

# არაფორმალური განათლების სახელმძღვანელო



ასოციაცია „ჰერა XXI“-მ მოამზადა ადაპტირებული სახელმძღვანელო „ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“, რომელიც შედგენილია გაერთიანებული ერების გენერალური ასამბლეის UNAIDS-ის, მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის WHO-ს, სექსუალური ჯანმრთელობის მსოფლიო ასოციაციისა WAS-ის, და გაერთიანებული ერების განათლების, მეცნიერებისა და კულტურის ორგანიზაციის UNESCO-ს განათლების მიერ დადგენილ სტრატეგიებისა და პრიორიტეტების გათვალისწინებით.

სამუშაო ჯგუფის შემადგენლობა:

ნინო წულეისკირი - ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ აღმასრულებელი დირექტორი;

ნინო მანგალაძე - ექიმ-რეპროდუქტოლოგი;

ფატი პაიჭაძე - ექიმ-რეპროდუქტოლოგი;

მარიკა ჯობავა - იურისტი;

ლია ნატრიაშვილი - ფსიქოლოგი;

ინა ვაჩიბერიძე - კონსულტანტი/ექსპერტი.

# სარჩევი

## თავი 1

სქესი და გენდერი .....4

## თავი 2

სექსუალური ცხოვრების ფსიქოფიზიოლოგია, ფსიქოსექსუალური განვითარება, სექსუალური ქცევა .....9

## თავი 3

სქესობრივი აქტი, სქესის მოტივები .....21

## თავი 4

სექსუალური ძალადობა .....25

## თავი 5

პიროვნებათაშორისი ურთიერთობები .....28

# თქვენი



## სქვანი და გენდერი



## A. სქესის განმარტება

ადამიანის განვითარებას გენეტიკა განაპირობებს. ასევე, მასზე დიდ გავლენას ახდენს გარემო პირობები. შესაბამისად, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ადამიანის ჩამოყალიბება მთლიანობით - ჰოლისტიკური პროცესია!

ფიზიკური მახასიათებლების მიხედვით ახალშობილებს ორ სქესად (ქალი/მამაკაცი) ყოფენ. სქესი არის სანჯისი პოზიცია, რომლითაც იბადება ადამიანი; მას ბიოლოგიური ფაქტორები განსაზღვრავს. ესენია: ქრომოსომები (მამაკაცი XY+44, ხოლო ქალი XX+44), ჰორმონალური სისტემა, ბიოქიმიური პროცესების მიმდინარეობის თავისებურება, ანატომიური განსხვავება და სხვ. ანუ, ორგანიზმის მორფოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ ნიშან-თვისებათა ერთობლიობით არის განპირობებული ბიოლოგიური სქესი, რომელიც უზრუნველყოფს მის მონაწილეობას ახალ თაობათა წარმოქმნასა და შთამომავლობისთვის მემკვიდრული ინფორმაციის გადაცემაში. ინგლისელი სოციოლოგი ენტონი გიდენსი განმარტავს სქესს, როგორც „ბიოლოგიურ ან ანატომიურ განსხვავებას ქალებსა და მამაკაცებს შორის“, (მაშინ როცა გენდერი გულისხმობს „მამრობითი და მდედრობითი სქესის წარმომადგენლებს შორის არსებულ ფსიქოლოგიურ, სოციალურ და კულტურულ განსხვავებებს).

## B. გენდერი

Gender - შეიძლება განვიხილოთ როგორც „სოციო-სქესი“. გენდერი ნეიტრალური ცნებაა და იგი ორივე სქესის წარმომადგენელს თანაბრად მოიაზრებს.

გენდერი - ეს არის ადამიანის სქესობრივი კუთვნილების მიხედვით საზოგადოებაში მისი სოციალიზაციის ერთგვარი დასკვნითი კონსტრუქცია. (მრავალი მეცნიერი ტერმინ „გენდერს“ იყენებს (ჰოფმანის შემოთავაზებით, ისე ტერმინი დაამკვიდრა ანთროპოლოგმა გეილ რუბინმა 1975წ.) პიროვნებათშორისი ურთიერთობების სისტემის აღსანიშნად, რომლის მეშვეობითაც იქმნება, მტკიცდება და ყალიბდება წარმოდგენა მამაკაცსა და ქალზე, როგორც სოციალური კატეგორიების წყებაზე).

ყოველ კულტურასა და სოციუმში გენდერული როლებისა და გენდერული თანასწორობის მიმართ ხალხს განსხვავებული დამოკიდებულება აქვს, რაც დიდ გავლენას ახდენს ადამიანთა ცხოვრებაზე, მათ შორის სექსუალობის მხრივაც. გენდერული როლები დროთა განმავლობაში იცვლება. უამრავ საზოგადოებაში ადამიანები, განსაკუთრებით ახალგაზრდები, გენდერულ თანასწორობას აღიარებენ. მიაჩნიათ, რომ ქალებს თითქმის ყველაფრის გაკეთება შეუძლიათ, რასაც მამაკაცები აკეთებენ. და პირიქით, მამაკაცებს თითქმის ყველაფრის გაკეთება შეუძლიათ, რასაც ქალები აკეთებენ. უნდა აღინიშნოს, რომ სქესთან (გენდერთან) დაკავშირებული წარმოდგენებიც კულტურების (სოციუმების) მიხედვით განსხვავდება. სრული თანასწორობა, გენდერული როლების მოქნილი განაწილება, ყველას მეტ შესაძლებლობას აძლევს, რომ საკუთარი თავი პიროვნულად მაქსიმალურად განავითაროს. მკაცრად გამიჯნული ფუნქციები კი, ამგვარ წინსვლას ზღუდავს. მიუხედავად სქესთა შორის უთანასწორობისა (და სხვა ბარიერებისა), ყოველდღიურად მილიონობით ადამიანი ცდილობს დასახულ მიზნებს მიაღწიოს. თუმცაღა, ყველას ერთნაირი საშუალებები როდი აქვს, უამრავ ადამიანს ბრძოლა და დაუღალავი შრომა უწევს იმისათვის, რომ კანონიერი შესაძლებლობა მოიპოვოს და მიღებული შანსით ისარგებლოს. გენდერული თანასწორობის მიღწევა ქვეყნებისთვის უმნიშვნელოვანესი მიზანია.

## 1. გენდერული იდენტობა

როგორც აღვნიშნეთ, დაბადებისას ჩვილები მამრობითი ან მდედრობითი სქესად მათი სასქესო ორგანოების საფუძველზე იყოფიან.

ზოგიერთი ახალშობილი, რომლის გენიტალია ზუსტად არც მამრობით და არც მდედრობით სქესს არ ეკუთვნის, იწოდება ინტერსექსად. ზოგიერთი ბავშვი, მიუხედავად იმისა, ინტერსექსია თუ არა, თავისი გენდერული იდენტობის გამო დაბნეულია, ან გარკვევით აღიქვამს თავს დაბადებისას მოცემული სქესის საპირისპირო სქესად. საკუთარი სქესისთვის დამახასიათებელი ქცევის სტერეოტიპული წარმოდგენის საპირისპიროდ თითქმის ყველა ბავშვი იქცევა.

## 2. გენდერული ნორმები და როლები

**გენდერული ნორმები და როლები ბავშვობასა და მოზარდობაში ყალიბდება.**

### 1. გენდერული როლების სტერეოტიპული განაწილება ოჯახური ცხოვრების უამრავ ასპექტში იჩენს თავს.

მაგალითად,

- ოჯახის წევრები თავიანთი კრიტერიუმებისა და ქცევის მიხედვით აყალიბებენ გენდერულ ნორმებს. კულტურისა და ოჯახიდან გამომდინარე მამაკაცებისა და ქალების როლები, შესაძლოა, მსგავსი ან განსხვავებული იყოს.
- ჩვილის ან ბავშვის მოვლასთან დაკავშირებულ საკითხებში მამაკაცებსა და ქალებს სხვადასხვა პასუხისმგებლობა და როლი აკისრიათ. ამიტომ, ბავშვები ჩვილობიდანვე იწყებენ გენდერული ნორმების შემჩნევასა და გათავისებას.

### 2. ზოგიერთ ოჯახში ბიჭებსა და გოგონებს თანასწორად ეპყრობიან.

მაგალითად, გოგონებსაც და ბიჭებსაც ნებას რთავენ და ხელს უწყობენ, რომ:

- საჯარო სფეროში წარმატებულნი იყვნენ;
- კრიტიკული დამოკიდებულებები გამოხატონ;
- სახლის საქმეები თანაბრად გაინაწილონ;

### 3. თუმცადა, ბევრი ოჯახი გოგონებსა და ბიჭებს თანასწორად არ ეპყრობა.

მაგალითად, ღრმა ბავშვობაშიც კი:

- იქ, სადაც საკვების დეფიციტია, გოგონებს ისე არ კვებავენ, როგორც ბიჭებს;
- ხშირად გოგონებს განსხვავებულად აცმევენ და განსხვავებულ სათამაშოებს აძლევენ;
- განსაკუთრებით იქ, სადაც სიღარიბეა, ოჯახები მთელი ძალით ცდილობენ, თავიანთი ვაჟების განათლება უზრუნველყონ;
- ზოგ საზოგადოებაში ქალები მეუღლეების საკუთრებად მიიჩნევიან. ასეთ ადგილებში ნაკლებადაა მოსალოდნელი, რომ ოჯახმა თავისი რესურსები გოგონების კვებასა და განათლებაზე დახარჯოს, რადგან მიაჩნიათ, რომ ისინი გაიზრდებიან და ოჯახს დატოვებენ;
- მიუხედავად იმისა, რომ საშინაო საქმეები ბიჭებსაც ევალებათ, როგორც

ნესი, გოგონებს უფრო მეტი პასუხისმგებლობა აკისრიათ და ძმებზე ნაკლები თავისუფალი დრო რჩებათ;

- ბიჭებს აძალებენ, რომ ტირილისა და ემოციების გამოხატვისგან თავი შეიკავონ;
- გოგონებს მოუწოდებენ, საკუთარი პოზიციის მტკიცებას თავი აარიდონ და უხემ სპორტულ თამაშს უშლიან;

**4. ხალხი, მშობლების ჩათვლით, ხშირად ენის საშუალებით განამტკიცებს გენდერულ სტერეოტიპებს.**

**5. როდესაც ახალგაზრდები მონიჭეულობის ასაკს აღწევენ, სულ უფრო მეტ ბენოლას გრძნობენ, კულტურულად დამკვიდრებულ გენდერულ ნორმებს დაემორჩილონ.**

**6. მიუხედავად კულტურებს შორის განსხვავებებისა, მრავალი ბიჭი მსგავს რამეს განიცდის:**

მთელ მსოფლიოში ბიჭებს საჯარო სივრცეში უფრო მეტ თავისუფლებას ანიჭებენ, ვიდრე გოგონებს. აქედან გამომდინარე, მეტი შესაძლებლობა აქვთ იმისათვის, რომ უფრო აქტიურად იყვნენ ჩართულნი საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. ბიჭები ხშირად განიცდიან ბენოლას, რომ საკუთარი ჰეტეროსექსუალობა და ვაჟკაცობა დაამტკიცონ, მაგალითად:

- იყვნენ გამბედავნი და თავდაჯერებულნი;
- ჰქონდეთ ფული და მოემზადონ, გახდნენ ოჯახის მარჩენალნი;
- დაფარონ ზოგიერთი ემოცია (მაგალითად, მგრძნობიარობა, სინაზე, დარდი) და ქცევა, რომელიც მდებარეობითი სქესის მახასიათებლადაა მიჩნეული;
- ჩაიდინონ ფიზიკური ძალადობა (ნაცნობი ან უცნობი ადამიანების მიმართ);
- იყვნენ ათლეტური აღნაგობისა და ჰქონდეთ ნავარჯიშები სხეული;
- თავი აარიდონ ჯანდაცვის მომსახურებას და იმის აღიარებასაც კი, რომ ავად არიან ან დაშავდნენ;
- „დაამტკიცონ“ საკუთარი ჰეტეროსექსუალობა, მაგალითად, სექსუალური კავშირის დამყარებით ან ბავშვის ჩასახვით;
- დაუცველი სექსის ქონით წავიდნენ დიდ რისკზე (ეს ზრდის აივ-ით მათი ინფიცირების რისკს);
- წავიდნენ სასიცოცხლო რისკზე (ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ სატრანსპორტო საშუალების მართვით);

ბიჭები, შეიძლება, ძალოვანი სტურქტურების წარმომადგენლების მხრიდან მხრიდან განხორციელებული ძალადობისა და სისასტიკის მსხვერპლნი გახდნენ. ეს განსაკუთრებით ვრცელდება უმცირესობის, იზოლირებული ან დაბალი სოციალური ფენის წევრ ბიჭებზე. ზოგ მათგანს მცირე დარღვევისთვისაც კი ფიზიკურად სასტიკად უსწორდებიან.

**7. მიუხედავად კულტურებს შორის განსხვავებებისა, მრავალი გოგონა მსგავს რამეს განიცდის:**

გოგონებს ასწავლიან, რომ უფრო მეტად გამოხატონ თავიანთი გრძნობები და ეს უმეტესწილად ქმედებით, სახის გამომეტყველებითა თუ ვერბალური საშუალებით გააკეთონ. გოგონებიც განიცდიან ბენოლას, რომ ქალურობის ნორმებს დაემორჩილონ.

## **მაგალითად:**

- იყვნენ მზრუნველნი;
- იყვნენ მამაკაცების მორჩილნი და დამჯერნი, თავიანთი გონიერება მეორეხარისხოვანი გახადონ, სათანადოდ არ დააფასონ ან არ გამოხატონ საკუთარი შეხედულებები;
- შეურიგდნენ საკუთარი უფლებების შეზღუდვას;
- შეურიგდნენ ჩაცმულობასთან, მეგობრებთან ურთიერთობასა და გადაადგილებასთან დაკავშირებით კონტროლს;
- ქორწინებამდე თავი აარიდონ სქესობრივ კავშირს, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ეს თავად სურთ;
- აიტანონ არასასურველი სქესობრივი კავშირები;

## **8. მკაცრი გენდერული როლები გავლენას ახდენს იმაზეც, თუ როგორ ეპყრობიან ადამიანები ერთმანეთს. ის ხელს უწყობს სუიციდს, ძალადობასა და სხვა სოციალურ პრობლემებს.**

- ადამიანები, რომლებიც გავრცელებულ გენდერულ ნორმებს არ ემორჩილებიან, შესაძლოა, დაცინვის საგანი გახდნენ ან იზოლირებულნი და მუქარის მსხვერპლნი აღმოჩნდნენ;
- ადამიანები, რომლებიც, შესაძლოა, გახდნენ სტიგმატიზაციის მსხვერპლნი: ჰომოსექსუალებად მიჩნეულები; ბიჭები, რომლებსაც ქალისთვის დამახასიათებელი თვისებები აქვთ; ქალები, რომლებსაც ბევრი სექსუალური პარტნიორი ჰყავთ, ან ტრანსგენდერები.

## **9. სოციალური ნორმების მიუხედავად, მილიონობით ადამიანს გადანყვეტილი აქვს, იყოს „ის ვინც არის“ და გამოავლინოს თავისი პიროვნული პოტენციალი. მათ გენდერული თანასწორობისა და მრავალფეროვნების სწამთ.**

- უამრავ ადამიანს შეუძლია გაუმკლავდეს ბენოლას, რათა სხეულის სასურველი ფორმა მიიღოს;
- უამრავ გოგონას საკუთარი თავისა და ძალების სჯერა. მათ იციან, რომ შეუძლიათ, დაუღალავი შრომით ოცნებების ასრულებისათვის იბრძოლონ;
- უამრავი ბიჭი თავისუფლად გამოხატავს ემოციას. ამგვარმა თავისუფლებამ ცხოვრების მომდევნო ეტაპზე მათ, შესაძლოა, ხელი შეუწყოს მამობრივი ბრუნვისა და ვალდებულებების შესრულებაში.
- მრავალფეროვნებასა და განსხვავებულობას უამრავი ადამიანი აღიარებს.



