

Meitenes,  
puiši un

pubertāte



Ik dienu un ik brīdi mēs visi kļūstam mazliet citādāki – mēs izmaināmies. Tāda ir dzīve un tas ir pilnīgi normāls process. Varbūt Tu jau esi ievērojis kādas pārmaiņas savā ārējā izskatā vai domāšanas veidā? Varbūt Tev ir radušies jautājumi par šīm izmaiņām? Tas nekas, tālāk lasot varēsi rast skaidrojumu visam, kas ar Tevi ir noticis vai arī tuvākajā laikā notiks.

## Pubertātes iestāšanās laiks

Katram no mums ir bijuši brīži, kad ir grūti saprast pretējo dzimumu. Tas ir normāli, jo meitenes un zēni pieaug atšķirīgi un arī uzvedas citādāk!

Pusaudžu vecumā cilvēka organismā notiek lielas pārmaiņas – tas ir laiks, kad cilvēka ķermenis gatavojas pēcnācēju radīšanai. Šo laiku dēvē par dzimumnobriešanu jeb pubertāti, kad gan bioloģiski, gan funkcionāli tiek sasniegta dzimumgatavība. Pubertātes laikā meitenes nobriest par sievietēm, savukārt zēni par vīriešiem. Laiks, kad norisinās pubertāte, katram cilvēkam ir stipri atšķirīgs. Meitenēm pubertāte parasti notiek no 10–13 gadiem, bet zēniem no 12–14 gadiem.

Zēnu un meiteņu nobriešanu par vīriešiem un sievietēm nosaka hormoni, kuri katram dzimumam ir atšķirīgi. Hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē cilvēka izskatu, aktivitātes līmeni un pašsajūtu. Pubertātes laikā meitenēm strauji palielinās sievišķā hormona jeb estrogēna daudzums, savukārt zēniem palielinās vīrišķā hormona jeb testosterona daudzums. Šo hormonu proporcijas ietekmē cilvēka turpmāko fizisko attīstību un uzvedību.



# Starp mums, meitenēm, runājot

## No meitenes par sievieti

Meitenēm pubertāte sākas nedaudz agrāk kā zēniem. Pubertātes laikā redzamākās izmaiņas skar meitenes ķermeni.

### TU NOVĒROSI, KA:

**Ķermenis mainās:** meitenes kļūst garākas, to gurni kļūst platāki, un auguma forma kļūst sievišķīgāka.

**Krūtis kļūst lielākas:** pubertātes laikā sāk augt krūtis, šis process notiek lēnām. Kamēr krūtis aug un attīstās, tās var būt jutīgas, bet šī sajūta ar laiku pāries. Vairums meiteņu šajā laikā uztraucas par krūšu izmēru, vienām nepareizs šķiet to atšķirīgais izmērs, citām krūšu forma. Ir pilnīgi normāli, ja krūšu augšanas laikā viena krūts ir lielāka par otru – ar laiku abu krūšu izmēri izlīdzināsies. Taču tās var saglabāt nelielu atšķirību arī turpmākās dzīves laikā. Parasti meitenēm krūšu gali ir izvirzīti uz āru, bet ir gadījumi, kad krūšu gali var būt ierauti uz iekšpusi. Arī tas ir normāli un par to nav jāuztraucas. Šādas krūšu galu atšķirības var saglabāties arī turpmākās dzīves laikā.

**Sāk augt ķermeņa apmatojums:** meitenēm padusēs sāk augt matiņi, apmatojums parādās arī ap dzimumorgāniem, kā arī uz kājām un rokām.

**Mainās āda un mati:** āda un mati kļūst taukaināki. Uz sejas ādas var parādīties pinnes un matos var parādīties arī blaugznas. Sākoties pubertātei sviedru dziedzeri sāk darboties pastiprināti, līdz ar to arī svīšana pastiprinās.

