

*Ģimenes veidošanas vērtībās balstītas
tikumiskās dzimumaudzināšanas veicināšana
Latvijas izglītības sistēmā*

Glosārijs



**LATVIJAS
UNIVERSITĀTE**



Holistiska dzimumaudzināšana
ģimenes veidošanas pratībai

Materiāls izveidots Atveseļošanas un noturības mehānisma finansētā projekta “Latvijas Universitātes iekšēja un ārēja konsolidācija” (Nr. 5.2.1.1.i.0/2/24/I/CFLA/007) granta projekta “Ģimenes veidošanas vērtībās balstītas tikumiskās dzimumaudzināšanas veicināšana Latvijas izglītības sistēmā” (Nr. LU-BA-PA-2024/1-0011) ietvaros.

Glosārijs

Seksualitāte: Cilvēka dzimuma realitāte plašā nozīmē – visa cilvēka dzīves pieredze, kas saistīta ar dzimumu gan sevī (bioloģiski, psiholoģiski), gan personīgās attiecībās, gan sabiedrībā.

Dzimumtieksme (arī dzimumdziņa, dzimumiekāre, *libido*): “Emociju un tieksmju kopums, kas saistīts ar dzimumu. Personas tieksme pēc dzimuma aktivitātēm” (Spektors et al., 2025). Tai ir bioloģisks, instinktīvs un evolucionārs pamats. Kaut cilvēka dzimumtieksme ir līdzīga citu dzīvu būtnu instinktam (vērtā uz reprodukcijas panākumiem), taču tai ir savas unikālas un oriģinālas īpašības (piemēram, cilvēka spēja vadīt savu dzimumtieksmi), jo dzimumtieksme ir daļa no cilvēka kā biopsihiski garīgas un sociālas būtnes (Grygiel, 2022).

Dzimumbauda (arī dzimumtīksme): “Emocionāls stāvoklis (cilvēkam), kam raksturīgas patīkamas izjūtas, apmierinājums (saistība ar dzimumdzīvi)” (Spektors et al., 2025). Tā ir saistīta ar *neiroloģiskiem procesiem* (neiromediatori, kā dopamīns, oksitocīns un serotonīns, ir būtiski seksuālās baudas izjūtai), *endokrīno sistēmu* (hormoniem, kā testosterons, estrogēns, oksitocīns un prolaktīns, ir nozīmīga loma seksuālajā uzbudinājumā un baudas izjūtā seksuālās aktivitātes laikā), un *fizioloģiju (sajūtas no erogēnajām (ķermeņa jutīgām) zonām ar nervu sistēmas palīdzību tiek pārraidītas uz smadzenēm, veicinot baudas sajūtu).*

Dzimumievirze jeb dzimumorientācija: “Indivīda vīrietība vai sievietība; parasti ar to saprot vairāk nekā tikai spēju vai sliecību veikt attiecīgo lomu bērnrades procesā” (Spektors et al., 2025). Tā ir cilvēka tieksme reaģēt uz erotiskiem stimuliem (Sáez Sesma, 2017). Šī orientācija var būt heteroseksuāla, homoseksuāla, biseksuāla, dažādu parafiliju (seksuālās novirzes) orientācija utt.

Seksualitātes integrācija: “Lai nodrošinātu savu labklājību, cilvēkiem nepieciešama saskaņotība starp to, kādi viņi ir, un to, kādi viņi jūtas esam” (López Guzmán, 2016, p. 19). Harmoniski līdzsvarotā personā divas savstarpēji papildinošas dimensijas (bioloģiskā un psiholoģiskā) ir integrētas, saskanīgas. Šī integrācija sekmē dzimumtieksmes personalizēšanu jeb **sublimāciju**, kas ir “cilvēka zemāko, instinktīvo, galvenokārt seksuālo, tieksmju pārveidošanās augstākās psihiskās formās” (Spektors et al., 2025).

Dzimumattiecības: “Ar dzimumdzīvi saistītas attiecības starp pretēja dzimuma indivīdiem” (Spektors et al., 2025). Dzimumdzīve ir “divu pretēja dzimuma indivīdu fiziska tuvība” (Spektors et al., 2025). Šis dzimuma realitātes aspekts ietver sevī divas savstarpēji saistītas dimensijas (Gil Hellín, 1995): personu vienojošo dimensiju un pēcnācēju radīšanu (prokreāciju).

Dzimumakts (arī dzimumsakars, dzimumsatiksme): “Divu indivīdu kopošanās process” (Spektors et al., 2025). Dzimumsakars ir “personu vienotības izpausme” (Semen, 2005, p. 84). Dzimumaktam piemērots konteksts ir stabilas attiecības, nevis **dzimumsaskarsme** (gadījuma attiecības). Agrīna dzimumsaskarsme (agrīnas dzimumattiecības) ir vecumam nepiemērotas dzimumattiecības.

Dzimumaktivitāte: Plašā nozīmē tā ir uzvedība, kuras mērķis ir panākt dzimumuzbudinājumu un apmierinājumu pāri, vienatnē vai grupā, pat tad, kad tā pilnībā neatbilst vīrieša un sievietes savstarpējās papildinātības nosacījumam. Cilvēks var regulēt savu dzimumaktivitāti ar prātu un gribu (pateicoties šķīstības tikumam). Dzimumaktivitāte ir morāli vērtējama, jo tā rodas no cilvēka brīvas izvēles.