# თავი



საქსუადური ცხოვრების  
ფსიქოფიზიოლოგია,  
ფსიქოსაქსუადური განვითარება,  
საქსუადური ქცევა



## A. სექსუალური აღზრდა და სექსუალური კულტურა

ადამიანის სქესობრივი განვითარება მუცლად ყოფნის პერიოდისა და სიცოცხლის ბოლომდე გრძელდება.

ადამიანის სქესს ქრომოსომები (XX/XY) განსაზღვრვენ. მამაკაცებისა და ქალებისათვის დამახასიათებელი რეფლექსები ჩვილობის ასაკიდან იწყება, მაგრამ ამ დროს სისხლში სასქესო ჰორმონების კონცენტრაცია დაბალია, სქესობრივი მომწიფების პერიოდში კი სასქესო ჰორმონების გამომუშავება ძლიერდება. ამ დროს ბავშვი სწრაფად იზრდება სიმაღლეში, უვითარდება მეორადი სასქესო ნიშნები, გოგონებს ეწყებათ მენსტრუაცია, სარძევე ჯირკვლები იმატებს ზომაში, ბოქვენზე ჩნდება თმა. ბიჭებს უვითარდებათ ეაკულაციის უნარი, ეცვლება ხმის ტემბრი, ამოსდით თმა სახეზე, სხეულზე და იმატებს კუნთოვანი მასა.

ცვლილება გოგონებში	ცვლილება ბიჭებში
სხეულის ფორმები იცვლება: თქოები ფართოვდება, მკერდი იზრდება. ზოგჯერ ერთი სარძევე ჯირკვალი უფრო სწრაფად იზრდება, ვიდრე მეორე, მაგრამ დროთა განმავლობაში ისინი თანაბრდება	მხრები და გულკერდი ფართოვდება. ბევრი განიცდის უსიამოვნო ტკივილს მკლავებსა და ფეხებში, რადგან მათი ძვლები უფრო სწრაფად იზრდება, ვიდრე კუნთები; სათესლე პარკების ზრდა, სასქესო ასოს ზრდა
წონასა და სიმაღლეში მატება	წონასა და სიმაღლეში მატება
ცხიმოვანი და სასქესო ჯირკვლების აქტივაცია	ცხიმოვანი და სასქესო ჯირკვლების აქტივაცია
მენარქე, პირველი მენსტრუაცია	პირველი ეაკულაცია
კანი ხდება ცხიმიანი, ზოგჯერ ჩნდება გამონაყარი სახეზე	კანი ხდება ცხიმიანი, ზოგჯერ ჩნდება გამონაყარი სახეზე
შეინიშნება მომატებული ოფლიანობა	შეინიშნება მომატებული ოფლიანობა
გოგონების ხმის ტემბრიც შეიძლება შეიცვალოს	სხმის ტემბრი იცვლება
თმა ამოდის ფეხებზე, იღლიაში და ბოქვენის არეში	თმა ამოდის ფეხებზე, გულმკერდზე, სახეზე, იღლიაში და ბოქვენის არეში

რომელიმე სქესთან თავის გაიგივება (თვითიდენტიფიკაცია) როგორც რთული ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორების ურთიერთქმედების პროცესი, ადამიანის სიცოცხლის პირველივე წლებიდან იწყება. დღეისათვის მეცნიერები ამ პროცესში რამდენიმე ეტაპს გამოყოფენ:

პირველი ეტაპი (1-5 წლამდე) სქესობრივი თვითშეგნების ჩამოყალიბება, სადაც დიდ როლს მიკროსამყარო თამაშობს.

მეორე ეტაპი (5-12 წლამდე) სქესობრივი როლის შესახებ სტერეოტიპების - მასკულინური/ფემინური იდეალების შექმნა.

მესამე ეტაპი (12-26 წლამდე) ფსიქოსექსუალური ორიენტაციის ფორმირება, როდესაც სექსუალობასთან ერთად, სექსუალური ლტოლვის ობიექტის არჩევა და ამ ლტოლვის რეალიზება ხდება. პირობითად ეს სტადია იყოფა: 1. პლატონური ლიბიდოს სტადია; 2. ეროტიკული ლიბიდოს სტადია; 3. სექსუალური ლიბიდოს სტადია.

ამ საკითხზე მუშობდა ზიგმუნდ ფროიდი, რომელმაც ადამიანის ცხოვრების პერიოდები დაბადებიდან ზრდასრულობამდე რამდენიმე საფეხურად დაყო და „ფსიქოსექსუალური განვითარება“ უწოდა. თითოეული ეტაპი ძალიან მნიშვნელოვანია და გავლენას ახდენს შემდგომ ცხოვრებაზე.

### **პირველი ეტაპი: 0-1.5 წლები**

ფროიდის მიხედვით, ამას ორალური ფაზა ეწოდება. ამ ასაკში ბავშვი სამყაროს ყველაზე უკეთ აღქმის ორგანოებით, კერძოდ, პირით, ენითა და კბილებით შეიცნობს. რასაც კი დაინახავს, ინტერესდება, იქნება ეს სათამაშო, პური თუ ფანქარი, მაშინვე პირში იღებს. აგრესიულმა იმპულსებმა, შეიძლება, გამოიწვიოს ის, რომ ჭამის დროს ბავშვმა დედას ძუძუზე უკბინოს. (მნიშვნელოვანია დედის დამოკიდებულებაც: თუკი ის საკმარის ყურადღებას არ უთმობს ბავშვს, შედეგად მიიღებს ეჭვიან, პესიმისტ და სარკასტულ შვილს. როდესაც ადამიანი ამ ფაზაში „იჭედება“, მოზრდილობისას და შემდგომ ცხოვრებაში ეს მის ჩვევებზე აისახება. მაგალითად, გახდება მწვეფელი, ექნება ჭამის დაუძლეველი სურვილი და ა.შ.)

### **მეორე ეტაპი: 1.5-3 წლები**

მას ანალური ფაზა ეწოდება. ბავშვი იწყებს ღამის ქოთნის გამოყენებას, შესაბამისად, აცნობიერებს ანალური ორგანოს დანიშნულებას და სწავლობს საშარდე ბუშტის კონტროლს. (იწყება ბრძოლა: ერთ მხარეს არის იდი, მეორე მხარეს - ეგო და სუპერეგო. იდი უბიძგებს მას შეუკავებლობისკენ, ეგო და სუპერეგო კი - ჰიგიენისა და თავშეკავებისკენ. თუ იდი იმარჯვებს, ბავშვი მოზრდილობაში იქნება უხეში, უყურადღებო, დაუდევარი, არად ჩააგდებს სხვის გრძნობებს. თუ მეორე მხარე გაიმარჯვებს და ჰიგიენურ საკითხებს ყურადღებით მოექცევა, გაიზრდება აკურატული, პუნქტუალური, ორგანიზებული, მზრუნველი, შეიძლება, მენჯრილმანეც).

### **მესამე ეტაპი: 3-6 წლები**

ადრეული სქესობრივი პერიოდი. ბავშვი იწყებს საკუთარ გენიტალიებზე დაკვირვებას, ხელით მოსინჯვას, ზოგჯერ კი პრიმიტიული ფორმით მასტურბირებს. მნიშვნელოვანია ის, თუ რა რეაგირებას მოახდენს მშობელი ამ ქცევებზე მაშინ, თუ შემთხვევით წაასწრო. თუ მშობელი გაუწყრება და ეტყვის, რომ ეს ცუდი საქციელია, ბავშვისთვის მომავალში გენიტალიები ბინძურ და სამარცხვინო რამესთან იქნება ასოცირებული. სასურველია, ამ დროს მშობლებმა თვალი აარიდონ და სხვა აქტივობაზე გადაატანონ ყურადღება.

### **მეოთხე ეტაპი: 6-12 წლები**

ფროიდი მას მოლოდინის პერიოდს უწოდებდა. მისი აზრით, ამ პერიოდში ფსიქოსექსუალური კუთხით ადამიანის წინსვლა არ ხდება. ამ დროს სექსუალური ფიქრები იხშობა და ითოკება. ამის მიზეზია ეგოსა და სუპერეგოს განვითარება. სექსუალური ენერგია (ლიბიდო) იხარჯება სკოლაში სიარულზე, სწავლაზე, სპორტსა და იმავე სქესის მეგობრებთან ურთიერთობაზე.

### **მეხუთე ეტაპი: 12-18 წლები**

განვითარების ბოლო სტადია – მეორე სქესობრივი პერიოდი. ეს არის სქესობრივი მომწიფების ფაზა. იდის სექსუალური იმპულსები ისევ წამოყოფენ თავს. ამჯერად სექსუალური ლტოლვა მიმართულია სხვა ადამიანებზე და არა საკუთარ თავზე ან მშობლებზე. გოგონებს გამქრალი აქვთ ეჭვიანობა მამაკაცური სასქესო ორგანოს მიმართ. სექსუალური უინი პირიდან (პირველი ეტაპი) და ანუსიდან (მეორე ეტაპი) გადადის გენიტალიებზე. ვინც ეზიარება ჯანმრთელ სექსს, ჩამოყალიბდება სრულყოფილ, ჯანსაღ ადამიანად.

## **სქესობრივი განათლების უპირატესობები:**

გემოაღნიშნულიდან გამომდინარე ჩანს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ადამიანის სქესობრივი ჯანმრთელობისთვის ფსიქოსექსუალური განვითარების პროცესის ჰარმონიული მიმდინარეობა. ბავშვობის/მოზარდობის ასაკში სხვადასხვა ფსიქოლოგიური ფაქტორის გემოქმედების შედეგად ამ პროცესის დარღვევამ, შესაძლოა, მოზრდილ ადამიანში მძიმე სექსუალური დისფუნქცია გამოიწვიოს. შესაბამისად, ზიანმა, შეიძლება, სერიოზული და გამოუსწორებელი შედეგები გამოიღოს.

სქესობრივი განათლების ნაკლებობა ძალიან სახიფათოა, რადგან შეიძლება უმძიმესი სექსუალური დისფუნქციის განვითარების უშუალო მიზეზი გახდეს. ინფორმაციის მიწოდება დიდ სიფრთხილესა და მაღალპროფესიულ მიდგომას საჭიროებს.

## **სექსუალობა და კულტურა:**

სექსუალური მორალის მიხედვით კულტურებს სხვადასხვა კატეგორიად ყოფენ. მაგალითად, ზოგი მეცნიერი სექსუალური მორალის ორ ძირითად სახეს ანიჭებს უპირატესობას:

1. ანტისექსუალური (ანუ რეპრესიული, ტიპური მაგალითია შუა საუკუნეების ევროპა, სადაც სექსუალობა ცოდვასთან ასოცირდებოდა და ქორწინების ფარგლებშიც კი სექსუალური ურთიერთობები მნიშვნელოვნად შეზღუდული იყო);
2. პროსექსუალური (ანუ პერმისიული, მაგალითია პოლინემგიელი ხალხი, სადაც სექსუალობა და ეროტიზმი ღიად არის წახალისებული).

## **ასევე, განიხილავენ შემდეგ ტიპებს:**

აპოლონის ტიპი (სექსი ბუნებრივ მოთხოვნილებად მიიჩნევა და სექსუალურ ურთიერთობაზე არანაირი ტაბუ არ არსებობს. მაგალითად, იაპონია);

ლიბერალური ტიპი (სექსუალობასთან დაკავშირებით შემწყნარებლური დამოკიდებულება აქვთ, სექსი ცხოვრების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია);

ორგიასტული ტიპი (ნებისმიერი სახის სექსუალური აქტივობა, ჯგუფურიც და ჰომოსექსუალურიც, დასაშვებია. სექსი, ესაა მხოლოდ სიამოვნების მიღების წყარო);

მისტიკურ კულტურათა ტიპი (სექსუალური ქცევა რელიგიური და ფილოსოფიური განწყობის გამოხატვის ინსტრუმენტია) და ა.შ.

## **B. ფსიქოსექსუალური ფაქტორები, სექსუალობა, სექსუალური ქცევა**

**ფსიქოსექსუალური ფაქტორები** - სექსუალობას ოთხი ურთიერთ-დამოკიდებული ფსიქოსექსუალური ფაქტორი განაპირობებს: სექსუალური ცნობიერება, გენდერული იდენტობა, სექსუალური ორიენტაცია, სექსუალური ქცევა, რომელთაც აქვთ დიდი გავლენა ადამიანის ჩამოყალიბებასა და ქცევაზე.

### **1. სექსუალური მიზიდულობა**

სექსუალური მიზიდულობა არის სექსუალური სურვილის საფუძველზე გაჩენილი ემოცია. ამასთან დაკავშირებული ლტოლვა ან მიმზიდველობა არის ადამიანის უნარი, აღძრას სხვა ადამიანში სექსუალური ან ეროტიკული ინტერესი, და არის სქესობრივი გადარჩევისა და

პარტნიორის არჩევის ხელშემწყობი ფაქტორი. ყოველი ადამიანი თავად განსაზღვრავს იმ თვისებებს, რომლებსაც სხვებში მიმზიდველად თვლის.

ადამიანის სექსუალურ ორიენტაციას მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს იმაზე, თუ რა თვისებები მიაჩნია მიმზიდველად. სექსუალობა, შესაძლოა, დიდი სიამოვნების წყარო და სიცოცხლის აზრი გახდეს. ადამიანები მას ფიზიკური გრძნობებით, ემოციებით, აზროვნებით, სიახლოვეთა და ურთიერთობებით განიცდიან. კულტურული ნორმები, ინდივიდუალური გამოხატულებები და ჰორმონები ახდენენ ადამიანის არჩევანზე გავლენას.

თვისებები, რომლებიც ადამიანებს სექსუალურად და მიმზიდველად მიაჩნიათ, შეიძლება, დამოკიდებული იყოს ფიზიკურ მახასიათებლებზე, გარეგნობისა და მოძრაობების ჩათვლით, თუმცა, ასევე, შეიძლება მნიშვნელობა ჰქონდეს მის ხმას, ან სუნს, აგრეთვე პიროვნულ ღირსებებს, რაც სხვადასხვა გენეტიკური, ფსიქოლოგიური და კულტურული ფაქტორის ბემოქმედების შედეგია.

### სექსუალობის 5 ასპექტი:

- ბიოლოგიური ასპექტი (აკონტროლებს სექსობრივი განვითარების პროცესს ბავშვის ჩასახვის მომენტიდან მომწიფების ასაკის მიღწევამდე. გავლენას ახდენს ლტოლვაზე, სექსუალურ აქტივობასა და კმაყოფილებაზე);
- კლინიკური ასპექტი (სხვადასხვა ფაქტორი, რომელმაც, შეიძლება, გავლენა მოახდინოს სექსუალურ აქტივობაზე. მაგალითად, სხვადასხვა ავადმყოფობა, სიმსუქნე, ნარკოტიკის მოხმარება, ალკოჰოლიზმი, ტრავმა და ა.შ.);
- ფსიქოლოგიური ასპექტი (ემოციები, აზრები, ინდივიდუალური აღქმები);
- ქცევითი ასპექტი („ნორმალური“/„არანორმალური“ ქცევა);
- კულტურული ასპექტი (სხვადასხვა ეთნოკულტურულ ჯგუფში სექსის მიმართ დამოკიდებულება: ანტისექსუალური (რეპრესიული)/პროსექსუალური (პერმისიული) მორალი);

„სექსუალობა“ - სექსუალურ არსებად თავის გააზრება; ქალად ან მამაკაცად იდენტიფიცირება; ეროტიკის აღქმისა და მასზე რეაგირების უნარი.

**ტერმინი „ადამიანის სექსუალობა“, შეიძლება, აგრეთვე, კულტურულ, პოლიტიკურ, სამართლებრივ და ფილოსოფიურ ასპექტებზეც ვრცელდებოდეს. ასევე, შესაძლებელია, ეხებოდეს მორალს, ეთიკას, თეოლოგიას, სულიერებას ან რელიგიას და იმ ყველაფერს, რასაც ისინი სექსუალურს შეიცავენ.**

ამ ყველაფრის საფუძველზე შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ სექსუალობა ცხოვრების განზომილებაა. სექსუალობის განცდა ხდება: აზროვნების, გრძნობებისა და პრაქტიკის საშუალებით.