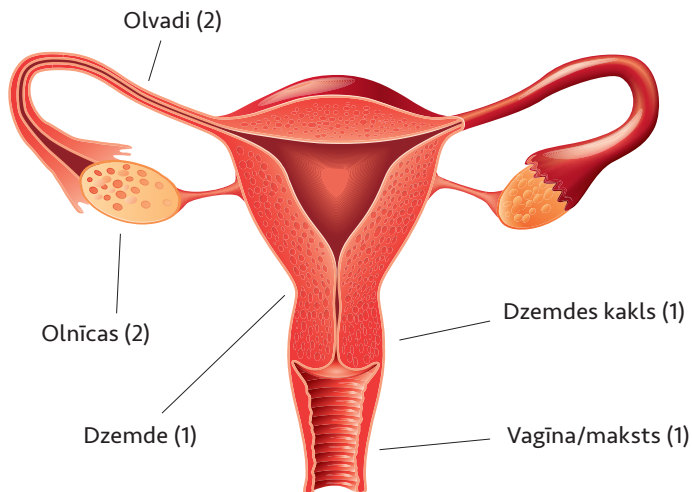


**Parādās izdalījumi:** pirms mēnešreižu iestāšanās meitenes var novērot, ka no maksts izdalās caurspīdīgi vai bālgani izdalījumi, kas var notraipīt apakšveļu. Izdalījumi ir normāla fizioloģiska parādība, tas notiek ar visām sievietēm! Ja izdalījumi rada diskomforta sajūtu, Tu vari lietot ikdienas biksiņu ieliktnišus.

Ņem vērā, ja izdalījumu daudzums pēkšņi palielinās, mainās to krāsa (dzeltenī vai tumši brūni) vai izmainās to aromāts, tas var liecināt par maksts iekaisumu. Tādā gadījumā nepieciešams doties pie ārsta – ginekologa!

## Sievietes reproduktīvie orgāni

Sievietes reproduktīvās sistēmas centrālā daļa ir **dzemde**, dzemdes gļotādā ieligzdojas apaugļotā olšūna un noris augļa attīstība. **Maksts** ir kanāls, kurš savieno dzemdi ar ārējo vidi, dzimumakta laikā tajā tiek ievadīta sperma un tai ir arī dzemdību ceļa funkcija. **Dzemdes kakls** ir dzemdes sastāvdaļa. Dzemdes abās pusēs var redzēt **olnīcas**, kurās nobriest olšūnas un tiek ražoti dažādi dzimumhormoni. No olnīcām uz dzemdi ved divi kanāli, kurus sauc par **olvadiem**. Olvados notiek apaugļošanās process un pa olvadiem apaugļotās olšūnas virzās uz dzemdi.



# Pirmās menstruācijas

Lielas izmaiņas meitenes dzīvē ienes mēnešreižu jeb menstruāciju sākšanās. Sākoties pubertātei, katru mēnesi vienā no olnīcām nobriest olšūna, kas virzās pa olvadu uz dzemdi. Ja, nonākot dzemdē, olšūna nav apaugļota, tā iet bojā, dzemdes gļotāda

noārdās un kopā ar asinīm tiek izvadīta no ķermeņa caur maksti. Šo procesu sauc par **mēnešreizēm**.



Ļoti svarīgi ir sagatavoties pārmaiņām, kas pubertātes laikā notiek meitenes organismā. Tāpēc nebaidies laikus izrunāties ar mammu vai kādu citu pieaugušu cilvēku, kam Tu uzticies. Tad Tu jutīsies pārliecinātāka un drošāk par sevi, kad sāksies Tavas pirmās mēnešreizes.

Vairumam meiteņu menstruācijas sākas 12–14 gadu vecumā, taču visbiežāk tās sākas tajā pašā vecumā, kad tās sākušās mammai. Iesākumā mēnešreizes var būt neregulāras, bet ar laiku mēnešreizes nostabilizējas un tās notiek reizi mēnesī. Vidēji menstruāciju ilgums ir 2–6 dienas. Pienākot menstruāciju laikam, ir jāsāk izmantot higiēniskās paketes vai tamponus, kas jāmaina ik pēc 3–4 stundām. Vidējais asins zudums mēnešreižu laikā ir 50–150ml jeb līdz 2/3 glāzes. Mēnešreižu laikā ir svarīgi ievērot personīgo higiēnu, jo īpaši regulāru apmazgāšanos, lai Tu justos labi un ērti, kā arī izvairītos no iespējamām infekcijām attīstīšanās laikā.

Laika sprīdi starp divām menstruācijām sauc par menstruālo ciklu. Vidējais cikla ilgums ir 28 dienas, taču cikla ilgums ir ļoti individuāls un tas var ilgt no 21 līdz 35 dienām.

