98) - Jausti nereiškia sutikti (99) - Tavo kūnas tau kalba ir tave įspėja (99) - Tavo kūnas - tai intymumas, kurį turi saugoti (100) - Rinkis aplinką ir draugus (101) - Jeigu nuėjome per toli? (101)

## **Epilogas 102**

<b>Brangiausia santuokos dovana (C. S. Lewis)</b>	<b>102</b>
<b>Meilės prisipažinimas (J. R. R. Tolkien)</b>	<b>103</b>
<b>Gyvenimas yra čia, laikyk jį! (šv. Motina Teresė)</b>	<b>104</b>

# Turinys

<b>Ivadas</b>	7
<b>01 Brendimo ženklai</b>	17
<b>„Tėti, ką reiškia tapti vyru?“</b>	
<b>Ką atsakyti 10-11 metų sūnui?*</b>	18
Tavo kūnas keičiasi (19) - Erekcija - kupinas meilės kūnas (19) - Nuo pradėjimo akimirkos gaunamas genetinis paveldas (21) - ...Ir lytinė tapatybė (21) - Bręstant kūnas keičiasi - tai užprogramuota (22) - Elgesio laisvė (23) - Gyvybės lustelių formavimasis (24) - Kūne glūdi vaisingumas (24) - Gali tapti tėvu (24) - Vaikas - žmogus mylėti (25) - Tarp žmogaus ir gyvūno - didžiulis skirtumas (26) - Instinktų vadovaujami gyvūnai (26) - Vyras ir moteris - laisvi pasirinkti ir mylėti (26) - Su pagarba ir pasitikėjimu (26) - Žmonių pasaulis - santykių pasaulis (27) - Ejakuliacija - meilės ir gyvybės dovana (28) - „Mylėtis“ - kas tai? (28 ir 30) - Valinga, nevalinga (29) - Potraukis ir malonumas (29) - „Sexus“ reiškia „atskirtas“ (29) - Dėl lyčių skirtingumo (30) - Kūnu padovanoti meilę, užliejančių širdį (30) - „Stiprybė yra tavyje?“ (32) - Malonumo atradimas (32) - „Merginos mane nervuoja“ (33) - Moteris - laimės pažadas (33) - Išmok save pažinti (34) - Ką išgyvena tavo kūnas, išgyveni ir tu (34) - Tikra meilė neverčia (34) - Priekabiavimas? - Visada pasipasakok (35) - Žmogiškai mylėti (36) - Gyventi gyvenimų (37)	
Priedai: Geismas ir malonumas - ką sako tavo kūnas (38) - Ką patiria mergaitės (39) - Mergaitės pažeidžiamumas (42)	

## **02 Į paauglystę - su pasitikėjimu** **43**

**„Tėti, kas yra paauglystė?“**

**Ką atsakyti 12 metų sūnui, žengiančiam į paauglystę?** **44**

Pilnas idealų, stiprybės ir nepriklausomybės troškimų, tačiau greitai nuleidi rankas (45) - Tavo paūmėjusios emocijos (46) - Potraukis merginoms (47) - ...ir žiaurus noras turėti (47) - „Paauglių krizė“ - augimo krizė (48) - Tavo žmogiškas silpnumas (48) - Kaltinti kūną? - Dvigubas gyvenimas (48) - „Vienkartinio naudojimo“? (49) - Kūno ir širdies sąjunga (50) - Tapti vyru savo galvoje ir širdyje (50) - „Mylėkis be rizikos“? (50) - Prezervatyvas - nepakankamas atsakymas (50) - Nuo gyvybės, nuo žmogaus meilės atskirtas lytiškumas (51) - „Mano kūnas - tai aš“ (52) - Masturbavimasis paruošia lytiniam gyvenimui? (52) - Nei dramatiška, nei banalu (52) - Dėmesio: atsiskyrimas (54) - Tapti laisvu (55) - Bręsti - tapti „aš kitiems“ (55) - Gyvenimas su kitais (56)

**Priedas:** Prisiįjaukinti savo vienetę (57)

## **03 Išgelbėti meilę**

### **Informacija tėčiams ir jų (dideliems) paaugliams**

<b>Ką atsakyti 13 (14) metų sūnui?</b>	<b>59</b>
<b>Užaugti... kad galėtum mylėti</b>	<b>60</b>
<b>Intymumas ir drovumas</b>	<b>61</b>
Siųsti žinutę su nuogybėmis? - Žmogaus kūnas nėra mėsos gabalas - Parodyti savo nuogumą? - Kas yra intymumas? - Drovumas apsaugo asmenį	
<b>Įsimylėjėlių bučiniai</b>	<b>63</b>
Bučinyš pabandyti... - bučinyš tuščiai	
<b>Internetė būk atsargus!</b>	<b>64</b>
Mylėtis internetu? Nebūk naivus - pedofilija	
<b>Berniukas ir mergaitė: vergystė ar draugystė?</b>	<b>67</b>
Išmokti apsisaugoti - Mergaitės - princesės? Juk taip! - Draugystės ramybė	
<b>Pornografija, asmens išnaudojimas, prievarta</b>	<b>69</b>
Pornografija kalba apie prostituciją - Prostitutės širdies skausmas - Blogiausi stereotipai - Pagarba nėra sutartinė - Priklausomybė nuo pornografijos tampa dideliu sielvartu - Priklausomas nuo dopamino - Kančia ir tavo porai	
<b>Meilė tarp vyro ir moters</b>	<b>73</b>
Zoofilija - tai dehumanizuojanti patirtis - Vykdyti visus savo troškimus? - Pilotas lėktuve - tai tu!	
<b>Homoseksualus?</b>	<b>75</b>
Draugų draugystė nėra homoseksualumas	
<b>Jausti nereiškia sutikti</b>	<b>77</b>
<b>Saugoti meilę</b>	<b>78</b>
Kreipkis pagalbos, kad pavyktų	
<b>Valdyti savo troškimus</b>	<b>80</b>
<b>Lytinės „patirtys“ - pavojus sveikatai!</b>	<b>82</b>
<b>Priklausomybė nuo pornografijos:</b>	
<b>patarimai, kaip nuo jos išsivaduoti</b>	<b>89</b>
<b>Išvada: jautrumas - pagalba meilei</b>	<b>94</b>
<b>Epilogas. Žvilgsnio svarba</b>	<b>96</b>