- სექსუალობა, შესაძლოა, დამოუკიდებლად ან სხვა თვისებებთან ერთად იქნას გამოხატული.
- სექსუალობა მოიცავს: მოთხოვნილებას ან პრაქტიკას, რომელიც საპირისპირო ან მსგავსი სექსის ადამიანთან, ან ორივესთან ერთად ურთიერთობის სურვილთანაა დაკავშირებული.

- ადამიანი სექსუალობის მატარებელია მთელი ცხოვრების მანძილზე. თუმცა, ცხოვრების ზოგიერთ ეტაპზე ის მცირე სექსუალურ მოთხოვნილებას განიცდის.
- უმრავლესობას სექსუალობასთან დაკავშირებით სხვადასხვა დროს, სხვადასხვა ემოცია უჩნდება. შესაძლოა, განვიცადოთ: აღტაცება, დაბნეულობა, ტკივილი, ბედნიერება და სხვა.

სექსუალობასთან დაკავშირებული კომფორტისა და თავდაჯერებულობის განვითარება, ზოგადად, ადამიანის ზრდის ნაწილია. კომფორტულობის ამ გრძნობაზე გავლენას ახდენს: თავად პიროვნება, ოჯახი, სოციალური ფაქტორები და გამოცდილება.

სექსუალობა - გამოხატული დამოუკიდებლად ან პარტნიორთან შეთანხმებული, პატივისცემაზე დაფუძნებული ურთიერთობისას - არის სიამოვნების წყარო და ცხოვრების უმნიშვნელოვანესი ასპექტი. ის ხელს უწყობს ადამიანის ბედნიერებას, კეთილდღეობას, ჯანმრთელობას და სიცოცხლის ხარისხის გაუმჯობესებას და ეხმარება პარტნიორებს შორის სიახლოვისა და ნდობის განვითარებას.

ასექსუალობა ფართო ცნებაა, რომელიც ადამიანში სექსუალური სურვილის, ინტერესისა და აქტივობის არარსებობას გულისხმობს.

საშუალოდ, ასექსუალობა მოსახლეობის 1%-შია გავრცელებული. ასექსუალობის ცნება განსხვავდება სექსისგან თავშეკავებისგან, რადგან სექსუალურ თავშეკავებას მრავალი მიზეზი შეიძლება ჰქონდეს, მათ შორის, რელიგიური. იმ ადამიანებს, რომლებიც სექსუალურ თავშეკავებას (აბსტინენცია) მიმართავენ, უმრავლეს შემთხვევაში აქვთ სექსუალური ლტოლვა და ინტერესი საპირისპირო ან საკუთარი სექსის მიმართ, ხოლო ასექსუალებს სექსუალური აქტივობის სურვილი არ აქვთ, თუმცა, შეიძლება, ჰქონდეს სექსუალური ქცევა (სურვილის საწინააღმდეგოდ). ასექსუალებს არ გააჩნიათ სექსუალური ლტოლვა, თუმცა, შეიძლება, ჰქონდეთ რომანტიკული ურთიერთობები და შეეძლოთ მათგან სიამოვნების მიღება.

## 2. სექსუალური ლტოლვა

ტერმინს სექსუალური ლტოლვა, ანუ ლიბიდო (Libido ლათ. სურვილი, ხორციელი ტკბობა) ზიგმუნდ ფროიდი აქტიურად იყენებდა. ლიბიდო განვითარების პროცესში მთელ რიგ ეტაპებს გაივლის: ადრეული ბავშვობის პერიოდში პლატონური ლიბიდოს სახით (ამ დროს საწინააღმდეგო სექსის მიმართ ჩნდება ინტერესი, მაგრამ მისი სექსუალური ხასიათი გაცნობიერებული არაა), ამ დროს მნიშვნელობა აქვს სულიერ ურთიერთობას; საპირისპირო სექსის ყურადღების მიპყრობის სურვილი, რაც მონონებისა და ურთიერთობის სურვილში გადაიზრდება; მოზარდობის ასაკში იღვიძებს ეროტიკული ლიბიდო, ანუ სხეულებრივი კონტაქტის სურვილი, მაგალითად, ალერსის სახით; შემდეგ კი ჩნდება თავად სექსუალური აქტის განხორციელებისადმი ლტოლვა.

სექსუალური ლტოლვა მოიცავს, ასევე, ამ საკითხში ცნობისმოყვარეობის გამომჟღავნებას, პარტნიორის ყოლის სურვილს. ძლიერი მიზიდულობა, თუ სიყვარულიც ახლავს თან, დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის აზროვნების პროცესზე. აქედან გამომდინარე, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სიყვარული ბიოსოციალური მოვლენაა.

ადამიანის სექსუალური რეაქციებისა და ფუნქციის ნერვულ რეგულაციაში თავისა და ზურგის ტვინი მონაწილეობს. ამიტომ, სექსუალურ ლტოლვასა და ორგაზმში თითოეული მათგანია ჩართული.

შესაბამისი ცენტრების აღგზნებადობის დონესა და სქესობრივი ლტოლვის სიმძაფრეს სასქესო ჰორმონები განსაზღვრავენ.

ორგანიზმის განცდის უნარმა გოგონებსა და ბიჭებში ბევრად უფრო ადრე შეიძლება იჩინოს თავი, ვიდრე ისინი სქესობრივად მომწიფდებიან. ლიბიდო და ორგანიზმი კლიმაქტერიულ პერიოდში შენარჩუნებულია.

მოზარდების სექსუალობის მნიშვნელოვან თავისებურებას მისი „ექსპერიმენტული“ ხასიათი, ანუ მოზარდის მიერ თავისი სექსუალური თავისებურებებისა და შესაძლებლობების კვლევა წარმოადგენს. ასეთი ექსპერიმენტირება ხშირად, სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, მაღალი რისკის შემცველია. მოზარდებს აკლიათ გამოცდილება და შესაბამისი ცოდნა: არც ოჯახში და არც სკოლაში მათ ამ თემებზე არ ესაუბრებიან, ხოლო ყველასათვის ხელმისაწვდომი პორნო პროდუქცია და კომერციული სამეცნიერო-პოპულარული ჟანრის ლიტერატურა უფრო ხშირად დამახინჯებულ ინფორმაციას აწვდის მათ, რაც ხელს უწყობს მოზარდებში ადამიანის სექსუალური ქცევის შესახებ არასწორი წარმოდგენის ფორმირებას. გამოკვლევებით დასტურდება, რომ სექსუალურ ურთიერთობაში მოზარდების ხშირი ჩართვის მიზეზებს მიმბაძველობა და კონფორმიზმი („ვიყო როგორც ყველა“) ან სიყვარულისა და ბრუნვის დეფიციტი წარმოადგენს. შესაძლოა, მოზარდმა მართლობის ან აღიარების პრობლემის მოგვარების საშუალებად სექსუალური ურთიერთობები მიიჩნიოს.

სქესის ფაქტორის მიხედვით მოზარდთა სუბკულტურა საკმაოდ პოლარიზებულია. ბიჭებს შორის ძალიან მაღალია შეჯიბრებითობის დონე. ისტორიები სექსუალური „გმირობების“ შესახებ მათ მეტოქეობაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. გოგონები პირიქით, თავიანთი სექსუალური გამოცდილებით არ ტრაბახობენ და რეპუტაციის შელახვის ეშინიან.

მოზარდებში სექსუალური ქცევა კიდევ უფრო რთული და საკამათო საკითხია. გარემო, განსაკუთრებით დასავლურ ქვეყნებში, ძლიერ სექსუალიზებულია, მაგრამ მათ ეუბნებიან, რომ ჯერ არ შეიძლება სექსი, მზად არ არიან. ეს მათში გაორებას იწვევს. ნელ-ნელა დროსთან ერთად სხეულის ბრდა და ჰორმონები კიდევ უფრო ამზადებს მოზარდს სექსისთვის. წესით, მოზარდების სექსუალური ქცევა პრობლემა არ უნდა იყოს, რომ არა არასასურველი ორსულობები და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები. თუ ეს რისკები თავიდან იქნება აცილებული, ამასთანავე, სექსი იქნება თანხმობით და ადგილი არ ექნება ძალადობას, მოზარდების სექსი სირთულეს არ ქმნის. თუმცა, რეალობიდან გამომდინარე, ყველაზე ეფექტური და უსაფრთხო სექსუალური დაკმაყოფილების გზა მოზარდებისთვის მასტურბაციაა. სწორედ ამ პერიოდში იწყებენ მოზარდები მასტურბაციას და ასეთი სექსუალური ქცევა მათ ასაკში დიდი სიხშირითაც კი ნორმალური მოვლენაა.

### 3. სექსუალური სურვილი

**ადამიანები სექსუალურ სურვილს მრავალი ფორმით განიცდიან. (სექსუალური გამოხატვის სურვილი ან სექსუალური მიზიდულობის გრძნობა). არ არსებობს ამ სურვილის განცდის ერთი რომელიმე „ნორმალური“ ფორმა.**

- სექსუალურ სურვილს თითქმის ყველა განიცდის, ზოგჯერ ინტენსიურად. ადამიანებმა, შესაძლოა, იგრძნონ სხვა ადამიანის სურვილი. (მსგავსი სქესის, საპირისპირო სქესის ან ორივესი). ან მათ შეიძლება იგრძნონ ზოგადად მოთხოვნილება, რომელიც არ მიემართება რომელიმე კონკრეტულ პიროვნებას.

- ინტიმური ურთიერთობისას ერთ ადამიანს, შეიძლება, მეტად ჰქონდეს სექსუალური მოთხოვნილება, ვიდრე მეორეს.
- სექსუალური მოთხოვნილების დონე, შეიძლება, მოკლე ხანში, ან სიცოცხლის მანძილზე შეიცვალოს. ამგვარ სურვილს ადამიანები, შეიძლება, სიცოცხლის ბოლომდე განიცდიდნენ, თუმცა, ბიოლოგიურად სხეულის საპასუხო რეაქცია ასაკთან ერთად იცვლება.
- ადამიანები სექსუალურ მოთხოვნილებას მრავალი სტიმულის საპასუხოდ განიცდიან. პირადი არჩევანი, ცხოვრებისეული გამოცდილება და კულტურული ნორმები – ყველაფერი ახდენს გავლენას საპასუხო რეაქციაზე

**პიროვნების სურვილს, რომ საკუთარი თავი სექსუალური კუთხით გამოხატოს, განსხვავებული სოციალური, ემოციური და ფიზიკური ფაქტორები განსაზღვრავს. ეს ფაქტორები ხშირად ურთიერთკავშირშია:**

- ზოგი ფაქტორი დაკავშირებულია სხეულთან, მაგალითად: ჰორმონებთან, ალკოჰოლთან და ზოგიერთ ნარკოტიკულ საშუალებასთან, დაღლილობასთან ან ავადმყოფობასთან.
- ზოგი ფაქტორი დაკავშირებულია ემოციასთან, როგორცაა, მაგალითად: პატივისცემა და გულისხმიერება ურთიერთობისას, ან სექსუალური ძალადობის გამოცდილებისგან ტანჯვა.
- ინტიმურმა გარემომაც, შეიძლება, იქონიოს გავლენა სექსუალურ მოთხოვნილებაზე. **მაგალითად:**
  - არასაკმარისმა ანონიმურობამ, ნერვიულობამ და სირცხვილის გრძობამ, შეიძლება, სექსუალური მოთხოვნილების გამოხატვა გაართულოს.
  - გენდერული ნორმები ზოგ ბიჭს აიძულებს, რომ ჰქონდეს სექსი, მაშინაც კი, როდესაც რეალურად არ არის მზად ან არ აქვს სურვილი.
  - ქალებს, ახალგაზრდებს, განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე პირებს და თავისივე სექსის წარმომადგენლით გატაცებულ ადამიანებს კი ასწავლიან, რომ სექსუალური სურვილის გამოხატვა არასწორია.

**ადამიანებს სექსუალური სურვილი და მოხიბვლა ხშირად ეშლებათ სხვა სახის ფიზიკურ და ემოციურ გამოცდილებაში:**

- სექსუალური მოთხოვნილება იგივე არაა, რაც სიყვარული, თუმცა, ის ხშირად ეშლებათ სიყვარულში. ადამიანმა სექსუალური მოთხოვნილება, შეიძლება, სიყვარულით ან სიყვარულის გარეშე განიცადოს, მაგალითად, იმ ადამიანის მიმართ, რომელსაც თითქმის არ იცნობს. [იხ. თავი 4]
- სექსუალური სურვილი არ არის იგივე, რაც საპასუხო ფიზიკური რეაქცია. მაგალითად, ბიჭებსა და მამაკაცებს, შეიძლება, ერეცხა სექსუალური სურვილის გარეშეც ჰქონდეთ, ან, შეიძლება ჰქონდეთ სურვილი, ერეცხის გარეშე.

**უამრავი ადამიანისთვის ფანტაზიამ, შეიძლება, წარმოშვას ან გააძლიეროს სურვილი:**

- სექსუალურ აქტზე ფიქრი ნორმალურია, არაა სამარცხვინო;
- აქტის წარმოდგენა არ ნიშნავს რეალურად მასში მონაწილეობის სურვილის ქონას. ეს არ ნიშნავს, რომ ამ ფანტაზიის მქონე ადამიანი დააპირებს აქტის დამყარებას.



#### 4. სექსუალური ქცევა

ადამიანებს, განურჩევლად სექსუალური იდენტობის, სქესისა და ფიზიკური შესაძლებლობებისა, შეუძლიათ მრავალფეროვანი სექსუალური ქცევის მეშვეობით გამოხატონ და განიცადონ სიამოვნება.

როდესაც პარტნიორები პატივს სცემენ ერთმანეთს, არააზინ ბარალდება და ყველაფერი მეთანხმებულად ხდება.

ბავშვებს რეპროდუქციასთან და სხეულთან დაკავშირებული საკითხები აინტერესებთ:

- საკუთარ გენიტალიებს ბავშვების უმრავლესობა ეხება, რადგან მათ ეს სიამოვნებას ანიჭებთ; ამას ეწოდება მასტურბაცია. პატარა ბავშვები სექსუალური განზრახვით არ მასტურბირებენ. [იხ. წინა ნაწილი სექსუალური გამოხატვა და სიამოვნება].
- მიუხედავად იმისა, რომ მასტურბაცია უსაფრთხო პროცესია, ზოგ კულტურაში ის მიუღებელი და ხშირად სტიგმატიზებულია. ამის გამო მშობელთა უმრავლესობამ არ იცის, რა უთხრას ბავშვებს ამ პრაქტიკის შესახებ.
- როდესაც ბავშვები საკუთარი სხეულის შეცნობის პროცესში არიან, შესაძლოა, თავიანთი სექსუალობის ძიებისას ორივე სქესის მეგობართან ჰქონდეთ კავშირი.