Svarīgi būtu lietot kalendāru, atzīmējot tajā dienas, kad sākas menstruācijas, kā arī to ilgumu. Tas ir ļoti noderīgi, jo varēsi pārbaudīt, vai Tavs ķermenis ir jau izstrādājis regulāru menstruālo ciklu un cik dienas tās ilgst. **Pirmā mēnešreižu diena ir arī pirmā menstruālā cikla diena!**

Menstruālais cikls ilgst no mēnešreižu pirmās dienas līdz dienai, kad sākas nākamās mēnešreizes. Ir pieejamas dažāda veida mobilās aplikācijas šim nolūkam.

Ņem vērā, ka pirms menstruācijām Tu, iespējams, novērosi nogurumu, sliktu garastāvokli vai pat depresīvu noskaņojumu, ko izraisa hormonālās izmaiņas organismā. To sauc arī par pirmsmenstruālo sindromu.

### **Menstruāciju laikā var būt:**

- sāpes un krampji vēdera lejasdaļā;
- sāpes muguras lejasdaļā (krustu apvidū);
- nelaba dūša;
- caureja.



Ja novēro minētās ar mēnešreizēm saistītās nepatīkamās sajūtas katru mēnesi, tad Tev tas noteikti būtu jāpārrunā ar mammu vai kādu citu sev tuvu pieaugušu cilvēku, vai savu ģimenes ārstu, lai atrastu labāko veidu kā šīs nepatīkamās sajūtas novērst!



## Ķermeņa kopšana

Pubertātes laikā Tavs ķermenis vairāk svīst, tāpēc īpaša uzmanība jāpievērš personīgajai higiēnai. Lai izvairītos no nepatīkamā sviedru aromāta, jāmazgājas vismaz reizi dienā, tāpat Tu vari sākt izmantot dezodorantu, lai mazinātu svīšanu un sviedru aromātu.

Ar īpašu rūpību ir jāizturas pret dzimumorgānu tīrību, tie jāapmazgā vismaz divas reizes dienā ar ziepēm, kas paredzētas intīmajai higiēnai. Apmazgāšana nepieciešama tikai ārējiem dzimumorgāniem, maksti skalot nav ieteicams, jo tas var izmainīt tās dabīgo mikrofloru, vājinot dabisko aizsargspēju.

Pubertātes laikā galvas ādā esošie tauku dziedzeri darbojas daudz aktīvāk, kas matus var padarīt taukainus. Tāpēc mazgā tos pietiekami bieži, lai mati izskatītos tīri un veselīgi.

Lai Tu justos labi, velc tīras zeķes un maini apakšveļu katru dienu.

## Garstāvoklis un kaprīzes

Daudzas ar pubertāti saistītās izmaiņas meitenes ķermenī ietekmē to, kā meitene jūtas un uztver pasauli. Šim laikam sākoties, īpašu uzmanību Tu vari sākt pievērst savam izskatam, svaram, krūšu izmēram, gurnu apkārtmēram un citiem meiteņu jautājumiem. Svarīga šajā laikā var būt sevis salīdzināšana ar citām vienaudzēm.

Var būt novērojamas biežas garstāvokļa maiņas. Vienā brīdī Tev rodas vēlme raudāt, bet citā jau uzjautrināties un smieties par visniecīgāko joku. Gan pozitīvās, gan negatīvās emocijas šajā laikā pastiprinās, var būt grūtības ar dusmu savaldīšanu un koncentrēšanos. Tas ir normāli! Pubertātes laikā to piedzīvo ikviena meitene! Svarīgi, ka Tu atrodi labu sarunu biedru, kam uzticēt savus pārdzīvojumus! Tu būsi pārsteigta, kādu atvieglojuma sajūtu sagādā izrunāšanās un savu bēdu uzticēšana sarunu biedram!





## Nem vērā nozīmīgākās emocionālās pārmaiņas meitenēm, kas saistītas ar pubertāti:

- Pubertātes laikā Tu vari kļūt emocionāla un izjust biežas garastāvokļa maiņas – brīžiem kļūstot nepamatoti raudulīga, bet brīžiem nepamatoti jautra;
- Tu vari sākt izjust vēlmi kļūt neatkarīgākai un patstāvīgākai, sevišķi no ģimenes;
- Nereti vari sākt dusmoties un "kašķēties" ar ģimenes locekļiem un draugiem;
- Tev var rasties vēlēšanās pēc piedzīvojumiem un riska pilnas uzvedības;
- Tev var parādīties izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības un uzmanības;
- Tev var rasties pastiprināts satraukums par savu ārējo izskatu, tajā skaitā, ķermeni, apģērbu u.c.;
- Tū vari saskarties ar sakāpinātu savu trūkumu pārvērtēšanu un savu problēmu pārspilējumu. Var rasties sajūta, ka „neviens mani nesaprot”;
- Tev var būt vēlme nodarboties ar masturbāciju jeb pašapmierināšanos. Tā ir dzimumorgānu aizskaršana, gļaudīšana, gūstot patīkamas sajūtas. Pašapmierināšanās ir gluži dabiska un palīdz labāk iepazīt savu ķermeni.