Erotika: Tieksme uz ķermenisku satikšanos, lai gūtu baudu un apmierinājumu (Sáez Sesma, 2017). Tajā uzsvars ir tieši uz fizisku baudu, nevis maigumu vai mīlestību. Erotika raksturo savstarpēju pievilkšanos starp vīrieti un sievieti, kas tiecas uz personisku un ķermenisku vienotību. Erotika un **pornogrāfija** nav viens un tas pats. Erotika ietver attiecību personalizēšanu, kas iekļauj arī ķermeniskas attiecības. Pornogrāfija ir erotikas degradācija, tā depersonalizē cilvēku. Tur, kur ir pornogrāfija, nav erotikas (Wright, 2020).

Prokreācija: Pēcnācēju radīšanas process, kurā mīlestībai un brīvībai ir būtiska loma. Jauna cilvēka radīšana ir cilvēka rīcība, kas visvairāk saistīta ar ētiku. Prokreācijas un dzimumattiecību dziļā vienotība ir viens no tikumiskās dzimumaudzināšanas pilāriem. Šo abu aspektu atdalīšanas iemesli mūsdienās ir dažādi – hēdonisms, individuālisms, bailes no prokreācijas atbildības, attiecību paviršība utt.

Dzimumlomas: “Diferenciācija sociāli fiksētās normās, gaidās un rituālos meitenēm un zēniem, vīriešiem un sievietēm.” (Spektors et al., 2025). Tas ir veids, kā konkrētā kultūra izprot un piedāvā saviem locekļiem tipisku uzvedību, kas atbilst vīrietim vai sievietei (Kuby, 2019).

Dzimuma stereotipi ir vispārpieņemti uzskati – samērā noturīgi, vērtējumu ietveroši priekšstati par dzimumlomām.

Emocija: “Jūtu izpausme; pārdzīvojumi, apzinātas un neapzinātas cilvēku un dzīvnieku subjektīvās reakcijas uz noteiktiem apstākļiem, situāciju, savstarpējām attiecībām u. tml.” (Spektors et al., 2025). Tā ir fizioloģiska, somatiska reakcija: tūlītēja, intensīva, īsa.

Jūtas: Salīdzinot ar emocijām, jūtas ir noturīgākas, dziļākas (neatkarīgas no uzbudinājumiem). Tās ir cilvēka iekšējie stāvokļi, nevis notikumi (Haecker, 1959). Jūtas kā psiholoģiska parādība piedzimst no emocijām (atkārtotas pozitīvas emocijas rada pozitīvas noturīgas jūtas). Jūtas iekšēji tiek pieredzētas vienmēr kā tuvināšanās vai noraidījuma pamudinājums (Rojas, 2003, 28. lpp.). Jūtas veic emociju regulēšanas funkciju (savalda reakcijas). Tās ir “situācijas novērtējuma ietvars”, kas pilnībā nosaka emocijas, kas rodas konkrētās situācijās (Parenti, 2021).

Kaislība: “1) ļoti spēcīgas, *saprātam grūti pakļaujamās jūtas*; spēcīgs juteklisks pārdzīvojums; 2) ļoti spēcīga aizraušanās, nodošanās; spēcīga vēlēšanās, *neapvaldāma tieksme*” (Spektors et al., 2025). Kaislības ir tik noturīgas kā jūtas un tik spēcīgas kā emocijas. Tās ir grūti pakļaujamās prātam.

Dzimumaudzināšana: Izglītības un audzināšanas process, kas palīdz bērniem un jauniešiem izprast savu attīstību, attiecības, seksualitāti un veselību, veidojot atbildīgu, cieņpilnu un vērtībās balstītu attieksmi pret sevi un citiem.

Ģimenes veidošanas pratība: Zināšanu, prasmju un attieksmju kopums, kas nepieciešams, lai veidotu un uzturētu stabilas, atbildīgas un mīlestībā balstītas ģimenes attiecības. Tā ietver sagatavotību ģimenes veidošanai, komunikācijas prasmes un vecāku kompetences (Fernández González, 2024).

Holistiska (integrēta) dzimumaudzināšana: Veseluma pieeja dzimumaudzināšanai, kas cilvēka attīstību un izglītību aplūko vienoti – bioloģiskajā, emocionālajā, sociālajā, garīgajā un morālajā dimensijā. Tā apvieno seksuālās veselības pratību ar emocionālo inteliģenci, sociālajām prasmēm, ētiskajām vērtībām un attiecību kultūru. (Fernández González, 2024, 2025a).

Ģimenes veidošanas vērtībās balstīta dzimumaudzināšana: Izglītības koncepcija, kas dzimumaudzināšanu sasaista ar ģimenes veidošanas vērtībām, uzticību, atbildību un mīlestības nozīmi cilvēka attīstībā. Šī pieeja balstās uz izpratni par seksualitāti kā personības emocionālo un ētisko dimensiju (Fernández González, 2024).

Tikumiskā dzimumaudzināšana: Dzimumaudzināšanas pieeja, kas to integrē tikumiskā rakstura veidošanā, veicinot paškontroli, atbildību, cieņu, empātiju un spēju pieņemt pārdomātus lēmumus. Šī pieeja palīdz harmoniski integrēt dzimumdzīvi personības attīstībā, aptverot fiziskos, emocionālos, sociālos un morālos aspektus (Fernández González, 2025b).

Projekta vadītājs: Manuels Hoakins Fernandess-Gonsaless, manuel.fernandezs@lu.lv