**სექსუალური ქცევა ძალიან მრავალფეროვანია. ქვემოთ მოყვანილია სექსუალური ქცევის ყველაზე გავრცელებული მაგალითები:**

- ადამიანთა უმრავლესობისთვის მასტურბაცია (საკუთარი სხეულის შეხება) მთელი სიცოცხლის მანძილზე ჩვეულ პრაქტიკად რჩება. მასტურბაცია უსაფრთხო სექსუალური ქცევაა. ის არც ფიზიკურად და არც მენტალურად არ არის საზიანო.
- მოფერება, კოცნა, ეროტიკული ფანტაზიის გაზიარება, ხელის მეშვეობით პარტნიორის გენიტალიების სტიმულაცია ის პრაქტიკებია, რომელთა მეშვეობითაც ორგაზმის მიღწევაა შესაძლებელი, შეღწევის გზით კავშირის დამყარების გარეშე.
- ორალური სექსი - სქესობრივი აქტი, რომლის დროსაც სქესობრივი აღგზნება ან/და დაკმაყოფილება ხდება პარტნიორის სასქესო ორგანოების პირით ან ენით შეხებით.
- სექსუალური კავშირი - ესაა პრაქტიკა, როდესაც სასქესო ასოთი ანუსში ან საშოში ხდება შესვლა.
- სიტუაციური სექსუალური ქცევა არის სხვადასხვა გარემო ფაქტორითა და მდგომარეობით გამოწვეული სექსუალური ქცევის ცვლილება, ანუ ადამიანის სექსუალური ქცევა, შესაძლოა, გარკვეულმა ფაქტორებმა დააბრკოლოს, წაახალისოს, ან მისი ცვლილება გამოიწვიოს. სიტუაციური სექსუალური ქცევაა, მაგალითად, ის, რომ ადამიანი, შეიძლება, არ დადიოდეს სექსმუშაკთან საკუთარ ქვეყანაში, მაგრამ როდესაც მოხვდება სხვა ქვეყანაში, ჰქონდეს მასთან სექსი, რადგან იქ, შეიძლება, ეს იყოს ლეგალური, არ ითვლებოდეს ამორალურად, არ არსებობდეს სხვა ფსიქოლოგიური წნეხი და ა.შ. ასევე, სიტუაციურად ადამიანს, შეიძლება, ჰქონდეს ჰომოსექსუალური კავშირები, თუმცა, მისი სექსუალური იდენტობა იყოს ჰეტეროსექსუალური.
- ექსპერიმენტული სექსუალური ქცევა ცოტა განსხვავებული ცნებაა, ძირითადად, გვხვდება არა სიტუაციურად, არამედ წინასწარ გამიზნულად, ზრდასრულობისა და შუახნის ასაკში.

- ჰეტერომოქნილობა - ამ ტერმინით აღნიშნავენ ადამიანის ჰეტეროსექსუალურ ორიენტაციას, რომელსაც იშვიათად ჰომოსექსუალური კავშირები აქვს.

ინტიმური სექსუალური გამოცდილება ადამიანებმა ერთმანეთის შეხების გარეშე შეიძლება განიცადონ. შეღწევის გარეშე დამყარებული კავშირი (სხეულის სითხის გაცვლის გარეშე) არაა ისეთი სარისკო, როგორც სასქესო ასოთი საშობი შეღწევა და ორალური სექსი.

## სექსუალური ორიენტაცია

სექსუალური ორიენტაცია ადამიანის სქესობრივი მახასიათებელია. ამა თუ იმ სქესისადმი მდგრადი ემოციური, რომანტიკული, სექსუალური და სასიყვარულო ლტოლვის მიხედვით სამი ტიპური სექსუალური ორიენტაცია განირჩევა: 1. ჰეტეროსექსუალური (სექსუალური ცხოვრება საპირისპირო სქესის წარმომადგენელთან); 2. ჰომოსექსუალური (სექსუალური ცხოვრება იმავე სქესის წარმომადგენელთან); 3. ბისექსუალური (სექსუალური ცხოვრება როგორც საპირისპირო, ისე იმავე სქესის წარმომადგენელთან).

ჰეტეროსექსუალური ორიენტაცია და მისი შესაბამისი ქცევა კაცობრიობის ისტორიის განმავლობაში საყოველთაო ნორმად ითვლება, რაზეც დამოკიდებულია ადამიანის რეპროდუქციული ფუნქცია.

სექსუალური აქტის გარეშე ნებისმიერი სხვა სექსუალური აქტივობა განისაზღვრება როგორც წინასასიყვარულო ალერსი, პრელუდია. წინასასიყვარულო პრელუდიის ერთ-ერთი ფორმაა კოცნა და ეროგენულ ზონებზე ზემოქმედება. ზოგადად, პრელუდია ორკომპონენტანია: ალერსისკენ სწრაფვა და თვითინტიმურობის შეგრძნება.

### 1. ჰომოსექსუალობა

ჰომოსექსუალობა ადამიანის სექსუალობის ერთ-ერთი სახეა, რომელიც ჰომოსექსუალური ორიენტაციის, იდენტობისა და ქცევისგან შედგება. ეს ტერმინი პირველად 1869 წელს ავსტრიელმა პუბლიცისტმა კარლ-მარია კერტენმა გამოიყენა. ამერიკის ფსიქიატრთა ასოციაციამ 1977 წელს ოფიციალურად დაადგინა, რომ ჰომოსექსუალობა დაავადება არ იყო. ჰომოსექსუალობის მიზეზის შესახებ სამეცნიერო კამათი დღემდე აქტუალურია და არ ცხრება, თუმცა, ამ მოვლენისადმი საზოგადოების დამოკიდებულება თანდათან უფრო ტოლერანტული ხდება. ჰომოსექსუალობა, ზოგადად, ადამიანებში საკმაოდ გავრცელებულია. სხვადასხვა ავტორის მიხედვით, მამაკაცების 1-2%-დან 5-6%-მდე და ქალების 1%-დან 3-4%-მდე ჰომოსექსუალური ორიენტაციისაა. ეპიზოდური ან დროებითი ჰომოსექსუალური კონტაქტები სიცოცხლის განმავლობაში მამაკაცების თითქმის ერთ მესამედს ჰქონია.

ჰომოსექსუალობა - რომანტიკული და სექსუალური ლტოლვა ან ქცევა ერთი სქესის ადამიანებს შორის;

ჯანმრთელობისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროს წარმომადგენელთა კონსენსუსით მიჩნეულია, რომ ჰომოსექსუალობა ადამიანის სექსუალური ორიენტაციის ნორმალური და პოზიტიური სახეობაა, თუმცა, ბევრი რელიგიური და ზოგი ფსიქოლოგიური საზოგადოება, (მაგ. ჰომოსექსუალობის კვლევისა და თერაპიის ეროვნული საზოგადოება (NARTH)), ტრადიციულად ასწავლიან, რომ ჰომოსექსუალობა ცოდვა ან არაფუნქციური ქცევაა.

სექსუალურ ორიენტაციას ხშირად მიიჩნევენ ბიოლოგიური სქესის, გენდერული იდენტობისა და ასაკის შესაბამის ინდივიდუალურ მახასიათებლად. თუმცა, ეს ტერმინი განიხილება ადამიანის სხვებთან ურთიერთობასთან კავშირში. სქესობრივ აქტს ან რომანტიკულ

მიზიდულობას ჰეტეროსექსუალობის ან ჰომოსექსუალობის კატეგორიაში ათავსებენ იმის მიხედვით, რომელი ბიოლოგიური სქესის წარმომადგენლები მონაწილეობენ მასში.

ზოგჯერ, სექსუალური ორიენტაცია ცხოვრების განმავლობაში შეიძლება შეიცვალოს. ამერიკის ფსიქიატრიული ასოციაციის მიხედვით, ზოგი ადამიანისთვის ის თანდაყოლილი, უწყვეტი და ფიქსირებულია მთელი ცხოვრების მანძილზე, ხოლო სხვებისთვის არამდგრადია და დროის მიხედვით იცვლება.

ჰომოსექსუალური ორიენტაციის მქონე ადამიანებს, შეუძლიათ გამოხატონ, არ გამოხატონ, ან სხვადასხვაგვარად გამოხატონ თავიანთი სექსუალობა. ზოგს ძირითადად თავისივე გენდერული იდენტობის ადამიანთან აქვს სექსუალური ურთიერთობა, ზოგს, შეიძლება, საპირისპირო სქესთან ჰქონდეს, ბისექსუალური კავშირები დაამყაროს, ან საერთოდ არ ქონდეს სექსუალური კავშირი.

## 2. ბისექსუალები

**ბისექსუალობა არის სექსუალური ლტოლვა როგორც მდედრობითი, ისე მამრობითი სქესის მიმართ.**

ბისექსუალების ხუთ კატეგორიას გამოყოფენ:

1. ახალგაზრდები, რომლებიც საკუთარი სექსუალური ორიენტაციის დადგენას ექსპერიმენტების გზით ცდილობენ;
2. ადამიანები, რომლებიც ჰომოსექსუალურიდან ჰეტეროსექსუალური ორიენტაციისკენ მიმავალ გზაზე არიან, ან პირიქით;
3. ადამიანები, რომლებიც სუბიექტის სქესის მიუხედავად, სექსუალურ სტიმულაციაზე ყველა შემთხვევაში რეაგირებენ;
4. ადამიანები, რომლებიც თავიანთი და საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებთან სექსუალური აქტივობისკენ ღიად არიან მიდრეკილნი;

**ასევე, ნიშანდობლივია ბისექსუალური ქცევის ზოგადი ტიპოლოგიაც. მაგალითად, ბისექსუალების ოთხი ტიპი არსებობს:**

1. ფარული ბისექსუალური, რომელიც გაცნობიერებულად, ოჯახის ბენოლის გამო ქმნის ჰეტეროსექსუალურ ოჯახს;
2. ფარული ბისექსუალური, ლატენტური ჰომოსექსუალები, რომლებიც თავს ჰეტეროსექსუალებად მიიჩნევენ, მაგრამ მუდმივად გრძნობენ ლტოლვას თავისი სქესის წარმომადგენლების მიმართ;
3. სუპერძლიერი, „მაჩო კაცები“, რომლებსაც დროდადრო სექსუალური კავშირი აქვთ ჰომოსექსუალებთან, რომლებსაც „ფსევდო ქალებად“ განიხილავენ;

ჰომოსექსუალთა და ბისექსუალთა მხოლოდ მცირე ნაწილი უმხელს სექსუალურ პარტნიორს, მაგალითად, მეუღლეს, თავისი ორიენტაციის შესახებ.

საზოგადოების ნაწილი ჰომოსექსუალებისა და ბისექსუალების მიმართ მკვეთრად უარყოფით, მტრულ და შიშნარევ დამოკიდებულებას ავლენს. ამას ჰომოფობია ეწოდება. ბევრი ფსიქოლოგის აზრით, ესაა ადამიანის დაცვითი რეაქცია - გაემიჯნოს იმას, რაც მასთან ახლოსაა და ამინებს.

ადამიანის სექსუალური ორიენტაციისა და იდენტობის განმსაზღვრელი ფაქტორები ნაკლებადაა შესწავლილი. მხოლოდ ვარაუდის დონეზე შეიძლება ვიმსჯელოთ, რომ ადამიანის სექსუალობისა და იდენტობის ფორმირებაში დიდ როლს გენეტიკა, ფსიქოსექსუალური განვითარების თავისებურებები და გარემო ფაქტორები თამაშობს.

### 3. ლგბტ

**ლგბტ სლენგი** ან **გეი სლენგი** - არის ჟარგონული ლექსიკა, რომელიც მეტწილად ლესბოსელ, გეი, ბისექსუალ და ტრანსგენდერულ (ლგბტ) საზოგადოებაში გამოიყენება. ეს სლენგი ბევრ ენაში არსებობს, მათ შორის ადრეული 1900-იანებიდან ინგლისურსა და იაპონურ ენებში. „სოდომის კანონებისა“ და ჰომოსექსუალობის კრიმინალიზაციის გამო დევნა რომ აერიდებინათ, ლგბტ თემის წარმომადგენლები თავიანთი ორიენტაციის დასაფარად მიმართავდნენ სლენგს, როგორც შენიღბული კომუნიკაციის საშუალებას.

# ՏՆՅՅՈՒ



ՆԺՅՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԺՅՈՒՆ,  
ՆԺՅՆՈՒՆ ԶՄԵՆՈՒԹՅՈՒՆ



## სქესობრივი აქტი

სქესობრივი აქტი, ან უბრალოდ სექსი - ორ ინდივიდს შორის გენიტალური კონტაქტი, გამრავლების მიზნით, ან სექსუალური ლტოლვის დასაკმაყოფილებლად. ბიოლოგიური თვალსაზრისით, ეს არის აქტი, რომლის დროსაც მამაკაცის რეპროდუქციული ორგანო ქალის რეპროდუქციულ ტრაქტში შედის, რასაც, ასევე, კოიტუსს უწოდებენ.

სექსუალური აქტის მიმდინარეობაში სამი ფაზა გამოიყოფა:

1. იმისია - მამაკაცის სასქესო ორგანოს შეყვანა ქალის რეპროდუქციულ ტრაქტში;
2. ფრიქციები - საშოს კედლებსა და კლიტორზე ასოს ხახუნი;
3. ეაკულაცია (მამაკაცის სპერმის გადმონთხევა საშოში) და მასთან დაკავშირებული ორგაზმი (მამაკაცებში ეაკულაციასთან ერთადაა, ქალებში კი მის გარეშე).

### 1. სექსუალური აგზნება

სექსუალური აგზნებას არამართო ჰორმონები განაპირობებს, არამედ სხეულის განსაკუთრებით მგრძნობიარე უბნებზე - ეროგენულ ზონებზე - ზემოქმედებაც. ეროგენული ზონების ტაქტილური გაღიზიანება მხოლოდ შესაფერისი ფსიქოფეროტიკული განწყობის დროს იწვევს სექსუალურ აგზნებას. ქალის განსაკუთრებული მგრძნობელობის ორგანოა კლიტორი, რითაც ქალი ხორციელ ტკბობას იღებს.

აბრაამ სვიადოშიჩი ქალის სექსუალური აგზნების ოთხ ტიპს გამოყოფს:

1. გენერალიზებულს;
2. კლიტორულს;
3. ვაგინალურს;
4. ფიქსირებულს.

სექსუალური აგზნების გამონწვევა პირობით-რეფლექსურად ხდება.

უილიამ მასტერსისა და ვირჯინია ჯონსონის ნაშრომებზე დაყრდნობით, სექსუალური რეაქცია ოთხფაზიანია:

1. აგზნება;
2. პლატო;
3. ორგაზმი;
4. განტვირთვა ანუ რეფრაქტერიული პერიოდი.

ქალისა და მამაკაცის სექსუალური რეაქციები მსგავსიცაა და განსხვავდება კიდევ ერთმანეთისგან.

### 2. ორგაზმი

**ნეტარყუიობა** ანუ **ორგაზმი** (ძველბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს „ვიწვი ვნებისაგან“) არის სექსის ე. წ. პლატოს ფაზის ერთგვარი დასკვნა, დასასრული (ის, შეიძლება, განიცადოს როგორც მამაკაცმა, ასევე ქალმა) და გამოხატულია ინტენსიური ფიზიკური სიამოვნების შეგრძნებით.

მამაკაცებში ორგანოში მჭიდროდაა დაკავშირებული ეაკულაციასთან. ის თესლგამომტანი, თესლგამტყორცნი სადინრებისა და სათესლე პარკების რიტმულ შეკუმშვასთან ერთად იწყება. ორგანოსა და ეაკულაციის შემდეგ სქესობრივი აგზნების ჩაცხრომა - რეფრაქტერიული პერიოდი მოდის.

### **აბრაამ სვიადოშის მიხედვით, ქალის ორგანოს კლასიფიკაცია:**

1. წარმოქმნის წყაროს მიხედვით: კოიტალური და ექსტრაკოიტალური;
2. ადგილმდებარეობის მიხედვით: კლიტორული, ვაგინალური და გაურკვეველი ლოკალიზაციის;
3. მიმდინარეობის მიხედვით: ხანმოკლე და გახანგრძლივებული;
4. სიხშირის მიხედვით: ერთჯერადი და მრავალჯერადი;
5. ინტენსივობის მიხედვით: ძლიერი, ზომიერი, სუსტი.

### **3. სექსის ქონისა და არქონის მოტივები**

**ისევე როგორც ყველა სხვა აქტივობა, სექსიც ადამიანებს სხვადასხვა მიზეზის გამო აქვთ. მათ, შესაძლოა, ერთდროულად ერთზე მეტი მიზეზი ჰქონდეთ.**

- მიზეზები, რის გამოც ადამიანები გრძნობენ მოტივაციას, ჰქონდეთ/არ ჰქონდეთ სექსი, ხშირად გამონწვეულია მათი ასაკით, სქესით, ეკონომიკური სტატუსით, ურთიერთობის სტატუსითა და სხვა გარემოებებით.
- ადამიანები სექსის მიმართ ხშირად ურთიერთგამომრიცხავ გრძნობებს განიცდიან. მათ, შესაძლოა, ერთსა და იმავე დროს უნდოდეთ და თან არ უნდოდეთ კავშირის დამყარება.
- ადამიანები, მათ შორის ახალგაზრდებიც, შესაძლოა, დარწმუნებული იყვნენ სექსის ქონის სურვილში და იმაშიც, თუ რატომ უნდათ სექსუალური კავშირის დამყარება. თუმცა, ისინი (განსაკუთრებით ახალგაზრდები) ხშირად ამ საკითხთან დაკავშირებით თავს დაბნეულად გრძნობენ.