# Starp mums, zēniem

## No zēna par vīrieti



Pati svarīgākā pazīme, kas atšķir zēnu no vīrieša, ir spēja kļūt par tēvu. Organisma izmaiņas zēnus sagaida no 10–18 gadiem, taču parasti pārmaiņas organismā sākas no 13–14 gadu vecuma.

### TU NOVĒROSI, KA:

**Mainās Tavs ārējais izskats:** zēni strauji aug garumā, platāki kļūst arī pleci un krūšu kurvis, attīstās ķermeņa muskuļi, zēni sāk pieņemt svarā un augums pamazām iegūst vīrietim raksturīgās formas.

**Parādās balss izmaiņas:** pubertātes laikā balss piedzīvo balss lūzumu un tā kļūst zemāka.

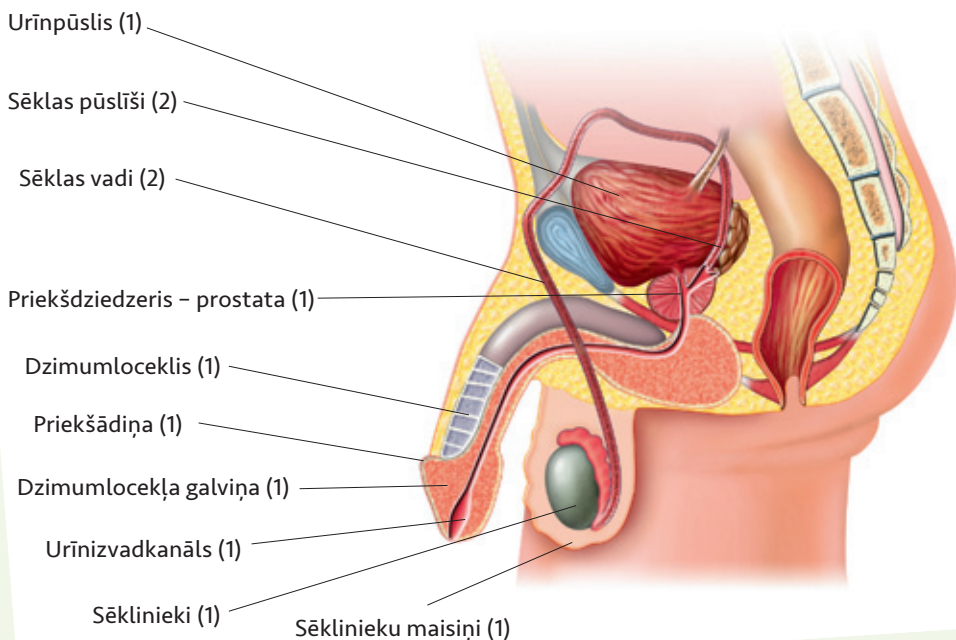
**Sāk augt ķermeņa apmatojums:** zēniem uz ķermeņa dažādās vietās parādās apmatojums – uz sejas, padusēs un pie dzimumlocekļa pamatnes. Tāpat apmatojums var kļūt izteiktāks uz rokām un kājām, kā arī citās ķermeņa daļās.

**Mainās mati un āda:** āda un mati kļūst taukaināki. Uz sejas ādas var parādīties pinnes un matos var parādīties arī blaugznas. Sākoties pubertātei sviedru dziedzeri sāk darboties pastiprināti, līdz ar to arī svīšana pastiprinās.

**Notiek pārmaiņas dzimumorgānos:** dzimumloceklis kļūst resnāks un garāks, lielākas un tumšākas kļūst arī oliņas jeb sēklinieki. Pubertātes laikā sēkliniekos sāk veidoties sēkla. Sēkla ir pienains šķidrums, kurā peld miljoniem spermatozoīdu. Nonākot dzemdē, olvados – tie apaugļo sievietes olšūnu, radot bērnu.