**ადამიანებს, შესაძლოა, სექსუალური კავშირის დამყარება ძლიერი მოთხოვნილების გამო უნდოდეთ.**

#### **მაგალითად:**

- სხვას აგრძნობინონ, ან თავად მიიღონ სიამოვნება;
- საკუთარი სექსუალობისა და გრძნობების შესახებ გაიგონ; და
- ინტიმურობა, კავშირი და სიყვარული გამოხატონ.

**ზოგჯერ ადამიანებს სხვა მიზეზების გამო აქვთ სექსი. მაშინაც კი, თუ ის შეთანხმებული და უსაფრთხო არაა, შესაძლოა, ვინმემ ამის გაკეთება სხვა სახის მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად გადანყვიტოს.**

#### **მაგალითად:**

- მოიპოვოს ან შეინარჩუნოს ვინმეს სიყვარული;
- თავი აარიდოს კამათს ან პოტენციურ ძალადობას;

- მიაღწიოს უკეთეს სოციალურ სტატუსს;
- დაამტკიცოს მამაკაცობა ან ქალობა;
- საცდელად ან ცნობისმოყვარეობის დასაკმაყოფილებლად;
- მოზარდებში ავტორიტეტის მოსაპოვებლად;
- ვინმესთვის საკუთარი ძალაუფლების დემონსტრირებისთვის;
- მატერიალური სარგებელისთვის (საჩუქარი ან ფული), საკვების ან თავის გადარჩენისათვის;
- ქორწინების მოვალეობის შესრულებისთვის; და
- ბავშვების გასაჩენად/ჩასახვისთვის.

**ადამიანს, შეიძლება, სექსის სურვილის არქონის უამრავი ჩვეულებრივი და მისაღები მიზეზი ჰქონდეს.**

**მაგალითად:**

- უბრალოდ არ უნდა, რაიმე კონკრეტული მიზეზის გარეშე;
- გრძნობს, რომ სექსუალური კავშირისთვის ზედმეტად პატარაა;
- გრძნობს, რომ მისი ურთიერთობა არ არის იმ ეტაპზე, რომ ჰქონდეს სექსი, ან გრძნობს, რომ პარტნიორი საკმარისად სანდო არაა. შესაძლოა, არ გრძნობს სიყვარულს, ან არ სურს დაქორწინება/გათხოვება.
- არ ენდობა, თავს არაკომფორტულად გრძნობს, ან სათანადოდ ახლოს არ არის პარტნიორთან იმისთვის, რომ სექსუალური კავშირი დაამყაროს. ან ურთიერთობაში საკმარის პატივისცემასა და ურთიერთგაგებას არ გრძნობს.
- სიტუაციაში თავს უხერხულად გრძნობს;
- ბიჭები, შეიძლება, განსაკუთრებით ღელავდნენ სექსუალურ აქტზე. ისინი, შესაძლოა, ღელავდნენ ერექციის შენარჩუნებაზე ან მეტისმეტად სწრაფ ეაკულაციაზე.
- ნერვიულობს ორსულობაზე;
- ღელავს აივ-ზე, სგგდ-ზე, ან ამ ტიპის ვირუსით პარტნიორის დაინფიცირებაზე;
- ღელავს აქტის შემდგომ მის სოციალურ სტატუსზე;
- გარკვეულ სიტუაციაში სექსუალური კავშირის დამყარება, შესაძლოა, მის ღირებულებებსა და მორალს ეწინააღმდეგებოდეს;
- შეიძლება, რელიგია, მშობლები, თემი აიძულებდეს ქორწინებამდე სექსისაგან თავი შეიკავოს;
- მას, შესაძლოა, ეშინოდეს თავისივე სექსის წარმომადგენელთან კავშირის დამყარების;
- ადრინდელი სექსუალური გამოცდილება მისთვის სასიამოვნო არ იყო. სექსი მის ურთიერთობაში რუტინული და მოსაბეზრებელი გახდა.
- თავს ცუდად, შებოჭილად, შეწუხებულად, განანწყენებულად და გაბრაზებულად გრძნობს.



# တၢ်ဒုဂ်

လၢဒုဂ်ဒုဂ်ဒုဂ်  
ဒုဂ်ဒုဂ်ဒုဂ်



## სექსუალური ძალადობა

**ძალადობა არის** ფარულად ან აშკარად ძალის გამოყენება, რათა ადამიანისგან ან ჯგუფისგან მიიღო ის, რის მოცემასაც ისინი საკუთარი ნებით არ თანხმდებიან. ძალადობის სხვადასხვა ფორმა არსებობს. შეგვიძლია განვასხვავოთ პირდაპირი და ირიბი (ანუ სტრუქტურული) ძალადობა:

- **პირდაპირი ძალადობა** უდრის ფიზიკურ ძალადობას (სექსუალური ძალადობა ანუ გაუპატიურება);
- **ირიბი** (ანუ სტრუქტურული) ძალადობა უდრის სიღარიბეს, ექსპლოატაციას, სოციალურ უსამართლობას, დემოკრატიის არარსებობას, და ა.შ.

### სექსუალური ძალადობის რისკ-ფაქტორები:

- მდედრობითი სქესის წარმომადგენლად ყოფნა;
- ახალგაზრდა ასაკი;
- სექსმუშაკად მუშაობა;
- ალკოჰოლზე/ნარკოტიკზე დამოკიდებულება;
- სექსუალური ძალადობის გამოცდილება;
- მეტი განათლების მიღება და ეკონომიკური გაძლიერება, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ინტიმური პარტნიორის მხრიდან სექსუალური ძალადობა უკვე დაწყებულია;
- გარეგნული მიმზიდველობა;
- სიღარიბე;
- სამკურნალო/სასჯელარსრულებით დაწესებულებაში ყოფნა;
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის ქონა;

### 1. სექსუალური ძალადობის ფორმები:

- გაუპატიურება/გაუპატიურების მცდელობა (მეუღლის/უცხოს/ნაცნობის მიერ);
- ძალადობრივად თავს მოხვეული სექსუალური შეთავაზება (მაგ. სექსის სანაცვლოდ დახმარება);
- სექსუალური ძალადობა ფსიქიკურად, ფიზიკურად უძლურ ადამიანსა და ბავშვზე;
- თავს მოხვეული ქორწინება/თანაცხოვრება;
- სექსუალური ექსპლუატაცია (პროსტიტუციის დაძალება/ადამიანებით ვაჭრობა);
- კონტრაცეპტივებისა და თავდაცვის სხვადასხვა საშუალებათა გამოყენების აკრძალვა;
- ქალთა სექსუალური ღირსების შემლახველი ძალადობრივი აქტები (ქალწულობის ძალდატანებითი შემოწმება, სასქესო ორგანოების დამახინჯება).

იძულებითი აბორტი შეიძლება მოხდეს ისეთ შემთხვევაში, როდესაც დამნაშავე ძალადობით, მუქარით ან იძულების გზით იწვევს აბორტს, ან სარგებლობს ქალის უუნარობით, მისცეს თანხმობა, ან ქალი ბენოლის ქვეშ მყოფი აძლევს თანხმობას.

ძალადობრივი სექსი სექსუალური კმაყოფილების მიღებას ისახავს მიზნად, თუმცა, უფრო ხშირად ის მსხვერპლზე ბატონობისა და ძალის უხეში დემონსტრირების გამოხატულებაა.

სექსუალური ძალადობის ყველაზე გავრცელებული სახეა გაუპატიურება, რომელსაც უამრავი მითი და ემოცია ახლავს თან. ზოგჯერ გაუპატიურებაში მხოლოდ სექსუალურ აქტს მოიაზრებენ, სინამდვილეში კი ესაა მოძალადის აგრესიის გამოხატულება. მოძალადეებისა და მსხვერპლების კლასიფიკაცია ძალიან ძნელია.

სამართლებრივად, გაუპატიურების ხერხის მიხედვით ორ ჯგუფს განასხვავებენ. პირველ ჯგუფში სამი ვარიანტია: 1. მოულოდნელი გაუპატიურება; 2. წინასწარ გაცნობისა და სქესობრივ აქტზე თანხმობის მიღების ნარუმატებელი, უშედეგო მცდელობის შემდეგ გაუპატიურება; 3. მოტყუებით გაუპატიურება, როდესაც დაზარალებულს განმარტოებულად გილას შეიტყუებენ, ან მოძალადე დაზარალებულთან სახლში შეიპარება.

მეორე ჯგუფში ასევე სამი ვარიანტია: 1. გაუპატიურება მსხვერპლის უმწეო მდგომარეობის გამოყენებით; 2. გაუპატიურება მსხვერპლის უმწეო მდგომარეობამდე მიყვანით; 3. გაუპატიურება ქიმიური, ფსიქოლოგიური ან ფიზიკური ზემოქმედების გამოყენებით.

გაუპატიურების დროს, იურიდიული თვალსაზრისით, მოძალადეების ორ ჯგუფს გამოყოფენ. პირველში შედიან სხვადასხვა ფსიქიკური და სექსუალური დევიაციის მქონე პირები, ხოლო მეორე ჯგუფში - ადამიანები, რომელთაც არ აქვთ გამოხატული ფსიქიკური ან სექსუალური აშლილობები, მათი დაყოფა კი სამ კატეგორიად შეიძლება:

1. ჭარბი რაოდენობით ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მომხმარებლები და ადრე ნასამართლავი პირები;
2. პირები, რომელთაც პირველი კატეგორიისთვის დამახასიათებელი ნიშნები არ გააჩნიათ და ქალის მიმართ ცინიკური დამოკიდებულებით გამოირჩევიან. შესაძლოა, მოძალადის თვალთახედვით, ქალის მოქმედება გაუპატიურების მაპროვოცირებელ ხასიათს ატარებს;
3. არასრულწლოვნები, რომლებიც მეტწილად ისევ არასრულწლოვნებსა და მცირეწლოვნებზე ძალადობენ. თუმცა, ჯგუფური გაუპატიურების შემთხვევაში მათი მსხვერპლი, შეიძლება, ზრდასრული ან ხანდაზმული ადამიანიც გახდეს.

სექსუალური ძალადობა, განსაკუთრებით კი გაუპატიურება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის მძიმე შედეგების მომტანია. ძალადობრივ სექსს უკავშირდება სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, მათ შორის სიცოცხლისთვის საშიში სნეულებანი, სექსუალური დისფუნქციის განვითარების შემთხვევები ქალებში, ვაგინალური სისხლდენა, ცისტითი, ქრონიკული ტკივილები, დეპრესია და ა.შ. სექსუალური ძალადობის მსხვერპლები სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობითა და ფსიქოლოგიური პრობლემით იტანჯებიან.

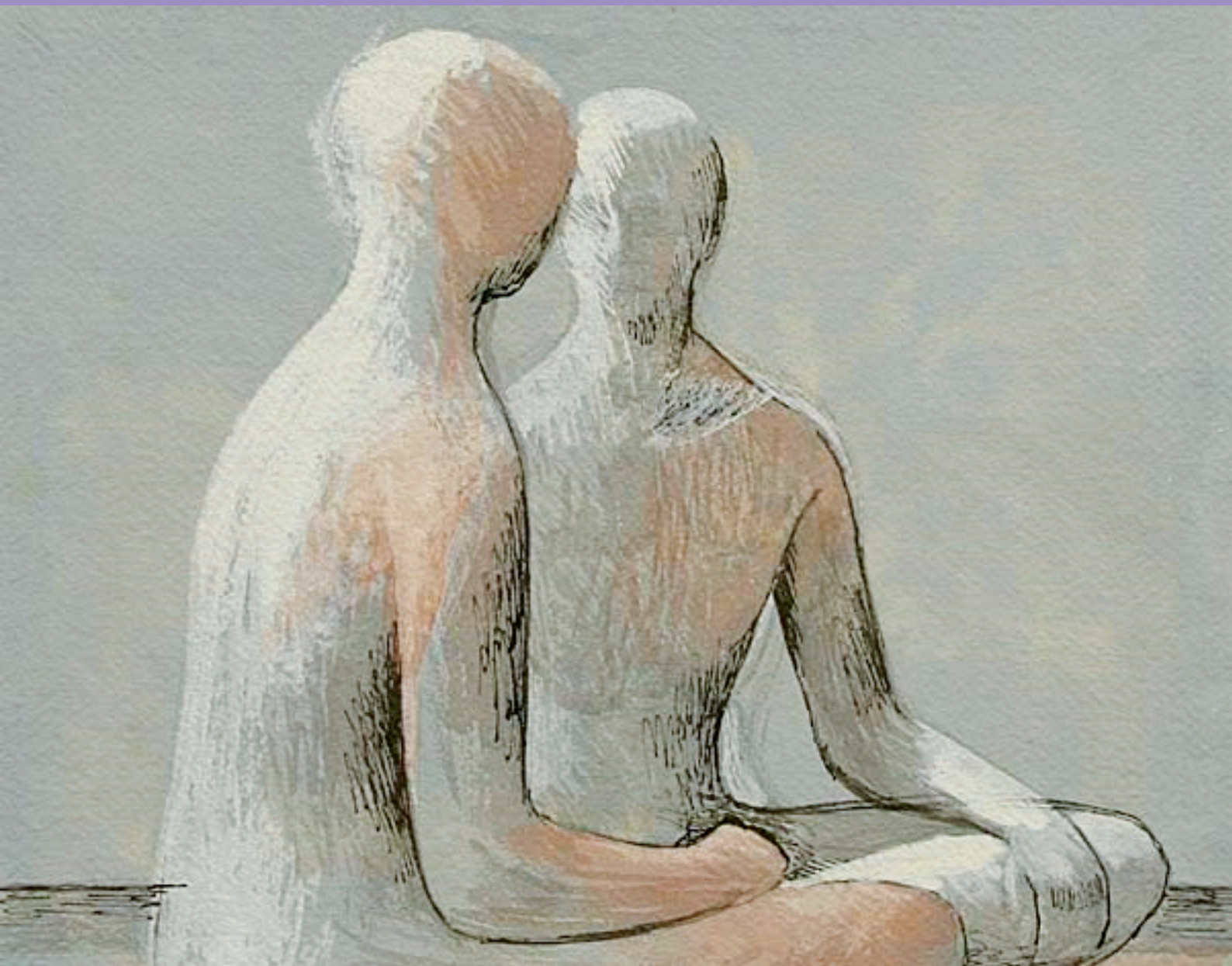
დაუცველმა სექსუალურმა ურთიერთობამ, შესაძლოა, ბევრი უსიამოვნება მოგვიტანოს, მათ შორის სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (**სჯი**), არასასურველი ორსულობა და აბორტი.

სექსუალური ძალადობა ადამიანის უფლებების დარღვევაა. იმ შემთხვევაში, თუ ახალგაზრდა ასეთი დანაშაულის მსხვერპლი ხდება, კომპეტენტურ პირს შეუძლია მიაწოდოს ინფორმაცია ცხელი ხაზის შესახებ და დაეხმაროს საჭირო სამედიცინო, იურიდიული, ფსიქოლოგიური თუ სხვა მომსახურების მიღებაში.

ԵՎԵԼ



ՅՈՒՐԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՈՍԻ  
ՎԵՐՈՒՄ ԵՎ ԿՐԹՈՒՄ



## შესავალი

მიუხედავად იმისა, რომ პირადი ურთიერთობები საუკეთესო და, ამავდროულად, შესაძლოა, ყველაზე ცუდ გამოცდილებასაც მოიცავდეს, გულისხმიერი ურთიერთობა ადამიანებისთვის ცხოვრების აზრი და სიცოცხლის ძირითადი ფასეულობაა.

პიროვნებათაშორისი ურთიერთობა, ეს არის ორ ადამიანს შორის სოციალური ურთიერთქმედების, სიახლოვისა და კავშირის ჩამოყალიბება.

- ადამიანთა უმრავლესობისთვის, პირადი ურთიერთობების ქონა ბედნიერების ნაწილია.
- ადამიანურ ურთიერთობებს სხვადასხვა ემოციური, სოციალური, ფიზიკური, ინტელექტუალური და ეკონომიური მოთხოვნების შევსება შეუძლია.
- იმას, თუ როგორ ვუყურებთ სამყაროსა და ურთიერთობებს, ჩვენი კულტურა განსაზღვრავს. ადამიანთა ურთიერთობები კულტურის ცვლასთან ერთად იცვლება.

### 1. ნებისმიერ საზოგადოებაში ყველას უამრავი სხვადასხვა სახის ურთიერთობა აქვს:

- მათ შორის: კავშირი ოჯახის წევრებთან, მეგობრებთან, კოლეგებთან, მეზობლებთან, ნაცნობებთან, მეგობარ ბიჭთან/გოგონასთან, მასწავლებელთან, მოსწავლეებთან და ა.შ.;
- ადამიანთაშორისი ურთიერთობები ერთმანეთისგან თვისებრივად განსხვავდება. მაგალითად, ამა თუ იმ ურთიერთობას, შეიძლება, სხვადასხვა დონით ახასიათებდეს გულახდილობა, რწმენა, კომუნიკაცია, ინტიმურობა, ნდობა, პატივისცემა, ინტენსივობა, ემოცია;
- ურთიერთობა, შეიძლება, საერთო ან განმასხვავებელ თვისებებს ეფუძნებოდეს. მაგალითად, ურთიერთობაში მყოფი ადამიანები, შესაძლოა, იყვნენ: მეზობლები, კლასელები, თანამშრომლები, ერთი და იმავე კლუბის წევრები, ერთი და იმავე მეჩეთის, სამლოცველოს მრევლი, აივ-თან დაკავშირებული მხარდამჭერი ჯგუფის წევრები, ან საერთო სოციალური ქსელის მომხმარებლები.
- ხალხი ერთმანეთის მიმართ გრძნობებს სხვადასხვანაირად გამოხატავს.

ცხოვრების განმავლობაში ადამიანებმა, შესაძლოა, ახალი ურთიერთობები წამოიწყონ, ან განწყვიტონ ისინი. ურთიერთობა ზოგჯერ, შეიძლება, ერთ-ერთი ან ორივე პარტნიორის კეთილდღეობისთვის საზიანო იყოს.

## ურთიერთობები ჩვენს ცხოვრებაში

**1. ცხოვრების მანძილზე ადამიანები სხვადასხვა სახის პირად კავშირს ამყარებენ, მათ შორის, სასიყვარულოს. ადამიანთა უმრავლესობა, მნიშვნელოვან ურთიერთობებს ადრეული ასაკიდანვე, ოჯახის წევრებთან ავითარებს. პატარა ბავშვები სიყვარულის გამოხატვაში საკუთარ მშობლებს, ახლობლებსა და ოჯახის უფროს წევრებს ემსგავსებიან.**

- ოჯახის უამრავი სახე არსებობს. მისი წევრები, შესაძლოა, იყვნენ/არ იყვნენ ბიოლოგიურად მონათესავენი.

- დიდ ოჯახებში, როგორც წესი, შედიან ის პიროვნებებიც, რომლებიც ერთი ოჯახის წევრები არ არიან და, აგრეთვე, ისინიც, რომლებთანაც არ არსებობს ბიოლოგიური ნათესაობა.
- უამრავ ოჯახში ერთი ან მეტი შვილად აყვანილი ბავშვი ცხოვრობს.
- ოჯახის წევრები, სხვადასხვა მიზეზის გამო ან საკუთარი არჩევანით, შესაძლოა, ერთ სახლში ერთად, ან ცალ-ცალკე ცხოვრობდნენ. ყველაზე გავრცელებული სიტუაციები, რომელთა მიზეზითაც შორდებიან ოჯახები, მოიცავს: სამუშაო, მიგრაცია, სამხედრო სამსახური და პატიმრობა. ამგვარი მიზეზების გამო, შესაძლოა, ოჯახის წევრები დროებით ან სამუდამოდ დაშორდნენ ერთმანეთს.
- ოჯახებში ბავშვები, შესაძლოა, ცხოვრობდნენ: ორივე მშობელთან, ერთ მშობელთან, მრავალწევრიან ოჯახში (სადაც რამდენიმე თაობა და მამიდები, ბიძები და ბიძა-შვილები, ცხოვრობს ერთად) ან უფროსი ასაკის მეურვეებთან ერთად.

**2. ისევე, როგორც ყველანაირი ურთიერთობა, ოჯახური ურთიერთობებიც იცვლება. მაგალითად:**

- თუ შევადარებთ წარსულს, მსოფლიოს უამრავ ქვეყანაში სულ უფრო მეტი ქალი ხდება ოჯახის საქმეების წარმმართველი.
- ბევრგან მამობის ინსტიტუტთან დაკავშირებული მოსაზრებები იცვლება, რის შედეგადაც, სულ უფრო მეტი მამა ახერხებს შვილებთან ახლო ურთიერთობის დამყარებას და მშობლის პასუხისმგებლობას იზიარებს. ეს განსაკუთრებით მაშინ ხდება, როდესაც ქალებიც დასაქმებულნი არიან.
- ისეთ ადგილებში, სადაც უამრავი ადამიანი დაიდუპა აივ-ის ან სხვა მიზეზით, ობლად დარჩენილი ბავშვების უმრავლესობა ნათესავეებთან ან ბავშვთა თავშესაფარში ცხოვრობს.
- იმდენად, რამდენადაც მრავალფეროვანი/არატრადიციული ოჯახი უამრავ ადგილას მისაღები ხდება, ერთი და იმავე სქესის სულ უფრო მეტი წყვილი ცხოვრობს ერთად დაუფარავად და ზრდის ბავშვს. ამ მშობლებს ბავშვები, შეიძლება, ადრინდელი ქორწინებიდან ჰყავდეთ, ან იშვილონ, გამოიყენონ ხელოვნური განაყოფიერების ტექნოლოგიები ან სუროგაცია.

**3. მეგობრობა პირადი ურთიერთობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი სახეა.**

**უფრო მეტი ვმაცოფილება მოაქვს ურთიერთობებს, რომლებიც არის ურთიერთ-პატივისცემაზე დამყარებული**

**სანდო და პატივისცემაზე დამყარებული ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში გვეხმარება შემდეგი თვისებები:**

- საკუთარი თავის პატივისცემა, გრძნობებისა და ღირებულებების გააზრება;
- სხვათა გრძნობების გულთან ახლოს მიტანა და მათი უფლებებისა და ღირსების პატივისცემა;
- საერთო მოლოდინების ქონა;
- კარგი საკომუნიკაციო უნარების ქონა;
- დათმობის უნარი (თანაზიარობა);

- ერთმანეთისთვის დროის დათმობა, ზრუნვა და ყურადღების მიქცევა.

**1. საზოგადოების მხარდაჭერამ, შესაძლოა, პოზიტიური ურთიერთობების განვითარება უზრუნველყოს, ხოლო სოციალურმა უთანასწორობამ - ხელი შეუშალოს ურთიერთპატივისცემისა და კეთილგანწყობის ჩამოყალიბებას.**

- მშობლებს, რელიგიურ ლიდერებსა და მედიას, შეუძლია, ახალგაზრდებს ერთმანეთისადმი თანასწორი მოპყრობა ასწავლოს, განურჩევლად რასის, რელიგიის, ეთნიკურობის, სქესის, ეკონომიკური და აივ სტატუსის და სხვა კატეგორიებისა;
- სკოლებსა და საზოგადოებრივ ორგანიზაციებს, შეუძლიათ, შევრიბონ სხვადასხვა სტატუსის მქონე ადამიანები იმისათვის, რომ ისინი განსხვავებული ჯუფის წევრებისგან განცალკევებისა და იზოლაციის პირობებში არ გაიზარდონ.
- სკოლებსა და ოჯახებს, შეუძლიათ, ახალგაზრდებს უთანასწორობის შემჩნევა ასწავლონ და დაეხმარონ იმის გაგებაში, თუ როგორ უშლის ხელს უთანასწორო ძალაუფლება ღირსეულ, ურთიერთპატივისცემაზე დამყარებულ ურთიერთობას.

**1. რომანტიკული ურთიერთობები**

**არშიყობა და შეხვედრები**

**1. არშიყობა და შეხვედრა გულისხმობს პიროვნებასთან სოციალურ ინტერაქციას, რომლის დროსაც ეს უკანასკნელი, შესაძლოა, რომანტიული ან სექსუალური პარტნიორი გახდეს.**

**2. შეხვედრებსა და არშიყობასთან დაკავშირებით მსოფლიოში განსხვავებული ნორმები და პრაქტიკა არსებობს.**

- ბევრ ადგილას არშიყობა და შეხვედრები ჩვეულებაა. თუმცა, ეს პრაქტიკა ყველა კულტურაში არ არის მიღებული და შეხვედრებზე ყველა არ დადის.
- ისეთ ადგილებში, სადაც პირადი შეხვედრები მიუღებელია, ადამიანებმა, შესაძლოა, კომუნიკაციის სხვა საშუალებები, მათ შორის ინტერნეტი გამოიყენონ.
- იქ, სადაც გარიგებით ქორწინებაა მიღებული, ადამიანები, შეიძლება, არშიყობისა და შეხვედრების გარეშე დაქორწინდნენ. ასეთ ადგილებში, ქორწინებას მშობლები ან თემი გეგმავს და ადგენს პოტენციურ პარტნიორს, რომელთან კავშირითაც უნდა იშვას ბავშვი.
- ბევრი, მაგრამ არა ყველა ადამიანი, რომლის ქორწინებაც გარიგებით მოხდა, შესაძლოა, გრძნობდეს, რომ პარტნიორთან ერთად გაიზარდა და სიყვარულით აღსავსე ქორწინება აქვს.

**3. არშიყობა და შეხვედრები:**

- ეხმარება ადამიანებს ინტერპერსონალური საკომუნიკაციო უნარების განვითარებაში. ეს უნარებია: საკუთარი და პარტნიორის გრძნობების აღიარება, პატივისცემა და გამოხატვა, სხვების გრძნობების პატივისცემა, გაგება იმისა, თუ რას აფასებთ და გსიამოვნებთ სხვასთან ურთიერთობისას;
- აძლევს ადამიანებს კომპანიონობისა და ახალი გამოცდილების მიღების საშუალებას;
- საშუალებას აძლევს ადამიანს, რომ ეტაპობრივად შეიცნოს თავისი პოტენციური რომანტიული და სექსუალური პარტნიორი.

#### 4. არშიყობისა და შეხვედრების ასაკი

- შეხვედრების დაწყების ასაკი მსოფლიოს კულტურებსა და საზოგადოებებში სხვადასხვანაირი და მეტად ინდივიდუალურია;
- ასაკი, როდესაც მშობლები შვილებს შეხვედრებზე წასვლისა და არშიყობის ნებას რთავენ, თემში და თემის გარეთ კულტურებში, ასევე, სხვადასხვაა;
- შეხვედრებზე უამრავი ზრდასრული ადამიანიც დადის.

#### 5. ვის ეარშიყებიან ან ხვდებიან ადამიანები?

- ხშირად ადამიანი თავისივე ასაკის ადამიანს ხვდება, თუმცა, ყოველთვის არა. ზოგ კულტურაში ზრდასრული მამაკაცები გაცილებით უმცროს გოგონებს ხვდებიან. ეს ასაკობრივი სხვაობა ურთიერთობაში ბევრჯერ ძალაუფლების უთანასწოროდ განაწილების მიზეზი ხდება.
- ხშირად ადამიანი თავისივე სოციალური ჯგუფის წევრს ხვდება, მაგრამ ყოველთვის არა. ზოგ შემთხვევაში პიროვნება, შეიძლება, განსხვავებული რასის, ეთნიკურობის, რელიგიის, სოციო-ეკონომიკური ფენისა და კასტის წარმომადგენელს ხვდებოდეს. ზოგი, თუმცა, არა ყველა ოჯახი, მხარს უჭერს ამ ტიპის ინტერპერსონალურ ურთიერთობას.
- ადამიანი, შეიძლება, იმავე, ან საპირისპირო სქესის ადამიანს ხვდებოდეს.

#### 6. როგორ იწყება არშიყობა და შეხვედრები?

- ადამიანები ერთმანეთს სხვადასხვა სიტუაციაში ხვდებიან, მათ შორის: სამუშაოზე, სკოლაში, ოჯახებში, საერთო მეგობრებისა და სოციალური ქსელების მეშვეობით, თემში, ინტერნეტით და სხვა.
- მრავალ ჰეტეროსექსუალურ საზოგადოებაში ინიციატივას ბიჭებისა და კაცებისაგან მოელოან. თუმცა, ზოგ ადგილას ამგვარი პირობა აღარ მოქმედებს და შეხვედრების ინიციატორები გოგონებიც და ქალებიც არიან. პირველ პაემანს ყოველთვის ახლავს მღელვარება.

#### 7. რას აკეთებენ ადამიანები შეხვედრებისას ან არშიყობისას?

- შეხვედრებზე ადამიანები სხვადასხვანაირად იქცევიან. მაგალითად, შეიძლება, ისხდნენ და ისაუბრონ, ფეხით ან ველოსიპედით გაისეირნონ, ერთად დალიონ ჩაი ან ყავა, უყურონ ფილმს, დაესწრონ არაოფიციალურ ღონისძიებას ან წვეულებას, ან მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს ესტუმრონ.
- გემოხსენებული შეხვედრებისას წყვილი, შესაძლოა, იყოს მართო, მეგობრებთან, ოჯახის წევრებთან ან თანმხლებ პირებთან ერთად. ეს წესები ადგილობრივი ნორმების მიხედვით ყალიბდება.
- ზოგი, ინტერნეტის ან სხვა სახის კომუნიკაციის საშუალებით, დიდი ხნის მანძილზე არშიყობს.
- ადამიანები კონკრეტულ პირთან ერთად პაემანზე წასვლისას, შესაძლოა, თავს კომფორტულად ან აღელვებულად გრძნობდნენ.
- ადამიანები, შესაძლოა, მხოლოდ ერთხელ შეხვდნენ ერთმანეთს ან მრავალი წლის მანძილზე გააგრძელონ არშიყობა.



- არშიყობა, ესაა მეგობრობისა და ნდობის განვითარების საშუალება. მაგალითად, ახალგაზრდებს შეუძლიათ ერთმანეთს გაუზიარონ ღირებულებები, იმედები, ოცნებები, რთული გამოცდილებები და თავიანთი სიძნელეები.

## 8. ვინ ფარავს პაემნების ხარჯებს?

- შეხვედრა აუცილებლად არ გულისხმობს ფულის დახარჯვას, როცა ეს ასეა, შემთხვევები განსხვავებულია. უამრავი ადამიანი პაემნის ხარჯებს ინაწილებს. ზოგჯერ მამაკაცისა და ბიჭისაგან მოვლიან პაემნის ხარჯის დაფარვას. ზოგჯერ ის იხდის, ვისაც მეტი შემოსავალი აქვს.
- ფინანსური შეთანხმება ორივესთვის კომფორტული უნდა იყოს. ერთის მიერ ფულის დახარჯვა მეორეს უხერხულ მდგომარეობაში არ უნდა აყენებდეს, ან არ უნდა აკისრებდეს მას რაიმე ვალდებულებას, მათ შორის სექსუალური აქტივობის ხასიათის ვალდებულებას.