# Vīrieša reproduktīvie orgāni

Abi **sēklinieki** atrodas maisveida apvalkā, ko sauc par **sēklinieku maisiņu**. Sēkliniekos veidojas spermatozoīdi, kā arī tajos tiek ražoti dzimumhormoni. Pa **sēklas vadiem** no sēkliniekiem uz urīnizvadkanālu tiek aizvadīti spermatozoīdi. Tie sajaucas ar **priekšdziedzera** jeb **prostatas** un **sēklas pūslīšu** izdalītajiem šķidrumiem. Ar prostatas palīdzību dzimumakta laikā sēkla tiek izmesta urīnizvadkanālā. Minēto spermatozoīdu un šķidrumu sajaukumu sauc par sēklas šķidrumu. Sēkla no ķermeņa tiek izvadīta pa **urīnizvadkanālu**, pa šo kanālu tiek izvadīts arī urīns. Urīnizvadkanāls atrodas **dzimumlocekļī**, kas ir orgāns, caur kuru sēklas šķidrums tiek ievadīts sievietes maksts dobumā. **Priekšādiņa** pasargā **dzimumlocekļa galviņu**, kas ir jutīgākā dzimumlocekļa daļa. **Urīnpūslis** neietilpst dzimumorgānu sistēmā, taču tam ir kopīga izeja ar dzimumorgāniem – urīnizvadkanāls.



## Pazīsti savu organismu

Zēna seksuālajam briedumam raksturīga **erekcija**. Tas ir brīdis, kad dzimumloceklis paliek ciets un paceļas stāvus. Erekcija var parādīties bez jebkāda iemesla un arī pazust tikpat pēkšņi kā parādījās. Parasti erekcija novērojama no rītiem, uztraukumu brīžos un jūtot seksuālu uzbudinājumu. Sēklinieki jeb oļiņas sāk ražot spermatozoīdus, kas izšļācas ārā ar spermu. Tiklīdz sāk veidoties sperma, zēns var kļūt par tēvu.

Glūži dabiskas ir bažas par sava dzimumlocekļa izmēriem un formu. Uztraukumam nav pamata, jo visiem pieaugušiem vīriešiem locekļa izmērs uzbudinātā jeb erēģētā stāvoklī ir diezgan līdzīgs. Nav vērts satraukties arī par dzimumlocekļa formu, dzimumloceklis var noliekties gan nedaudz pa labi, gan pa kreisi. Arī oļiņas nav vienādas, proti, parasti viena nokarājas zemāk nekā otra.

Daba vīrietim paredzējusi ik pēc noteikta laika atbrīvoties no spermas, parasti tas notiek miegā, ko dēvē par **pollūciju** jeb „slapjajiem sapņiem”. Pollūcija ir glūži dabiska parādība, ko piedzīvo jebkurš zēns vai vīrietis.

Lielākā daļa zēnu un vīriešu laiku pa laikam mēdz nodarboties ar masturbēšanu jeb pašapmierināšanos. Tā ir dzimumlocekļa aizskaršana, glaudīšana, līdz noplūst sperma. Pašapmierināšanās ir glūži dabiska un palīdz labāk iepazīt savu ķermeni.

Svarīgi, ka esi gatavs šīm pārmaiņām pubertātes laikā! Tāpēc aprunājies par tām ar saviem vecākiem vai kādu citu pieaugušu cilvēku, kuram Tu uzticies. Par intīmām tēmām nav viegli runāt, var gadīties, ka Tu vai vecāki jutīsies neērti, taču mēģini jautāt, tas ir normāls process!



## Ķermeņa kopšana



Līdz ar pubertātes iestāšanos ir ieteicams pievērst lielāku uzmanību savai higiēnai. Šajā laikā zēni sāk vairāk svīst un, ja laicīgi nedomazgājas, parādās nepatīkams aromāts. Lai svīšanu mazinātu, Tu vari sākt lietot dezodorantu, ja neesi jau sācies to lietot pirms tam. Ir jāmazgājas vismaz reizi dienā, arī pēc katras sporta nodarbības. Mazgājoties īpaša uzmanība jāpievērš dzimumorgāniem. Ikdienas mazgāšanās, atvelkot dzimumlocekļa priekšādiņu, ir obligāta.

Pubertātes laikā, kā meitenēm, tā arī zēniem, galvas ādā esošie tauku dziedzeri darbojas daudz aktīvāk, kas matus var padarīt taukainus. Tāpēc mazgā tos pietiekami bieži, lai mati izskatītos tīri un veseli.