## 9. არის თუ არა სექსუალური ან ინტიმური კონტაქტი შეხვედრების ნაწილი?

- ზოგჯერ ადამიანები, რომლებიც ერთმანეთს ხვდებიან, გრძნობენ, რომ ფიზიკურ ლტოლვას განიცდიან და, შესაძლოა, ორივეს ჰქონდეს სექსუალური სურვილები, როგორებიცაა: ხელის ჩაკიდება, კოცნა, მოფერება ან ინტიმური კავშირის დამყარება.
- თუ ეს შეთანხმებისა და ურთიერთპატივისცემის ფარგლებში ხდება, ამგვარი გამოცდილება ამაღელვებელი და გასაოცარია. ის ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს, მეტი გაიგონ საკუთარი სექსუალური გრძნობებისა და რეაქციების შესახებ.
- სექსუალური გამოცდილება უამრავი ადამიანისათვის ყოველთვის გულისხმობს გატაცებას, ინტიმურობასა და სიყვარულს. სხვებისათვის სიყვარული ყოველთვის არაა სექსუალური კავშირის აუცილებელი ელემენტი. სიყვარულის გრძნობის არქონის შემთხვევაშიც კი, სექსუალურ პარტნიორებს შორის, შეიძლება, არსებობდეს ნდობა, პატივისცემა, მზრუნველობა და სიამოვნება.
- ზოგისთვის სექსუალური კავშირის სურვილის მოთმენა კომფორტულია. ისინი ჯერ კონდომებისა და სხვა კონტრაცეპტივების გამოყენების შესაძლებლობას აზუსტებენ. (ორივე, მამაკაცის და ქალის კონდომიც იცავს ორსულობისა და აივ ვირუსით ინფიცირებისაგან). სხვებმა, შეიძლება, სექსუალური კავშირი დაუგეგმავად, პარტნიორთან ამ თემის განხილვის გარეშე დაამყარონ. მათ, შესაძლოა, თან არც ჰქონდეთ თავდაცვის რამე საშუალება.
- ურთიერთშეთანხმების მისაღწევად პარტნიორთან სექსუალური კავშირის დამყარებაზე საუბარი აუცილებელია. ასეთი დისკუსია ორივე პარტნიორისათვის კომფორტულობის გრძნობასა და უსაფრთხოებას უზრუნველყოფს.

## 10. რას იზამთ, თუ შეხვედრისას სექსუალური კავშირის დამყარებას გაიძულებენ?

- არავინ, არავითარი მიზეზით არაა ვალდებული, ჰქონდეს არასასურველი სექსი. ეს ასეა იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც პარტნიორმა შეხვედრაზე დახარჯა ფული, ან იმ შემთხვევაში, თუ ერთმანეთს დიდი ხანია ხვდებით.
- სამწუხაროდ, შეხვედრებისას სექსუალური ძალადობა საკმაოდ ხშირია, ხანდახან ეს არაოფიციალურ ღონისძიებებზეც ხდება. ამ სერიოზულ სოციალურ პრობლემას ზოგჯერ „პაემნის დროს გაუპატიურებას“ უწოდებენ. ამგვარი შემთხვევები განსაკუთრებით ხშირია, თუ პაემნისას ალკოჰოლის გადაჭარბებული მიღება ხდება, როდესაც

დახმარების აღმოსაჩენად ახლოს არავინაა. ახალგაზრდებმა უნდა იცოდნენ, თუ სად და როგორ სიტუაციებში შეიძლება მოხდეს „პაემნის დროს გაუპატიურება“.

**1. რომანტიკისა და სიყვარულის შესახებ სხვადასხვა ადგილას განსხვავებული მოსაზრებებია გავრცელებული.**

**2. როგორც წესი, „შეყვარება“ მოიცავს ვინმეთი აღფრთოვანებას, ვნებასა და ლტოლვის განცდას. ზოგჯერ ამ გრძნობას „რომანსა“ და „გატაცებას“ უწოდებენ.**

- შეყვარება ხშირად ამაღელვებელი გამოცდილებაა;
- რომანტიკული ურთიერთობა ზოგჯერ (თუმცა, არა ყოველთვის) ერთგულებისა და ინტიმურობის გრძნობებსაც მოიცავს.
- შეყვარება, შეიძლება, ცალმხრივი იყოს; სიყვარულის ობიექტი, შესაძლოა, იმავეს არ გრძნობდეს.
- ყველას შეიძლება შეუყვარდეს, როგორც ზრდასრულებს, ისე მოზარდებს.
- ადამიანებს, შეიძლება, ერთხელ, მეტჯერ ან მრავალჯერ შეუყვარდეთ.

**3. ასაკის მატებასთან ერთად ბავშვები რომანტიკისა და სიყვარულის შესახებ უამრავ ინფორმაციას იღებენ.**

**4. რა არის „ნამდვილი სიყვარული“? ვინმეს სიყვარული გულისხმობს, ძალიან გაღელვებდეს ეს ადამიანი და მისი კეთილდღეობა და ბედნიერება შენთვის მნიშვნელოვანი იყოს. გიყვარდეს და უყვარდე - შეიძლება გახდეს დიდი სიხარულის წყარო და ცხოვრების აზრი.**

- სიყვარული ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი გრძნობაა მათ შორის, რასაც ადამიანი განიცდის. მისი შთაგონებით შეიქმნა ხელოვნების, ლიტერატურისა და მუსიკის დიდებული ნაწარმოებები;
- სიყვარულის სხვადასხვა ფორმა არსებობს;
- ადამიანები სიყვარულს ოჯახის წევრების, ნათესავების, მეგობრების, პარტნიორების, იმავე ან საპირისპირო სქესის მეუღლის მიმართ გრძნობენ;
- ტერმინები „ნამდვილი სიყვარული“ ან „ჭეშმარიტი სიყვარული“ ხშირად გამოიყენება იმ სასიყვარულო კავშირის აღსანიშნავად, რომელიც „შეყვარებისა“ და „გატაცების“ ეტაპს გასცდა;
- ხშირად კეთილგანწყობის, რომანტიკული სიყვარულის, სექსუალური ლტოლვისა და „ნამდვილი სიყვარულის“ ერთმანეთისგან გარჩევა რთული და დამაბნეველია;
- საკუთარი კულტურიდან ყველა ვიღებთ იმის შესახებ ინფორმაციას, თუ რა არის სიყვარული, ვინ უნდა (არ უნდა) გვიყვარდეს და როგორ უნდა (არ უნდა) გამოვხატოთ ჩვენი გრძნობები;

**5. როდესაც ადამიანი გრძნობს, რომ მისთვის ძვირფას ურთიერთობას საფრთხე ემუქრება, შეიძლება იეჭვიანოს.**

- ეჭვიანობა (ნებისმიერ, მათ შორის რომანტიკულ ურთიერთობაში) გულისხმობს შურის, მესაკუთრეობის, დაუცველობის, სიბრაზისა და წყენის გრძნობებს;
- ეჭვიანობის გრძნობა ხანდახან ადამიანთა უმეტესობას აქვს;

- რომანტიულ ურთიერთობებში ადამიანმა, შეიძლება, ნამდვილ ან წარმოსახვით მეტოქეზე იეჭვიანოს. თუმცა, აგრეთვე შესაძლებელია იგრძნოს, რომ ურთიერთობას საფრთხე ემუქრება პარტნიორის ოჯახური მდგომარეობის წინაშე, ან სამსახურებრივი მოვალეობების გამო;

**6. ეჭვიანობას ზოგი მუქარით, ძალადობით, კონტროლით ან მანიპულატორული ქმედებებით გამოხატავს.**

- ასეთი ქმედებები არ არის სიყვარული და არასდროს არის სიყვარულის გამოხატულება;
- ძალადობა და იძულება მეორე ადამიანის წინაშე საკუთარი ძალის დემონსტრირებაა. ისინი ყოველთვის არღვევენ იმ ადამიანთა უფლებებს, ვის მიმართაცაა გამოყენებული, იმის მიუხედავად, ეჭვიანობას გამოხატავს, თუ რამე სხვა გრძნობას;
- იმ პიროვნებას, ვინც ეჭვიანობს, და მის პარტნიორსაც, შეიძლება გამოადგეთ საკუთარ გრძნობებზე გულწრფელი და პატივისცემაზე დამყარებული საუბარი. თითოეულმა მათგანმა, შეიძლება, ეს საკითხი სანდო მეგობართან, ზრდასრულთან ან მრჩეველთან განიხილოს;

**სექსუალური ქცევა ურთიერთობებში**

**1. რას სთავაზობს ადამიანებს სათანადო სექსუალური ურთიერთობები?**

- შესაფერისმა სექსუალურმა ურთიერთობებმა, შესაძლოა, ადამიანები დაახლოვოს, მათი ურთიერთობა გაამდიდროს და სასიამოვნო გახადოს;
- სქესობრივი კავშირისას თავს უსაფრთხოდ უნდა გრძნობდე, შენთვის ეს სასურველი და სიამოვნების მომნიჭებელი უნდა იყოს;
- არავინაა ვალდებული, არასასურველი სექსი ჰქონდეს;

**2. ხვდება თუ არა ადამიანი ყოველთვის უნდა თუ არა ინტიმური ურთიერთობა?**

**3. რა ფაქტორებია ხელშემწყობი სექსუალურად აქტიური ადამიანისათვის, რომ ორივე პარტნიორს ჰქონდეს ემოციურად დამაკმაყოფილებელი, უსაფრთხო და პასუხისმგებლიანი სექსუალური ურთიერთობა?**

იმ ფაქტორებთან ერთად, რომლებიც ხელს უწყობს ადამიანთაშორისი ურთიერთობების განვითარებას, სექსუალური ურთიერთობები, ხშირად, უფრო კომფორტული, კმაყოფილების მომგვრელი და უსაფრთხოა, როდესაც:

- შენზე ზრუნავენ და არა მხოლოდ ფიზიკურად არიან შენთან ახლოს;
- მიღწეული გაქვთ ურთიერთშეთანხმება, პატივისცემა და ორივე გრძნობთ პასუხისმგებლობას;
- შეგიძლიათ გასცეთ და მიიღოთ სექსუალური სიამოვნება;
- შეგიძლია კომფორტულად ისაუბროთ იმაზე, თუ რა მოგწონს და რა - არა;
- პატივს სცემთ ერთმანეთის უფლებას და არ აკეთებთ ისეთ რამეს, რაც პარტნიორს უხერხულობაში ჩააგდებს;
- იზიარებთ პასუხისმგებლობას უსაფრთხო და ეფექტური მეთოდების გამოყენებაზე,

რათა თავიდან აიცილოთ არასასურველი ორსულობა და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, მათ შორის აივ-ინფექცია;

- იცით თქვენი და პარტნიორის აივ სტატუსისა (და სხვა ტიპის სგვი-ის) შესახებ;
- საუბრობთ იმაზე, გეყოლება თუ არა ურთიერთობის გარეთ სექსუალური პარტნიორები. როდესაც ადამიანებს მხოლოდ ერთი სექსუალური პარტნიორი ჰყავთ, ასეთ ურთიერთობას ერთგულ, ანუ მონოგამურ ურთიერთობას უწოდებენ;

## ურთიერთობის დასრულება

**1. ყველა სახის ურთიერთობაში - სტაბილურსა და ბედნიერშიც კი - არის სირთულისა და იმედგაცრუების მომენტები. თუმცა, ზოგი ურთიერთობა დასაწყისიდანვე სირთულეებითაა აღსავსე.**

**რთული ურთიერთობების ნიშნებია:**

- ერთმანეთის ღირსებისა და პატივისცემის დისბალანსი;
- გრძნობა, რომ საკუთარ პიროვნებას კარგავ; (არ გაქვს შესაძლებლობა იყო ის, ვინც ხარ);
- მართობისა და იზოლაციის გრძნობა;
- საერთო ღირებულებებისა და ინტერესების არქონა;
- პარტნიორისადმი ზიზღის გრძნობა;
- ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და სექსუალური ძალადობის შემთხვევები ან ძალადობის მუქარა;
- პარტნიორის მიერ ქორწინების გარეთ სექსუალური ურთიერთობის ქონა;

პრობლემების ეფექტურად და არაძალადობრივად მოგვარებას უნარი და მოთმინება სჭირდება.

პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების მიმართ დამოკიდებულება და ნორმები გამუდმებით იცვლება. ყოველდღე ვიღებთ იმის შესახებ გადაწყვეტილებებს, თუ როგორ მოვეპყროთ ადამიანებს. ამგვარი არჩევანი ჩვენს ცხოვრებაში არსებულ ურთიერთობებს მნიშვნელობას აძლევს.

დღეს ადამიანები მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან საუბრობენ იმაზე, თუ რა არის მათთვის პატივისცემის გრძნობაზე დამყარებული, უსაფრთხო ურთიერთობა.

**მაგალითად:**

- უამრავი ადამიანი ესაუბრება თავისი ოჯახის წევრებს არატრადიციულ ურთიერთობებზე, მათ შორის, ერთი და იმავე სქესის, განსხვავებული რელიგიის, კასტისა და რასის წარმომდგენლებს შორის ურთიერთობაზე.
- უამრავი ახალგაზრდა აკრიტიკებს მეგობრებს ფულიანი საყვარლის ყოლის გამო, რომელიც სექსუალური კავშირის სანაცვლოდ ფულსა და საჩუქრებს სთავაზობს.
- ზრდილობიანი და გულდია დიალოგი ადამიანებს საკუთარი შეცდომების დანახვაში ეხმარება.

უამრავი ადამიანი საჯაროდ იღებს ზომებს იმისათვის, რომ მხარი დაუჭიროს საზოგადოებაში უსაფრთხო და პატივისცემაზე დამყარებულ ურთიერთობას.

### **მაგალითად:**

- ადამიანები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ საზოგადოების ინფორმირებაში ისეთ საკითხებზე, როგორებიცაა: პაემნის დროს გაუპატიურება, აივ-თან დაკავშირებული სტიგმა და სხვა.
- აივ-ის მეორე ადამიანებისათვის მედიკამენტებზე ხელმისაწვდომობის გაზრდის მოთხოვნით წარმოებული კამპანიები საშუალებას აძლევს მათ, იცხოვრონ დიდხანს, უსახავს იმედსა და თავდაჯერებულობას, დროთა განმავლობაში პირადი ურთიერთობების განვითარების შანსს.
- ქალებზე ძალადობის წინააღმდეგ და მშვიდობიანი, ჰარმონიული ურთიერთობების მხარდამჭერ კამპანიას ათასობით კაცი შეუერთდა.

## **კომუნიკაციაზე მოქმედი ფაქტორები**

### **1. საკუთარი აზრის სხვებისთვის გასაგებად გამოხატვა და სხვათა ნათქვამის გაგება მნიშვნელოვანი და აუცილებელი უნარია.**

- ეს უნარები გეხმარებათ განავითაროთ ურთიერთობები, რომლებიც ურთიერთგაგებასა და სიამოვნებაზე იქნება დაფუძნებული;
- ის დაეხმარება ადამიანებს, პრობლემები ძალადობის გარეშე, პატივისცემით გადაჭრან;
- ეს უნარები საკუთარი თავისა და ურთიერთობების პოზიტიურად შეფასებაში დაგეხმარებათ;

### **2. ადამიანებს კომუნიკაციის განსხვავებული უნარი და სტილი აქვთ:**

- სხვადასხვა კულტურას განსხვავებული სიტყვიერი და გამომსახველობითი ტრადიცია აქვს;
- საკომუნიკაციო სტილი დამოკიდებულია, ასევე, ადამიანის ინდივიდუალურობასა და მის ბავშვობისდროინდელ გამოცდილებაზე;
- პიროვნების საკომუნიკაციო მანერასა და უნარზე გენდერული როლები ხშირად ახდენს გავლენას. ქალებისა და კაცების საკომუნიკაციო მანერა, შესაძლოა, განსხვავებული იყოს;
- პირადი საკომუნიკაციო უნარების გაძლიერება ადამიანებს საკუთარი იდეების, საჭიროებებისა და გრძნობების გამოხატვაში ეხმარება;
- ადამიანებს შეუძლიათ თავიანთი საკომუნიკაციო უნარები ეფექტურად და კომფორტულად განავითარონ.

როდესაც ადამიანი სხვასთან შედარებით ნაკლები ძალის ან სოციალური სტატუსის მქონეა მიჩნეული, ამან, შესაძლოა, მის საკომუნიკაციო სტილსა და უნარზე მოახდინოს გავლენა.

ადამიანთა უმრავლესობას ეფექტური საკომუნიკაციო უნარების შესწავლა შეუძლია. პრაქტიკასთან ერთად ადამიანებს უფრო ეფექტურად შეუძლიათ დაამყარონ კომუნიკაცია.

## რჩევები ეფექტური კომუნიკაციისათვის

**1. კომუნიკაცია ნათელია, როდესაც შეტყობინება, რომელიც მთქმელს სურს, რომ თავისი ნათქვამით გადასცეს, ემთხვევა იმ შეტყობინებას, რომელსაც ადრესატი იღებს.**

- ადამიანები კომუნიკაციას ვერბალურად და არავერბალურად ამყარებენ.
- მნიშვნელოვანია იმის გარკვევა, რომ სათქმელი სწორად გაიგეს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ის რთულ ემოციურ თემას შეეხება.

**2. ნებისმიერ სიტუაციაში, კარგი კომუნიკაციის დასამყარებლად ერთ-ერთი ყველაზე აუცილებელი ქცევაა ადრესატის კარგად მოსმენა და პატივისცემა. თუმცა, კულტურული ნორმები გავლენას ახდენს კომუნიკაციის მანერაზე.**

**3. დიალოგის წევრის აქტიური და არაგანსჯადი მოსმენა ხელს უწყობს კომუნიკაციას. როდესაც უსმენ, ეს გეხმარება, რომ:**

- გაუგო ადამიანს (ადამიანებს);
- თქვა ისეთი რამ, რაც გაამხნევეს მოსაუბრეს, მაგალითად: „მესმის, რასაც გრძნობ“ ან „სწორია“;
- დაამყარო თვალეებით კონტაქტი;
- გამოხატო პოზიტიური არავერბალური ჟესტი, ისეთი, როგორცაა ღიმილი, თავის დაკვრა, მხარზე ხელის დადება; და სთხოვო, უკეთ განგიმარტოს სათქმელი;

**4. კონკრეტულმა ქცევამ, შესაძლოა, საუბრისას თქვენს კომუნიკაციას ხელი შეუწყოს.**

**გავრცელებული ხელშემწყობი ქცევებია:**

- ადრესატის გრძნობების აღიარება და წინადადების დაწყება სიტყვით „მე“ და არა „შენ“;
- იმის აღიარება, რომ ყველას აქვს უფლება ჰქონდეს გრძნობები და შეხედულებები;
- ზედმეტი პირდაპირობის, სიმტკიცის, განსჯისა და კონტროლისთვის თავის არიდება;
- შეძლებისდაგვარად გამოხატვა იმისა, თუ რა გსურს და რა არ გსურს;
- პრობლემის შესაძლო გადაწყვეტის გზის მოძებნაში დახმარება;

**5. კომუნიკაციას, შესაძლოა, მრავალმა ქცევამ შეუშალოს ხელი:**

**სააზროვნო კითხვები:**

**როდესაც კომუნიკაციის დამყარებას ცდილობ, რას გრძნობ:**

- როდესაც განწყვეტინებენ, ან არ გისმენენ?
- გაკრიტიკებენ, რაღაც სახელით მოგმართავენ, ან არასწორად გაფასებენ?
- განგიკითხავენ ან თავს დამნაშავედ გაგრძნობინებენ?
- გრძნობთ, რომ სხვა ადამიანი ცდილობს დიალოგის გაკონტროლებას?
- წარბის შეკვრის მსგავს ნეგატიურ არავერბალურ შეტყობინებებს იღებთ?

## 1. პირდაპირი კომუნიკაცია არაპირდაპირის წინააღმდეგ

ზოგს კომუნიკაციის პირდაპირი და მტკიცე მანერა ახასიათებს, ზოგს კი - არაპირდაპირი. პირველი სახის კომუნიკაცია, შესაძლოა, ვერბალურად ან არავერბალურად იყოს გამოხატული, თუმცა, როგორც წესი, ის ნათლად გადმოსცემს სათქმელს.

### მაგალითად:

- ის, ვინც კომუნიკაციის მტკიცე გზას ირჩევს, საკუთარ გრძნობებსა და აზრებს პირდაპირ გამოხატავს.
- საუბრისას „მე-თი“ დაწყებული წინადადებების გამოყენება, ხელს უწყობს საკუთარი გრძნობებისა და აზრების გამოხატვას. (მაგალითად, „თავს ცუდად ვგრძნობ, როდესაც ასე მელაპარაკები“, ან „მოხარული ვარ, რომ ჩემთან ერთად წამოხვედი კლინიკაში“).
- პირდაპირი კომუნიკაციის დასამყარებლად, ადამიანმა, შესაძლოა, თვალებით კონტაქტი ან აზრის გამოხატვის არავერბალური საშუალება გამოიყენოს.

არაპირდაპირი კომუნიკაციაც შეიძლება იყოს ვერბალური ან არავერბალური. თუმცა, ხშირად ასეთი სახით გაგზავნილი ინფორმაცია ნაკლებად არის კონკრეტული და ნათელი.

### მაგალითად:

- ადამიანმა, შესაძლოა, თავი აარიდოს ისეთ გამონათქვამებს, სადაც პირდაპირ იქნება გამოხატული მისი პირადი შეხედულება. (მაგალითად: „გავიგე, რომ შეიძლება პირველივე ჯერზე დავფორსულდე“, ნაცვლად იმისა, რომ პირდაპირ თქვას: „არ დავამყარებ სექსუალურ ურთიერთობას, თუ არ გამოვიყენებ კონდომს“).

### ზოგჯერ, საკუთარი აზრის პირდაპირ ან ირიბად გამოხატვის საუკეთესო გზის მოძებნა საკმაოდ რთულია.

- ადამიანი, რომელიც კომუნიკაციის არაპირდაპირ მანერას იყენებს, შესაძლოა, ზრდილობის, სოციალური სტატუსის ან გენდერული როლების შესახებ არსებულ კულტურულ მოლოდინებსა და ნორმებს იცავდეს.
- არაპირდაპირი კომუნიკაციისას, შესაძლოა, სათქმელი ყოველთვის არ იყოს მსმენელისთვის ან ინფორმაციის მიმღებისთვის გასაგები.
- ზოგჯერ ადამიანები ისეთ სიტუაციაში ხვდებიან, როდესაც გრძნობენ, რომ მათი არ ესმით. მათ უნდა ისწავლონ საკუთარი აზრის უფრო ნათლად, პირდაპირ და განმეორებით გამოხატვა.
- კომუნიკაციის მტკიცე და პირდაპირი მანერა არ ნიშნავს აგრესიულობას. ადამიანი, შესაძლოა, იყოს პირდაპირი და ნათლად გამოხატოს საკუთარი სათქმელი. ამასთან, არ შეურაცხყოფს სხვათა გრძნობები და დამოკიდებულებები.

## სექსსა და სექსუალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებზე საუბარი თქვენს პარტნიორთან

1. კომუნიკაცია სექსუალური ურთიერთობის მნიშვნელოვანი ნაწილია;
2. პარტნიორთან კომუნიკაცია მნიშვნელოვანია იმის დასადგენად, რომ სექსუალური კავშირი ორივესთვის შეთანხმებულად სასურველია;
3. ეფექტური კომუნიკაცია, შესაძლოა, ადამიანებს დაეხმაროს დაიცვან საკუთარი და პარტნიორების კეთილდღეობა;

### ეს დაცვა გულისხმობს:

- სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ-ინფექციისგან დაცვას;
- არასასურველი ორსულობისგან თავდაცვას;
- შესაძლო კონფლიქტის რისკის შემცირებას, რომელმაც, შეიძლება, გამოიწვიოს ძალადობა.

4. კომუნიკაციამ, შესაძლოა, გაზარდოს ურთიერთნდობა და სიამოვნება.

5. კომუნიკაცია აუცილებელია მოლოდინებისა და საზღვრების გამოსახატად.

ამგვარი მოლოდინები და საზღვრები ეხება:

- გრძნობებს;
- ფულისა და მატერიალური სარგებლის გაცვლას;
- სხვა ფაქტორებს;

6. გენდერული ნორმები ხშირად ახდენს გავლენას იმაზე, თუ როგორ ამყარებენ ან არ ამყარებენ კომუნიკაციას სექსუალური კავშირის შესახებ;

7. ყველას შეუძლია სექსუალობის შესახებ კომფორტულად და ეფექტურად კომუნიკაცია. პრაქტიკა ამაში ეხმარება!

### გადანწყვეტილებების მიღება

ზრდასრულობის მნიშვნელოვანი მახასიათებელი ისაა, რომ შეძლო საღი აზროვნება და ამის მიხედვით გადანწყვეტილების მიღება. ადამიანებს გარკვეული ნაბიჯები ეხმარება იმაში, რომ სათანადო გადანწყვეტილებები მიიღონ. ეს ნაბიჯებია:

**ნაბიჯი 1: გაითვალისწინეთ ყველა შესაძლებლობა:**

- უამრავი გადანწყვეტილებისთვის არსებობს ისეთი შესაძლებლობები, რომლებზეც არც კი გვიფიქრია;
- სხვა ადამიანები, შეიძლება, განსხვავებული შესაძლებლობების დანახვაში დაგვეხმარონ;

**ნაბიჯი 2: ფრთხილად განიხილეთ ამა თუ იმ შესაძლებლობის უარყოფითი მხარე და სარგებელი:**



- თითოეული გადანყვეტილების შემთხვევაში გაითვალისწინეთ სხვების ან საკუთარი თავის მიმართ მოსალოდნელი პოტენციური ზიანი;
- ჩამონერეთ თითოეული შესაძლებლობის პოტენციური შედეგები;

**ნაბიჯი 3: სადაც შესაძლებელია, ეძიეთ ინფორმაცია ან დახმარება შესაფერისი სანდო ადამიანებისგან;**

**ნაბიჯი 4: მიიღეთ გააზრებული გადანყვეტილება:**

- გაითვალისწინეთ, თქვენ მიერ მიღებული გადანყვეტილების შეცვლა სამომავლოდ იოლი იქნება თუ რთული.

**ნაბიჯი 5: საჭიროების შემთხვევაში ხელახლა განიხილეთ მიღებული გადანყვეტილება:**

- ეცადეთ, იმდენი დრო მოანდომოთ გადანყვეტილების მიღებას, რამდენიც აუცილებელია ამ ეტაპების გასავლელად. ჩვენ ხშირად კმაყოფილები ვართ იმ გადანყვეტილებებით, რომლებსაც გააზრებულად ვიღებთ.

**ჩვენი გადანყვეტილებებით მოქმედება**

**მას შემდეგ, რაც გადანყვეტილებას მიიღებ, მისი შესრულების გეგმა შეიმუშავე.** ნათლად გაიაზრე გადანყვეტილების შესრულებისთვის საჭირო ყველა ნაბიჯი. ეს ნაბიჯებია:

**ნაბიჯი 1: გაითვალისწინე, რა გააიოლებს გადანყვეტილების შესრულებას.**

**მაგალითად:**

- ესაუბრეთ მშობლებს მაშინ, როდესაც ისინი მზად იქნებიან მოსასმენად;
- გაიგეთ იმ თანატოლების შესახებ, რომლებმაც უკვე იმოქმედეს მსგავსი გადანყვეტილების მიხედვით (გოგონები, რომლებმაც მოინდომეს სწავლის გაგრძელება, მეგობარი, რომელმაც ვინმე დაჰპატიჟა პაემანზე, ადამიანები, რომლებმაც გაიკეთეს აივ-ინფექციაზე ტესტი);
- იპოვეთ საშუალება, რომ შეაგროვოთ ფული, ან გადანყვეტილების მოქმედებაში მოყვანისთვის საჭირო სხვა რესურსები;

**ნაბიჯი 2: ისაუბრეთ გადანყვეტილების სისრულეში მოყვანისას მოსალოდნელ დაბრკოლებებზე. ეს ნაბიჯი მნიშვნელოვანია, რამეთუ ზოგიერთი გადანყვეტილების მიხედვით მოქმედება შეტად რთულია. პოტენციური წინააღმდეგობების მაგალითებია:**

- საკმარისი ფულის არქონა; (მაგალითად, კლინიკამდე/სკოლამდე მგზავრობის გადასახადი);
- ჯანდაცვის სერვისებზე წვდომის არქონა (მაგალითად, რთულია კლინიკებთან/სკოლებთან დაკავშირება);
- სამართლებრივი შეზღუდვები (კანონები, რომლებიც კრძალავს აბორტს, ან დაუქორწინებელი პირებისთვის კონტრაცეფციული პროდუქციის მიცემას);
- სოციალური შედეგების შიში (მაგალითად, ჰომოსექსუალად თავის გამოცხადება, ნაადრევი ქორწინების წინააღმდეგ წასვლა, ოჯახის დაგეგმვის სერვისით სარგებლობა,

ან იმ სამუშაოს შესრულება, რომელსაც, როგორც წესი, სხვა სექსის ადამიანი ასრულებს) და

- პირად ცხოვრებაში დანაკარგზე ნერვიულობა (მაგალითად, სექსზე უარის თქმის, კონდომის გამოყენების მოთხოვნისა და სიცოცხლისათვის საშიში დიაგნოზის მიღების გამო, პარტნიორის მხრიდან მიტოვების შიში).

**ნაბიჯი 3: ხელახლა ფრთხილად და დამოუკიდებლად გაიაზრე საკუთარი გადანყვეტილება.**

**მაგალითად:**

- დაწერე ან ივარჯიშე იმაზე, თუ როგორ უთხრა სანდო პირს სექსუალური ძალადობის შესახებ;
- ივარჯიშე (ქალის, მამაკაცის) კონდომის გამოყენებაში;
- დაფიქრდი, მიაწოდო თუ არა, ან როგორ მიაწოდო შენი გადანყვეტილება პატივისცემით მას, ვისაც ეს ეხება.

**ნაბიჯი 4: გადანყვეტილებები და გეგმები თქვენს მხარდამჭერ ადამიანთან ერთად განიხილეთ.**

**მაგალითად, შეგიძლიათ:**

- ესაუბროთ მრჩეველს ორსულობის შეწყვეტის შესახებ;
- ესაუბროთ ადამიანს, რომელსაც უკვე ჩატარებული აქვს აივ-ინფექციაზე ტესტი;
- იპოვეთ ცხელი ხაზი, შესაფერისი ცენტრი ან ონლაინ საზოგადოება, სადაც შესაძლებელია ტრანზიციასთან<sup>1</sup> დაკავშირებით კონსულტაციის გავლა.

**ნაბიჯი 5: დაადგინეთ, როგორ აღასრულოთ თქვენი გადანყვეტილებები ყველაზე უსაფრთხო გზით;**

**მაგალითად, შეგიძლიათ:**

- გაიყოლოთ თან ვინმე, ვინც მოძალადე პარტნიორს შეენიანააღმდეგება; ან
- თემის მმართველებში იპოვეთ მოკავშირე, სანამ სექსუალური განათლების კამპანიას დაიწყებთ.

**ნაბიჯი 6: სადაც შესაძლებელია, ეძიეთ ინფორმაცია ან რჩევა იმ ადამიანებისგან, რომლებსაც ენდობით.**

**ნაბიჯი 7: თუ გადანყვეტილების აღსრულებისას გაჩნდა წინააღმდეგობები, განავითარეთ მოქმედების განსხვავებული გეგმა, ან გადახედეთ გადანყვეტილებას;**

**ნაბიჯი 8: გაითავისეთ, რომ მაშინაც კი, როდესაც ადამიანებს წინააღმდეგობები არ ხვდებათ, უფლება აქვთ, ხელახლა შეაფასონ და შეცვალონ საკუთარი გადანყვეტილება.**

<sup>1</sup> სექსის კვლავ მინიჭება არის სექსის ცვლილების ქირურგიული და ჰორმონული პროცესი; იგი, თავის მხრივ, არის ტრანზიციის პროცესის შემადგენელი ნაწილი, რომელიც უფრო ხანგრძლივი და კომპლექსურია.



ყველაფერი

ერთ

სასწავლო კურსში