Lai Tu justos labi, velc tīras zeķes un maini apakšveļu katru dienu.

## Garastāvoklis un enerģijas pārpilnība

Fiziskās pārmaiņas nav vienīgās, kas sagaida ikvienu pubertātes laikā. Enerģijas pārpilnība, vēlme „dauzīties” un pastrādāt nedarbus ir ļoti raksturīga zēniem.

Šajā periodā vērojamas biežas garastāvokļa maiņas. Pozitīvas emocijas mijas ar izmisumu, pat niknumu. Gan pozitīvās, gan negatīvās emocijas kļūst spēcīgākas. Tu vari kļūt vieglāk aizkaitināms vai sasmīdināms, var būt arī grūtības kontrolēt savas dusmas un koncentrēties.

Gan meitenēm, gan zēniem brīžos, kad ir grūti, ir svarīgi atrast uzticamu sarunu biedru, kuram uzticēt savus pārdzīvojumus! Tu būsi pārsteigts, kādu atvieglojuma sajūtu sagādā izrunāšanās un savu pārdzīvojumu uzticēšana sarunu biedram!



**Nem vērā nozīmīgākās emocionālās pārmaiņas zēniem, kas saistītas ar pubertāti. Tās ir normālas pārmaiņas:**

- Tavu uzvedību un izturēšanos var ietekmēt vieglā uzbudināmība, kas raksturīga pubertātes laikam. Tavas reakcijas uz dažādām dzīves situācijām reizēm var būt nesavaldīgas, tai skaitā, iesaistīšanās kautiņos utt.;
- Tev var parādīties vēlme kļūt neatkarīgam un patstāvīgam;
- Tu vari sākt izjust vēlēšanos pamazām attālināties no ģimenes, kā arī nereti vari sākt konfliktēt ar pieaugušajiem;
- Tev var parādīties pastiprināta vēlēšanās pēc piedzīvojumiem un vēlme riskēt;
- Tev var parādīties izteikta vēlme pēc vienaudžu draudzības un kļūt īpaši svarīgi tas, ko par Tevi domā citi vienaudži;
- Tev var būt raksturīga sakāpināta trūkumu pārvērtēšana un savu problēmu pārspilējums. Tāpēc Tev var rasties sajūta, ka „neviens mani nesaprot”;
- Tev var parādīties satraukums par savu ārējo izskatu un arī personības iezīmēm.

## Katrs no mums ir unikāls

Vai zini, ko nozīmē jēdziens unikāls? Tas ir kaut kas vienreizējs, neatkārtojams, kaut kas tāds, ko citur uz pasaules neatrast! Uz planētasdzīvo vairāk nekā 7 miljardi iedzīvotāju, un katrs no tiem ir atšķirīgs! Unikāls ir ikviens no mums! Arī Tu!



## Atrodi savu talantu un unikalitāti



Tā „pasaule”, kuru redzam televīzijā, internetā un žurnālos neatbilst realitātei, jo tā ir it kā „perfektā pasaule”, kur cilvēki ir neparasti izskatīgi. Tur redzami cilvēki nav sasnieguši savus panākumus tikai sava ārējā izskata dēļ vien.

Katram no viņiem piemīt talants un personības īpašības, ar kuru palīdzību, izkopjot rūpīgā darbā, viņiem ir izdevies sasniegt savus mērķus. Tieši tāpēc ir jāmeklē viss unikālais sevī, savas stiprās puses un jāizkopj tās!

Katram no mums ir lieta, kas padodas labāk nekā citiem. Vienam labāk padodas sports, cits aizraujas ar datoriem un citām tehnoloģijām, taču vēl kādam patīk māksla un mūzika. Brīdī, kad ir tik daudz iespēju un lietu, kas šķiet interesantas, ir grūti atrast savu talantu, tāpēc nesteidzies – ir nepieciešams laiks, lai saprastu sevi!



## Nepareizs priekšstats par savu ķermeni

Pubertātes laikā Tu pastiprināti sāc pievērst uzmanību savam ārējam izskatam. Īpaši aktuāla vairumam meiteņu kļūst iedomāta liekā svara problēma. Meitenēm rodas sajūta, ka ir "resna" un vajadzētu zaudēt svaru, kad patiesībā tā nemaz nav. Kā rezultātā tiek izmēģinātas vairāk vai mazāk stingras diētas, dažādi viltus „brīnumlīdzekļi” svara zaudēšanai un pat badošanās, lai iegūtu ideālo formu. Taču ņem vērā, ka tas ir bīstami! Ēšanas traucējumi nopietni ietekmē veselību! Lai Tev nebūtu par to jāuztraucas, un lai Tu būtu lieliskā formā, ēd veselīgi un sporto! Jāmin, ka reklāmās un televīzijā redzamo modeļu tievums bieži vien ir neatbilstošs dabiskajai cilvēka ķermeņa uzbūvei un ir neveselīgs.



## Viņš un viņa jeb pirmās attiecības

Līdzīgi, kā mācoties skolā, arī draudzēšanās un attiecību veidošana ir jāapgūst. Taču tas nav tik sarežģīti, kā sākumā izklausās. Pirmkārt, ir jāiemācās iepazīt otru cilvēku, ieklausīties un pārvarēt domstarpības.

# Iemīlēšanās jeb “rozā brilles” un mīlestība

Katru attiecību sākumā ir brīdis, kad cilvēki dzīvo ar „rozā brillēm”, caur kurām raugoties, šķiet, ka otrs cilvēks ir pats labākais pasaulē. Tad saka, ka cilvēki ir iemīlējušies.

Veidojoties abpusējām attiecībām, cilvēki vairāk iepazīst viens otru, cenšas pavadīt vairāk laika kopā, to sauc par draudzēšanos. Iespējams, ka, iepazīstot, vienam otru labāk, pienāks brīdis, kad pamanīsi, ka ir lietas, kas Tev otrā cilvēkā vai attiecībās nepatīk vai pat kaitina. Tas ir brīdis attiecībās, ko sauc arī par „rozā brillu nokrišanu”, kad pēkšņi Tu visu redzi savādāk, un ikdiena vairs nešķiet tik „rožaina” kā sākumā. Ar laiku otra cilvēka trūkumi sāk šķist nebūtiski, un partneri iemācās pieņemt otru cilvēku tādu, kāds viņš ir. Tas nav viegli, tāpēc gluži dabiski, ka šajā laikā izjūk daudzas attiecības. Ja izdodas pārvarēt grūtības, tad cilvēki satuvinās un starp viņiem veidojas dziļākas jūtas, ko sauc par mīlestību. Abpusējās iepazīšanās procesā partneri soli pa solim iepazīst un pārbauda viens otru, tādējādi stiprinot attiecības.

Lai veidotu attiecības, ir svarīgi zināt 3 vienkāršus likumus:

1. Svarīgi saprast, kā jūties Tu!
2. Ir jāiemācās atklāti izrunāties!
3. Jāiemācās atrisināt konfliktus un strīdus, neaizvainojot vienam otru!





## Savstarpēja nesaprašanās

Ir daudz dažādu iemeslu strīdiem. Tie var būt visdažādākie sīkumi un pat muļķīgi nieki. Svarīgākais ir saprast, ka tie ir neatņemama jebkuru attiecību sastāvdaļa. Nav vienas īpašās „receptes”, kā pārtraukt strīdēties. Viens variants ir ieturēt pauzi un nestrīdēties pretī – ievēl elpu, aizskaiti līdz desmit un ļauj, lai otrs izrunājas. Lai strīdētos, ir nepieciešami divi cilvēki. Tikai pēc tam, kad abi esat nomierinājušies, izrunājiet visu, lai saprastu, kāds bija strīda iemesls.



Ko darīt, ja esat sastrīdējušies? Vislabākais ir izrunāties. Izrunāšanās palīdzēs izteikt savas vēlmes un saprast, ko vēlas otrs cilvēks.

Nevajag ilgi bēdāties, ja pirmās attiecības ātri „pārtrūkst”. Tas nav viegli, taču Tu vari atgriezties pie cilvēkiem, kas Tevi mīl un atbalsta jebkurā situācijā. Pievērsies sportam, dziedāšanai, dejošanai vai brīvā laika pavadīšanai kopā ar draugiem un draudzenēm vai ģimeni. Atceries, ka attiecību pārtraukšana ir daļa no dzīves! Ar to Tu gūsti mācību un pieredzi nākamajām attiecībām.



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses  
un kontrols centra speciālisti

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590 Fakss:67501591

E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājas lapas adrese: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:

[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)

[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontrols centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā  
atsauce uz Slimību profilakses un kontrols centru obligāta

Bezmaksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros