

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

სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები და კეთილდღეობა როგორც ადამიანის უფლებების განუყოფელი ნაწილი	8
A. როგორ ვეცევით ერთმანეთს - ღირებულებები და საზოგადოება	9
B. რა არის „ადამიანის უფლებები“?	11
C. სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები	14
D. ადამიანის უფლებების, მათ შორის სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების მხარდაჭერა	18
E. კანონმდებლობა და საერთაშორისო შეთანხმებები	21

თავი 2

სქესობრივი ჯანმრთელობის, უფლებებისა და გენდერული თანასწორობის მხარდაჭერა	22
A. კანონი პაციენტთა უფლებების შესახებ	25
B. საკუთარი დამოკიდებულებების გააზრება	28
C. ჩვენ ირგვლივ არსებული გარემოს შეცვლა	30
D. მხარდაჭერის მნიშვნელობა და ძალა ადამიანების ცხოვრებაში	32
ლექსიკონი	33

თავი 3

სხეული, სქესობრივი სიმწიფე და რეპროდუქცია	35
A. სხეულის სურათი	37
B. სქესობრივი სიმწიფე	44
C. საკუთარი სხეულის შესახებ არსებული ცოდნა	47
D. სქესობრივი და რეპროდუქციული ორგანოები	52
E. განაყოფიერება და რეპროდუქცია („საიდან ჩნდებიან ბავშვები?“)	55
F. მენსტრუალური ციკლი (ოვულაციური ციკლი)	57
G. რეპროდუქცია და ორსულობა	60
H. უნაყოფობა და ხელოვნური განაყოფიერება	61
I. ინფორმაცია ორსულობაზე, მშობიარობასა და ძუძუთი კვებაზე	64
J. სქესის შერჩევა (სელექცია)	66

თავი 4

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა	75
A. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, აივ ინფექციისა და შიდსის ჩათვლით	78
B. რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები, რომლებიც სქესობრივი გზით არ გადადის	82
C. სქესობრივი კავშირი და კონდომის გამოყენება	89
D. ცხოვრება აივ ინფექცია/შიდსით	95
E. კონტრაცეფციის მეთოდები	102
F. არასასურველი ორსულობა და აბორტი	113
სამედიცინო ტერმინოლოგიის განმარტება	120
ნამდვილი ამბები:	122

რა უნდა ვიცოდეთ სახელმძღვანელოს შესახებ

„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“ გთავაზობთ თითქმის ყველა იმ თემას, რომელიც რეკომენდირებულია სწავლებისთვის: სქესობრივი ჯანმრთელობა, როგორცაა სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები, აივ ინფექცია და შიდსი, სექსუალობა, პარტნიორთან ურთიერთობა და კომუნიკაცია, სექსუალური ძალადობა, რეპროდუქციული უფლებები და სხვა. სახელმძღვანელო დეტალურად მოიცავს თქვენთვის მნიშვნელოვან ყველა თემას და გაძლევთ საშუალებას, აირჩიოთ თემები და აქტივობები თქვენი ინტერესებისა და მოთხოვნების შესაბამისად.

„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“ არის ყოვლისმომცველი სახელმძღვანელო სადაც ახალგაზრდული საკითხები და მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა განხილულია როგორც ინდივიდუალურ, ისე სოციალურ კონტექსტში. სახელმძღვანელო დაგეხმარებათ, თავად იფიქროთ სხვადასხვა ურთიერთდაკავშირებულ თემაზე და შეასწავლოთ ისინი ახალგაზრდებს ერთი კურიკულუმის - სახელმძღვანელოს - მეშვეობით.

ყურადსაღებია ისიც, რომ სახელმძღვანელო, **„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“**, ახალგაზრდებს მისცემს კრიტიკული აზროვნების განვითარების საშუალებას, რაც, თავის მხრივ, აუმჯობესებს შესწავლის პროცესს.

„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“ შეიქმნა საერთაშორისო და ადგილობრივი ექსპერტების მიერ, რაც იმის გარანტიაა, რომ მისი შინაარსი იოლად აღსაქმელი იქნება გლობალური მასშტაბით, ყველა კონტინენტისა და ქვეყნის ახალგაზრდებისათვის. აღნიშნული სახელმძღვანელოს ადაპტირებაზე იმუშავა და საქართველოს კონტექსტზე მოარგო ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ ექსპერტთა ჯგუფმა.

სახელმძღვანელოს - **„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“** - გამოცემის მთავარი მიზანია ახალგაზრდებს დაეხმაროს არაფორმალური განათლების დაუფლებაში ისეთ საკითხებზე, როგორცაა რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და უფლებები, ფსიქო-სექსუალური განათლება და სხვა.

ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში - სახელმძღვანელოს შვიდი ძირითადი თავისებურება:

- 1. ის შედეგზეა ორიენტირებული** - დაფუძნებულია მსოფლიო მასშტაბის მკვლევარების მიერ აღიარებულ სტანდარტებზე და, ამავდროულად, მოიცავს მნიშვნელოვან ინფორმაციას გენდერულ დინამიკასა და სქესობრივი ჯანმრთელობის შედეგებს შორის არსებულ კავშირზე;
- 2. ყოვლისმომცველია** - სახელმძღვანელო მკითხველს აწვდის ვრცელ და დეტალურ ინფორმაციას რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასა და უფლებებზე, ასევე, ფსიქო-სექსუალურ განათლებაზე;
- 3. ეხმიანება სამართლიანობის, ადამიანის ღირსების, თანასწორად მოპყრობის, ჩართულობის შესაძლებლობების და ადამიანთა უფლებების პრინციპებს** - ეს მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა ყველასთვის იყოს ხელმისაწვდომი;
- 4. გენდერულად მგრძობიარე** - ის ყურადღებას ამახვილებს სოციალურ გარემოში არსებულ გენდერულ თანასწორობაზე, რათა სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა თანაბრად იქნას მიღწეული როგორც გოგონებისთვის, ისე ბიჭებისთვის;

- 5. ხელს უწყობს აკადემიურ ზრდასა და კრიტიკულ აზროვნებას,** რაც აუცილებელია საკუთარ თავთან, სხვებთან, საზოგადოებასთან ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად და იმის გასაანალიზებლად, თუ რა გავლენას ახდენს ეს ურთიერთობები ჩვენს ცხოვრებაზე. ამგვარად, ის ქმნის ერთგვარ საფუძველს საზოგადოებაში სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ განათლების გავრცელებისათვის;
- 6. ხელს უწყობს პრობლემათა მშვიდობიან გადაჭრას** იმ იდეის ხაზგასმით, რომ ყველა ადამიანი მნიშვნელოვანია და ყველას შეუძლია პოზიტიური ცვლილების შეტანა თავის გარემოში. ის ეხმარება თავდაცვის უნარების განვითარებას, რაც აუცილებელია უფრო სამართლიანი და თანამგრძობი საზოგადოების შესაქმნელად;
- 7. მულტიკულტურული კონტექსტის მქონეა** -სხვადასხვა რეგიონში არსებული სიტუაციის გათვალისწინებით ასახავს ახალგაზრდების განსხვავებულ მდგომარეობას და ზოგადად, ქვეყნის მამუბით არსებულ რეალობას.

რატომ გვჭირდება სახელმძღვანელო?

სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ ინფორმაცია საქართველოში ყველასთვის თანაბრად ხელმისაწვდომი არაა. ეს გულისხმობს იმას, რომ ქვეყნის სხვადასხვა ადგილას, კერძოდ, პერიფერიულ მიდამოებში, ახალგაზრდები ვერ იღებენ ინფორმაციას საკუთარი სექსუალობისა და რეპროდუქციის შესახებ. აღნიშნული საკითხები მხოლოდ არასაკმარისად არის ფორმალური განათლების სასწავლო პროგრამის შემადგენელი ნაწილი, რაც ხელს უშლის სწორი და საჭირო ინფორმაციის გავრცელებას. არაერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ინფორმაციის ნაკლებობა წარმოშობს ისეთ აქტუალურ პრობლემებს, როგორებიცაა ადრეული ქორწინება, ნაადრევი ორსულობა და სხვა. „ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“ წარმოადგენს არაფორმალური განათლების სახელმძღვანელოს და მიმართულია ახალგაზრდებისათვის სწორი ინფორმაციის მიწოდებისაკენ, რათა ხელი შევუწყოს ზემოხსენებული პრობლემების პრევენციას. სახელმძღვანელოში დიდი ყურადღებაა გამახვილებული გენდერულ თანასწორობასა და ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებზე. გამოცდილებამ აჩვენა, რომ ამგვარ მიდგომებს შედეგები ნამდვილად მოაქვს. ამდენად, აუცილებელია, რომ გადავდგათ კონკრეტული ნაბიჯები ამ მიმართულებით და ჩვენს ქვეყანაშიც დავწეროთ ეფექტური სწავლების მეთოდოლოგია.

ვის შეუძლია სახელმძღვანელოს გამოყენება?

„ყველაფერი ერთ სასწავლო კურსში“, პირველ რიგში, შექმნილია კურიკულუმის შემქმნელებისათვის, სკოლის მასწავლებლებისა და თემის განმანათლებლებისთვის, რომლებსაც შესაძლებლობა აქვთ, მოცემული სახელმძღვანელოს პრინციპები და აქტივობები საკუთარი საჭიროების შესაბამისად გამოიყენონ და დაამუშავონ.

თავი 1

რეპროდუქციული უფლებები, როგორც ადამიანის უფლებების განუყოფელი ნაწილი.

რატომ უნდა მოიცავდეს რეპროდუქციული და აივ ინფექციის პრევენციასთან დაკავშირებული განათლება ადამიანის უფლებების შესახებ ინფორმაციას? მოცემულ თავში ახსნილია, თუ როგორაა დაკავშირებული ადამიანის რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და ემოციური კეთილდღეობა ადამიანის უფლებების გამოყენების უნართან (მაგალითად, მათი განათლებისა და სიტყვის თავისუფლების უფლება). ეს უფლებები, თავის მხრივ, მოიცავს სხეულის, სექსუალობისა და ჯანმრთელობის საკითხებს. ამ თავში ყურადღება გამახვილებულია ადამიანის შესაძლებლობაზე და იმაზე, თუ როგორ უნდა დაიცვან მათ საკუთარი უფლებები.

თავი 2

რეპროდუქციული ჯანმრთელობის, უფლებებისა და გენდერული თანასწორობის მხარდაჭერა.

ბევრ ახალგაზრდას სურს, და რაც მთავარია, შეუძლია, ბიძგი მისცეს სოციალურ ცვლილებებს, რომლებიც უკეთეს რეპროდუქციულ ჯანმრთელობამდე და კეთილდღეობამდე მიგვიყვანს. ეს ის ცვლილებებია, რომლებიც სასიკეთო იქნება სამართლიანობისა და თანასწორობისათვის. სახელმძღვანელო ეხმარება განმანათლებლებს მოსწავლეზე ორიენტირებული გზების ძიებაში, რაც ახალგაზრდების თემში ჩართულობის ხარისხის გაუმჯობესებისკენ არის მიმართული. ამგვარი ხელმისაწვდომი გამოცდილება ავსებს და აღრმავებს წინა თავში წარმოდგენილ ცოდნას. ის ეხმარება ახალგაზრდებს დაინახონ თავიანთი რეალური შესაძლებლობები - მოახდინონ პოზიტიური ცვლილებები მთელ მსოფლიოში.

თავი 3

სხეული, სქესობრივი სიმწიფე და რეპროდუქცია.

საკუთარი სხეულის შეცნობა ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს დაიცვან საკუთარი ჯანმრთელობა და სექსუალობა. აღნიშნული თავი შეიცავს ინფორმაციას, რომელიც, ჩვეულებრივ, სასკოლო სქესობრივი განათლების ნაწილია. მაგ: ის განიხილავს სქესობრივ სიმწიფეს და იმას, თუ როგორ ფუნქციონირებს სხეული და სხეულის ნაწილები. მასალა წარმოდგენილია არა ვიწრო კლინიკური პერსპექტივით, არამედ სოციალურ კონტექსტთან და ადამიანის უფლებებთან მიმართებით.

თავი 4

აივ ინფექციის პრევენცია და კონტრაცეფცია.

აღნიშნულ თავში ინფორმაცია ორ ნაწილადაა მოცემული. პირველი ნაწილის მთავარი თემებია: სქესობრივი გზით გადადები ინფექციები, აივ ინფექცია და შიდსი, რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები. მეორე ნაწილი მოიცავს კონტრაცეფციასა და აბორტს. ორივე თავში მნიშვნელოვანი ნაწილი ეთმობა დაავადებათა პროფილაქტიკას.

თქვენი



სქესობრივი და
რეპროდუქციური უფლებები
და კეთილდღეობა, რომლის
უნაღიანი უფლებების
განხორციელები ნაწილი



სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები, როგორც ადამიანის უფლებების განუყოფელი ნაწილი

მინც რატომ არის რეპროდუქციულ განათლებაში ყურადღება გამახვილებული ადამიანის უფლებებზე? პასუხი ერთმნიშვნელოვანია - იმიტომ, რომ ახალგაზრდებმა შეძლონ ადამიანის ძირითადი უფლებებით სარგებლობა. მაგალითად, ყველას აქვს ღირსების დაცვის, პირადი ცხოვრების ხელშეუხებლობის, ჯანდაცვის სერვისებზე ხელმისაწვდომობისა და ინფორმაციის მიღების უფლება. ამ უფლებების საშუალებით ადამიანები რეალურად იღებენ გადაწყვეტილებებს, ირჩევენ ჰქონდეთ თუ არა სექსი, მსჯელობენ, გამოიყენონ თუ არა კონდომი და კონტრაცეფცია და ეძიონ საჭირო სერვისები. სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებების გამოყენება ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს საკუთარ თავზე აიღონ სხვათა კეთილდღეობისა და უფლებების დაცვის პასუხისმგებლობაც.

სამწუხაროდ, საქართველოში, განსაკუთრებით ახალგაზრდები, ჯერ კიდევ ხდებიან არასასურველი სექსის, ძალადობის, არასრულწლოვანთა ქორწინებისა და საკუთარ სექსუალურ ქცევასთან დაკავშირებული სტიგმის მსხვერპლნი. როდესაც ადამიანთა უფლებები ირღვევა, სულ უფრო მცირდება უსაფრთხო და დამაკმაყოფილებელი სქესობრივი ცხოვრების ქონის შესაძლებლობა.

ადამიანთა უფლებების ცოდნა ახალგაზრდებს აძლევს იმის განცდას, რომ ისინი სამყაროსათვის მნიშვნელოვანნი არიან. აღნიშნულ თავში მოცემულია ძირითადი რეპროდუქციული და ადამიანის უფლებების მიმოხილვა და ნაჩვენებია მათი კავშირი ჯანმრთელობასთან.

მინიშნებები თანასწორ-განმანათლებლებისთვის.

ადამიანის უფლებებისა და რეპროდუქციული უფლებების კონცეფციები საერთაშორისოდაა აღიარებული. თუმცადა, ბევრმა ადამიანმა არ იცის მათი მნიშვნელობა, ან ის, თუ რა გავლენას ახდენს ეს კონცეფციები მათ ცხოვრებაზე. შესაძლოა, მას შემდეგ, რაც გაეცნობით სახელმძღვანელოს, დაინახოთ საკუთარი თავი და გააცნობიეროთ თქვენი სუბიექტურობა. გამუდმებით დაუსვით საკუთარ თავს შეკითხვა იმის შესახებ, თუ რა გიყალიბებთ სხვა ადამიანების შესახებ სუბიექტურ შეხედულებებს.

დაიმახსოვრეთ, რომ ადამიანის უფლებები ყველასთვის საერთოა, ამიტომ, მათი ვინმესთვის ჩამორთმევა დაუშვებელია. თუმცადა, ყველასთვის არ არის შესაძლებელი უფლებებით სრულყოფილად სარგებლობა. ყურადღება გამახვილეთ იმაზე, რომ ადამიანები პასუხისმგებელნი არიან პატივი სცენ სხვათა უფლებებს.

ეცადეთ გულახდილად აღიაროთ, თუ როგორ ავიწროვებს ადამიანთა უფლებებს და ზოგჯერ როგორ ეწევა დისკრიმინაციას სხვადასხვა სოციალური ინსტიტუტი, მაგალითად, სოციალური კლუბები.

გაანალიზეთ საქართველოში ჩატარებული კვლევები და სტატისტიკა, გამოკვეთეთ პრობლემური საკითხები და განიხილეთ აღნიშნული თემები თქვენს თანატოლებთან ერთად. დაეყრდენით ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებზე მოყვანილ კონკრეტულ მაგალითებს - ისარგებლეთ აქტივობებით ან მოიშველიეთ მაგალითი საკუთარი გამოცდილებიდან. რეალურ სიტუაციებზე ყურადღების გამახვილება დაეხმარება მსმენელსა თუ მკითხველს იმის გაგებაში, რომ ადამიანის უფლებები მეტია, ვიდრე უბრალოდ აბსტრაქტული იდეა.

ადამიანის უფლებების სწავლების ნაწილი ეხმარება მსმენელსა თუ მკითხველს საკუთარი უფლებების გაცნობიერებაში და სხვისთვის გაზიარებაში.

კოგნიტური მიზნები.

გამოყავით ადამიანის ხუთი ძირითადი უფლება, რომელთაგან ორი წარმოადგენს სქესობრივ და რეპროდუქციულ უფლებებს.

განიხილეთ სულ მცირე ორი სიტუაცია, რომელშიც ადამიანს ეძლევა საშუალება, ისარგებლოს სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებებით, და ორი ისეთი, რომელშიც მას ამის შესაძლებლობა არ აქვს. ახსენით, თუ რა გავლენას ახდენს არსებული სიტუაცია მათ რეპროდუქციულ უფლებებზე.

დაასახელეთ ადამიანი ან ორგანიზაცია, რომელსაც შეუძლიათ მიმართონ, ან ტელეფონით დაუკავშირდნენ რეპროდუქციული უფლებების დარღვევისას.

განიხილეთ სულ მცირე ორი უფლება. ახსენით, თუ რა პასუხისმგებლობა ენიჭება სახელმწიფოსა და ინდივიდის მათი დაცვის, პატივისცემისა და შესრულებისთვის.

აფექტური მიზნები.

ესაუბრეთ მათ ადამიანების მიმართ უთანასწოროდ მოპყრობისა და სამართლიანობის შესახებ.

გამართეთ დისკუსია. აუდიტორიას მიეცით საშუალება ისაუბროს მისთვის აქტუალურ საკითხებზე, რომლებიც მათი რეპროდუქციული უფლებების დარღვევასა და ამ დარღვევებით მიღებულ შედეგებს ეხება.

განიხილეთ, თუ რა მიაჩნიათ მათ სრულყოფილ და დამაკმაყოფილებელ ცხოვრებად.

უნარებზე დაფუძნებული მიზნები.

მიეცით საშუალება თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი დამოკიდებულება თანასწორობაზე, დისკრიმინაციასა და ადამიანის უფლებებზე.

A. როგორ ვექცევით ერთმანეთს - ღირებულებები და საზოგადოება.

შეგვიძლია უამრავი კითხვა დავსვათ იმის შესახებ, თუ როგორ ვექცევით ერთმანეთს საზოგადოებაში. ეს შეკითხვები მთელ მსოფლიოში ერთნაირად აქტუალურია.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ასეთი შეკითხვა:

1. რა სურს ადამიანთა უმრავლესობას, მათ შორის ახალგაზრდებს?

- ახალგაზრდების უმრავლესობას სურს კარგი ცხოვრების დონე, რასაც ხშირად კეთილდღეობას უწოდებენ;
- უმრავლესობისთვის კეთილდღეობა ნიშნავს ჯანმრთელობისა და ბედნიერების უფლებას.

ჩვენ გვსურს:

- უსაფრთხოება და პატივისცემა;
- გვქონდეს ზრდისა განვითარების შესაძლებლობა;

- ვიყოთ საზოგადოებისთვის მნიშვნელოვანი და მივალწიოთ მიზნებს;
- მშვიდი ცხოვრება;

ყველაფერ ამას როგორც საკუთარი თავისთვის, ისე ოჯახისთვის და თემისთვის ვისურვებდით.

რეპროდუქციული ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა კი სწორედ საერთო კეთილდღეობის ნაწილს წარმოადგენს.

2. სად შეიძლება ვისწავლოთ, როგორ უნდა მოვიქცეთ კონკრეტულ სიტუაციებში და მოვექცეთ სხვებს? სად შეიძლება ვისწავლოთ, რა პასუხისმგებლობა გვაკისრია ერთმანეთის მიმართ?

- თითოეულ ჩვენგანს აქვს წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რა არის სწორი და არასწორი. ესენია სხეულთან, სექსუალობასთან და ინტიმურ ურთიერთობებთან დაკავშირებული ღირებულებები და მათ მიმართ დამოკიდებულებები;
- ჩვენს ღირებულებებსა და დამოკიდებულებებს ხშირად მივიჩნევთ „ბუნებრივად“, თუმცაღა, მათ ჩამოყალიბებაზე დიდ გავლენას ახდენს ოჯახი, თემი და საზოგადოება;
- ოჯახის, თემისა და საზოგადოების დამოკიდებულებებს „სოციალური ნორმები“ ეწოდება;
- საზოგადოება აწესებს კანონებს, ნორმებსა და ქცევის წესებს. ძალაუფლების მქონე ინდივიდები ან სოციალური ჯგუფები ხშირად უდიდეს გავლენას ახდენენ სოციალური ნორმებისა და კანონების ჩამოყალიბებაზე;
- სოციალური ნორმები დროთა განმავლობაში იცვლება. ისინი განსხვავებულია სხვადასხვა კულტურისა და ტრადიციის მქონე საზოგადოებაში;
- მიუხედავად იმისა, რომ ყველანი სოციალური ნორმების გავლენას განვიცდით, ყველა ჩვენგანს შეუძლია საკუთარი შეხედულების შექმნა იმაზე, თუ როგორ მოვექცეს სხვებს. მაგალითი უამრავი რამიდან შეგვიძლია ავიღოთ, მისაბაძი ადამიანების, წიგნებისა და პირადი დამოკიდებულებების ჩათვლით;

ზოგი პრინციპი იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა მოვექცენ ადამიანები ერთმანეთს, საყოველთაოდაა აღიარებული. ამ პრინციპებს ადამიანის უფლებები ეწოდება.

სააზროვნო კითხვები:

- ყველას აქვს ბედნიერებისა და მიზნების მიღწევის უფლება?
- რას ნიშნავს ადამიანისთვის იმის ცოდნა, რომ ის ვინმესთვის მნიშვნელოვანია?
- გვაქვს თუ არა პასუხისმგებლობა, ყველას პატივისცემით მოვეპყროთ?
- ყველას აქვს უსაფრთხოების უფლება?
- წესებისა და კანონების დადგენისას ყველას თანაბარი ხმის უფლება უნდა ჰქონდეს?
- ყველას უნდა ჰქონდეს თუ არა საკუთარი სხეულისა და მომავლის დაცვის შესახებ გადანწყვეტილების მიღების უფლება ?
- როგორ გესმით დისკრიმინაცია?

გამონათქვამები:

- იყავი კეთილი, ყველა ადამიანი ვინც ცხოვრებაში გვხვდება, შენს მსგავსად იბრძვის. (იენ მაკლარენი)
- იცხოვრე ისე, რომ როდესაც სხვა ადამიანები სამართლიანობასა და პატივისცემაზე დაიწყებენ ფიქრს, შენზე გაიფიქრონ. (უცნობი)
- სამართლიანობა ხელს უწყობს ვარსკვლავების ციმციმს. (უცნობი)
- იყავი სამართლიანი სხვების მიმართ მანამ, სანამ ისინი იქნებიან სამართლიანები შენ მიმართ. (ალან ალდა)

აქტივობა

რატომაა მნიშვნელოვანი სამართლიანობა?

სტუდენტები უღრმავდებიან სამართლიანობის საკითხს ცნობილი ადამიანების გამონათქვამების განხილვის საშუალებით.

B. რა არის ადამიანის უფლებები?

- 1. ადამიანის უფლებები არის** ადამიანის, როგორც გონიერი არსების, განუსხვისებელი უფლებები, რომელთა აღიარება და დაცვა სახელმწიფოს უპირველესი მოვალეობაა.
- 2. ადამიანი ძირითადი უფლებები** - ყველაზე მთავარი, სასიცოცხლო მნიშვნელობის უფლებები, რომელთა გარეშე არ შეიძლება იარსებოს საზოგადოების არც ერთმა წევრმა.
- 3. ადამიანის უფლებები დაბადებიდან წარმოიშობა!**

პირველი კოდიფიცირებული კანონები - „ჰამურაბის კანონები“.

ჰამურაბის კანონი 4000 წლის წინ ბაბილონში მეფე ჰამურაბმა შექმნა. ეს იყო პირველი კოდექსი, რომელიც 282 კანონისგან შედგებოდა.

ადამიანის უფლებები განმტკიცებულია როგორც შიდა, ისე საერთაშორისო სამართლებრივ აქტებში.

საქართველოს კონსტიტუცია - ქვეყანაში მოქმედი უზენაესი სამართლებრივი დოკუმენტი, რომელშიც ადამიანის უფლებების ჩამონათვალს ვხვდებით, მათ შორის, გამოყოფილია ადამიანის ძირითადი უფლებები.

ადამიანის ძირითად უფლებებს წარმოადგენს:

- **სიცოცხლის უფლება;**
- **თავისუფლების უფლება;**
- **თანასწორობის უფლება;**
- **პატივისა და ღირსების ხელშეუვალობის უფლება;**
- **პირადი ცხოვრების უფლება;**
- **ინფორმაციის მიღებისა და გავრცელების უფლება.**

ადამიანის უფლებები უნივერსალურია. ეს ნიშნავს, რომ ისინი ყველა ჩვენგანზე ვრცელდება სქესის, ასაკის, ოჯახური მდგომარეობის, სექსუალური იდენტობისა და ქცევის, გენდერული იდენტობის, რასის, ეთნიკურობის, ეროვნული ან სოციალური წარმომავლობის, პოლიტიკური რწმენის, მოქალაქეობის, რელიგიური აღმსარებლობის, სოციალური და ეკონომიკური სტატუსის, საცხოვრებელი ადგილის, ფიზიკური და გონებრივი შესაძლებლობებისა და ჯანმრთელობის სტატუსის მიუხედავად. ეს უფლებები არ არის პირობითი და მათი წართმევა დაუშვებელია.

- ადამიანთა უმრავლესობას წამებასთან დაკავშირებული დისკუსიებისას სმენია ადამიანის უფლებების შესახებ;
- ადამიანის უფლებები ვრცელდება სოციალურ და ეკონომიკურ უფლებებზეც. ეს მოიცავს განათლებისა და ჯანდაცვის უფლებას, ასევე, კონკრეტულ სქესობრივ და რეპროდუქციულ უფლებებს;

4. მიუხედავად იმისა, რომ ყველას უნდა შეეძლოს ადამიანის უფლებებით სარგებლობა, ყოველთვის ასე არ ხდება.

ადამიანის უფლებების დაცვაზე, პატივისცემასა და შესრულებაზე პასუხისმგებლობა ნაწილობრივ სახელმწიფოს აკისრია. თუმცადა, ქვეყნები ამ პასუხისმგებლობის აღსრულების დონით განსხვავდება.

აქტივობა
სტუდენტები გააკეთებენ ადამიანის უფლებების ახალ, ქვეყნისათვის მისაღებ ჩამონათვალს და შემდეგ აქტივობაში შეადარებენ ადამიანის უფლებათა საერთაშორისო დეკლარაციას.

ვთქვათ, ზოგიერთმა მთავრობამ მიიღო კანონები, რომლებიც ბლუდავს ადამიანის გარკვეულ უფლებებს. მაგალითად:

- პოლიტიკური პროტესტის უკანონოდ გამოცხადება;
- შრომითი გაერთიანებების აკრძალვა;
- იდენტური სქესის ახალგაზრდებს შორის ურთიერთობების კრიმინალიზაცია;
- ღირსების დაცვის მიზნით მამაკაცის მიერ ოჯახის წევრი ქალის ან გოგონას მოკვლის ფაქტის პატიება ან არასათანადოდ დასჯა;

სააზროვნო კითხვები:

რომელია ადამიანის ის ძირითადი უფლებები, რომლებიც საერთოა ბავშვებისა და ღიდებისათვის (მოზარდების ჩათვლით)?

თქვენი აზრით, რა დამატებითი უფლებები აქვთ ბავშვებს? რა ძირითადი შესაძლებლობები უნდა მიეცეთ ბავშვებს, რომ ბედნიერად ცხოვრების საშუალება ჰქონდეთ?

რა არის საჭირო იმისათვის, რომ ბავშვებს სრულყოფილი, დამაკმაყოფილებელი ცხოვრების საშუალება ჰქონდეთ? არიან თუ არა ზოგჯერ ბავშვები სახიფათო და მტანჯველი სიტუაციების მსხვერპლნი და უნდა დავიცვათ თუ არა ისინი მათგან?

როგორ ვითარდება მომწიფებასთან ერთად ბავშვის უნარი და პასუხისმგებლობა, დაიცვას საკუთარი და სხვათა უფლებები? მოიყვანეთ ერთი ან ორი მაგალითი.

აქტივობა

სტუდენტები განიხილავენ დისკრიმინაციის შემცველ სურათებს/მაგალიტებს და ასახელებენ, თუ რა ნიშნით მოხდა დისკრიმინაცია ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში.

ძალაუფლება, პრივილეგია და თანასწორობა.

სტუდენტები განიხილავენ სოციალური ძალაუფლებისა და პრივილეგიების კავშირს დისკრიმინაციასთან.



დისკრიმინაცია

დისკრიმინაცია - „ამოქმედებული“ სტიგმა, არის თანასწორობის პრინციპის შელახვა და ადამიანის ღირსების ხელყოფა.

„განსხვავებული მოპყრობის“ მიზეზებზე საუბრისას შეიძლება გამოვყოთ დისკრიმინაცია რასის, ეთნიკური წარმოშობის, კანის ფერის, სქესის, რელიგიის, სექსუალური ორიენტაციისა და სხვა ნიშნის საფუძველზე, თუმცა, ასევე, აუცილებელია იმის მხედველობაში მიღებაც, რომ ადამიანის უფლებათა დარღვევის თვალსაზრისით ყველა სახის „განსხვავებული მოპყრობა“ არ არის დისკრიმინაცია.

ტერმინი გაგებულ უნდა იქნას როგორც განსხვავება, გამორიცხვა, შეზღუდვა ან უპირატესობის მინიჭება რაიმე ნიშნით, როგორცაა რასა, კანის ფერი, სქესი, ენა, რელიგია, პოლიტიკური ან სხვა მრწამსი, ეროვნება ან სოციალური წარმომავლობა, საკუთრება, დაბადება ან სხვა გარემოება. მისი მიზანია თანასწორ საფუძველზე ყველა ადამიანის მიერ ამ უფლებებისა და თავისუფლების აღიარების, სარგებლობის ან გამოყენების გაუქმება ან გაუარესება.

დისკრიმინაცია ეწინააღმდეგება ადამიანის უფლებათა ძირითად პრინციპს, რომ ღირსების თვალსაზრისით ყველა ადამიანი თანასწორია და მათზე ერთი და იგივე ფუნდამენტური უფლებები ვრცელდება. დისკრიმინაციის სხვა ფორმებია: სექსიზმი, ეიჯიზმი, ჰომოფობია, ანტისემიტობა, რელიგიური შეუწყნარებლობა და ქსენოფობია, რომელიც უცხოელების და უცხო ქვეყნების მიმართ შიშს ან სიძულვილს ნიშნავს. დისკრიმინაცია შეიძლება გამოვლენილი იყოს საჯაროდ – ეს არის პირდაპირი დისკრიმინაცია, რისთვისაც დამახასიათებელია ადამიანის ან ადამიანთა ჯგუფის შეგნებული დისკრიმინაცია. პირდაპირი დისკრიმინაციის მაგალითია, როცა კონკრეტული ეთნიკური ჯგუფის წარმომადგენელ ბავშვს არ უშვებენ სკოლაში, ან როცა უძრავი ქონების კომპანია არ აქირავებს ბინებს ემიგრანტებზე. რაც შეეხება არაპირდაპირ დისკრიმინაციას, იგი ორიენტირებულია იმ შედეგზე, რომელიც მოჰყვება პოლიტიკურ კურსს ან ქმედებას, რომელიც შეიძლება ნეიტრალური ჩანდეს, მაგრამ სინამდვილეში სისტემატიურად აყენებს გარკვეული უმცირესობის ადამიანებს სხვებთან შედარებით არასასურველ მდგომარეობაში.

5. სოციალურმა და ეკონომიკურმა სტატუსმა, შესაძლოა, ინდივიდს ხელი შეუშალოს საკუთარი უფლებებით სარგებლობაში.

პიროვნების ეთნიკურობა, სქესობრივი ცხოვრება, რელიგია, ასაკი, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა, პოლიტიკური შეხედულებები, სექსუალური იდენტობა, აივ სტატუსი, ფიზიკური ან გონებრივი შესაძლებლობა, როგორც წესი, გავლენას ახდენს მის შესაძლებლობაზე, რომ:

- ჰქონდეს კარგად ანაზღაურებადი სამსახური;
- კანონის ფარგლებში მიიღოს სამართლიანი და თანასწორუფლებიანი მოპყრობა;

- იცხოვროს ძალადობის გარეშე;
- იგრძნოს პატივისცემა და ღირსეული მოპყრობა;
- იგრძნოს, რომ მასაც შეუძლია ისარგებლოს თანაბარი უფლებებით;

6. სხვათა უფლებების პატივისცემის პასუხისმგებლობა ყველა ადამიანს აკისრია:

- როდესაც ვისწავლით ყველა ადამიანის თანასწორად მოპყრობას, მხოლოდ მაშინ გამოვხატავთ ადამიანის უფლებების პატივისცემას;
- ხშირად, როდესაც აღზრდისას ადამიანთა კონკრეტული ჯგუფებისადმი ნეგატიური დამოკიდებულება გვიყალიბდება, ვედარ ვამჩნევთ, რომ მათ უსამართლოდ ვეპყრობით და უარვყოფთ/ვლახავთ მათ უფლებებს;
- ზოგჯერ ადამიანთა რომელიმე ჯგუფის წევრებს გარკვეულ მახასიათებლებს მიაწერენ. ამას „სტერეოტიპების ჩამოყალიბება“ ეწოდება. სტერეოტიპული დამოკიდებულების გავრცელებული მაგალითია ის, რომ მათემატიკაში ბიჭები უკეთესები არიან, ან რომელიღაც ჯგუფის წევრები ზარმაცები ან ბინძურები არიან. სტერეოტიპები, როგორც წესი, არაზუსტი და მცდარია. სტერეოტიპული აზროვნება ხელს გვიშლის რომ სხვები სრულყოფილ ადამიანებად აღვიქვათ. ისინი სხვების მიმართ უსამართლო ქმედებებისაკენ გვიბიძგებენ;
- ზოგიერთი ადამიანი შესაძლოა საკუთარი პირადი მახასიათებლების გამო საზოგადოების გაკიცხვის საგანი გახდეს. ამ სახის დამოკიდებულებას სტიგმა ეწოდება. ადამიანები, შესაძლოა, საკუთარი წონის, სექსუალური ქცევის, რელიგიის, ჯანმრთელობის სტატუსისა და არასპორტულობის გამოც კი აღმოჩნდნენ სტიგმის მსხვერპლნი;
- დისკრიმინაცია ეწოდება ქცევას, რომლის დროსაც ადამიანებს საეჭვო ან გაურკვეველი იდენტობის გამო უსამართლოდ ეპყრობიან. ადამიანებს აქვთ დისკრიმინაციის გარეშე ცხოვრების უფლება. დისკრიმინაცია თავს იჩენს ოჯახში, სკოლაში, სამუშაოზე, თემში და ზოგადად, საზოგადოებაში;
- დისკრიმინაცია მხოლოდ ინდივიდის საზრუნავი არაა. დისკრიმინაციას მთავრობები და სოციალური სისტემებიც (მაგ. დამსაქმებლები) ეწევიან;
- მიუხედავად საკუთარი დამოკიდებულებებისა და შეხედულებებისა, ვალდებულნი ვართ, პატივი ვცეთ ადამიანთა არჩევანსა და უფლებებს.

C. სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები

1. ადამიანის რომანტიკული და სქესობრივი ცხოვრება მჭიდროდ უკავშირდება ადამიანის უფლებების საკითხს. მხოლოდ მაშინ შევძლებთ ოპტიმალური გადანაცვებების მიღებას ინტიმურ ურთიერთობებთან, სექსთან და ბავშვის ყოლასთან დაკავშირებით, როდესაც ჩვენი ძირითადი უფლებები იქნება დაცული (როგორც მთავრობის, ისე ინდივიდთა მიერ).

მაგალითად:

- ინდივიდს უფლება აქვს გადანაცვით, ვისთან და როდის დაინცოს რომანტიკული ურთიერთობა, ხანგრძლივი ურთიერთობა ან დაქორწინდეს. მას შეუძლია თავი აარიდოს ნაადრევ ან სურვილის საწინააღმდეგო ქორწინებას;

- ყველას აქვს უფლება გადანყვიტოს ჰქონდეთ თუ არა, როდის და ვისთან, იძულებისა და ძალადობისაგან თავისუფალი სქესობრივი კავშირი. შესაძლებელია კომუნიკაცია პარტნიორთან და დარწმუნება რომ გამოიყენონ კონდომი, რათა თავიდან იქნას აცილებული სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები;
- ყველას აქვს უფლება თავად გადანყვიტოს როდის იყოლიოს შვილი; ყველა ქალს უფლება აქვს მიიღოს უსაფრთხო აბორტის მომსახურება; ყველა წყვილს აქვს უფლება მიიღოს კონტრაცეფციასთან დაკავშირებული ინფორმაცია და მომსახურება; ყველას აქვს უფლება აიყვანოს შვილი.

2. სქესობრივი უფლებები და/ან რეპროდუქციული უფლებები ეწოდება ადამიანის იმ უფლებებს, რომლებიც უკავშირდება სქესობრივ ცხოვრებას ან რეპროდუქციას:

- სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები ზოგჯერ ერთმანეთს ემთხვევა, თუმცა, როგორც წესი, სქესობრივი უფლებები მოიცავს ინდივიდის მიერ საკუთარი სექსუალური ქვევის კონტროლსა და სქესობრივ ჯანმრთელობას. რეპროდუქციული უფლებები კი უკავშირდება გადანყვიტობას საკუთარ რეპროდუქციასა და ნაყოფიერების კონტროლზე;
- რეპროდუქცია სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებების ერთ-ერთი ძირითადი თემაა. მნიშვნელოვანია ამ ინფორმაციისა და მომსახურების ხელმისაწვდომობა.

ამ უფლებების უმრავლესობა საერთაშორისო შეთანხმებებითაა აღიარებული.

3. სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებები ახალგაზრდებზეც ვრცელდება:

- ბავშვს უფლება აქვს დაცული იყოს ძალადობისა და შეუსაბამო მოპყობისაგან;
- შედარებით ადრეულ ასაკში ბავშვს გადანყვიტობის მიღებაში დახმარება სჭირდება. მზრუნველი მშობლის ან მასწავლებლის მიერ მიცემული მიმართულება მხოლოდ ბავშვის ინტერესებს უნდა ემსახურებოდეს. გათვალისწინებული უნდა იყოს ბავშვის ის უფლებაც, რომ უფლებები საკუთარი ნების მიხედვით გამოიყენოს;
- როდესაც ბავშვი იზრდება და საკუთარ შესაძლებლობებს ავითარებს, იზრდება მისი უფლებებიც და მასთან დაკავშირებული პასუხისმგებლობაც;
- ახალგაზრდას უფლება აქვს მიიღოს სათანადო ინფორმაცია იმისათვის, რომ დაიცვას საკუთარი ჯანმრთელობა.

4. ქალებსა და მამაკაცებს საკუთარი რეპროდუქციული უფლებებით სარგებლობისას უამრავი ბარიერი ხვდებათ. ამ დაბრკოლებების შედეგები ხშირად ძალიან სერიოზულია:

- მსოფლიოში მილიონობით ადამიანი ხდება სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი (ძალადობის ან შეურაცხყოფის, მათ შორის: იძულებითი, შეთანხმებული სქესობრივი კონტაქტის, ძალდატანებითი კავშირის);
- სექსუალური ძალადობა ნებისმიერი ტიპისა და სქესის ადამიანზე ახდენს გავლენას. თუმცა, უმეტესწილად გოგონები და ქალები ხდებიან აღნიშნული ქცევის მსხვერპლნი;
- სიღატაკე, როგორც წესი, ზრდის ახალგაზრდების (უმეტესად გოგონების) არასასურველ, ძალადობრივ, სახიფათო ქცევაში ჩართვის რისკს. სიღატაკეში მცხოვრები გოგონები უფრო მეტად არიან მიდრეკილნი დაამყარონ სქესობრივი კავშირი მატერიალური მიზნებისთვის, რათა თავი გადაირჩინონ. გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) მიერ

საქართველოში ჩატარებულმა კვლევამ „საქართველო - ადრეული ქორწინება“ და ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ მიერ 2014 წელს სამცხე-ჯავახეთში ჩატარებულმა კვლევამ - „ადრეული ქორწინების გამომწვევი მიზეზები“ - აჩვენა, რომ არასრულწლოვნები სექსუალური ძალადობის, იძულებითი ქორწინების, არასასურველი ორსულობისა და სახიფათო აბორტის მსხვერპლნი, ხშირად, თავიანთი დაბალი სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობისა თუ სხვა გამომწვევ მიზეზთა გამო ხდებიან;

- ბოგიერთი ადამიანი, იმის გამო რომ მისი სექსუალური იდენტობა (ან ქცევა) არ შეესაბამება ადგილობრივ სოციალურ ნორმებს, განიცდის სტიგმას, შიშს და ძალადობის მსხვერპლი ხდება;
- ბოგიერთ ადგილას განსაკუთრებით ხშირია ორსული ქალების მიმართ ფიზიკური ძალადობა;
- საქართველოს მამტაბით უამრავი ადამიანი ხდება დისკრიმინაციის მსხვერპლი, როდესაც ცდილობს მიიღოს ინფორმაცია რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და მომსახურების შესახებ. ეს პრობლემა განსაკუთრებით აქტუალურია ახალგაზრდებში, აივ-ით ინფიცირებულებსა და შიდსის მქონე პაციენტებში;

5. სამწუხაროდ, ამგვარი ეკონომიკური და სოციალური ბარიერები და დარღვევები იმდენად ხშირია, რომ ისინი დაუსჯელი რჩება, ან ნორმალურ ქცევად აღიქმება.

6. იმისათვის, რომ დავიცვათ თავი ყოველგვარი სტიგმისა და დისკრიმინაციისგან, პირველ ყოვლისა, აუცილებელია ვფლობდეთ ინფორმაციას საკუთარი უფლებების შესახებ.

7. ყველას აქვს უფლება გაეცნოს იმ საკითხებს, რომლებიც გავლენას ახდენს მის სექსუალურ ქცევაზე, გამოცდილებაზე და ჯანმრთელობაზე. განსაკუთრებით ეფექტურია ამ საკითხებზე ახალგაზრდებს შორის დისკუსიების მოწყობა და საფუძვლიანად დაფიქრების შესაძლებლობის მიცემა. ისინი იმსახურებენ გამოიმუშავონ და განივითარონ ინფორმირებული გადაწყვეტილებების მიღების უნარი. ყველას აქვს უფლება ძირითადი როლი ითამაშოს საკუთარი კეთილდღეობის უზრუნველყოფაში.

ეს საკითხები მოიცავს:

- გენდერულ ნორმებსა და როლებს;
- ადამიანთა უფლებებს, განსაკუთრებით სქესობრივ და რეპროდუქციულ უფლებებს;
- სახელმწიფოსა და თითოეული პიროვნების პასუხისმგებლობას, რომ აღასრულოს ეს უფლებები;
- ადამიანის სხეულისა და სექსუალობის შესახებ ინფორმირებას (იგულისხმება სქესობრივი სიმწიფე და რეპროდუქცია, არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილება ან შეწყვეტა, აივ ინფექცია და შიდსი და სხვა).

8. საკუთარი უფლებების ცოდნასა და ამით სარგებლობის შესაძლებლობას დადებითი გავლენა აქვს ჩვენს სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე.

9. სქესობრივი უფლებები (IPPF დეკლარაცია).

აქტივობა

განიხილეთ მაგალით(ებ)ი, სადაც ადამიანს ეძლევა საშუალება, ისარგებლოს სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებებით და სიტუაცია, სადაც მას ამის შესაძლებლობა არ აქვს. ახსნან, თუ რა გავლენას ახდენს სიტუაცია მის სქესობრივ და რეპროდუქციულ უფლებებზე.

მაგალითად, შეადარეთ სოფელსა და ქალაქში მცხოვრები ქალების მდგომარეობა, რომელთაც არ სურთ დაოჯახებისთანავე გააჩინონ ბავშვი.

რომელ შემთხვევაში უფრო დიდია სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებების დარღვევის რისკი? სოფლად მცხოვრები ქალის შემთხვევაში რა ფაქტორმა შეიძლება იქონიოს გავლენა ქალის არჩევანის უფლებაზე?

წარმოდგენილ დეკლარაციაში ჩამოყალიბდა 10 ძირითადი მუხლი, რომელსაც საფუძვლად უდევს მნიშვნელოვანი პრინციპების დაცვა.

- მუხლი 1. თანასწორობის უფლება, კანონით თანაბარი დაცვის უფლება და სქესის, სექსუალობის ან გენდერული ნიშნით დისკრიმინაციის ყოველგვარი ფორმისგან თავისუფლების უფლება.
- მუხლი 2. სქესის, სექსუალობისა თუ გენდერული კუთვნილების მიუხედავად საზოგადოებრივ ცხოვრებაში მონაწილეობის უფლება.
- მუხლი 3. სიცოცხლის, თავისუფლების, დაცულობისა და ხელშეუხებლობის უფლებები.
- მუხლი 4. პირადი ცხოვრების ხელშეუხებლობის უფლება.
- მუხლი 5. პიროვნული დამოუკიდებლობისა და კანონის წინაშე აღიარების უფლება.
- მუხლი 6. ფიქრის, აზრისა და გამოხატვის თავისუფლება; მშვიდობიანი შეკრებისა და გაერთიანების უფლება.
- მუხლი 7. ჯანდაცვისა და მეცნიერული პროგრესის მიღწევებზე ხელმისაწვდომობის უფლება.
- მუხლი 8. განათლებისა და ინფორმირებულობის უფლება.
- მუხლი 9. უფლება აირჩიო დაქორწინდე, შექმნა და დაგეგმო ოჯახი თუ არა, ან გადაწყვიტო, როდის იყოლიო შვილი, ან იყოლიო თუ არა.
- მუხლი 10. ანგარიშვალდებულებისა და კომპენსაციის უფლება.

(თითოეული მუხლის განმარტება იხილეთ IPPF-ის სექსუალური უფლებების დეკლარაციაში).

ეს საინტერესოა!

ჩვენი წარმოდგენა ქალისა და მამაკაცის როლზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევასა და სქესობრივ ჯანმრთელობაზე.



მსოფლიოში ჩატარებულმა არაერთმა კვლევამ ცხადყო, რომ ახალგაზრდებს, რომლებიც მხარს უჭერენ ტრადიციული ან კონსერვატიული გენდერული როლების თეორიას (მაგალითად, ბიჭები უნდა იყვნენ უფრო ძლიერები, ხოლო გოგონები მათ უნდა დაემორჩილონ), როგორც წესი, უფრო ხშირად აქვთ სქესობრივი ჯანმრთელობის პრობლემები. ისინი უფრო იშვიათად იყენებენ კონდომს ან კონტრაცეფციას. მათ უფრო ხშირად აქვთ ძალადობრივი ინტიმური ურთიერთობები. ის პირები, რომლებსაც ურთიერთობა აქვთ აბსოლუტურად დომინანტ

მამაკაცებთან, უფრო ხშირად ინფიცირდებიან აივ ინფექციით და აწყდებიან არასასურველი ორსულობის პრობლემას. აგრეთვე, მოძალადე ინტიმური პარტნიორის ყოლა ასოცირდება არასასურველი ორსულობების, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისა და აივ ინფექციის უფრო მაღალ მაჩვენებელთან.

შესაბამისად, ის ინდივიდები, რომელთაც უფრო ლიბერალური დამოკიდებულება აქვთ გენდერული როლების თეორიისადმი, ან ისინი, რომელთაც სჯერათ თანასწორობის, ნაკლებად ბარალდებიან ზემოთ ხსენებული შედეგებით.

აქტივობა

სექსუალურ და რეპროდუქციულ უფლებებთან დაკავშირებული შემთხვევების განხილვა:

როგორ ფიქრობთ, რითი შეიძლება აიხსნას ეს შედეგები?

დისკუსია.

შემთხვევები:

- 1) „წესით არავის უნდა სცოდნოდა, რომ აივ-ით ვარ ინფიცირებული, ჩემი პირადი ექიმისთვის ნათქვამიც კი მქონდა, რომ არ მსურდა ამის შესახებ ვინმეს გაეგო. თუმცა, პალატაში მისულმა აღმოვაჩინე, რომ მთელი საავადმყოფოს პერსონალი ინფორმირებული იყო ჩემი მდგომარეობის შესახებ.“ (X, 45 წლის)
- 2) „სოფელში 15 წლის გოგონას, რომელიც აკვნიდან იყო დანიშნული, შეუყვარდა თანაკლასელი ბიჭი. არასასურველი ქორწინების თავიდან აცილების მიზნით იგი სახლიდან გაიქცა. მშობლებმა არასრულწლოვანი ბებიასთან დამალული იპოვეს და იძულებით გაათხოვეს.“ (თამარი, 16 წლის)
- 3) „ძირითადად, გოგონები ქორწინების შემდგომ მოჰყავთ დედამთილებს, რათა გამოიკვლიონ, უშვილო ხომ არ არის არასრულწლოვანი. ხშირად, სწორედ ისინი აქტიურობენ დააჩქარონ მათი რძლების ორსულობა. მქონია შემთხვევები, როცა ჩემი და პაციენტის სურვილი იყო ცალკე, დამსწრეთა გარეშე გავსაუბრებოდი ერთმანეთს, მაგრამ დედამთილს არ მოუცია ამის საშუალება.“ (გინეკოლოგი)

სტუდენტები იკვლევენ და განიხილავენ სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების დარღვევების რეალურ შემთხვევებს.

D. ადამიანის უფლებების, მათ შორის სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების მხარდაჭერა.

1. უამრავი ადამიანი მხარს უჭერს სამართლიანობასა და ადამიანის ძირითად უფლებებს;
2. შეგვიძლია ყოველდღიურ ცხოვრებაში დავიცვათ სამართლიანობა და ადამიანის უფლებები, სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების ჩათვლით:
 - შეგვიძლია დავიცვათ მეგობარი ან კლასელი, რომელსაც უსამართლოდ ექცევიან; შეგვიძლია დავიცვათ კლასელი, რომელსაც დასცინიან, ან გოგონა, რომელსაც ორსულობის მიზეზით აგდებენ სკოლიდან; დავიცვათ მასწავლებელი, რომელიც აივ ინფექციისა და შიდსის სტატუსის გამო დისკრიმინაციის მსხვერპლია.
 - შეგვიძლია დავცემართ სხვებს იმის გაანალიზებაში, რომ მათ აქვთ შესაძლებლობები, რომლებსაც აქამდე ვერ აცნობიერებდნენ.

- შეგვიძლია ვიპოვოთ სანდო პირები (ორგანიზაციები), რომლებსაც შეუძლიათ დისკრიმინაციულთა პრობლემების აღმოფხვრა.

3. თანატოლებში, ოჯახში, საზოგადოებაში, შეგვიძლია დავიცვათ სამართლიანობა და ადამიანის უფლებები, ისევე, როგორც სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები. თუ ამის გაკეთება დამოუკიდებლად არ შეგვიძლია, უნდა მივმართოთ შესაბამის ორგანოებსა თუ ორგანიზაციებს.

- შეგვიძლია გავყვეთ მეგობარს დირექტორთან, პოლიციაში, სამედიცინო დაწესებულებაში ან სხვაგან ვიზიტზე;
- შეგვიძლია თემში ნაცნობებს ვესაუბროთ ადამიანების უფლებებსა და იმ საკითხებზე, რომლებიც გვაღელვებს;
- შეგვიძლია ადგილობრივ ლიდერს ვთხოვოთ, ხმამაღლა ისაუბროს ისეთ თემაზე, როგორცაა ოჯახური ძალადობა;
- უნდა დავრწმუნდეთ, რომ თემის ყველა წევრს აქვს ინფორმაცია ადამიანის უფლებების შესახებ და ესმის, რომ თემის ყველა წევრი მნიშვნელოვანია;

4. მსოფლიოს არაერთ ქვეყანაში ჩამოაყალიბდა ჯგუფები, რომლებიც მუშაობენ აუცილებელ და მნიშვნელოვან კანონებზე. ამ კანონების მაგალითებია (ზოგ ადგილას ისინი რელიგიური თემის განხილვის საგანიც კი გახდა):

- ყველა მოქალაქისთვის ხმის უფლების გარანტირება;
- ბავშვთა შრომის უკანონოდ გამოცხადება და მუშების უსაფრთხოების დაცვა;
- თემის წევრების დაცვა პოლიციის სისასტიკისგან;
- სიძულვილით მოტივირებული დანაშაულების კრიმინალიზება (პიროვნების იდენტობაზე დაფუძნებული მუქარები და ძალადობის შემთხვევები);
- საჯარო ადგილებში შესვლის შესაძლებლობის უზრუნველყოფა, მათ შორის განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე პირთათვის;
- ქალთა მიმართ ძალადობის უკანონოდ გამოცხადება (ქორწინებაში და მის გარეთ);
- ქორწინებაში ქალის უფლებების გარანტირება;
- ქვრივების ქონების უფლების გარანტირება;
- ბავშვთა ქორწინების უკანონოდ გამოცხადება;
- სექსუალური ტრეფიკინგის კრიმინალიზაცია.

5. მოზარდებს თავად შეუძლიათ ხელი შეუწყონ ცვლილებებს, მათ შორის საკუთარი ცხოვრების შეცვლასაც.

ქვეყნის მასშტაბით ახალგაზრდებს შეუძლიათ უამრავი საშუალებით დაუჭირონ მხარი იმ საკითხებს, რომლებიც აღელვებთ. მაგალითად:

- საკუთარ თემსა და ოჯახებში გაავრცელონ ინფორმაცია;
- მხარი დაუჭირონ იმ პოლიტიკასა და პრაქტიკას, რომელიც, მათი აზრით, სამართლიანია;
- ჩაერთონ სხვადასხვა სოციალურ პროექტებში და მოუწოდონ მეგობრებს მონაწილეობიკენ;

საამროვნო კითხვები:

- დაფიქრდით თქვენს ცხოვრებაში არსებულ ღირებულებებსა და სამართლიანობაზე.
- შეეკითხეთ თქვენს თავს: რა მინდა? რა მჭირდება? რა მსიამოვნებს? როგორია ჩემი ღირებულებები? რას ვცემ პატივს სხვებში? როგორი მინდა რომ გავხდე? რა დაბრკოლებებს ვაწყდები ჩემი მიზნების მიღწევისას? როგორ შემიძლია დავძლიო ეს ბარიერები?
- რა სტერეოტიპები მაქვს ჩამოყალიბებული ადამიანთა კონკრეტული ჯგუფების მიმართ?
- მიკვირდობის დაძლევა, შესაძლოა, რთული აღმოჩნდეს თუმცადა ყველას შეუძლია დააკვირდეს საკუთარ თავს, გაიზარდოს და შეიცვალოს. დაკვირვებისა და ზრდის პროცესში საკუთარ თავთანაც და სხვებთანაც თავს უფრო კომფორტულად ვგრძნობთ.
- შეგიძლიათ გაიხსენოთ ისეთი შემთხვევა, როდესაც თქვენი ან ვინმეს უფლებები დაირღვა?
- როგორ ფიქრობთ, ადამიანის უფლებების დარღვევის შესახებ ხმამაღლა საუბარი რთულია თუ მარტივი? რამ შეიძლება გაართულოს ამის გაკეთება? და რამ შეიძლება გააიოლოს?



E. კანონმდებლობა და საერთაშორისო შეთანხმებები.

- 1. ადამიანის უფლებებსა და თავისუფლებებს ეთმობა საქართველოს კონსტიტუციის მეორე თავი, მაგრამ ამ უფლებათა და თავისუფლებათა დაცვის გარანტიები, პირდაპირი თუ არაპირდაპირი ფორმით, მთელ კონსტიტუციაშია დაფიქსირებული.**
- 2. საქართველოს საერთაშორისო ხელშეკრულება და შეთანხმება** არის საქართველოს მიერ უცხო სახელმწიფოსთან ან საერთაშორისო ორგანიზაციასთან წერილობითი ფორმით დადებული შეთანხმება, რომელიც რეგულირდება საერთაშორისო ნორმებით, განურჩევლად იმისა, წარმოდგენილია იგი ერთი, თუ რამდენიმე ერთმანეთთან დაკავშირებული დოკუმენტის სახით, მისი კონკრეტული სახელწოდების მიუხედავად. საქართველოს საერთაშორისო ხელშეკრულება საქართველოს კანონმდებლობის განუყოფელი ნაწილია. საერთაშორისო ხელშეკრულებას, თუ იგი არ ეწინააღმდეგება საქართველოს კონსტიტუციას, საქართველოს კონსტიტუციურ კანონსა და საქართველოს კონსტიტუციურ შეთანხმებას, აქვს უპირატესი იურიდიული ძალა შიდასახელმწიფოებრივი ნორმატიული აქტების მიმართ. ოფიციალურად გამოქვეყნებული საქართველოს საერთაშორისო ხელშეკრულების დებულებები, რომლებიც ადგენენ კონკრეტული ხასიათის უფლებებსა და მოვალეობებს და არ საჭიროებენ დამაბუსტებელი შიდასახელმწიფოებრივი ნორმატიული აქტის მიღებას, საქართველოში მოქმედებენ უშუალოდ.
- 3. ადამიანის ძირითადი უფლებები შეთანხმებულია საერთაშორისო საზოგადოების მიერ (გაერთიანებული ერების ფარგლებში). ისინი საერთაშორისო შეთანხმებების მიხედვითაა შემუშავებული და ფორმალურად დამონმებულია მთავრობათა უმრავლესობის მიერ.**

საერთაშორისო სამართლებრივ აქტებს წარმოადგენს:

- ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია;
 - ადამიანის უფლებათა და ძირითად თავისუფლებათა დაცვის ევროპული კონვენცია;
 - საერთაშორისო პაქტი სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებების შესახებ;
 - კონვენცია ქალთა პოლიტიკური უფლებების შესახებ;
 - ევროპის საბჭოს ადამიანის უფლებათა და ძირითად თავისუფლებათა დაცვის ევროპის კონვენცია;
 - ევროპის სოციალური ქარტია;
 - კონვენცია მამაკაცთა და ქალთა შრომის თანაბარი ანაზღაურების შესახებ;
 - წამებისა და არაადამიანური ან დამამცირებელი მოპყრობის ან დასჯის აღკვეთის ევროპული კონვენცია და ა.შ.
- 4. ბავშვთა უფლებები დადგენილია საერთაშორისო შეთანხმებების მიხედვით, მათ შორის ბავშვთა უფლებების კონვენციით. მასში აღწერილი უფლებები ენიჭება ყველას, ვინც 18 წლამდე ასაკისაა.**

აქტივობა

პირველ თავში, ჩვენ მიერ გაკეთებულ ადამიანის უფლებათა ჩამონათვალს ვადარებთ საყოველთაო დეკლარაციით გათვალისწინებულს.

ასევე მნიშვნელოვანია, მოზარდების გამოკითხვა ადამიანთა უფლებების აღქმის შესახებ.

თავი

2

**სქესობრივი
ჯანმრთელობის
უზრუნველსა და გენდერული
თანასწორობის
ახარდაჭერა**



რეპროდუქციული ჯანმრთელობის, უფლებებისა და გენდერული თანასწორობის მხარდაჭერა

სახელმძღვანელოს აღნიშნულ ნაწილში ყურადღება გამახვილებულია ადამიანის უფლებებზე, გენდერულ თანასწორობასა და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სფეროში (შიდსისა და აივ-ის ჩათვლით) მიმდინარე ცვლილებებზე. ეს ყველაფერი მოსწავლეებს საშუალებას აძლევს, სხვაგვარად გაიაზრონ საკუთარი ქმედებები. მათ, შესაძლოა, ისწავლონ იმის გარჩევა, თუ რა არის სამართლიანი და რა უსამართლო. მოსალოდნელია, რომ მათ გადადგან ნაბიჯები - არ აქვს მნიშვნელობა, პატარა იქნება მათი გადადგმული ნაბიჯები თუ დიდი - იმისათვის, რომ საკუთარი და სხვების ცხოვრება შეცვალონ. ასეთი პიროვნული და საზოგადოებრივი ქცევა ხელს უწყობს ინდივიდების, როგორც პასუხისმგებლობის გრძნობის მქონე მოქალაქეების ჩამოყალიბებას და ეხმარება დემოკრატიული საზოგადოების განვითარებას.

მოცემული თავი ახალგაზრდებს ეხმარება შესაბამის თემაზე ეფექტური სოციალური პროექტების განხორციელებაში, საინფორმაციო-საგანმანათლებლო შეხვედრების ჩატარებაში. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენი მოსწავლეები ჯერ არ არიან მზად, რომ თავად განახორციელონ პროექტები, შეგიძლიათ წიგნის პირველი ნაწილი გამოიყენოთ იმისათვის, რომ მათ ზოგადად გააცნოთ ადამიანის უფლებათა დაცვისა და სოციალური ცვლილებების კონცეფციები.

შესაძლებელია წიგნის წინა თავებში მოცემული ინფორმაციის დამხმარე მასალად გამოყენება.

მიუხედავად იმისა, რომ სახელმძღვანელოში მეტი ყურადღებაა გამახვილებული კონკრეტულ საკითხებზე (მათ შორის გენდერულ თანასწორობაზე, შიდსისა და აივ ინფექციის მქონეთა უფლებებსა და ძალადობაზე), მისი გამოყენება შესაძლებელია უფრო ფართო სოციალური აქტივობის პროექტებშიც.

მოიპოვეთ ინფორმაცია თქვენს მხარეში, რეგიონში, თანატოლებში არსებული მწვავე პრობლემების შესახებ და გამოიყენეთ ისინი როგორც კონკრეტული მაგალითები, რაც დაგეხმარებათ უკეთ ახსნათ, თუ როგორ და რატომ მუშაობენ ადამიანები სოციალური ცვლილებისთვის.

მოდულში მოცემულია სააზროვნო კითხვები, რომლებიც თქვენი მოსწავლეებისათვის, შესაძლოა, რთული აღმოჩნდეს. ამიტომ შეეცადეთ მათ შესაფერისი კითხვები დაუსვათ.

წაახალისეთ მოსწავლეები და ურჩიეთ, რომ დაიწყონ მცირე ცვლილებებით. შეახსენეთ მათ, რომ ცვლილება ნებისმიერ დონეზე მნიშვნელოვანია. დაეხმარეთ მათ გაიგონ, თუ როგორ შეიძლება თავიანთი პატარა ნაბიჯებით უფრო დიდ მოძრაობაში ჩაერთონ.

წაახალისეთ მოსწავლეები რომ იმუშაონ ჯგუფებში და უთუოდ უზრუნველყავით თითოეული წევრის ჩართულობა ჯგუფური მუშაობის დროს. დაიმახსოვრეთ: თქვენი უპირველესი პასუხისმგებლობა საკუთარი მოსწავლეების უსაფრთხოებაა. მიუხედავად იმისა რომ ცვლილებებისთვის ხშირად აუცილებელია მკაფიო ქმედებები, პატარა ნაბიჯებიც კი, შესაძლოა, ზოგისთვის თემში მუქარის საშიშროებას ქმნიდეს.

მაშინ როდესაც მოსწავლეები შეიმუშავებენ გეგმებს, თქვენ ლიდერებს შორის განიხილეთ თუ რა პოტენციური წინააღმდეგობა შეიძლება შეხვდეთ მოსწავლეებს მათ განსახორციელებლად. ასევე, დაეხმარეთ მათ გავლენიანი ადამიანების მხარდაჭერის მოძიებაში. ეს მინიმუმამდე დაიყვანს ნებისმიერ საფრთხეს. იმუშავეთ მოსწავლეებთან ერთად, რათა დარწმუნდეთ იმაში, რომ ისინი არ მიდიან შეუსაბამო რისკებზე, და თუ ეს ასეა, დაეხმარეთ მათ ახალი თემატიკის არჩევაში.

გაითვალისწინეთ რესურსების სრული სია, რომელთა საშუალებითაც მოსწავლეები ინფორმაციასა და მხარდაჭერას მიიღებენ.

- აუცილებელია განმანათლებლის მიერ წინასწარ იქნას შესწავლილი აუდიტორია და მასალა მორგებულ იქნას დამსწრეთა ასაკზე, მდგომარეობაზე, მდებარეობასა თუ სხვა ფაქტორებზე.

კოგნიტური მიზნები

დაასახელეთ მინიმუმ ერთი გზა, რომლის საშუალებითაც ადამიანები შეძლებენ დაუპირისპირდნენ დისკრიმინაციასა და უსამართლობას თავიანთ ცხოვრებაში.

დაასახელეთ მინიმუმ ერთი გზა, რომლის საშუალებითაც ადამიანები შეძლებენ თავიანთ თემში/რეგიონში დაუპირისპირდნენ დისკრიმინაციასა და უსამართლობას.

დაასახელეთ მინიმუმ ერთი გზა, რომლის საშუალებითაც ადამიანები შეძლებენ ეროვნულ ან გლობალურ დონეზე დაუპირისპირდნენ დისკრიმინაციასა და უსამართლობას..

აფექტური მიზნები

დაეხმარეთ, რათა აღმოაჩინონ საკუთარ თავში მიკერძოებული მიდგომა, ცრურწმენები და ცვლილებების სურვილი. ასევე, გახდნენ მგრძობიარენი უსამართლობის, დისკრიმინაციის, მარგინალიზაციისა და უთანასწორობის მიმართ; ურჩიეთ გამოიყენონ საკუთარი გამოცდილება და გაგიზიარონ, თუ როგორ ეცდებიან მხარი დაუჭირონ რეპროდუქციულ ჯანმრთელობას, ადამიანის უფლებებსა და გენდერულ თანასწორობას.

უნარებზე დაფუძნებული მიზნები

დააფიქსირეთ რეპროდუქციული ჯანმრთელობის, ადამიანების უფლებებისა და გენდერული თანასწორობის შესახებ მათი ცოდნა და მოსაზრებები.

განავითარეთ სამოქმედო გეგმა, რომელიც სამართლიანი სამყაროს შექმნაში დაგეხმარებათ და შეეცადეთ განახორციელოთ იგი.



A. კანონი პაციენტთა უფლებების შესახებ.

პაციენტთა უფლებები დაცულია საქართველოს კანონით „პაციენტის უფლებების შესახებ“. განიხილეთ კანონი და ის მნიშვნელოვანი დებულებები და უფლებები, რომელთა შესახებ ინფორმირებულობა თითოეული ჩვენგანისთვის აუცილებელია.

თავი I - ზოგადი დებულებანი.

მუხლი 5

საქართველოს თითოეულ მოქალაქეს უფლება აქვს სამედიცინო მომსახურების ყველა გამწვევისაგან მიიღოს ქვეყანაში აღიარებული და დანერგილი პროფესიული და სამომსახურეო სტანდარტების შესაბამისი სამედიცინო მომსახურება.

მუხლი 6

1. აკრძალულია პაციენტის დისკრიმინაცია რასის, კანის ფერის, ენის, სქესის, გენეტიკური მემკვიდრეობის, რწმენისა და აღმსარებლობის, პოლიტიკური და სხვა შეხედულებების, ეროვნული, ეთნიკური და სოციალური კუთვნილების, წარმოშობის, ქონებრივი და წოდებრივი მდგომარეობის, საცხოვრებელი ადგილის, დაავადების, სექსუალური ორიენტაციის ან პირადული უარყოფითი განწყობის გამო.

მუხლი 7

პაციენტს უფლება აქვს თავად აირჩიოს და შეცვალოს სურვილისმაბერ ექიმი ან სამედიცინო დაწესებულება.

მუხლი 8

პაციენტს უფლება აქვს აირჩიოს და ნებისმიერ დროს შეიცვალოს სამედიცინო მომსახურების გამწვევი.

მუხლი 10

პაციენტს ან მის კანონიერ წარმომადგენელს უფლება აქვს მიმართოს სასამართლოს და მოითხოვოს:

- ა) კომპენსაცია ქონებრივი და არაქონებრივი ზიანისა, რომლებიც გამოწვეულია:
 - ა.ა) პაციენტის უფლებების დარღვევით;
 - ა.ბ) მცდარი სამედიცინო ქმედებით;
 - ა.გ) სამედიცინო დაწესებულების ფუნქციონირების სხვა ხარვეზებით;
 - ა.დ) სახელმწიფოს მიერ არასწორად განხორციელებული ზედამხედველობითა და რეგულირებით;
- ბ) სამედიცინო პერსონალის საქმიანობის ლიცენზიის შეჩერება ან გაუქმება;
- გ) სახელმწიფო სამედიცინო და სანიტარიული სტანდარტების შეცვლა.

თავი II - მკურნალობისა და მოვლის უფლება.

მუხლი 12

1. სახელმწიფო იცავს პაციენტის უფლებას სამედიცინო მომსახურებაზე, რომლის გადაუდებლად განხორციელების გარეშე გარდაუვალია პაციენტის სიკვდილი, დაინვალიდება ან ჯანმრთელობის მდგომარეობის მნიშვნელოვანი გაუარესება.
2. თუ პაციენტი გადაუდებლად საჭიროებს სამედიცინო მომსახურებას, რომლის გარეშე გარდაუვალია პაციენტის სიკვდილი, დაინვალიდება ან ჯანმრთელობის მდგომარეობის მნიშვნელოვანი გაუარესება, ხოლო სამედიცინო მომსახურების გამწევს არა აქვს შესაძლებლობა აღმოუჩინოს პაციენტს ასეთი მომსახურება, იგი ვალდებულია მიაწოდოს პაციენტს, მის ნათესავს ან კანონიერ წარმომადგენელს სრული ინფორმაცია, თუ სად შეიძლება გადაუდებელი სამედიცინო მომსახურების მიღება.

თავი III - ინფორმაციის მიღების უფლება.

მუხლი 18

1. პაციენტს უფლება აქვს სამედიცინო მომსახურების გამწევისაგან მიიღოს სრული, ობიექტური, დროული და გასაგები ინფორმაცია:
 - ა) სამედიცინო მომსახურების არსებული რესურსებისა და მათი მიღების სახეების, საფასურისა და ანაზღაურების ფორმების შესახებ;
 - ბ) საქართველოს კანონმდებლობითა და სამედიცინო დაწესებულების შინაგანანგესით განსაზღვრული პაციენტის უფლებებისა და მოვალეობების შესახებ;
 - გ) დაგეგმილი პროფილაქტიკური, დიაგნოსტიკური, სამკურნალო და სარეაბილიტაციო მომსახურების, მათი თანმხლები რისკისა და შესაძლო ეფექტიანობის შესახებ;
 - დ) სამედიცინო გამოკვლევების შედეგების შესახებ;
 - ე) დაგეგმილი სამედიცინო მომსახურების სხვა, ალტერნატიული ვარიანტების, მათი თანმხლები რისკისა და შესაძლო ეფექტიანობის შესახებ;
 - ვ) დაგეგმილი სამედიცინო მომსახურებაზე გაცხადებული უარის მოსალოდნელი შედეგების შესახებ;
 - ზ) დიაგნოზისა და სავარაუდო პროგნოზის, აგრეთვე მკურნალობის მიმდინარეობის შესახებ;
 - თ) სამედიცინო მომსახურების გამწევის ვინაობისა და პროფესიული გამოცდილების შესახებ.

მუხლი 21

ქმედუნარიან პაციენტს უფლება აქვს გადაწყვიტოს, მიიღოს თუ არა ვინმემ ინფორმაცია მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. დადებითი გადაწყვეტილების მიღებისას მანვე უნდა დაასახელოს ის პირი, რომელსაც ეს ინფორმაცია უნდა მიენოდოს. გადაწყვეტილება და პირის ვინაობა ფიქსირდება სამედიცინო დოკუმენტაციაში.

თავი IV - თანხმობა.

მუხლი 22

1. სამედიცინო მომსახურების განწვევის აუცილებელი პირობაა პაციენტის, ხოლო მისი ქმედუნარობის ან გაცნობიერებული გადაწყვეტილების მიღების უნარობის შემთხვევაში, ნათესავის ან კანონიერი წარმომადგენლის ინფორმირებული თანხმობა. ინფორმირებული თანხმობა წინ უძღვის სამედიცინო მომსახურებას.
2. წერილობითი ინფორმირებული თანხმობა აუცილებელია შემდეგი სამედიცინო მომსახურების განწვევისას:
 - ა) ნებისმიერი ქირურგიული ოპერაცია, გარდა მცირე ქირურგიული მანიპულაციებისა;
 - ბ) აბორტი;
 - გ) ქირურგიული კონტრაცეფცია – სტერილიზაცია;
 - დ) მაგისტრალური სისხლძარღვების კათეტერიზაცია;
 - ე) ჰემოდიალიზი და პერიტონეული დიალიზი;
 - ვ) ექსტრაკორპორული განაყოფიერება;
 - ზ) გენეტიკური ტესტირება;
 - თ) გენური თერაპია;
 - ი) სხივური თერაპია;
 - კ) ავთვისებიანი სიმსივნეების ქიმიოთერაპია;
 - ლ) ყველა სხვა შემთხვევაში, თუ სამედიცინო მომსახურების გამწვევი საჭიროდ თვლის წერილობით ინფორმირებულ თანხმობას.
3. სამედიცინო მომსახურების განწვევისას წერილობითი ინფორმირებული თანხმობა აუცილებელია ქმედითუნარო ან გაცნობიერებული გადაწყვეტილების მიღების უნარს მოკლებული პაციენტისათვის.

თავი V - კონფიდენციალობა და პირადი ცხოვრების ხელშეუხებლობა.

სამედიცინო მომსახურების გამწვევი ვალდებულია პაციენტის შესახებ მის ხელთ არსებული ინფორმაციის კონფიდენციალობა დაიცვას როგორც პაციენტის სიცოცხლეში, ისე მისი გარდაცვალების შემდეგ.

თავი VIII არასრულწლოვანის უფლებები

მუხლი 40

1. მშობელს ან კანონიერ წარმომადგენელს უფლება აქვს მკურნალი ექიმისაგან მიიღოს სრული, ობიექტური, დროული და გასაგები ინფორმაცია არასრულწლოვანის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ, მათ შორის, ამ კანონის მე-18 მუხლის პირველი პუნქტით გათვალისწინებული ინფორმაცია.
2. მშობელს ან კანონიერ წარმომადგენელს ამ მუხლის პირველი პუნქტით გათვალისწინებული ინფორმაცია არ მიეწოდება, თუ ინფორმაციის მიწოდების წინააღმდეგია:

- ა) არასრულწლოვანი პაციენტი, რომელიც საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი წესით ქმედუნარიანად ითვლება;
- ბ) 14დან 18 წლამდე ასაკის არასრულწლოვანი პაციენტი, რომელიც სამედიცინო მომსახურების გამწვევის შეხედულებით სწორად აფასებს საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობას და რომელმაც ექიმს მიმართა სქესობრივად გადამდები დაავადების ან ნარკომანიის მკურნალობის, კონტრაცეფციის არაქირურგიული მეთოდების შესახებ კონსულტაციის მიღების ან ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტის მიზნით.

მუხლი 43

არასრულწლოვან პაციენტს აქვს საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობისა და მკურნალობის შესახებ ინფორმაციის მიღების უფლება. მიწოდებული ინფორმაცია უნდა შეესაბამებოდეს მის ასაკსა და გონებრივი განვითარების დონეს.

აქტივობა
<p>მიეცით ჯგუფებს დავალება, მოიფიქრონ ცოცხალი მაგალითები, რის შემდეგაც მეორე ჯგუფის წარმომადგენლები იმსჯელობენ იმის შესახებ, თუ პაციენტთა უფლებების შესახებ კანონის რომელი მუხლ(ებ)ი დაირღვა კონკრეტულ შემთხვევაში. სიმბოლურად გამოავლინეთ გამარჯვებული ჯგუფი.</p>

B. საკუთარი დამოკიდებულებების გააზრება.

1. ყველანი ვიმედოვნებთ რომ სრულად განვავითარებთ ჩვენს პიროვნულ პოტენციალს. თუმცა, ამისათვის საჭირო უნარი, შესაძლოა, დადგენილი სოციალური ნორმებისა და სტერეოტიპების გავლენის ქვეშ მოექცეს. ეს ნორმები და სტერეოტიპები ხშირად უკავშირდება ადამიანების სქესს, რასას, ასაკს, კლასს, რელიგიას, ფიზიკურ შესაძლებლობებსა და სპეციალურ საჭიროებებს.
2. გარკვეული დობით ნებისმიერი ჩვენგანი იღებს და შემდეგ გამოხატავს საყოველთაოდ აღიარებულ სტერეოტიპებს. დისკრიციის ან ძალადობის დაშვება, მისდამი პროტესტის არქონა, ნიშნავს ნორმებისა და სტერეოტიპების აღიარებას. ზოგჯერ ადამიანები ამჩნევენ, რომ ზოგიერთი ნორმა და სტერეოტიპი საზიანოა, მაგრამ ეჭვი ეპარებათ, რომ შეუძლიათ წინ აღუდგნენ.
3. შენ შეგიძლია დაუპირისპირდე შენს ცხოვრებაში არსებულ სტერეოტიპებს. ამის გასაკეთებლად, უნდა გქონდეს უნარი და თავდაჯერებულობა. ეს კი იმისთვისაა საჭირო, რომ დაინახო, თუ როგორ გავლენას ახდენენ ეს სტერეოტიპები შენს თვითგანვითარებასა და არჩევანზე.
4. ყველა ჩვენგანს შეუძლია პირადი შეხედულებების, ღირებულებებისა და იდეების ხელახლა შეფასება და მათ მიმართ კრიტიკული დამოკიდებულების ქონა.

მოცემულია კითხვები, რომლებიც ყველა ჩვენგანმა უნდა გაითვალისწინოს საზოგადოების სტანდარტების სამართლიანობის შეცნობისას:

- რა ზედსართავეს გამოვიყენებდი საკუთარი თვისებების დასახასიათებლად? ზოგადად, ეს სიტყვები მხოლოდ ბიჭებისა და მამაკაცების ან გოგონებისა და ქალების დასახასიათებლად გამოიყენება?
- ხომ არ ვფიქრობ, რომ ზოგიერთი ემოცია, მაგალითად, სიბრაზე ან სინაზე, კონკრეტულად ბიჭისთვის ან გოგოსთვისაა დამახასიათებელი? მაგალითად?

- ხომ არ მიმაჩნია, რომ, რომ გოგონებსა და ბიჭებს განსხვავებული ინტელექტუალური შესაძლებლობები აქვთ?
- ხომ არ ვუსმენ ადამიანებს უფრო ყურადღებით, თუ ის ბიჭია ან გოგოა?
- ხომ არ ვფიქრობ, რომ გოგონები ისე ხშირად არ უნდა დაკავდნენ სპორტით, როგორც ბიჭები? რატომ?
- რა აზრისა ვარ ისეთ ადამიანზე, რომელიც საკუთარ თავს დაბადებიდან საპირისპირო სქესის იდენტობის მატარებლად მიიჩნევს?
- როგორი დამოკიდებულება მაქვს იმასთან დაკავშირებით, რომ გოგონებს მეტი საქმე აქვთ სახლში, ვიდრე ბიჭებს?
- რამდენად მისაღებია ვაცისთვის ის ფაქტი, რომ მას ქალზე მაღალი ანაზღაურება შესთავაზონ ერთი და იმავე მოცულობის სამუშაოში?
- ხმა უნდა მივცე ქალ პრეზიდენტს? რატომ? რატომ არა?
- დავიქირავებდი თუ არა მამაკაცს ბავშვების მოსაველეად? რატომ? რატომ არა?
- რა აზრის ვარ იმ ადამიანის დაცინვაზე, რომელსაც ჰომოსექსუალად მივიჩნევ? რატომ ვფიქრობ ასე?
- რის საფუძველზე ჩამომიყალიბდა ამგვარი შეხედულებები? სად მოხდა ამ შეხედულებების ფორმირება?
- ასევე, შეგვიძლია საკუთარ თავს დავუსვათ შეკითხვა სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებსა და აივ ინფექციასთან დაკავშირებით საზოგადოების სტანდარტებსა და მათ სამართლიანობაზე. ხომ არ მაქვს სტერეოტიპული დამოკიდებულება სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებითა და აივ-ით ინფიცირებულთა მიმართ? როგორ ჩამომიყალიბდა ეს სტერეოტიპული დამოკიდებულებები?
- რას ვიგრძნობ, თუ გავიგებ, რომ ჩემი ტყუპისცალი აივ-ით არის ინფიცირებული?
- როგორად მიმაჩნია ის ადამიანები, რომლებიც ფულს იხდიან ან იღებენ სექსუალური მომსახურებისთვის? მათ მიმართ ერთნაირი დამოკიდებულება მაქვს? რის საფუძველზე ჩამოვყალიბებ საკუთარი დამოკიდებულება?
- რა პასუხისმგებლობა მაკისრია (ან თუ მაკისრია საერთოდ) აივ ინფექციის მატარებელი ადამიანების ღირსების დასაცავად?
- მაქვს თუ არა რამე პასუხისმგებლობა, რომ აივ-ზე ტესტირება ჩავიტარო?
- თუ ვარ აივ-ით ინფიცირებული, მაკისრია პასუხისმგებლობა, რომ ჩემს პარტნიორს ამის შესახებ ვაცნობო, მაშინაც კი, როცა თავდაცვის საშუალებას ვიყენებ?

5. ყოველდღე ვიღებთ გადანყვეტილებას, თუ რა რეაქცია გვქონდეს, ან როგორ მოვექცეთ ადამიანებს. ბევჯერ არ ვფიქრდებით, სამართლიანი და ეთიკურია ჩვენ მიერ მიღებული გადანყვეტილება თუ არა. აგრეთვე, არ ვუფიქრდებით, სხვა რა გადანყვეტილების მიღება შეგვიძლო. სამართლიანობა ნიშნავს, ადამიანის უფლებებისა და ეთიკის ნორმების გათვალისწინებით ყველას პატივისცემით მოპყრობას.

როგორ შევაფასოთ სამართლიანია თუ არა ესა თუ ის ქცევა?

1. იმისათვის, რომ დისკრიმინაციას შევეჩინააღმდეგოთ, უნდა მოვახერხოთ მისი გამოვლენა საკუთარ თავსა და გარესამყაროში;
2. დისკრიმინაციის შემჩნევა ყოველთვის იოლი როდია. ზოგ შემთხვევაში ის, შესაძლოა, აშკარა იყოს, მაგალითად, ძლიერ დამამცირებელი მიმართვისას ან ოჯახური ძალადობის დროს. სხვა შემთხვევებში ის, შეიძლება, მეტად შენიღბული და რთულად შესამჩნევი იყოს, მაგალითად, ვინმეს აზრის უგულვებელყოფა მისი სქესის გამო.
3. შევითხვა, რომელიც ადამიანს შეუძლია საკუთარ თავს დაუსვას იმ შემთხვევაში, როდესაც ხვდება, რომ მისი ქცევა სტერეოტიპის გავლენის ქვეშაა, არის: „რატომ გამომაქვს ასეთი დასკვნა?“ ამ შევითხვაზე გულახდილი პასუხი გააიოლებს სწორი შეხედულების ჩამოყალიბებას და ადამიანს დაეხმარება საკუთარ ქცევაში შეამჩნიოს დისკრიმინაცია საწყის ეტაპზევე.



C. ჩვენ ირგვლივ არსებული გარემოს შეცვლა.

1. მოვლენების აღქმისას ყოველთვის განვიცდით კულტურის გავლენას:

- ზოგი ადამიანი ყველაფერს მორჩილად იღებს, იმის მიუხედავად, სამართლიანია ის თუ არა. მათ არ ადარდებთ, ან, შესაძლოა, არ იციან, როგორ შეცვალონ სიტუაცია. შესაძლოა, მიაჩნიათ, რომ ცვლილების განხორციელება მეტად სარისკო და რთულია;
- დანარჩენები, უსამართლო სიტუაციაზე საკუთარ პარტნიორებთან, ოჯახში, სკოლაში, თემსა და საზოგადოებაში ხმამაღლა საუბრობენ. ადამიანები ხმამაღლა საუბრობენ, ან მოქმედებენ მაშინაც კი, თუ ამან, შეიძლება, ემოციური, ეკონომიკური, კანონისმიერი, სოციალური ან ფიზიკური საფრთხე გამოიწვიოს.

2. ადამიანებს, რომელთაც სოციალური თანასწორობის სჯერათ, ზომების მიღება შეუძლიათ:

რთულია მთელი სოციალური მდგომარეობის შეცვლა, თუმცა, სამაგიეროდ, ადამიანებს შეუძლიათ პატარა, მაგრამ მნიშვნელოვანი ცვლილებების განხორციელება, მათ შორის ძლიერ კონსერვატიულ საზოგადოებაში.

3. ცვლილების მოხდენას სიამოვნებისა და სიმტკიცის განცდა მოაქვს. მისი წყალობით შესაძლებელია ადამიანებთან ახალი ურთიერთობების დამყარება.

მაგალითად, ყველას შეუძლია:

- გამოხატოს დამოკიდებულებები, ღირებულებები და საკუთარი მოსაზრებები;
- პატივი სცეს ყველა ადამიანის უფლებებს;
- დისკრიმინაციის წინააღმდეგ იმოქმედოს;
- პატარა და დიდი ნაბიჯების გადადგმით ყოველდღე დაეხმაროს სხვებს ცხოვრების შეცვლაში.

4. ადამიანებს შეუძლიათ შეცვალონ უსამართლობა, გენდერული უთანასწორობის ჩათვლით, რომელსაც საკუთარ ურთიერთობებსა და ცხოვრებაში ხედავენ.

მაგალითად:

- ყველას შეგვიძლია, შევწყვიტოთ ბილნი სიტყვების გამოყენება და დამამცირებელი ხუმრობების თქმა განსხვავებული ადამიანების მისამართით. ადამიანებს შეუძლიათ გაანალიზონ მედიის საშუალებით - სიმღერის ტექსტებში, ვიდეოებში, სატელევიზიო პროგრამებში, კომედიურ წიგნებში და ა.შ. წარმოდგენილი უპატივცემულო და დევრადირებული მიდგომები;
- გოგონას შეუძლია გადანწყვიტოს, რომ მთელი ძალით შეენინააღმდეგოს და დაარწმუნოს მშობელი, არ გაათხოვოს ადრეულ ასაკში.
- ადამიანს შეუძლია მოტივირება მოახდინოს მშობლის, რომელიც დამსაქმებელია, რომ სამუშაოზე აიყვანოს აივ პოზიტიური მუშა;
- მოზარდმა შეიძლება აიძულოს მეგობარი, შეწყვიტოს სხვისი დაცინვა და ჩაგვრა;
- ყველა ადამიანს შეუძლია იყოს განსხვავებული წარმოშობისა და განსხვავებულ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანების გრძნობების გამზიარებელი. პატივისცემაზე დაფუძნებული ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად აუცილებელია გონებაგახსნილი მსჯელობისა და სხვათა მოსმენის უნარი.

5. ადამიანებს შეუძლიათ მიიღონ გადანწყვეტილება, რომ საკუთარ თემსა და საზოგადოებაში აღკვეთონ უსამართლობა.

მაგალითად, მათ შეუძლიათ:

- მხარი დაუჭირონ ისეთ ადამიანს, რომელიც უსამართლოდ არის გარიყული საზოგადოებისგან თუ რომელიმე კონკრეტული ჯგუფისგან;
- პირისპირ მიანოდონ ადამიანს ინფორმაცია და შეეცადონ აამაღლონ მისი ცნობიერება უსამართლობის შესახებ.

6. გლობალურ დონეზე ადამიანებს შეუძლიათ მხარი დაუჭირონ ან შეუერთდნენ მოძრაობებს რომლებიც არიან ორიენტირებული სოციალურ ცვლილებებზე

მაგალითად:

- თეთრი ბაფთების კამპანიას (მამაკაცებისა და ბიჭების კამპანია, რომელიც მიზნად ისახავს ქალთა მიმართ ძალადობის აღმოფხვრას);
- ხელოვნებისა და კულტურულ კამპანიებს (როგორცაა dance4life), რომელთა მიზანია აამაღლონ აივ-ისა და შიდსის შესახებ არსებული ცოდნის დონე;
- მოძრაობები, რომელთა მიზანია აღმოფხვრან ქალებისა და გოგონების ტრეფიკინგი (იხილეთ ფაქტების ფურცელი სექსუალურ ტრეფიკინგზე);
- ახალგაზრდების სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებებისა და სერვისების მიმწოდებელ ორგანიზაციებს.

D. მხარდაჭერის მნიშვნელობა და ძალა ადამიანების ცხოვრებაში

1. **სამართლიანობის მისაღწევად მუშაობა რთული და სარისკოა. ის ხშირად მოიცავს საზოგადოების, ინდივიდების, ხელისუფლებაში მყოფი ძლიერი პირის ან არსებული ინსტიტუტის აზრის გამოკითხვას. ზოგ შემთხვევაში მას მოსდევს დისკრიმინაცია, სტიგმა და ფიზიკური საფრთხის რისკიც კი.**
2. **რისკ-ფაქტორების გამო დისკრიმინაციის გამომწვევი ინსტანციის გამოკითხვა და ღია პროტესტი ყოველთვის ვერ ხერხდება.**
3. **თუ არაა შესაძლებელი დისკრიმინაციის გამომწვევი ინსტანციის გამოკითხვა და გაკრიტიკება, ადამიანებმა უნდა მოძებნონ პროტესტის უსაფრთხო ფორმა. თუმცაღა, უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ის, რაც ერთ ადგილას უსაფრთხოა, სხვაგან, შეიძლება, საფრთხის შემცველი იყოს.**

გმები, რომლითაც ადამიანები დისკრიმინაციას დაუპირისპირდნენ, არის:

- იმ საშუალების დადგენა, რომლითაც შეძლებენ საკუთარ თავზე ან სხვებზე დისკრიმინაციის გავლენის შემცირებას;
 - ადამიანთან/თანატოლებთან ამაზე საუბარი.
4. **ადამიანებს, როგორც წესი, გამოსდით სოციალური ცვლილება, თუ ისეთ საკითხს ეხებიან, რომელიც ესმით და რომელზეც დელავენ, რადგან ხშირად ის მათზე პირდაპირ გავლენას ახდენს;**
 5. **ადამიანები, შეიძლება, დაეუფლონ ისეთ უნარებს, რომელთა დახმარებითაც შეძლებენ ქვეყნისა და საზოგადოების დამოკიდებულების შეცვლას. ამ უნარების გამოყენება მრავალ სხვადასხვა სიტუაციაში შეუძლიათ.**
 6. **სამართლიანობისა და ადამიანის უფლებების მხარდაჭერა ადამიანის ცხოვრებას მნიშვნელოვანს ხდის და აძლიერებს მას, მიუხედავად იმისა, ყოველდღიური სამართლიანობისთვის ვმუშაობთ, თუ ორგანიზებული სოციალური კამპანიებისათვის.**

თემა - დანერეთ თემა/ჩანახატი: მხარდაჭერის მნიშვნელობა და ძალა ადამიანის ცხოვრებაში

ლექსიკონი

(სიტყვათა განმარტებები):

შემდეგი მოკლე განმარტებები მიზნად ისახავს, დაეხმაროს სტუდენტებს გაერკვნენ საზოგადოებასა და ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებულ მნიშვნელოვან ტერმინებში.

თემი: ჯგუფი ადამიანებისა, რომელთაც აქვთ საერთო მახასიათებლები. მათ შორის: მხედველობები, საჭიროებები, საცხოვრებელი და სამუშაო პირობები და იდენტობა. არსებობს სხვადასხვა ტიპის თემები. ადამიანებს, როგორც თემის წევრებს, აკისრიათ პასუხისმგებლობა იმაზე, თუ როგორ ეპყრობიან ერთმანეთს.

დისკრიმინაცია: გარეგნობის, ქცევისა და სავარაუდო ან ცხადი იდენტობის საფუძველზე ადამიანების უსამართლოდ და არათანასწორად მოპყრობა.

სექსიზმი: სქესობრივი ნიშნით ადამიანთა დისკრიმინაციის იდეოლოგია და პრაქტიკა. ტერმინი 1960-იან წლებში აშშ-ში გაჩნდა. იგი მოიცავს იმ სოციალურ სტერეოტიპებს, რწმენებსა და წარმოდგენებს, რომლებიც ერთი სქესის მეორეზე დომინირებას აწესებს და გენდერული უთანასწორობის საფუძველს ქმნის. თავისი იდეოლოგიური ფუნქციით სექსიზმი რასიზმის (დისკრიმინაცია ეთნიკური ნიშნით) ანალოგიურია. განსაკუთრებით გავრცელებულია სექსიზმის ფორმა - „მამაკაცური შოვინიზმი“, თუმცა, არსებობს „ქალური შოვინიზმიც“. სექსიზმის წყარო გახლავთ კონკრეტული სოციალური პირობებისა და კულტურული ნორმების ნიადაგზე შექმნილი სქესობრივი განსხვავებების აბსოლუტიზაცია და ბიოლოგიზაცია. სექსიზმი მამაკაცურ დომინირებას ჩვეულებრივ მოვლენად მიიჩნევს. ეს იდეოლოგია, რომელიც ადამიანის უფლებების დარღვევაში ვლინდება, ამცირებს და არახელსაყრელ პირობებში აყენებს ქალებს. ტრადიციული, პატრიარქარული მხედველობები მამაკაცისა და ქალის როლზე თან სდევს ბავშვის სოციალიზაციის მთელ პროცესს და, ბუნებრივია, უყალიბებს რეალობის აღქმის ამა თუ იმ მოდელს, როგორც წესი, სტერეოტიპულს: ქალი - სამზარეულოში, მამაკაცი - სამსახურში. სექსიზმის მთავარ ფუნქციას წარმოადგენს სქესის როლური სტერეოტიპების გამართლება და გენდერული უთანასწორობის ლეგიტიმაცია.

ადამიანის უფლებები: ადამიანისგან როგორც გონიერი არსებისგან განუსხვისებელი უფლებები, რომელთა აღიარება და დაცვა სახელმწიფოს უპირველესი მოვალეობაა. ბუნებითი სამართლის სკოლის წარმომადგენელთა მტკიცებით, ეს უფლებები ღმერთის მიერ არის ნაბოძები და ადამიანის ბუნებიდან გამომდინარეობს; მიუხედავად იმისა, თუ რომელ ეპოქასა ან საზოგადოებაში ცხოვრობდა ან ცხოვრობს ადამიანი, ეს უფლებები არ იცვლება და, ამიტომ, სახელმწიფო მოვალეა, აღმოაჩინოს და დაიცვას ისინი. ამდენად, ადამიანის უფლებები პოზიტიური სამართლის, ანუ იმ ნორმათა ერთობლიობის მიმართ, რომლებიც სახელმწიფოს მიერ არის დადგენილი, პირველად წყაროდ ცხადდება, ხოლო სახელმწიფოს მიერ თავისი კანონით ამ უფლებათა უგულვებელყოფა მართლსაწინააღმდეგო, უზურპაციის აქტად ითვლება.

პიროვნების განუხრელი უფლებები და თავისუფლებები, რომელთაც ინდივიდი დაბადებისთანავე იძენს, განსაზღვრავს მინიმუმს იმ პირობებისა, რომლებიც საჭიროა ადამიანის ღირსებისა და სიცოცხლის შესანარჩუნებლად; მოიცავს სამოქალაქო უფლებებსა და პოლიტიკურ თავისუფლებებს, ეკონომიკურ, სოციალურ და კულტურულ უფლებებს, აგრეთვე, მთელი რიგი ერთობების (ბავშვები, ქალები, ეროვნული უმცირესობები, ხალხები და ა.შ.) უფლებებს. სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებები ზღუდავს სახელმწიფოს ქმედებებს და უზრუნველყოფს ადამიანის სიცოცხლესა და თავისუფლებას.

ხელისუფლება ვალდებულია პატივი სცეს, დაიცვას და ადასრულოს ეს უფლებები. ხელისუფლებათა უმრავლესობამ აღიარა ამ საკითხთან დაკავშირებული საერთაშორისო

შეთანხმებები. სხვა მხრივ, ხალხს აქვს უფლება მოითხოვოს ხელისუფლებისგან ზემოთ ხსენებული პასუხისმგებლობებისა და ვალდებულებების დაცვა. ხალხს, აგრეთვე, აქვს უფლება მიიღოს გარანტია ხელისუფლებისაგან, რომ ის შეასრულებს საკუთარ ვალდებულებებს.

იდენტობა: თავისთავადობის შეგრძნება, რომელიც ბავშვს უყალიბდება ზრდის პროცესში, „მე“-ს შედარებით მყარი, უწყვეტი განცდა საკუთარი თავისა; ესაა ინდივიდის თვითცნობიერების მნიშვნელოვანი კომპონენტი – წარმოდგენების სისტემა საკუთარ თავსა და თვისებებზე, უნარებზე, გარეგნობაზე, სოციალურ ღირებულებაზე. სხვების მიერ აღქმული ვინმეს გარეგნობა ან ქცევა ყოველთვის არ ემთხვევა ინდივიდის იდენტობის გრძობას. ადამიანები, როგორც წესი, ერთზე მეტი მახასიათებლით გამოხატავენ საკუთარ იდენტობას. მაგალითად, ადამიანმა, შესაძლოა, საკუთრი თავი აღიქვას როგორც: ბიჭი და სტუდენტი. იდენტობა, შესაძლოა, თემის წევრობიდან მოდიოდეს. ის, თუ როგორ აღიქვამენ ადამიანები საკუთარ თავს, შესაძლოა, დროთა განმავლობაში შეიცვალოს. „იდენტობა“, აგრეთვე, მიემართება სახელმწიფოს მიერ ადამიანის ფორმალურ აღიარებას, როგორც სახელის ქონა, დაბადების თარიღის რეგისტრირება და ეროვნება.

სოციალური ნორმები: მოლოდინი იმისა, თუ როგორ უნდა მოიქცეს ან იაზროვნოს თემის წევრმა. ზრდასრულობისას, ადამიანმა, შესაძლოა, გაბატონებული ნორმები აღიქვას როგორც ბუნებრივი და ნორმალური. თუმცადა, ნორმები განსხვავებულია სხვადასხვა დროსა და ადგილას. გაბატონებული ნორმები ხშირად აიძულებს ადამიანებს, დაემორჩილონ სოციალურ მოლოდინებს. ის გავლენას ახდენს მათ ქცევასა და დამოკიდებულებებზე. ადამიანები, რომლებიც მოქმედებენ ან აზროვნებენ ნორმებისგან განსხვავებულად, შესაძლოა, წარმოდგენილნი იყვნენ, როგორც უმცირესობა და არა როგორც დამოუკიდებელი პირები.

სტერეოტიპები: ინდივიდებისა და თემის იდენტობასა და ქცევაზე დაფუძნებული განზოგადებები ან დასკვნები. მაგალითად, შეხედულება, რომ გოგონები მათემატიკაში სუსტები არიან, არის სტერეოტიპული. ამგვარი განზოგადებები, ხშირად მეტისმეტად არაზუსტია ან სრულიად გამოგონილი. სტერეოტიპულმა აზროვნებამ, შესაძლოა, გამოიწვიოს სტიგმა, დისკრიმინაცია და სხვა საზიანო შედეგები.

სტიგმა: ინდივიდის მკაცრი სოციალური შეზღუდვა პიროვნული მახასიათებლების გამო. მან, აგრეთვე, შესაძლოა, თავი იჩინოს მაშინ, როდესაც ინდივიდის შეხედულებები და საქციელი არ შეესაბამება სოციუმის ნორმებს. მაგალითად, ზოგ ადგილას, ადამიანები სტიგმის მსხვერპლნი ხდებიან საკუთარი წონის, სექსუალური ქცევის, რელიგიის ან ჯანმრთელობის სტატუსის გამო.

ღირებულებები: შეხედულებათა ჯაჭვი, რომელიც განსაზღვრავს ადამიანის მიერ რამის სწორად ან არასწორად აღქმას. ღირებულებები განსხვავდება ინდივიდების, ოჯახებისა და კულტურების მიხედვით. თუმცადა, ზოგიერთი ღირებულება თითქმის უნივერსალურადაა აღიარებული, როგორც ეთიკური ჰუმანური ქცევა.

საქართველოს კონსტიტუცია - ქვეყანაში მოქმედი უზენაესი სამართლებრივი დოკუმენტი. კონსტიტუციის მე-2 თავში გამოყოფილია ადამიანის ძირითადი უფლებები.

ԵՎԵՆ



**ՆԵՉՉԸՆԻ,
ՎԵՐԱՆՈՒՆԻՑՈՒԹՅՈՒՆ
ՆՈՒՆԵՐՈՒՄ ԵՎ
ԿՐԻՏԻԿԱԼ ԵՎՎԵՐՆԵՐՈՒՄ.**



მიმოხილვა.

ნებისმიერი ადამიანის სხეული ლამაზია. ახალგაზრდები იმსახურებენ იმას, რომ საკუთარ სხეულთან სიახლოვისა და თავდაჯერებულობის გრძნობით გაიზარდონ. ამგვარი სიახლოვე და თავდაჯერებულობა საშუალებას აძლევს მათ, უკეთ იზრუნონ საკუთარ სქესობრივ ჯანმრთელობაზე. ამავდროულად, ახალგაზრდებს კარგი კვება, ვარჯიში, სწორი ინფორმაცია და ჯანდაცვის მომსახურება სჭიდებათ იმისათვის, რომ სხეულის სიჯანსაღე შეინარჩუნონ.

მინიშნებები მასწავლებლებისათვის.

სხეული, სქესობრივი სიმწიფე და რეპროდუქცია.

როდესაც ისეთ საკითხებს განიხილავთ, როგორებიცაა სხეული, სქესობრივი სიმწიფე და რეპროდუქცია, გაითვალისწინეთ, რომ ახალგაზრდები საკუთარი გარეგნობისა და ნორმების, ე.წ. „ნორმალურობის“ საკითხის მიმართ ხშირად მგრძნობიარენი არიან. ყურადღება გაამახვილეთ მრავალფეროვან ბუნებრიობაზე და თავი აარიდეთ ისეთი ტერმინების გამოყენებას, როგორებიცაა, „არანორმალური“ და „არაბუნებრივი“.

სხეულის ნაწილების აღსანიშნავად სამედიცინო ტერმინების გამოყენება დაგეხმარებათ იმაში, რომ მოსწავლეებმა თავი კომფორტულად იგრძნონ.

გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი მოსწავლეების სქესობრივ ქცევაზე, როგორც წესი, მოქმედებს სოციალური ფაქტორები, მაგალითად, გენდერულ საკითხებთან დაკავშირებული მიდგომები. უამრავი მასწავლებელი მხოლოდ ტექნიკური ინფორმაციის მიწოდებასაა მიჩვეული. თუმცადა, ისეთი რესურსი, როგორიცაა ფაქტების ფურცელი, შესაფერის მასალას მოიცავს და საშუალებას აძლევს თანასწორ-განმანათლებლებს/მასწავლებელს შეზღუდული დრო იმ თემებზე ყურადღების გასამახვილებლად გამოყენოს, რომელთაც გააზრება და დისკუსია სჭირდება.

კოგნიტური მიზნები

განიხილეთ სულ მცირე ორი ფიზიკური და ორი კულტურულ-სოციალური ცვლილება, რომელსაც ახალგაზრდები სხეულის მომწიფებისას განიცდიან;

ჩამოთვალეთ სულ მცირე ორი შემთხვევა, როდესაც სხეულის შესახებ ინფორმაცია ადამიანს სქესობრივი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შენარჩუნებაში ეხმარება;

აღწერეთ მამრობითი და მდედრობითი სქესობრივი და რეპროდუქციული სისტემები და როგორ ხდება განაყოფიერება და რეპროდუქცია;

განიხილეთ მამაკაცისა და ქალის როლი განაყოფიერების პროცესში.

აფექტური მიზნები.

განიხილეთ, ან დაწერეთ რა გავლენას ახდენს გენდერული ნორმები სხეულის შესახებ წარმოდგენაზე;

აღმოაჩინეთ მათ სხეულთან დაკავშირებით რამე ისეთი, რის მიმართაც აქვთ პოზიტიური დამოკიდებულება;

დაადგინეთ და განიხილეთ, ან დაწერეთ საკუთარი სქესობრივი ჯანმრთელობის დაცვის შესახებ არსებული სულ მცირე ერთი ეჭვი ან შიში.

A. სხეულის სურათი

ადამიანთა სხეულები გარეგნულად ერთმანეთისგან განსხვავდება. არ არსებობს „იდეალური“ ან „ნორმალური“ სხეულის ტიპი ან გარეგნობა, მიუხედავად იმისა, რომ მედია და კულტურული ნორმები საპირისპირო შეტყობინებას აგზავნიან. ცოდნა იმისა, თუ როგორ იგრძნო თავი საკუთარ სხეულში კომფორტულად - გქონდეს პოზიტიური წარმოდგენა საკუთარ სხეულზე - თავდაჯერებულობის აუცილებელი ელემენტია.

- საკუთარ გარეგნობაზე ექსპერიმენტების ჩატარება სახალისო და, ერთგვარად, შემოქმედებითი პროცესია. ეს, შესაძლოა, ადამიანის იდენტობის გამოვლენის ერთ-ერთი გზა იყოს;
- ადამიანის წარმოდგენა საკუთარ სხეულზე გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რამდენად კომფორტულად გრძნობს ის თავს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში, ასევე, მის ფიზიკურ აქტივობასა და სექსუალობაზე;
- ამ გრძნობის განვითარება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი იქნება მათთვის, ვინც განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე პირთა მიმართ სტერეოტიპული შეხედულებების მქონე საზოგადოებაში ცხოვრობს.

ის, თუ რამდენად თავდაჯერებულად გრძნობს ადამიანი თავს საკუთარ სხეულში, დამოკიდებულია სოციალურ და ინდივიდუალურ ფაქტორებზე.

ასეთი ფაქტორებია:

- იცოდე მეტი საკუთარი სხეულის შესახებ;
- გაიგო ის, რომ სხეული - ეს არის მფლობელის „საკუთრება“;
- იმ სოციალური ნორმების გაცნობიერება, რომლებიც აღიარებენ ან სტიგმატიზებას უწევენ სხეულის განსხვავებულ გარეგნობასა და შესაძლებლობებს;
- გაგება იმისა, რომ სხვადასხვა კულტურასა და დროში განსხვავებულია „იდეალური“ გარეგნობის აღქმა;
- სხეულის შესახებ პოზიტიური და ნეგატიური შეხედულებების მიღება, მიუხედავად იმისა, რამდენად ახლოსაა ან რამდენად განსხვავდება ის კულტურული იდეალისაგან;
- დარჩე ფიზიკურად აქტიური და შეინარჩუნო კარგი ჯანმრთელობა;
- გაიგო ფიზიკური სურვილები; არასასურველ, არაკომფორტულ, უპატივცემულო და ძალადობრივ სექსზე უარის თქმის ჩათვლით;
- ვანონებისა და მხარდამჭერი სისტემების ქონა, რომლებიც განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ადამიანებს სრულყოფილი ცხოვრების საშუალებას მისცემს.

გოგონები და ქალები განსაკუთრებულ სოციალურ ზეწოლას განიცდიან საკუთარი გარეგნობის გამო:

- გოგონებისა და ქალების სოციალური სტატუსი ხშირად გამოკვეთილად და დამოკიდებული მათ გარეგნობაზე;
- გოგონები და ქალები ხშირად სექსუალური კომენტარებისა და დაცინვის საგანი ხდებიან, რაც, შეიძლება, წყენის, დისკომფორტისა და მუქარის შემცველი გახდეს;
- როგორც წესი, გოგონები უფრო მგრძობიარენი არიან საკუთარი სხეულის მიმართ, ვიდრე ბიჭები; ამან, შესაძლოა, ისინი კვებასთან დაკავშირებულ დარღვევებთან მიიყვანოს;

- ზოგ გოგონას, რომელსაც არც თუ ისე კარგი სხეული აქვს, ან, ზოგადად, თავდაჯერებულობა აკლია, შესაძლოა პირველივე შემხვედრს დათანხმდეს ცოლობაზე, ან სექსუალურ კავშირზე იმის შიშით რომ ეს შესძლოა ერთადერთი შანსი იყოს მისთვის საწინააღმდეგო სქესისგან სიყვარულის და სიტბოს მისაღებად.

მამაკაცები და ბიჭებიც, შესაძლოა, დელავდნენ საკუთარ გარეგნობაზე:

- მათ, შესაძლოა, იგრძნონ ბენოლა, იყვნენ ფიზიკურად უფრო ძლიერები და ათლეთურები იმისათვის, რომ უფრო მამაკაცურად გამოიყურებოდნენ;
- ბიჭები და მამაკაცებიც ხდებიან სექსუალური შინაარსის კომენტარებისა და დაცინვის საგანი;
- ზოგ ბიჭს უვითარდება კვებასთან დაკავშირებული დარღვევები;
- ბიჭებს ხშირად მიაჩნიათ, რომ პრობლემების აღიარება და დახმარების ძებნა სოცუმიისათვის ნაკლებად მისაღებია მათგან, ვიდრე გოგონებისაგან.

თუ მხარს დავუჭერთ, ყველა ახალგაზრდა იქნება კმაყოფილი თვისი გარეგნობით. მათ, აგრეთვე, შეეძლება განივითარონ თავდაჯერებულობისა და თვითშეფასების სხვა კრიტერიუმები. მაგალითად, ყურადღება გაამახვილონ საკუთარ აკადემიურ მიღწევებზე, შემოქმედებით ნიჭსა და სხვა მახასიათებლებზე.

ჯანმრთელი სხეულისთვის აუცილებელია სწორი კვება და ჯანსაღი ფიზიკური აქტივობა.

სააზროვნო კითხვები

სხეულისა და გარეგნობის მიმართ ჩვენი შეხედულება, შესაძლოა, სხვადასხვა ფაქტორმა განსაზღვროს.

მაგალითად, გაითვალისწინეთ შემდეგი კითხვები:

- რას ნიშნავს, როდესაც სხეულის ან გარეგნობის შესახებ არსებული კულტურული იდეალის ბენოლას უმკლავდები? მოზარდობისას მასთან გამკლავება უფრო რთულია თუ იოლი?
- როგორი გრძობაა, როდესაც საკუთარი სხეულის ან გარეგნობის გამო დაგცინიან?

კვება.

რატომაა კვება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი მოზარდობისას?



კვება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოზარდობისას, რადგან ამ დროს სხეული ყალიბდება და სწრაფად იზრდება. გაითვალისწინეთ, რომ გოგონებს, რომლებიც მოზარდობის პერიოდში აჩენენ ბავშვს და ძუძუთი კვებავენ, დამატებითი კვება სჭირდებათ.

როგორია კვების პრობლემებით გამონვეული შედეგები?

საკმარის საკვებზე ხელმისაწვდომობის არქონა კვებასთან დაკავშირებული პრობლემების ძირითადი მიზეზია. ეს პრობლემა კიდევ უფრო უარესდება, თუკი საკვები ოჯახში უთანასწოროდ ნაწილდება, მაგალითად, როდესაც ბიჭებს უფრო ნოყიერ საკვებს აძლევენ, ვიდრე გოგონებს. არასაკმარისი კვება ათვისების უნარს ამცირებს. ის ამცირებს ინფექციებთან ბრძოლის უნარსაც; იწვევს ჩვილისა და დედის ჯანმრთელობის პრობლემას და მრავალ შემთხვევაში, სიკვდილსაც კი.

არსებობს კვებასთან დაკავშირებული სხვა პრობლემებიც, რომლებიც განვითარებული ქვეყნებისათვისაა დამახასიათებელი. ასე, მაგალითად: ზედმეტი ცხიმისა და შაქრის შემცველი საკვების მიღება იწვევს სიმსუქნეს და ისეთ დაავადებებს, როგორებიცაა დიაბეტი, ჰიპერტენზია, გულის სხვადასხვა პათოლოგია. მუდმივი დიეტაც მრავალი ადამიანისთვის პრობლემას წარმოადგენს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მედია სხეულის არარეალური ზომისა და გარეგნობის იდეალებს ქმნის. კვებითი დარღვევები, როგორებიცაა ანორექსია და ბულემია, იწვევს სერიოზულ დაავადებებს და სიკვდილსაც კი. ეს დაავადებები მეტად გავრცელებულია გოგონებში.

რისი გავლენა შეიძლება კვების გასაუმჯობესებლად?

კვების ხარისხის გაუმჯობესების გზები:

- საკვების კვებითი ღირებულების შესახებ ინფორმაციის მიღება და სწორი არჩევანის გაკეთება;
- სწრაფი კვების ობიექტებიდან იაფი საკვები მიღებაზე უარის თქმა;
- ფერმერების ბაზრების შექმნა, რათა ქალაქის მაცხოვრებლებს ჰქონდეთ საშუალება იყიდონ ახალი საკვები;
- ოჯახის წევრებს შორის საკვების თანაბრად განაწილების მხარდაჭერა;
- საკვების სწორი დაფასობის მხარდაჭერა;
- სწრაფი კვების სარეკლამო სტანდარტების გაკონტროლება.

ფიზიკური აქტივობა:

რატომაა ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვანი?

ნორმირებული ფიზიკური აქტივობა ადამიანს ისეთი დაავადებების თავიდან აცილებაში ეხმარება, როგორებიცაა სიმსუქნე, დიაბეტი, სიმსივნე, მაღალი არტერიული წნევა. გარდა ამისა, ის აუმჯობესებს ზოგად ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას.

სპორტი ამავედროულად არის საზოგადოებასთან ურთიერთობისა და გართობის საშუალება. გოგონებს და ბიჭებს სპორტული აქტივობები უკეთესი სხეულის ფორმების მიღწევაში ეხმარება, რაც, თავის მხრივ, მეგობრების შექმნის, ჯგუფურ აქტივობებში ჩართვისა და საჯარო აღიარების მოპოვების შესაძლებლობაა.

იმ მოზარდ გოგონებს და ბიჭებს, რომლებიც დაკავებული არიან სპორტული ცხოვრების წესით, უფრო აქტიურად არიან ჩართულები საზოგადოებრივ აქტივობებში და არიან უფრო ჯანმრთელები.

კვლევებით დასტურდება, რომ იმ ახალგაზრდებში ძალიან დაბალია ნაადრევი ქორწინებისა და ორსულობის შემთხვევები, რომლებიც ჯანსაღ სპორტული ცხოვრების წესს მისდევენ.

რა გავლენას ახდენს სტერეოტიპები ფიზიკურ და სპორტულ ჩართულობაზე?

ყველა იმსახურებს, ჰქონდეს სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობის თანაბარი შესაძლებლობა, მიუხედავად მისი უნარებისა, სქესისა, ფიზიკური შესაძლებლობისა და ეკონომიკური სტატუსისა. თუმცა, ხშირად გოგონებს, განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე პირებსა და სიღარიბის ზღვარს მიღმა მყოფებს, სპორტულ აქტივობებში ჩართვის ნაკლები შესაძლებლობა აქვთ. საზოგადოებაში არსებული გენდერული სტერეოტიპების გამო გოგონებში სპორტის მხოლოდ რამდენიმე სახეობაა პოპულარული. ამის მაგალითებია: სასკოლო სპორტული გუნდები, სადაც მხოლოდ ბიჭები არიან და ის, რომ გოგონების სპორტი ნაკლებად ფინანსდება. საბედნიეროდ, უფლებადამცველები და მთავრობა სულ უფრო მეტად აქცევენ ყურადღებას ამ უთანასწორობას ადგილობრივ, ეროვნულ და საერთაშორისო დონეზე, შედეგად, მიკერძოებული მიდგომები ნელ-ნელა იცვლება.

რა ტიპის ფიზიკურ აქტივობას შეიძლება ჰქონდეს ჯანმრთელობაზე უარყოფითი გავლენა?

სამუშაო, რომელიც ხანგრძლივ ფიზიკურ დატვირთვას მოითხოვს, ისეთს, როგორცაა სიმძიმეების ტარება შესაძლოა, ჯანმრთელობისთვის საზიანო იყოს. სახიფათო პირობებში, შესაძლოა, ფიზიკური აქტივობა საზიანო გახადოს, მაგალითად, ისეთ ადგილას მუშაობისას, სადაც ქიმიური ტოქსიკური ნივთიერებების შესუნთქვა ან მაღალ ტემპერატურაზე მუშაობა გინევს. ასევე, უამრავი სპორტი, განსაკუთრებით კონტაქტური, დაშავების რისკის მატარებელია.

ნივთიერებების უკანონოდ გამოყენება.

რა ნარკოტიკებს იყენებენ ადამიანები და რატომ?

სამედიცინო პრეპარატებთან, ნარკოტიკებთან ერთად ადამიანები იყენებენ ალკოჰოლს, თამბაქოს, კოფეინს, მარიხუანას, ინჰალატორებს (როგორებიცაა გაბოლინი, წებო, სხვადასხვა ქიმიური ხსნარი), კოკაინს და ჰეროინს. ნარკოტიკები გავლენას ახდენს სხეულსა და გონებაზე, ხანდახან - სამუდამოდ. ზოგიერთი მათგანი განსაკუთრებით სახიფათოა და სხვადასხვა ინდივიდზე მათი ეფექტიც განსხვავებულია. მსოფლიოში ყველაზე ხშირად მაგნი ნივთიერებებიდან ალკოჰოლი და თამბაქო გამოიყენება. ბოლო წლებში გოგონებისა და ქალების მიერ თამბაქოს მოხმარება ზოგიერთ ქვეყანაში ძლიერ გაიზარდა. ადამიანები ნარკოტიკს უამრავი მიზეზის გამო იყენებენ, მათ შორის:

- შეამცირონ დაძაბულობა სოციალურ გარემოში;
- თავი თავდაჯერებულად და მონიფულად წარმოაჩინონ;
- თავი აარიდონ პრობლემებს, მათთან გამკლავებას, მოწყენილობასა და მართობას;
- გასართობად ან სოციუმთან მოსარგებად;
- წასახალისებლად და გამოსაფხიზლებლად;
- შეგრძნებების გასამძაფრებლად;
- მადის შესამცირებლად (წონის დასაკლება);
- მოსადუნებლად, დასაძინებლად;
- ტრავმასთან გასამკლავებლად.

რას გულისხმობს მიჩვევა?

როდესაც ადამიანები ნარკოტიკს რეგულარულად იყენებენ, მასზე დამოკიდებულები, მიჩვეულები ხდებიან. უამრავი ნარკოტიკი იწვევს დამოკიდებულებას, ზოგიერთი მედიკამენტის ჩათვლით, მაგალითად, ტკივილის გამაყუჩებლები, დიეტის პრეპარატები, საძილე საშუალებები. ადამიანები ხშირად ვერ ამჩნევენ საკუთარ დამოკიდებულებას. უამრავი ადამიანი ვერ ახერხებს გადაეჩვიოს ნარკოტიკს, და მასზე დამოკიდებულების შეწყვეტას. ამის დაძლევისათვის აუცილებელია მტკიცე გადანყვეტილება, ძლიერი ნებისყოფა, საკუთარი თავის რწმენა, მხარდამჭერი გარემო, ხშირად პროფესიონალების დახმარება და მკურნალობის კურსის ჩატარება.

აქტივობა

რას ხედავ ჩემში?

სტუდენტები განიხილავენ გარეგნობასთან დაკავშირებულ ბენოლას. ისინი წერენ იმ ფიზიკურ მახასიათებლებს, რომლებიც მოსწონთ საკუთარ გარეგნობაში და ისმენენ სხვების მიერ მათში პოზიტიურად დანახულ ფიზიკურ თუ სულიერ მახასიათებლებს.

რას ხედავ ჩემში?

მიმოხილვა: სტუდენტები განიხილავენ საკუთარ გარეგნობასთან დაკავშირებულ საკითხებს და წერენ თავიანთი გარეგნობის იმ ასპექტზე, რომლითაც კმაყოფილები არიან. პატარა ჯგუფებში, ყოველი სტუდენტი იგებს იმ (გარეგნობის გარდა სხვა) მახასიათებლების შესახებ, რომელთაც სხვები მასში აღიარებენ.

რა სერიოზული პრობლემები შეიძლება გამოიწვიოს მიჩვევადმა ნარკოტიკებმა?

მოზარდების მიერ ნარკოტიკების გამოყენება უამრავ ქვეყანაში ჯანმრთელობის უმთავრესი პრობლემაა. ნარკოტიკების გამოყენება იწვევს უთვალავ სერიოზულ პრობლემას, მათ შორის:

- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების ბემოქმედების ქვეშ მანქანის მართვისას ავტოსაგზაო შემთხვევებს;
- ნარკოტიკის ბემოქმედებისას, როდესაც ვერ აკონტროლებ თავს, შესაძლებელია ისეთი რამის ჩადენა, რომელსაც შემდეგ ინანებ;
- აზროვნების დაქვეითების გამო აივ ინფექციისა და სვგი-ის პრევენციის საშუალებების გარეშე სექსუალური კავშირის დამყარება;
- ნარკოტიკის მიღებისას ინფიცირებული შპრიცით აივ-ით ინფიცირება;
- ნარკოტიკის დოზის გადაჭარბება, რაც იწვევს მონამვლასა და სიკვდილს.

ნარკოტიკზე დამოკიდებულმა ადამიანებმა, შესაძლოა, მიმართონ უკიდურეს, დამამცირებელ, არალეგალურ ზომებს იმისათვის, რომ ნარკოტიკების საყიდლად საჭირო თანხა მიიღონ. ადამიანებს, რომლებიც ეწევიან სიგარეტს, თამბაქოს ან დიდ დროს ატარებენ მწვევლებთან, შესაძლოა, განუვითარდეთ სიმსივნე ან სიცოცხლისათვის სახიფათო დაავადება. ორსული ქალის მიერ ლეგალური ან არალეგალური ნარკოტიკის გამოყენებამ, შესაძლოა, გავლენა მოახდინოს ნაყოფზე.

მიზნები: საშუალება მიეცეთ ახალგაზრდებს აღწერონ, თუ როგორ გავლენას ახდენს გარეგნობასთან დაკავშირებული კულტურული ბენოლა თვითშეფასებაზე. გაიზარდოს მათი წარმოდგენა საკუთარი დადებითი თვისებების შესახებ როგორც გარეგნობასთან, ისე სხვა მახასიათებლებთან დაკავშირებით; განვითარდეს მათში თანატოლების მიმართ თანაგრძნობა.

ინსტრუქციები:

1. ღია დისკუსიები შემდეგი შეკითხვების გამოყენებით:

- უამრავი ფაქტორი განაპირობებს იმას, თუ რა შეხედულება გვაქვს საკუთარი სხეულის მიმართ. ჩვენი სხეული ძლიერი და ჯანსაღია? რას გრძნობ მაშინ, როდესაც სხეულის უამრავ ცვლილებას დროის საკმაოდ მოკლე პერიოდში უნდა შეეგუო? გარეგნობას სხვა მახასიათებლებთან შედარებით გადაჭარბებული ყურადღება ექცევა თუ არა? დღეს განვიხილავთ რამდენიმე ამ თვისებათაგანს. გაიხსენეთ, როდესაც ცხრა წლის იყავით. რას გრძნობენ ცხრა წლის ასაკის ბავშვები საკუთარ გარეგნობასა და სხეულთან დაკავშირებით? ადარდებს ბავშვების უმრავლესობას საკუთარი გარეგნობა? (შეგიძლიათ სთხოვოთ მოსწავლეებს დააფიქსირონ საკუთარი პასუხი 1-დან 10-მდე რიცხვის მეშვეობით, რომლის მიხედვითაც 1 ნიშნავს: „საერთოდ არ განიცდიან“, 10 კი - „თითქმის ყოველთვის ძლიერ განიცდიან“);
- რა ხდება მოზარდობისას? დელავს მოზარდთა უმრავლესობა საკუთარ გარეგნობაზე, ან კმაყოფილია მისით? (კვლავ, პასუხები შესაძლებელია დაფიქსირდეს 1-დან 10-მდე ციფრების მეშვეობით);
- რა ტიპის ინფორმაციასა და სურათებს იღებენ მოზარდები ფილმებიდან და რეკლამებიდან იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყოს მათი სხეულები და მათი გარეგნობა? ბიჭებზე უფრო დიდია ზეწოლა თუ გოგონებზე?
- აფასებენ თუ არა მოზარდებს ხშირად გარეგნობის მიხედვით? სურს თუ არა ადამიანთა უმრავლესობას ამ კრიტერიუმით იქნეს შეფასებული? სხვა რა დადებითი თვისება უნდათ ადამიანებს, რომ ჰქონდეთ, რის მიხედვითაც დააფასებენ? [ეს ეხება ბიჭებსაც და გოგონებსაც. გაიხსენეთ: აზროვნება, პატიოსნება, კარგი იუმორის გრძნობა, შრომისმოყვარეობა, სიმამაცე, კეთილშობილება, არტისტულობა, მუსიკალურობა, ათლეთურობა, ხელგაშლილობა, სამართლიანობა, სხვათა მოსმენის უნარი, ერთგულება და სხვა ამ ტიპის მახასიათებლები.] გამოყავით სულ მცირე ერთიდან ათამდე თვისება და ჩამოწერეთ ისინი დაფაზე. ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ გოგონებსაც და ბიჭებსაც სურთ ამ თვისებების გამო სცემდნენ პატივს. (თუ ფლობთ ინფორმაციას მოსწავლეებს შორის მტრული დამოკიდებულების შესახებ, შეეცადეთ, შექმნათ პატარა ჯგუფები ისე, რომ ეს მოსწავლეები არ მოხვდნენ ერთად. აუცილებელია აკონტროლოთ დრო ისე, რომ ყველა სტუდენტმა დაიმსახუროს დადებითი შეფასება სესიის დამთავრებამდე).

სთხოვეთ მოსწავლეებს, ამოიღონ კალმები და ფურცლები. უთხარით:

- დაფიქრდით იმაზე, თუ რა მოგწონთ თქვენს გარეგნობასა და სხეულში. ეს, შესაძლოა, იყოს თქვენი ღიმილი, თქვენი თვალები, სიარულის მანერა, კუნთები, თქვენი თმა ან სიმაღლე. ეს შესაძლოა იყოს თქვენი სხეულის აგებულება, თქვენი ცხვირი, სახის ფორმა, მკლავები ან ფეხები, თქვენი ხელები, კანი, ტუჩები ან სულაც სულ სხვა რამ;
- თქვენთვის (არ დაგავალდებთ ამ ინფორმაციის გაზიარებას) დაწერეთ პოეტური ფრაზა თქვენი მახასიათებლის აღსაწერად, მაგალითად: „ჩემი ღიმილი სინათლით ავსებს მთელ ოთახს“ ან „ჩემი თვალები ოკეანესავით ღრმაა“;
- თქვენ გაქვთ ათი წუთი. როდესაც დაასრულებთ, თქვენი ჩანაწერი შეინახეთ საკუთარ ნივთებში.

სთხოვეთ მოსწავლეებს, გვერდზე გადაღონ ჩანაწერი და დაყავით ისინი ხუთკაციან ჯგუფებად. ყოველ ჯგუფს მიეცით ხუთი ცარიელი ფურცელი და მარკერი. აუხსენით:

- დაიმახსოვრეთ, ყველას გვინდა პატივს გვცემდნენ გარეგნობის გარდა სხვა მახასიათებლებისათვის;

- დაიწყეთ თქვენს ჯგუფში არსებული ერთ-ერთი წევრისგან. ვინმე დაწერს მის სახელს ფურცლის კიდეში. შემდეგ რიგ-რიგობით ჯგუფის თითოეული წევრი ეტყვის მას ისეთ მახასიათებელს, რასაც მასში აფასებს, რომელიც არაა დაკავშირებული ფიზიკურობასთან. ეს შეიძლება იყოს ერთ-ერთი ზემოთ ხსენებული მახასიათებელი, [მიუთითეთ დაფაზე] ან სხვა დადებითი ნიშანი. ეს, შესაძლოა, იყოს თქვენთვის სრულიად ნაცნობი თვისება, ან, შეგიძლიათ, ახსენოთ ისეთი რამ, რაზეც დღემდე არ გაგიმახვილებიათ ყურადღება;
- როდესაც დაასახელებთ ამ თვისებას, დაწერეთ ის ფურცელზე პიროვნების სახელთან ერთად;
- მას შემდეგ რაც დაწერთ საკუთარ სახელს, გადაეცით ის ჯგუფის სხვა წევრს. გააგრძელეთ მანამდე, სანამ ფურცელი არ მოივლის წრიულად ყველას;
- შემდეგ გაიმეორეთ იგივე ჯგუფის სხვა წევრებთანაც. ყურადღება გაამახვილეთ, რომ სიტყვიერადაც და წერილობითაც თავისუფლად გამოხატოთ დადებითი შეფასებები. წრიულად ჯგუფის წევრების შეფასებების გაკეთებას დაუთმეთ რამდენიმე წუთი. მოიტოვოთ დრო ისე, რომ ყველას მოუწიოს მონაწილეობა. [უზრუნველყავით ის, რომ დარჩენილი დრო დაყოთ ხუთ თანაბარ ნაწილად. თვალი ადევნეთ, რომ ჯგუფმა იმუშაოს დროის ლიმიტის დაცვითა და პატივისცემით];
- რომელი წესები უნდა ვიცოდეთ აქტივობის განხორციელებისას?
 1. ერთმანეთის მიმართ გამოიჩინონ პატივისცემა მონაწილეებმა
 2. ეცადეთ არ გაიმეოროთ სხვების აზრი და თქვათ რაიმე ახალი
 3. თქვენი რიგი არ გამოტოვოთ
 4. შესაძლოა ჯგუფში არის ადამიანი რომელიც არ მოგწონთ, აუცილებლად პატივი უნდა სცეთ ყველას აზრს და მისცეთ საშუალება გამოხატოს საკუთარი აზრი



B. სქესობრივი სიმნიფე

როდესაც ბავშვები მოზარდობის ასაკს აღწევენ, მათ ორგანიზმში კარდინალური ცვლილებები მიმდინარეობს. იწყება ფიზიკური განვითარების ახალი ეტაპი, დგება სქესობრივი მომნიფების პერიოდი. ორგანიზმში მიმდინარე ყველა ცვლილებას მართავს ჰორმონები- შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებში გამომუშვებული ბიოქომიური ნივთიერებები. ამ პერიოდში მკვეთრად მატულობს როგორც ზრდის, ისე სასქესო ჰორმონების გამომუშავება და იწყება სქესობრივი მომნიფება, რომელიც პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებით გამოიხატება, რაც თავისთვად იწვევს ცვლილებებს როგორც მათ გარეგნობაში ისე მათ ფსიქიკაში.

სქესობრივი სიმნიფე ზოგისთვის უფრო ადრე, ზოგისთვის - უფრო გვიან დგება:

- სიმნიფის ასაკზე გავლენას ახდენს: გენები, კვება, ფიზიკური აქტივობა და არსებული დაავადებები;
- გოგონები უფრო ადრე აღწევენ სქესობრივ სიმნიფეს, ვიდრე ბიჭები.

გარდატეხის ასაკში სქესობრივი და რეპროდუქციული ორგანოები იწყებენ მომნიფებას:

- გოგონებში სიმნიფესთან დაკავშირებული ფიზიკური ცვლილებებია: მენსტრუალური ციკლი, მკერდის გაზრდა, ილიის ფოსოში და ბოქვენის მიდამოში თმის ზრდა და სხვა ფიზიკური ცვლილებები;
- ბიჭებში მომნიფება გამოიხატება ძილისას უნებლიე ორგანის განცდით (რასაც უწოდებენ პოლუციას ან „სველ ძილს“), ასევე იწყება სპერმის გამომუშავება, სახის, ბოქვენისა და სხეულის თმის ზრდა; ხმის ტემბრის ცვლილება და სხვა ფიზიკური ნიშნები.

სქესობრივი სიმნიფე, შესაძლოა, ამაღელვებელიც იყოს და დამაბნეველიც:

- მომნიფების პერიოდისთვის დამახასიათებელი სწრაფი ზრდა და ფიზიკური და სქესობრივი მომნიფება იწვევს მკვეთრ ცვლილებებს მენტალურ სფეროსა და ცნობიერებაში, ურთიერთობასა და ღირებულებათა სისტემაში. ამ ასაკისთვის დამახასიათებელია ემოციური არამდგრადობა. მოზარდს შეიძლება ჰქონდეს მკვეთრი, აფექტური რეაქციები, როდესაც აკრიტიკებენ, რჩევას აძლევენ, აღნიშნავენ მის ნაკლს და უზღუდავენ თავისუფლებას. ეგზალტირებულ მდგომარეობას კი ზოგჯერ სწრაფად ცვლის დეპრესია და გულჩათხრობილობა.
- მრავალ მოზარდს აინტერესებს, თუ რა არის სექსი და თავადვე იწყებს საკუთარი სექსუალობის შეცნობას მეგობართან ან სქესობრივ და რომანტიულ პარტნიორთან ერთად.

ახალგაზრდები გარდატეხის პერიოდში აღმოაჩენენ, რომ ადამიანები, რომლებსაც იცნობდნენ და, ზოგადად, საზოგადოება მათ სხვანაირად აღიქვამს:

- ოჯახი და თემი მოზარდისაგან ხშირად მოითხოვს მეტისმეტ პასუხისმგებლობას ან პირიქით, მეტისმეტ თავისუფლებას აძლევს;
- ხშირად ოჯახი და თემი დიდ ზეწოლას ახდენს მოზარდზე იმისათვის, რომ ის აღიარებულ გენდერულ ნორმებს დაემორჩილოს.

მაგალითად:

- ბიჭებს აძალებენ, რომ იყვნენ უფრო გამბედავები და ძლიერები;

- ბიჭებს, შეიძლება, იმედგაცრუებით შეხედონ, თუკი ისინი გარკვეულ ემოციას, მაგალითად, მგრძობიარობას ან სინაზეს გამოხატავენ;
- ბიჭებს ხშირად აძალებენ, რომ გახდნენ სექსუალურად აქტიურები და დაამტკიცონ თავიანთი ჰეტეროსექსუალობა, და პირიქით, მრავალ ადგილას, სადაც გოგონები არიან სექსუალურად აქტიურები, ვერ ამართლებენ სოციუმის მოლოდინებს.
- ზოგან, გოგონები ამჩნევენ, რომ გარდატეხის ასაკში მათი თავისუფლება იზღუდება. მათი სწავლის პროცესი, შესაძლოა, დასრულდეს, ჩაცმის სტილი და ქცევა შეიზღუდოს და დამატებითი სახლის საქმე დაევალოთ;
- გარდატეხის ასაკში უმეტესად გოგონების მიმართ გამოხატავენ ყურადღებას როგორც დადებითი, ისე დამამცირებელი ფორმით;
- ზოგან, გოგონებისათვის სიმწიფის ასაკის მიღწევა იმის ნიშანია, რომ მათ გათხოვების ასაკს მიაღწიეს;

ორივე, გოგონებიც და ბიჭებიც განიცდიან საკუთარ გენდერულ იდენტობასთან დაკავშირებულ ბენოლასა და სტიგმატიზაციას.

მომნიფება ესაა სწრაფი ფიზიკური ზრდის ეტაპი, ასე რომ, სხეულზე ზრუნვა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. ახალგაზრდები მოზარდობისას ხშირად აწყდებიან ჯანმრთელობის გარკვეულ პრობლემებს, არასათანადო ფიზიკური ვარჯიშისა და შესაფერისი კვების ჩათვლით. ისინი, აგრეთვე, შეიძლება აღმოჩნდნენ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებული რისკების წინაშე.

სააზროვნო კითხვები:

რომელია ის გრძობები, რომლებსაც ახალგაზრდები გარდატეხის ასაკში განიცდიან? რა აღელვებთ და აინტერესებთ??

რა ცვლილებებს განიცდიან ბიჭები მომნიფებისას?

ბიჭებში გარდატეხის პერიოდი იწყება 10-13 წლის ასაკში, გოგონებისაგან განსხვავებით რამდენიმე წლით გვიან. ბიჭები, როგორც წესი, მომნიფებას გვიან თინეიჯერულ ასაკში და 20 წლის დასაწყისში ასრულებენ, როდესაც ძვლების ზრდა სრულდება.

სიმწიფესთან დაკავშირებული ფიზიკური ცვლილებები ძირითადად შემდეგი თანმიმდევრობით მიმდინარეობს:

- სათესლეები და მამაკაცის სასქესო ასო იზრდება
- ბოქვენის მიდამოში თმა იწყებს ზრდას
- ხმა იცვლება/ბოხდება
- სათესლე პარკის გაზრდიდან ერთ წელიწადში მამაკაცი განიცდის ეაკულაციას (ასოდან თეთრი, რძისფერი სითხის გამოშვებას)
- იზრდება თმა იდლიის მიდამოში და ოფლის სუნი იცვლება
- სახეზე თმა ვითარდება

ბიჭებში აგრეთვე ვითარდება ფიზიკური ძალა და კუნთები იწყებს ზრდას. კანი უფრო ცხიმიანი ხდება, ფერისმჭამალების გაჩენის შანსი იზრდება. ბიჭების ნახევარი განიცდის დროებით ოდნავ მკერდის ზრდას, რაც ქრება ერთ ან ორ წელიწადში.

რა ცვლილებებს განიცდიან გოგონები მომწიფებისას?

გოგონების შემთხვევაში გარდატეხის პერიოდის დაწყება მერყეობს 8-13 წლამდე ასაკში. გოგონები, როგორც წესი, მომწიფებას 16-17 წლის ასაკში ასრულებენ, როდესაც მათი ძვლების ზრდა სრულდება.

სიმწიფესთან დაკავშირებული ფიზიკური ცვლილებები გოგონებში ძირითადად შემდეგი თანმიმდევრობით მიმდინარეობს:

- იწყება მკერდის ზრდა, ხშირად მხოლოდ ერთ მხარეს, სრულ განვითარებას დაახლოებით 2 წელი სჭირდება
- იზრდება თმა ბოქვენის მიდამოში
- სქელდება ვაგინის ზედაპირი
- იზრდება საშვილოსნო და საკვერცხე
- მკერდის ზრდის პროგრესირებიდან 2-3 წელიწადში იწყება პირველი მენსტრუალური სისხლდენა/მენარქე. (პირველ წლებში ბევრ გოგონას აქვს არარეგულარული მენსტრუალური ციკლი. ოვულაციის პროცესთან ერთად გოგონას აქვს დაორსულების შესაძლებლობა)
- ილღის ქვეშ თმა იზრდება და იცვლება ოფლის სუნი
- საშო ვაგინალურად გამოყოფს გამონადენს (ეს გამონადენი ნორმალურია და დაკავშირებულია ნაყოფიერებასთან და მენსტრუაციასთან)

გოგონების ფიზიკური ძალაც იზრდება. მათი მენჯი და თეძო ფართოვდება, იზრდება ცხიმოვანი ქსოვილი და კანი ხდება უფრო ცხიმიანი, ფერისმჭამალების გაჩენის შანსი დიდია. ბიჭების მსგავსად მოწიფულობასთან ერთად იცვლება გოგონების ინტერესები და შეხედულებები. მენსტრუალურ ციკლამდე რამდენიმე დღით ადრე გოგონები მეტად მგრძნობიარენი არიან, როგორც წესი, განიცდიან სიამოვნების, მოწყენის, სიბრაზის ძლიერ გრძნობას. მომწიფება ესაა სწრაფი ფიზიკური ზრდის ეტაპი, ასე რომ, სხეულზე ზრუნვა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. ახალგაზრდები მოზარდობისას ხშირად აწყდებიან გარკვეულ ჯანმრთელობის პრობლემებს, ისინი შეიძლება აღმოჩნდნენ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებული რისკების წინაშე. ამ დროს რეკომენდირებულია უსაფრთხო ვარჯიში და სწორი კვება.

ინსტრუქციები:

1. ახსენით, რომ გაკვეთილი შეეხება გარდატეხის პერიოდში სხეულში მიმდინარე ცვლილებებს. დასვით კითხვა:

- რა ასაკია მისაღები გარდატეხის ასაკში მიმდინარე ცვლილებებზე ინფორმაციის მისაღებად - გარდატეხის ასაკამდე თუ შემდგომ? აქვს თუ არა ბავშვების უმრავლესობას იმის შესახებ ინფორმაცია, თუ რა ცვლილებებს უნდა ელოდნენ გარდატეხის ასაკში?
- მოიძიეთ გარდატეხის ასაკის შესახებ მასალა იმ ახალგაზრდებისათვის, რომლებიც ამ ასაკს მომავალ ერთ ან ორ წელში მიაღწევენ. ჩაატარეთ ჯგუფური მუშაობა. ახალგაზრდების ჯგუფი უნდა შედგებოდეს ან მხოლოდ ბიჭებისგან, ან მხოლოდ გოგონებისგან. თუ თქვენი ჯგუფი მდედრობითია, ისაუბრებთ გოგონებში გარდატეხის ასაკში მოსალოდნელ ცვლილებებზე. მამრობითი სქესის ჯგუფი კი ისაუბრებს ბიჭებში გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელ თავისებურებებზე.

- თქვენთვის მოსაწონი გზით გააცანით მოსწავლეებს ინფორმაცია. მაგალითად, შეგიძლიათ შექმნათ ჰიპ-ჰოპ ტექსტები, საბავშვო წიგნი ან პოსტერი.

იყავით კრეატიული. შეგიძლიათ გამოიყენოთ იუმორი, ლექსი, ცეკვა ან წარმოდგენა. თუმცადა, თქვენ მიერ მიწოდებული ინფორმაცია უნდა იყოს სწორი და გასაგები.

თითოეულ ჯგუფში დაარიგეთ გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებული ფაქტების ფურცელი (გოგონებისა და ბიჭების შესახებ).

ფაქტების ფურცელი გოგონებში და ბიჭებში გარდატეხის ასაკში მიმდინარე პროცესებზე.

მიმოხილვა: მოსწავლეები გააანალიზებენ იმ სოციალურ ცვლილებებს, რომლებსაც ბიჭები და გოგონები განიცდიან მოზარდობისას.

C. საკუთარი სხეულის შესახებ არსებული ცოდნა

აუცილებელია თითოეული ახალგაზრდა იყოს ინფორმირებული შემდეგ საკითხებზე: გარდატეხის ასაკში მიმდინარე ცვლილებებზე, საკუთარი სექსუალობის შესახებ და ასევე მნიშვნელოვანია მიიღონ კვალიფიციური პერსონალისაგან ჯანმრთელობის სერვისები, რათა დაცულნი იყვნენ არასასურველი ორსულობისაგან, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან და მოსალოდნელი უნაყოფობის რისკისაგან. ასევე უნდა ისწავლებოდეს პარტნიორებს შორის ურთიერთობის კულტურა, რაც გულისხმობს ქალსა და მამაკაცს შორის თანაბარ პასუხისმგებლობას სქესობრივ და რეპროდუქციასთან დაკავშირებულ საკითხებში. (პარაგრაფი 7.41, ICPD მოქმედების პროგრამა, 1994).

1. საკუთარი სხეულის შესახებ ინფორმაციის მიღება, შესაძლოა, ამაღელვებელი და სახალისო იყოს.
2. საკუთარ სხეულზე ინფორმაციის ფლობას დიდი სარგებელი მოაქვს თქვენი სქესობრივი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისათვის.

მაგალითად:

- იმის შეგრძნება, რომ თქვენი სხეული გეკუთვნით მხოლოდ თქვენ; სხეულში თავის კომფორტულად გრძნობთ;
- გოგონებისათვის - იმის უნარის ქონა, რომ განსაზღვრონ და მართონ მენსტრუაციის მოსვლის დრო;
- შესაძლებლობის ქონა, რომ განსაზღვრო, თუ რა არის სექსუალური თვალსაზრისით სასიამოვნო;
- სექსთან და რეპროდუქციასთან დაკავშირებით კომუნიკაციისა და აზრების გამოთქმის უნარი;
- შეგეძლოს არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილება; შეგეძლოს გარკვეული ინფექციების სიმპტომების შემჩნევა;
- შეგეძლოს საკუთარი ღირსებისა და პატივისცემის უფლების დაცვა;

მიზნები: დაეხმაროს მოსწავლეებს დაასახელონ სამი საშუალება, რომელთა მეშვეობითაც მონიჭეულობისას იცვლება გენდერული როლები; კრიტიკულად შეაფასონ ამ ცვლილებების გავლენა: გოგონებზე, ბიჭებზე, გენდერულ ურთიერთობებზე; განავითაროს კრიტიკული აზროვნების უნარი.

ინსტრუქციები

1. წარადგინეთ თემა შემდეგის ახსნით:

- გარდატეხის ასაკში ყველა ახალგაზრდა განიცდის ცვლილებას. ზოგი ამ ცვლილებათაგანი განვითარების ბუნებრივი პროცესია, დანარჩენი კი ფიზიკურ განვითარებას არ უკავშირდება, არამედ იმას, თუ როგორ იცვლება ადამიანების თქვენდამი დამოკიდებულება;
- რამდენიმე თქვენგანს ვთხოვ ამოიღოს ქაღალდი, წაიკითხოს ხმამაღლა და გვითხრას, რასაც კითხულობს, შეეხება თუ არა ფიზიკურ განვითარებას, რასაც მსოფლიოში ყველა ახალგაზრდა განიცდის გარდატეხის ასაკში. [თუ თქვენ მომზადებული არ გაქვთ ქაღალდები მცირე ინფორმაციით, მაშინ თავად ამოიკითხეთ ინფორმაცია „გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებული ცვლილებების კრებულიდან“, სპონტანურად აარჩიეთ ჩამოთვლილი ცვლილებები ორი მოცემული სიიდან];
- ამ აქტივობის გახსენებისას უფრო დეტალურად იქნება შესაძლებელი გარდატეხის ასაკში მყოფი ახალგაზრდების მიმართ დამოკიდებულებების განხილვა. არ ვგულისხმობთ სხეულის ცვლილებებს.

2. დაფის ზედა ნაწილზე დაწერეთ: „ცვლილებები ადამიანების მიერ თქვენდამი დამოკიდებულებაში“. ქვემოთ, ერთ მხარეს, დაწერეთ „ბიჭები“, ხოლო მეორე მხარეს - „გოგონები“. ახსენით:

- რა ხდება როდესაც ახალგაზრდები აღწევენ ზრდასრულობას? ეპყრობიან მათ ადამიანები განსხვავებულად? ამ ცვლილებების დეტალურად აღწერისას განმარტეთ, ეს მხოლოდ გოგონებს/ბიჭებს ეხება თუ ორივეს? გოგონებსა და ბიჭებზე ეს ერთნაირ გავლენას ახდენს თუ განსხვავებულს? როგორ გავლენას ახდენს?

3. ხმამაღლა წაიკითხეთ შემდეგ გვერდზე მოცემული სიის თითოეული ნაწილი (მისი გადაკითხვისა და შესწორების შემდეგ). შეეკითხეთ მოსწავლეებს, ეხება თუ არა ის მხოლოდ გოგონებს, ბიჭებს თუ ორივეს. აზრთა სხვადასხვაობის შემთხვევაში შეჩერდით, განიხილეთ და დაწერეთ უთანხმოების საგანი კონკრეტულად ბიჭებისათვის, გოგონებისათვის ან ორივესთვის ერთად.

ზრდასრულობა: ცვლილებები ადამიანების მხრიდან თქვენდამი დამოკიდებულებაში

- მეტი თავისუფლება საჯარო ადგილებში გადაადგილებისას (ქუჩებში, პარკებში, თავმჯდომარის ადგილებში, სავაჭრო ცენტრებში);
- ნაკლები თავისუფლება საჯარო ადგილებში გადაადგილებისას;
- ოჯახური პასუხისმგებლობების ზრდა (მაგალითად, სახლის საქმეები ან ბავშვზე ზრუნვა);
- ფულის გამომუშავებასთან დაკავშირებული მეტი პასუხისმგებლობა;
- გაზრდილი ზეწოლა, ჩაიცვა ისე, რომ დაფარული იყოს სხეული ან პირიქით, ხაზგასმული იყოს სხეულის ფორმა;
- ასაკთან დაკავშირებული მანკიერი რიტუალები, (მაგალითად, მდებრობითი გენიტალური მუტილაცია);
- სექსუალური გამოცდილების მიღებისკენ მიმართული სოციალური ზეწოლა;

- ქორწინებისათვის მომზადებისკენ მიმართული სოციალური ზეწოლა;
- სკოლასა და თემში ლიდერობის გაზრდილი შესაძლებლობა;
- წარმატების მიღწევისკენ მიმართული სოციალური ზეწოლა მაგ: სპორტში;
- ოჯახის გადაწყვეტილების გამო სწავლის შეწყვეტის რისკი;
- დაუცველობა ან სექსუალური ძალადობა;
- ზეწოლა და მონოდება რომელიმე დაჯგუფებაში განწევრიანებისკენ;
- დიდი რისკის ფასად გენდერულ როლებზე მორგების ზეწოლა;

4. დაყავით მოსწავლეები პატარა, ერთი და იმავე სქესის წევრებისგან შემდგარ ჯგუფებად. ჰკითხეთ მათ, თუ როგორ იცვლება გარდატეხის ასაკში ახალგაზრდების გენდერული როლები და ცხოვრება;

განსაკუთრებით ჰკითხეთ:

- ახალგაზრდებისთვის გარდატეხის ასაკში მიღებული გამოცდილება საზოგადოებრივი მოლოდინების გამო დრამატულია, თუ ზემოთ ხსენებული მცირე გავლენას ახდენს ამაზე?
- თქვენი დაკვირვებით, რას აწყდებიან ბიჭები გარდატეხის ასაკში? საბოლოოდ, იზრდება თუ მცირდება მათი თავისუფლება? ეს გამოცდილება კარგავს მნიშვნელობას ზრდასრულობის მიღწევის შემდეგ? თუ ის გავლენას ახდენს ზრდასრული ადამიანის ცხოვრებაზეც?
- თქვენი დაკვირვებით, რას აწყდებიან გოგონები გარდატეხის ასაკში? საბოლოოდ, იზრდება თუ მცირდება მათი თავისუფლება? ეს გამოცდილება კარგავს მნიშვნელობას მოწიფულობის ასაკის მიღწევის შემდეგ? თუ ის გავლენას ახდენს ზრდასრული ადამიანის ცხოვრებაზეც?

5. მთელი ჯგუფი კვლავ ერთად შეკრიბეთ და ჰკითხეთ:

- შეიძლება მოცემული სიტუაცია სხვაგვარი იყოს? შესაძლებელია თუ არა უკეთესი ან უფრო სამართლიანი გზით ცხოვრება? როგორია თქვენი ხედვა?
- დაასახელეთ ერთი გზა, რომლის საშუალებითაც საზოგადოება მოზარდებსა და ზრდასრულებს უკეთესი გამოცდილების შანსს მისცემს.

სხეულში მიმდინარე ცვლილებები:	ქცევის ცვლილება:
<ul style="list-style-type: none"> • თმის ზრდა ბოქვენის არეში; • თმის ზრდა სახეზე (ბიჭებში); • მომატებული ოფლიანობა; • მკერდის ზრდა (გოგონებში); • „სველი“ სიზმრები (ბიჭებში); • ხმის ტემბრის შეცვლა; • სექსუალური გრძნობების გამძაფრება; • მენსტრუალური სისხლდენა (გოგონებში). 	<ul style="list-style-type: none"> • სკოლაში და თემში ლიდერობის ახალი შესაძლებლობები; • ასაკობრივი რიტუალები; • პასუხისმგებლობების ცვლა; • სექსუალურ ქცევასთან დაკავშირებული ზეწოლა; • ქორწინებასთან დაკავშირებული ზეწოლა; • ჩაცმის სტილის მორგება; • გოგონებისა და ბიჭების თავშეყრის ახალი სოციალური წესები; • დაშვებული თავისუფლების საზღვრები.
<p>დანერეთ ორი მოკლე წერილი „პირობა ჩემს მომავალ ქალიშვილს“ და „პირობა ჩემს მომავალ ვაჟს“.</p> <p>რასაც დაწერ, დაფუძნებული უნდა იყოს დისკუსიის შედეგად წამოჭრილ საკითხებზე.</p>	

თეზისები

შთამბეჭდავი ფაქტები შენი სხეულის შესახებ

თქვენი აზრით, რომელი მათგანია ყველაზე შთამბეჭდავი და საინტერესო? ამოიკითხეთ შთამბეჭდავი ფაქტების სია. შემოხაზეთ ის, რომელიც მიგაჩნიათ, რომ აუცილებელია იცოდეთ:

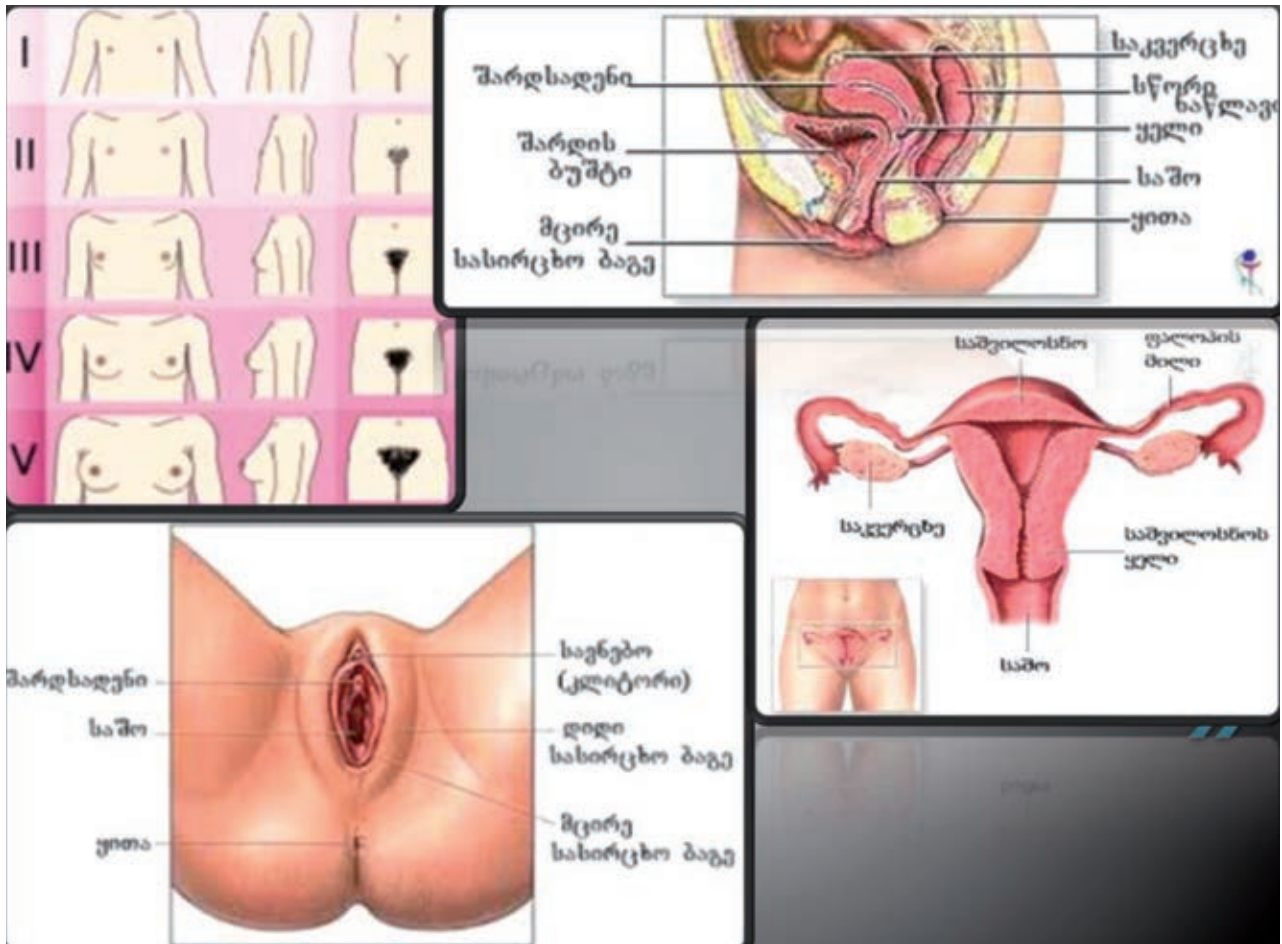
1. ბევრი ქალი ხვდება, რომ მათ სექსის მიმართ მეტი ინტერესი აქვთ განაყოფიერებისთვის ხელსაყრელ პერიოდში;
2. უშვილობის მიზეზი შეიძლება იყოს როგორც მამაკაცი, ისე ქალი;
3. სპერმის გამომუშავება ხდება სათესლე ჯირკვალში (რომლებიც მოთავსებულია სათესლე პარკში), ჯანსაღი სპერმის გამომუშავებისთვის აუცილებელია სხეულის ტემპერატურაზე შედარებით დაბალი ტემპერატურა, სწორედ ამიტომ მდებარეობს სკროტუმი სხეულის გარეთ, რათა შედარებით დაბალი ტემპერატურა შეინარჩუნოს;
4. ქალებს გარკვეულ პერიოდში აქვთ განაყოფიერებისთვის ხელსაყრელი დღეები, მამაკაცი კი ნაყოფიერების ასაკის მიღწევიდან მუდმივად რეპროდუქციულად აქტიური არიან;
5. თუ მამაკაცი ჯანმრთელია, ეაკულაციისას უნდა გამოიყოს ათობით მილიონი სპერმატოზოიდი;
6. ქალს ან გოგონას საშოს გამონადენის უბრალო ცვლილების მიხედვით შეუძლია მიხვდეს, როდის აქვს ოვულაციის პერიოდი. ამგვარად, მას შეუძლია გაიგოს როდისაა ნაყოფიერი, ასევე, შეუძლია წინასწარ განჭვრიტოს მენსტრუალური პერიოდის დრო;
7. ადამიანის სხეულის 50 %-ზე მეტი წყალია;
8. ორსული ქალის მუცლის ფორმას არანაირი კავშირი არ აქვს ნაყოფის სქესთან;
9. მშობიარობის დროს ბოქვენის ძვლების დაშორების შედეგად მენჯი ფართოვება;
10. იშვიათ შემთხვევაში, ქალი ერთის ნაცვლად ორ კვერცხუჭრედს გამოყოფს. თუ ორივეს განაყოფიერება მოხდება, ფრატერნალური (არამსგავსი) ტყუპები განვითარდება. თუ ერთი კვერცხუჭრედი განაყოფიერდება და შემდეგ ადრეულ სტადიაზე მოხდება მისი დამატებითი უჭრედული გაყოფა, განვითარდება იდენტური ტყუპები;
11. გარდატეხის ასაკში ბიჭების უმრავლესობა განიცდის ე. წ. სველ სიზმარს;
12. ბავშვის სქესს მამა განაპირობებს. გოგონას ჩასახვა X და X ქრომოსომების შერწყმის შედეგად ხდება, ხოლო X და Y-ის შემთხვევაში - ბიჭის. გამომდინარე იქიდან, რომ დედა მხოლოდ X-ქრომოსომას მატარებელია, ხოლო მამა - ან X-ის ან Y-ის, ბავშვის სქესს ყველა შემთხვევაში მამა განაპირობებს.

მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი მასალა

„შთამბეჭდავი“ ფაქტები:		დამატებითი ინფორმაცია:
9	ადამიანის სხეულის 50 %-ზე მეტი წყალია.	სხეულის ყველაზე დიდი ორგანო კანია.
10	ორსული ქალის მუცლის ფორმის მიხედვით ნაყოფის სქესის დადგენა შეუძლებელია	კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ არ არსებობს კავშირი მუცლის ფორმასა და ნაყოფის სქესს შორის.
12	იშვიათ შემთხვევაში, ქალი ერთის ნაცვლად ორ კვერცხუჯრედს გამოყოფს. თუ ორივეს განაყოფიერება მოხდება, ფრატერნალური (არამსგავსი) ტყუპები განვითარდება. თუ ერთი კვერცხუჯრედი განაყოფიერდება და შემდეგ ადრეულ სტადიაზე მოხდება მისი დამატებითი უჯრედული გაყოფა, განვითარდება იდენტური ტყუპები.	ფრატერნალურ ტყუპებსაც ისეთივე გენები აქვთ, როგორც სხვა დანარჩენ ტყუპებს, უბრალოდ იდენტური ტყუპები ერთი და იმავე უჯრედიდან ვითარდებიან. ამიტომ აქვთ იდენტური გენები. (იხ. ფაქტების ფურცელი რეპროდუქციასა და ორსულობაზე).
13	მონიფულობის ასაკში ბიჭების უმრავლესობა განიცდის ე. წ. სველ სიზმარს.	სველი სიზმარი (ნოქტურნალური გამოყოფა) ხდება მაშინ, როდესაც მამაკაცი ან ბიჭი განიცდის ეაკულაციას ძილის დროს. სველი სიზმარი სავსებით ნორმალური მოვლენაა.
14	ჩანასახის სქესს განაპირობებს სპერმატოზოიდი (მამის), და არა კვერცხუჯრედი (დედის).	ზოგან ქალები განიცდიან კულტურულ ზეწოლას, რომ ვაჟი გააჩინონ. თუმცადა, ნაყოფის სქესს მამის სპერმატოზოიდი განსაზღვრავს. ემბრიონი იღებს X ქრომოსომას დედის კვერცხუჯრედიდან და X ან Y ქრომოსომას მამის სპერმატოზოიდიდან. თუ მას აქვს X ქრომოსომა, ემბრიონს ექნება XX და იქნება მდედრობითი. თუ სპერმატოზოიდს აქვს Y ქრომოსომა, ემბრიონს ექნება XY და იქნება მამრობითი. (აგრეთვე იხ. ფაქტების ფურცელი რეპროდუქციასა და ორსულობაზე).
15	თქვენი გაშლილი მკლავების სიგრძე თქვენი სიმაღლის ტოლია.	შეამოწმე !

D. სქესობრივი და რეპროდუქციული ორგანოები.

ქალის სქესობრივი და რეპროდუქციული სისტემა



რა არის სქესობრივი და რეპროდუქციული სისტემა?

სქესობრივი ორგანოების სისტემა მოიცავს ორგანოებს, რომლებიც ჩართულია სქესობრივ აქტივობაში და სექსუალური სიამოვნების მიღებაში, ხოლო რეპროდუქციული სისტემის მთავარი დანიშნულება ორსულობა და ბავშვის დაბადებაა.

რომელია ქალის სქესობრივი და რეპროდუქციული სისტემის ორგანოები და როგორ ფუნქციონირებს ისინი?

ვულვა - ქალის გარეთა, ხილვადი სასქესო ორგანოები:

კლიტორი - არის პატარა, ყვავილისებრი ორგანო, რომელსაც აქვს „ქუდივით“ დამატებითი ესოვილი. კლიტორის ერთადერთი ფუნქციაა გოგონასა და ქალს სექსუალური სიამოვნება მიანიჭოს. ის შეიცავს ნერვების დაბოლოებებს, რომლებიც შეგრძნებებს ამძაფრებს. სექსუალური აღგზნებისა და ორგაზმის დროს კლიტორები ზომში იზრდება და სისხლით ივსება, რაც იწვევს კლიტორების ერექციას. ორგაზმისას ქალმა შესაძლოა იგრძნოს საშოს შეკუმშვა.

დიდი სასირცხო ბაგე ანუ გარე ბაგე - კანის ნაოჭია, რომელიც იცავს და ფარავს საშოს და მცირე სასირცხო ბაგეებს.

მცირე სასირცხო ბაგე ანუ შიდა ბაგე - ლორწოვანია, იზრდება ერექციისას.

საქალწულე აპკი (ჰიმენა) - ესაა თხელი მემბრანა, რომელიც, შესაძლოა, ვაგინის დასაწყისში იყოს გადაჭიმული. ჰიმენა, შესაძლოა, იოლად დაირღვეს სპორტული აქტივობისას ან ტამპონის ხმარებისას. ამგვარად, დარღვეული აპკი არ ნიშნავს, რომ გოგონას ჰქონდა სექსუალური ურთიერთობა.

საშო (ვაგინა) - ესაა ელასტიური არხი. იწყება საქალწულე აპკიდან და მთავრდება საშოს თაღებით. როდესაც ქალი არის სქესობრივად აღგზნებული, საშო გამოყოფს სითხეს. მასში ცოტა ნერვული დაბოლოებაა და არაა მნიშვნელოვნად მგრძობიარე. ვაგინალური ურთიერთობისას პენისი ეხება საშოს. თუ მამაკაცი ეაკულაციას განახორციელებს, სპერმა შეაღწევს საშოში, მოგზაურობს ფალოპის მილებების გავლით ჯერ სშვილოსნოს ყელისკენ და შემდგომ სშვილოსნოსკენ, სადაც შეიძლება მოხდეს განაყოფიერება, თუ იქ კვერცხუჯრედი დახვდება.

მენსტრუალური სისხლი ვაგინიდან გამოდის, ისევე როგორც ბავშვი მშობიარობისას. საშო თავად იწმინდება და არ არის რეკომენდირებული ხელოვნური ჩარევა. ქალმა არ უნდა მოითავსოს ნივთიერება მის გასაწმენდად ან შესამჭიდროებლად. ამგვარი ნივთიერებები შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს.

საშვილოსნოს ყელი - საშვილოსნოს ქვედა ნაწილი, რომელიც საშოში მდებარეობს. მისი დასაწყისი საშოს საშვილოსნოსთან აკავშირებს. საშვილოსნოს ყელი გამოიმუშავებს სითხეს, რომელიც ეხმარება სპერმას საშვილოსნოსკენ გადაადგილებაში. საშოს სეკრეტი მენსტრუალური ციკლისას ცვალებადია. სეკრეტის მახასიათებლებით ქალს შეუძლია გამოიცნოს ნაყოფიერი პერიოდი.

საშვილოსნო - ეს არის ღრუ-კუნთოვანი ორგანო, რომელიც შარდის ბუშტსა და სწორ ნაწლავს შორის არის მოთავსებული. მას ამოტრიალებული მსხლის ფორმა აქვს. კედელი (სახელად ენდომეტრიუმი) ოვულაციის პირველ ეტაპზე სისხლითა და ქსოვილით სქელდება. თუ ემბრიონის მიმაგრება არ ხდება, ის თავადვე იშლება და იქცევა მენსტრუალურ გამონადენად. თუ ემბრიონი ემაგრება, საშვილოსნოში ვითარდება ნაყოფი.

ფალოპის მილები - არის ორი ვიწრო მილი, რომლებშიც საკვერცხიდან საშვილოსნოში გადაადგილდება კვერცხუჯრედი, რომელიც შეიძლება განაყოფიერდეს.

საკვერცხეები - წყვილი ორგანოა, თითოეული ნუშის ან ყურძნის ზომის, სადაც ინახება ჩამოყალიბებული კვერცხუჯრედები. ისინი გამოიმუშავებენ ქალის ჰორმონებს (ესტროგენი და პროგესტერონი) და გამოყოფენ დასრულებულ კვერცხუჯრედს.

წინამდებარე ჭირკვალი - გამოყოფს სითხეს, რომელიც ეხმარება სპერმას გადაადგილებაში. უამრავი მამაკაცი წინამდებარე ჭირკვლის სტიმულაციას მიიჩნევს სასიამოვნოდ.

სათესლე ბუშტუკები - გამოყოფს სითხის უმრავლესობას, რომელიც იქცევა სპერმის სითხედ. ეს სითხე კვებას სპერმას.

კუპერის ჭირკვალი - სქელ სითხეს გამოყოფს, რომელსაც ეწოდება პრე-ეაკულაცია. ის ახდენს ეაკულაციამდე ურეთრაში არსებული მჟავის ნეიტრალიზებას.

1. ზოგიერთი ორგანო უმთავრესად პასუხისმგებელია რეპროდუქციაზე, სექსუალური სიამოვნების მიღებაზე, ან ორივეზე ერთად.

მაგალითად მამაკაცებში:

- პენისი ჩართულია ორივე აქტივობაში, სექსუალური სიამოვნების მიღებაშიც და რეპროდუქციაშიც;
- სათესლეები ჩართულია სექსუალურ სიამოვნებასა და რეპროდუქციაში;

ქალებში:

- საშვილოსნო პასუხისმგებელია მხოლოდ რეპროდუქციაზე;
- კლიტორი არის ორგანო, რომლის ერთადერთი დანიშნულება სექსუალური სიამოვნების აღძვრაა.

2. ზოგიერთი სხვა ორგანოც იღებს მონაწილეობას სექსისა და რეპროდუქციის აქტივობაში.

მაგალითად:

- ვანი შეხებისას საპასუხო სექსუალურ სიგნალს აგზავნის; ტვინი ამუშავებს ემოციებს და გამოყოფს ჰორმონებს, რომლებიც გავლენას ახდენს გრძნობებზე, ისევე, როგორც სქესობრივ და რეპროდუქციულ ფუნქციაზე;

E. განაყოფიერება და რეპროდუქცია („საიდან ჩნდებიან ბავშვები?“)



1. ქალმა ან წყვილმა, შესაძლოა, გადანწყიტოს, რომ არ იყოლიოს ბავშვი. ეს არჩევანი მათი მთავარი უფლებაა.
2. ბიოლოგიურად, ქალის ნაყოფიერება გულისხმობს ორსულად დარჩენასა და ორსულობიდან ნაყოფის დაბადებამდე მიყვანის უნარის ქონას. მამაკაცის ნაყოფიერება ნიშნავს ჯანსაღი სპერმის გამომუშავების უნარის ქონას, რის შედეგადაც დაინწყება ჯანსაღი ორსულობა.

- ქალის განაყოფიერების უნარი მისი მენსტრუალური ციკლის პერიოდების განმავლობაში განსხვავებულია. [იხილიეთ ფაქტების ფურცელი მენსტრუალურ ციკლზე]. მამაკაცის განაყოფიერების უნარი არაა დამოკიდებულ ციკლურ სანყისებზე;
- ორივე, მამაკაციც და ქალიც, შეიძლება, იყოს ან სრულიად უნაყოფო ან ნაყოფიერების მცირე უნარის მქონე. უნაყოფობას მრავალი მიზეზი აქვს, მათ შორის: სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, სხვადასხვა დაავადება, გარემოში არსებული ტოქსინები და გენეტიკური ან ფიზიკური ფაქტორები. მათგან ზოგიერთის თავიდან არიდება შესაძლებელია;
- ნაყოფიერების უნარი ასაკთან ერთად ქალებშიც და კაცებშიც ქვეითდება, თუმცა, ქალების შემთხვევაში უნარის შემცირება უფრო ადრეული ასაკიდან ხდება.

3. ადამიანის რეპროდუქციული ფუნქცია

- გოგონებში მოწიფულობიდან ოვულაციის პროცესი იწყება. თითოეული მენსტრუალური ციკლისას თითო კვერცხუჯრედი გამოიმუშავდება;
- ბიჭები მოწიფულობის ასაკიდან მილიონობით სასქესო უჯრედის გამოიმუშავების მუდმივ პროცესს იწყებენ, რასაც სპერმის გამოიმუშავება ეწოდება;
- როდესაც სპერმა კვერცხუჯრედს უერთდება (განაყოფიერება/ფერტილიზაცია), შესაძლოა, შეიქმნას ემბრიონი. ემბრიონის სქესს განსაზღვრავს მამაკაცის სპერმატობოიდი და არა ქალის კვერცხუჯრედი;
- ორსულობა იმ შემთხვევაში იწყება, თუკი ემბრიონი საშვილოსნოს კედელს მიემაგრება;
- ეს ის ემბრიონია, რომელიც ჩანასახად გარდაიქმნება და გაგრძელდება ორსულობა.

4. როგორც წესი, ორსულობა ჰეტეროსექსუალური ურთიერთობისას ხდება, რა დროსაც პენისი შედის საშოში და მამაკაცი ეაკულაციას ახორციელებს, რასაც მოსდევს სპერმის გამოყოფა.

- ადამიანები სექსუალური ურთიერთობის აღსანიშნად სხვადასხვა ტერმინს იყენებენ, მათ შორის: სიყვარულით დაკავება, სექსის ქონა და სხვა.

იმისათვის, რომ დაორსულების მცდელობა წარმატებული იყოს, შემდეგი პირობებია აუცილებელი:

- ქალი თავის მენსტრუალურ ციკლში იმ პერიოდთან ახლოს უნდა იყოს, როდესაც მომწიფებული კვერცხუჯრედი საკვერცხეებიდან ფალოპის მილებში გამოიყოფა. ამ პროცესს ეწოდება ოვულაცია;
- მამაკაცს უნდა ჰქონდეს ერექცია და ეაკულაცია მოახდინოს საშოში ან მის სათავესთან;
- ფალოპის მილებამდე უამრავი სპერმატობოიდი მიისწრაფვის, თუმცადა, მხოლოდ ერთი უერთდება კვერცხუჯრედს (ხდება განაყოფიერება), განაყოფიერებულმა კვერცხუჯრედმა, უნდა გადაინაცვლოს ქვემოთ, საშვილოსნოსკენ, შემდეგ კი მიემაგროს (ჩაინერგოს) საშვილოსნოს კედელს;
- ორსულობა შეიძლება დაიწყოს იმის მიუხედავად, ჰქონდა თუ არა ქალს ორგაზმი.

5. ორსულობა შესაძლოა დაიწყოს არავაგინალური ურთიერთობითაც:

- ადამიანებმა, რომელთაც ჩასახვის პრობლემა აქვთ, არ ჰყავთ სექსუალური პარტნიორი, ან ჰყავთ მსგავსი სქესის პარტნიორი, შესაძლოა, ორსულობის მიღწევის სხვა საშუალებები გამოიყენონ;

- არსებობს უამრავი სამედიცინო მეთოდი, რომლის შედეგადაც კვერცხუჯრედისა და სპერმის შეერთება ხდება [იხილეთ ფაქტების ფურცელი უნაყოფობასა და დაგეგმილ რეპროდუქციაზე].

6. მსოფლიო მასშტაბით, ორსულობების მხოლოდ 40-დან 70%-მდე მთავრდება ნაყოფის დაბადებით, დანარჩენი ორსულობების 30-დან 60%-მდე დაგეგმილი ან სპონტანური აბორტით, ან მკვდარი ნაყოფის დაბადებით სრულდება.

F. მენსტრუალური ციკლი (ოვულაციური ციკლი)

რა არის მენსტრუალური ანუ ოვულაციური ციკლი?

მამაკაცებისაგან განსხვავებით, რომლებიც მომწიფების ასაკიდან დაწყებული მთელი სიცოცხლის მანძილზე არიან ნაყოფიერნი, ქალებს დაორსულება განაყოფიერებისთვის ხელსაყრელ დღეებში შეუძლიათ. ციკლის ხანგრძლივობა განსხვავებულია, მაგრამ, როგორც წესი, დაახლოებით ერთ თვეს გრძელდება. ქალის სხეული ყოველი ციკლის დროს განიცდის ცვლილებებს. ციკლის ერთ-ერთი ეტაპია მენსტრუალური სისხლდენა, რომელსაც სხვაგვარად მენსტრუაციას უწოდებენ.

ხშირად მიგვაჩნია, რომ მენსტრუაცია ცვლილებათა ციკლის ერთგვარი პიკია, თუმცა ის ცვლილებათა რიგის მხოლოდ ერთი ნაწილია. ცვლილებებს შორისაა სხეულის წონის მატება, რათა ორგანიზმი მზად იყოს პოტენციური ორსულობისთვის, საშვილოსნოს ყელიდან გამონადენი, კვერცხუჯრედების გაზრდა და გამოყოფა და საშვილოსნოს ფორმის ცვლა. ამ ცვლილებებს ჰორმონები აკონტროლებს.

რა ცვლილებებს განიცდის სხეული ციკლის პერიოდში?

ოვულაციამდე

მენსტრუალური სისხლდენა - მენსტრუაცია, ახალი ციკლის დაწყებას ნიშნავს. მენსტრუაციის დროს საშვილოსნოდან საშოს საშუალებით სისხლი გამოიყოფა. სისხლდენის პირველი დღე ახალი ციკლის პირველ დღეს შეესაბამება. სისხლიანი გამონადენი, როგორც წესი, 4-დან 6 დღემდე გრძელდება.

სიმშრალე - მენსტრუალური სისხლდენის შემდეგ საშო გამომშრალია, რადგან ჰორმონების დონე დაბალია და საშვილოსნო ძალიან ცოტას ან საერთოდ არ გამოყოფს სეკრეტს.

სქელი გამონადენი, საშვილოსნოს კედლის გასქელება - რამდენიმე დღეში, მას შემდეგ რაც სხეული იწყებს მეტი ჰორმონის გამომუშავებას, ქალმა ან გოგონამ, შესაძლოა, საშოდან სქელი გამონადენი შეამჩნიოს. თავდაპირველად, ეს გამონადენი მღვრიე, სქელი და წებოვანია, ამ დროს ხდება საშვილოსნოს კედლის გასქელება და კვერცხუჯრედის მომწიფება.

ოვულაცია

ოვულაცია საკვერცხედან მნიფე კვერცხუჯრედის გამოტყორცნაა. კვერცხუჯრედის მომწიფებასთან ერთად გამონადენი უფრო სუფთა და თხევადი ხდება, რომელიც შეგვიძლია შევადაროთ მოუხარშავი კვერცხის ცილას.

ხშირად ამგვარი გამონადენი ნებოვანია. სწორედ ის ეხმარება სპერმატოზოიდებს კვერცხუჯრედამდე მიღწევაში. ამ პერიოდში ქალის სექსუალური სურვილიც იზრდება. ოვულაციის პერიოდში ქალს და გოგონას შეუძლიათ დაორსულება. სწორედ ამიტომ, მას ნაყოფიერი დღეების პერიოდსაც უწოდებენ.

ქალის ორგანიზმში ამ პერიოდში სხვა ცვლილებებსაც განიცდის. მაგალითად, ზოგი ქალი რამდენიმე დღის განმავლობაში სექსისადმი მოზღვავებულ სურვილს და ბედნიერებას გრძნობს. ზოგს კი მცირე დისკომფორტი აქვს მუცლის არეში, რაც კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლების ბრალია.

ოვულაციის შემდგომი (პოსტოვულაციური) პერიოდი

ოვულაციის შემდგომ კვერცხუჯრედი დაახლოებით ერთ დღეს ცოცხლობს. ამ პერიოდში გამონადენი ისევ სქელდება და ნებოვანი ხდება. შემდეგი 14 დღის განმავლობაში ჰორმონები საშვილოსნოს კედელს სისქესა და ფორმას უნარჩუნებენ. შესაძლოა, ცოტათი სხეულის ტემპერატურამაც მოიმატოს.

მენსტრუალური სისხლდენა - 14 დღის შემდეგ თუ არ დადგება ორსულობა, ჰორმონების დონე ეცემა. ეს იწვევს მენსტრუაციულ სისხლდენას. ამ დროს ახალი ციკლი იწყება. თუ ორსულობა დგება, ჰორმონების გამოყოფა გრძელდება, რაც აუცილებელია მომდევნო 9 თვის მანძილზე საშვილოსნოს კედლის სისქის შესანარჩუნებლად. ორსულობის არ დადგომის, მენსტრუაციული სისხლდენის დაწყების შემთხვევაში, საშვილოსნოს ფორმა იცვლება და სხეულის ტემპერატურაც ეცემა.

რამდენ ხანს გრძელდება მენსტრუალური ციკლი?

მენარქედან (პირველი მენსტრუალური სისხლდენა) ერთი ან ორი წლის შემდეგ ციკლებს შორის განსხვავება, შესაძლოა, კვლავ შენარჩუნდეს და არარეგულარული იყოს. ისიც შეიძლება, ციკლებს შორის რამდენიმე თვეც კი გავიდეს. ზრდასრული ქალების შემთხვევაშიც კი, ციკლის ხანგრძლივობა განსხვავებული და ინდივიდუალურია. ამაზე, შესაძლოა, გავლენა მოახდინოს მგზავრობამ, სტრესმა, დეპრესიამ, ცუდმა კვებამ და ავადმყოფობამ. თუმცა, როგორც წესი, მენსტრუაციული ციკლის საშუალო ხანგრძლივობა 24-36 დღეა.

თავად ციკლის დაწყებიდან ოვულაციამდე პერიოდი, შესაძლოა, მეტად განსხვავებული იყოს. ამ პერიოდში, შესაძლოა, რამდენიმე დღე ან რამდენიმე თვე და მეტი გასტანოს. ყველაზე ხშირად, ის გრძელდება 1-დან 3 კვირამდე. შესაძლოა, პირიქითაც, პერიოდი ოვულაციიდან მენსტრუალურ ციკლამდე არ განსხვავდებოდეს. ის ყოველთვის 14 დღემდეა. სხვანაირად რომ ვთქვათ, როდესაც ოვულაცია ხდება, გოგონამ და ქალმა იცის, რომ თუ ის არ დაორსულდება, 14 დღეში დაეწყება მენსტრუაციული სისხლდენა.

მენსტრუალური ციკლის რომელი დღეებია ნაყოფიერი?

ნაყოფიერი დღეებია ოვულაციის დღე და წინა 5 დღე. სპერმატოზოიდს შეუძლია ქალის რეპროდუქციულ არხში 5-დან 6 დღემდე დარჩეს, ხოლო კვერცხუჯრედი, თუ ის განაყოფიერებული არაა, ცოცხალია 24 საათის მანძილზე. ნაყოფიერი დღეების წინასწარმეტყველება რთულია, რადგან პირველი ფაზა, მენსტრუაციიდან ოვულაციამდე, დიდად განსხვავებულია. ზოგიერთი ქალი საკუთარ გამონადენში ცვლილებების შემჩნევას სწავლობს, აფიქსირებს სხეულის ტემპერატურას, ასე რომ, მათ დაახლოებით შეუძლიათ თქვან, თუ როდისაა მათი ოვულაციის პერიოდი. ზოგიერთი ქალი ოვულაციისას მცირე ტკივილს განიცდის. უამრავი გოგონა იყენებს ამგვარ ცოდნას იმისათვის, რომ იცოდეს, როდის დადგება მისი მენსტრუალური პერიოდი. ქალებისათვის, რომლებსაც დაორსულება ან ორსულობის თავიდან არიდება სურთ, ნაყოფიერი დღეების დადგენა მეტად გამოსადეგია.

თუმცადა, ნაყოფიერების პერიოდის დადგენას დიდი დაკვირვება და საკუთარი ორგანიზმის ზედმიწევნით კარგად ცოდნა სჭირდება. [იხილეთ ფაქტების ფურცელი „კონტრაცეფციის მეთოდები“].

როდის წყდება ქალებში მენსტრუაციული ციკლი?

მუახნის ასაკის მიღწევასთან ერთად ქალების ჰორმონალური დონე იცვლება. საბოლოოდ, ისინი წყვეტენ კვერცხუჯრედის გამოყოფას და მათი მენსტრუაციაც ქრება. ამ ფაზას ეწოდება მენოპაუზა, რაც ნაყოფიერების შეწყვეტის ნიშანია. მენოპაუზის ასაკი განსხვავებულია ქალებისა და მათი საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით, თუმცა, როგორც წესი, განვითარებად ქვეყნებში ის 40 წლის ასაკში იწყება, ხოლო განვითარებულ ქვეყნებში - 50 წლის ასაკისთვის.

როგორ ვიქცევით მენსტრუაციის დროს?

მენსტრუაცია ბუნებრივი მოვლენაა, რომელიც ჯანსაღ ქალს ახასიათებს. თავიდან მენსტრუალური პერიოდი ამაღელვებელია, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც გოგონამ იცის, რას უნდა ელოდეს. სამწუხაროდ, გოგონათა უმრავლესობას ეშინია და ნერვიულობს, რადგანაც არ ფლობს სათანადო ინფორმაციას, მას არაფერს აუხსნა, თუ რა არის მენსტრუაციული ციკლი და რისი გავლენაა საჭირო. ზოგიერთ მშობელს უხერხულობას უქმნის აღნიშნულ თემაზე საუბარი შვილთან. ან, ისიც შეიძლება, რომ გოგონებმა, კულტურული ნორმების ან რელიგიის გავლენით, მიიღეს მცდარი ინფორმაცია, რომ მენსტრუაცია უნმინდურებაა. მენსტრუაცია კი ესაა სხეულის უნარი, განიცადოს რეგენერაცია და შეინარჩუნოს ნაყოფიერება.

სხვადასხვა ადგილას მენსტრუაციისას განსხვავებულ ზომებს მიმართავენ. მრავალი ქალი სისხლის შესანოვად საფენს იყენებს. ზოგან ქალები ყიდულობენ ერთჯერად საფენებს, რომლებსაც გამოყენების შემდეგ ყრიან. სხვაგან იყენებენ მრავალჯერად საფენებს, რომლებიც დაკეცილი ნაჭრითაა წარმოდგენილი და გამოყენების შემდეგ კარგად უნდა გაირეცხოს საპნითა და წყლით.

უამრავი ქალი და გოგონა საფენების ნაცვლად, ან მასთან მონაცვლეობით, ტამპონებს იყენებს. ტამპონი არის ბამბის ან სხვა შემწოვი ნაჭრის პატარა მასა, ხშირად მას აქვს თითის ფორმა, რათა კომფორტულად მოთავსდეს საშოში. ტამპონების გამოცვლა დღეში, სულ მცირე, ორჯერ უნდა მოხდეს. ტამპონის ერთ დღეზე მეტი ხნით საშოში დატოვებამ, შესაძლოა, გამოიწვიოს ინფექცია. მენსტრუალური სისხლის მოცულობა განსხვავებულია, პირველ დღეებში უფრო ინტენსიურია. ზოგიერთი გოგონა და ქალი ტკივილსა და ჭვალს განიცდის. ზოგ შემთხვევაში ეს ტკივილი ძლიერია და თან ერთვის ღებინებასაც. მსუბუქი ტკივილგამაყუჩებელი, შესაძლოა, შვების მომტანი იყოს. შხაპის მიღება ან თბილი წყლით სავსე ბოთლის მუცელთან დადებაც დაგეხმარებათ.

მენსტრუაციამდე რამდენიმე დღით ადრე ზოგიერთმა ქალმა და გოგონამ, შესაძლოა, სხვა დისკოფორტიც განიცადოს. მათ შორის, მკერდის ტკივილი, ყაბზობა, დაღლილობა, გამონაყარი და ძლიერი ემოციური აღგზნება, რომლის გაკონტროლებაც რთულია. მრავალი გოგო და ქალი აღნიშნავს, რომ მათი წინარემენსტრუალური პერიოდი და ტკივილები გაცილებით მცირდება, თუ ისინი მთელი თვე რეგულარულად ვარჯიშობდნენ.

გოგონებს, როგორც წესი, უჩნდებათ მენსტრუაციასთან დაკავშირებით კითხვები. მათ, შესაძლოა, ჯანდაცვის მუშაკთან, ოჯახის წევრთან, ნათესავ ქალთან ან მეგობართან საუბარი დაეხმაროს.

G. რეპროდუქცია და ორსულობა

როგორ ხდება დაორსულება?

იმისათვის, რომ დაორსულება მოხდეს, სპერმატოზოიდი უნდა შეერწყას კვერცხუჯრედს. ამ მოვლენას განაყოფიერება ეწოდება. განაყოფიერება შეიძლება მოხდეს ქალის ციკლის ნაყოფიერ პერიოდში.

ქალის ნაყოფიერი ფაზის განმავლობაში ერთ-ერთი საკვერცხე გამოყოფს კვერცხუჯრედს. ამ მოვლენას ოვულაცია ეწოდება. ამ დროს ფალოპის მილის ბოლოში არსებული თითის ფორმის სხეულაკები ეხმარებიან კვერცხუჯრედს, რომ მილში გადაინაცვლოს. ფერტილიზაციის პერიოდისას ქალის საშვილოსნო ისეთ ფორმას იღებს, რომ აიოლებს საშოდან სპერმატოზოიდის შემოსვლას. საშვილოსნო გამოყოფს დიდი ოდენობით სუფთა სითხეს. ეს სითხე არის საკვები, რომელიც სპერმატოზოიდებს რამდენიმე დღის მანძილზე უნარჩუნებს სიცოცხლეს. ის, აგრეთვე, ეხმარება სპერმატოზოიდს, რომ იოლად გადაადგილდეს ფალოპის მილისაკენ და მიაღწიოს კვერცხუჯრედამდე.

სქესობრივი ურთიერთობისას, სპერმის ეაკულაცია ხდება საშვილოსნოსთან ახლოს. ისინი რამდენიმე წამში აღწევენ საშვილოსნოში. სპერმატოზოიდს მილამდე მიღწევა 5 წუთში შეუძლია და, ზოგადად, აქვს უნარი, სიცოცხლე ეაკულაციიდან 5 დღის მანძილზე შეინარჩუნოს. შესაბამისად, ამ დროის მანძილზე შეუძლია კვერცხუჯრედთან შეერწყმა. ამგვარად, ქალი, რომელსაც რამენიმე დღეში ეწყება ოვულაციის პერიოდი, კავდება დაუცველი სექსით და საშვილოსნოში ჯერ კიდევ არის ცოცხალი სპერმატოზოიდები, შესაძლოა, დაორსულდეს.

თუმცადა, ოვულაციისას, ფერტილიზაცია უნდა მოხდეს 24 საათში, რადგან კვერცხუჯრედი მტ ხანს ვერ ცოცხლობს. ფერტილიზაცია ხდება ფალოპის მილში. შეუერთდება თუ არა სპერმატოზოიდი კვერცხუჯრედს, ის ქმნის სხვა სპერმატოზოიდების საწინააღმდეგო ბარიერს, განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი აგრძელებს საშვილოსნოსკენ გადაადგილებას.

რა ხდება ფერტილიზაციის შემდეგ?

ფალოპის მილაკში განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი, ანუ ზიგოტა, იწყებს გაყოფას, ზრდას და მიიწევს საშვილოსნოსკენ. ამ მოგზაურობას დაახლოებით 5 დღე სჭირდება. რამდენჯერმე გაყოფის შემდეგ მას ეწოდება ემბრიონი. საშვილოსნომდე მიღწევიდან 2 დღეში ემბრიონი მაგრდება საშვილოსნოს კედელში. იმპლემენტაცია კი არის ორსულობის დასაწყისი.

როგორ უნდა მიხვდეს ქალი, რომ ის ორსულადაა?

ქალის ორსულობის ადრეული ნიშნები, სხვადასხვა ქალისა და ერთი ქალის სხვადასხვა ორსულობის შემთხვევაში, განსხვავებულია. ეს ნიშნებია:

- ციკლის არქონა;
- მტკივნეული, შესიებული მკერდი;
- მგრძობიარე ძუძუსთავები;
- ხშირი შარდვა;
- დაღლილობის შეგრძნება;
- გულისრევა;
- სპაზმები;
- მუცლის შებერილობა;

- მადის ცვლა;
- ემოციური ფონის მომატება;

ორსულობის დადასტურება შესაძლებელია ორსულობის ტესტით, რომელსაც ან ჯანდაცვის პროვაიდერი შემოგთავაზებთ, ან აფთიაქში შეიძენთ. ზოგიერთ ქალს საკუთრი ოვულაციის პერიოდის დადგენა და მენსტრუაციის დროის განსაზღვრა შეუძლია.

რა ხდება ორსულობის პერიოდში?

იმპლანტაციის შემდეგ ემბრიონი, რომელსაც ამ დროს ბლასტოციტი ეწოდება, წარმოქმნის ამნიონურ ჩანთას და პლაცენტას. ის ხელს უწყობს ნაყოფის გაზრდისათვის საჭირო სითხის გამოყოფას. პლაცენტის საშუალებით ნაყოფს დედისგან გადაეცემა საკვები და ჟანგბადი, მასვე გამოაქვს ნარჩენები.

ადამიანის ორსულობა განაყოფიერებიდან 38-42 კვირას გრძელდება, ბოლო მენსტრუალური პერიოდიდან დაახლოებით 40 კვირა. ორსულობა იყოფა სამ პერიოდად, სადაც თითოეულში არის სამი თვე - ტრიმესტრი.

პირველი ტრიმესტრისას, მეთორმეტე კვირამდე, ნაყოფის ყველა ძირითადი ორგანო და სხეულის სტრუქტურა ფორმირდება: ტვინი, გული, ფილტვები, თვალები, ყურები, კიდურები. მერვე კვირის შემდეგ ემბრიონს უწოდებენ ნაყოფს. ხშირად ქალი გრძნობს გულისრევას სწორედ პირველ ტრიმესტრში.

მეორე ტრიმესტრის განმავლობაში, მე-13-დან 27-ე-28-ე კვირამდე, ნაყოფი სწრაფად იზრდება და, როგორც წესი, მე-19 კვირისას ქალი გრძნობს ნაყოფის მოძრაობას. ქალების უმრავლესობა მეორე ტრიმესტრში იწყებს წონაში მომატებას.

მესამე ტრიმესტრში შესამჩნევად იმატებს ნაყოფი, მისი მოძრაობები ხდება უფრო ძლიერი და ხშირი.

რისი გაკეთება შეუძლია ქალს, რომ ხელი შეუწყოს ჯანსაღ ორსულობას?

თუ ქალი ან გოგონა გადაწყვეტს ორსულობის შენარჩუნებას, აუცილებელია, თავი აარიდოს მედიკამენტების თვითნებურ მიღებას, ასევე, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებს. რეკომენდირებულია ვიტამინებისა და მინერალური ელემენტების მიღება, მაგალითად, რკინა, ფოლიუმის მჟავა. ქალი აუცილებლად უნდა ესტუმროს ანტენატალური სერვისის პროვაიდერს, სადაც გაივლის სამედიცინო შემოწმებებს და მიიღებს ინფორმაციას ორსულობის, მასთან დაკავშირებული პრობლემების, მათი მოგვარების გზებისა და მშობიარობის შესახებ.

აივ-ით ინფიცირებულმა ქალებმა უნდა მიიღონ სპეციალური მედიკამენტები, რათა თავი აარიდონ ნაყოფისათვის ინფექციის გადაცემას და შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა. ამ მედიკამენტებით მკურნალობა აუცილებელია მშობიარობის დროსაც, რაც ამცირებს ნაყოფისათვის აივ ინფექციის გადადების რისკს.

H. უნაყოფობა და ხელოვნური განაყოფიერება

რა არის უნაყოფობა?

წყვილი მიიჩნევა უნაყოფოდ, თუ მათ ერთი წლის მანძილზე აქვთ რეგულარული დაუცველი სქესობრივი ურთიერთობა და ორსულობა არ დგება, და ეს მაშინაც თუ უკვე ჰყავთ შვილები. უშვილობის პრობლემა ათიდან ერთ წყვილს ექმნება.

რა არის უნაყოფობის გამომწვევი მთავარი მიზეზი და რისი გავლენა შეიძლება მისი პრევენციისათვის?

მიუხედავად იმისა, რომ უნაყოფობა უფრო ხშირად ქალს ბრალდება, შემთხვევების ნახევარი მამაკაცის მიზეზით ხდება ან ორივე პარტნიორის პრობლემების გამო. ქალის უნაყოფობის ერთ-ერთი მიზეზია გაუვალი ფალოპის მილები, რაც არანამკურნალები სგგდის შედეგად განვითარებული შეხორცებების ბრალია. ასევე, აღსანიშნავია ენდომეტრიოზი და ჰორმონული პრობლემები. მამაკაცის უნაყოფობის მთავარი გამომწვევი მიზეზია ჯანსაღი სპერმის არასათანადო რაოდენობით გამომუშავება. გარკვეული ფაქტორი ასაკიც შეიძლება იყოს. ქალები ასაკთან ერთად ნაყოფიერების უნარს კარგავენ. ქალის ნაყოფიერება მნიშვნელოვნად მცირდება 35 წლის შემდეგ.

რა არის უნაყოფობის პრობლემის მოგვარებისათვის საჭირო პირველი ქმედება?

წყვილმა უნდა განსაზღვროს ქალის ნაყოფიერების დრო და სექსუალური კავშირი ამ პერიოდში დაამყაროს. მათ უნდა მოაგვარონ ჯანმრთელობის ნებისმიერი პრობლემა, იკვებონ და იძინონ კარგად, თავი აარიდონ თამბაქოს, ნარკოტიკებს, ალკოჰოლსა და კოფეინს. მამაკაცის უნაყოფობის გამოსავლენად მისი სპერმა უნდა გადაიგზავნოს კლინიკაში, რათა დადგინდეს, არის თუ არა მასში საკმარისი ოდენობის ჯანმრთელი სპერმატოზოიდები, აგრეთვე, გამოკვლეულ უნდა იქნას მისი სათესლე პარკი, რათა დადგინდეს, ხდება თუ არა სრულფასოვნად სპერმის გამომუშავება. ქალმა უნდა ჩაიტაროს გამოკვლევა, რათა დადგინდეს, აქვს თუ არა მას დაორსულების შანსი, ან ხომ არ არის სგგდ-ით დაავადებული.

რა სახის მკურნალობა არსებობს უნაყოფობის წინააღმდეგ?

ზოგადად, მკურნალობის ტიპი დამოკიდებულია უნაყოფობის გამომწვევ მიზეზებზე. თუ ქალი ვერ გამოყოფს კვერცხუჯრედს, შესაძლოა, ნაყოფიერების ასამაღლებელი მედიკამენტების დანიშვნა გახდეს საჭირო. რიგ შემთხვევაში, შესაძლებელია, ქირურგიული ოპერაციის ჩატარება გახდეს საჭირო. თუ მამაკაცს სათესლეში აქვს ვარიკოზული ვენა, რომელიც გავლენას ახდენს სპერმის გამომუშავებაზე, ასევე, ქირურგიულმა ჩარევამ შეიძლება მოაგვაროს პრობლემა.

რას ნიშნავს ხელოვნური განაყოფიერება?

ხელოვნური განაყოფიერება ესაა სხვადასხვა თანამედროვე ტექნოლოგიის გამოყენება განაყოფიერებისათვის. ხელოვნური ინსემინაცია გულისხმობს მამაკაცის სპერმის ქალის საშობში მოთავსებას ოვულაციის პერიოდში. სინჯარაში განაყოფიერება გულისხმობს კვერცხუჯრედისა და სპერმატოზოიდის ლაბორატორიულად შეერთებას და შემდეგ განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის ქალის საშვილოსნოში ჩანერგვას. კიდევ ერთი აპრობირებული მეთოდია „სუროგაცია“, როდესაც წყვილი უკავშირდება სუროგატ დედას, რომელიც დედის ნაცვლად ატარებს ნაყოფს. ეს, ძირითადად, სინჯარული განაყოფიერების დროს ხდება, როდესაც ბიოლოგიურ დედას ამის გავლენა არ შეუძლია. ზოგადად, ამგვარი გართულებული მეთოდების გამოყენება ძვირადღირებულია.

როცა ორსულობა გრძელდება

- 1. ყოველდღიურად ათასობით ქალი და გოგონა იღებს გადანყვებილებას, გააგრძელოს თუ შეწყვიტოს ორსულობა.**
- 2. მათთვის, ვინც ორსულობის გაგრძელების გადანყვებილებას იღებს, როგორც წესი, ორსულობა და მშობიარობა ყოველგვარი პრობლემის გარეშე მიმდინარეობს.**

თუმცა, ზოგ შემთხვევაში ორსულობასა და მშობიარობას, შესაძლოა, უამრავი გართულება მოჰყვეს, დედის ან ახალშობილის სიკვდილის ჩათვლით.

3. სილატაკე და ჯანდაცვის არასაკმარისი ხელმისაწვდომობა ორსულობასა და ბავშვის დაბადებასთან დაკავშირებული პრობლემების მთავარი გამომწვევი მიზეზია:

- ორსულობისა და მშობიარობისას შესაბამის ჯანდაცვის მომსახურებაზე ხელმისაწვდომობა ადამიანის ერთ-ერთი ძირითადი უფლებაა, თუმცა, ხშირად მისით სარგებლობა ვერ ხერხდება.
- ორსულობისა და მშობიარობისას უამრავი გოგონა და ქალი იტანჯება მწვავე ან მუდმივი ტკივილით. ეს პრობლემები ყველაზე ხშირია მაშინ, როდესაც ისინი არასათანადოდ იკვებებიან, ადრეულ მოზარდობის პერიოდში ორსულდებიან, ან თუ მათ ხელი არ მიუწვდებათ მეან-გენოკოლოგიურ დახმარებაზე.
- ერთი პრობლემა ისიცაა, რომ დედის მენჯი, შესაძლოა, არ იყოს სათანადო სიდიდის იმისათვის, რომ პატარა გამოეტიოს. დაუყოვნებელი ქირურგიული ჩარევის გარეშე, შესაძლოა, მძიმე გართულება ჩამოყალიბდეს. ეს კი ყველასთვის ხელმისაწვდომი არაა.
- მსოფლიო მასშტაბით ორსულობასთან დაკავშირებით შესაფერის სამედიცინო დახმარებაზე ხელმისაწვდომობის არქონის გამო ყოველწლიურად ნახევარ მილიონამდე გოგონათა და ქალთა სიკვდილიანობა აღირიცხება, ეს კი ყოველ წუთში თითო გოგონას ან ქალის სიკვდილს ნიშნავს.

4. იმ ადგილებშიც კი, სადაც ორსულთა მონიტორინგი ჩვეულებისამებრ მიმდინარეობს, ცალკეულმა მიზეზებმა, შესაძლოა, დედის ან ახალშობილის ორსულობასთან და მშობიარობასთან დაკავშირებული პრობლემები გამოიწვიოს. პროფესიონალი სამედიცინო კადრები ზოგიერთი ასეთი პრაქტიკის შესახებ ვარაუდებს გამოთქვამენ.

ეს მიზეზებია:

- საჭიროების არქონის შემთხვევაში საკეისრო კვეთა;
- ორსულობისას ტკივილგამაყუჩებლებისა და სხვა მედიკამენტების თვითნებური გამოყენება;
- ძუძუთი კვებასთან შედარებით ხელოვნური კვებისათვის უპირატესობის მინიჭება;
- ახალშობილის განცალკევება დედისაგან.

5. მშობიარობასთან დაკავშირებული კულტურული ნორმები, მათ შორის მამარობითი სქესის პარტნიორის როლის შესახებ, ძალზე განსხვავებული და ცვალებადია:

- ბევრგან ქალის მდგომარეობა და მისდამი დამოკიდებულება, შესაძლოა, ბავშვების გაჩენაზე იყოს დამოკიდებული. თუმცა, იქ, სადაც ქალები თავიანთი შესაძლებლობების გამოყენებას სხვადასხვა სფეროში ცდილობენ და არიან დამოუკიდებლები, ნაკლებად განიცდიან ზეწოლას სოციალისგან, ისინი თავად წყვეტენ იყოლიონ თუ არა შვილი და როდის იყოლიონ.
- ზოგს მიაჩნია, რომ ორსულობა და ბავშვის დაბადება მხოლოდ ოფიციალურ ქორწინებაში მყოფი ურთიერთობისას უნდა ხდებოდეს. თუმცა, შესაძლოა, რომ ბავშვები ბედნიერები და ჯანმრთელები აღიზარდონ იმის მიუხედავად, თუ როგორი ტიპის ოჯახში იზრდებიან.

- ბევრგან მამაკაცები სულ უფრო ხშირად და აქტიურად ერთვებიან ორსულობისა და მშობიარობის პროცესში. ისინი ემხრობიან და ესწრებიან გენეკოლოგებთან ვიზიტებს, მშობიარობის გაკვეთილებს, მშობიარობას და, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, აქტიურად არიან ჩართულნი ახალშობილისა და ბავშვის მოვლაში.

6. მიუხედავად იმისა, რომ ყველა წყვილს არ აქვს ბავშვის ყოლის სურვილი, ისინი, ვისაც ამის დიდი სურვილი აქვთ, მაგრამ უნაყოფონი არიან, იმედგაცრუებითა და უნაყოფობასთან დაკავშირებული სტიგმით იტანჯებიან.

- უშვილობაში უფრო ხშირად ქალებს ადანაშაულებენ, მიუხედავად იმისა, რომ თანაბრად შიძლება იყოს გამონწვეული მიზეზი როგორც ქალისაგან ისე მამაკაცისაგან.
- თუკი წყვილს არ შეუძლია გააჩინოს შვილი, ზოგან კაცები სხვა ქალის ან ცოლის ძებნას იწყებენ.

7. ადამიანებს, რომელთაც დაორსულების პრობლემა აქვთ, შეუძლიათ სხვადასხვა ზომას მიმართონ.

მაგალითად:

- ქალებს შეუძლიათ დაადგინონ როდის, ან საერთოდ თუ აქვთ ოვულაციის პერიოდი;
- ხელმისაწვდომია ხელოვნური რეპროდუქციის ტექნოლოგიები. ასეთი პროცედურები, შესაძლოა, მეტად ძვირადღირებული იყოს და ყოველთვის ეფექტური არაა.
- ბევრი უნაყოფო წყვილი იღებს ბავშვის შვილად აყვანის გადაწყვეტილებას, ისევე, როგორც მრავალი ნაყოფიერი მშობელი.

I. ინფორმაცია ორსულობაზე, მშობიარობასა და ძუძუთი კვებაზე

რა ხდება მშობიარობისას?

როდესაც ქალს მშობიარობა ეწყება, მისი სხეული ფაქტობრივად სრული დატვირთვით იწყებს მუშაობას - „შრომას“. ამ პროცესს ხშირად თან ახლავს საშოდან გამჭვირვალე ან მოვარდისფრო გამონადენი, ამნიოტური სითხის ვაგინიდან გამოყოფა - წყლების დაღვრა. საშო იხსნება, ფართოვდება და საშვილოსნოს შეკუმშვა გაფართოებული საშოდან ბავშვის გამოდევნას ეხმარება. მშობიარობა, როგორც წესი, 5-დან 18 საათამდე გრძელდება, თუმცა, სხვადასხვა ქალისთვის ეს დრო განსხვავებულია. როგორც წესი, მშობიარობა საკმაოდ მტკივნეული (თუმცა, ქალებში ტკივილის სიხშირე განსხვავდება და დამოკიდებულია წინასწარ ანტენატალურ მომზადებაზეც), დამღლელი და გამაღიზიანებელია. ისეც ხდება, რომ ქალი მიიჩნევს, რომ მშობიარობა მათთვის არაჩვეულებრივი გამოცდილებაა.

რას წარმოადგენს საკეისრო კვეთა?

საკეისრო კვეთა, ეს არის მშობიარობის ქირურგიული მეთოდი. ამ პროცედურისას ხდება ქალის აბდომინალურად (მუცლის) გაკვეთა და ბავშვის ამოყვანა. ეს, ძირითადად, ხდება მაშინ, როდესაც ფიზიოლოგიური მშობიარობა ბავშვისა და დედის სიცოცხლისათვის საფრთხის შემცველია. ამ მეთოდის გამოყენება მაშინ, როდესაც არ არსებობს ამის საჭიროება, შეიძლება გახდეს ქალის ან ბავშვის ჯანმრთელობისთვის საზიანო, ან სასიკვდილო რისკის მატარებელი.

რა დახმარებას საჭიროებს მშობიარე ქალი?

როდესაც ქალი მშობიარობს, განურჩევლად იმისა, სახლშია თუ სამედიცინო დაწესებულებაში, მას სჭირდება გამოცდილი ასისტენტი, როგორცაა ბებიაქალი ან ექიმი. საჭირო გარემო და სასწრაფო დახმარების ხელმისაწვდომობა აუცილებელია გართულებების თავიდან ასარიდებლად. მსოფლიოში მშობიარობასთან დაკავშირებული პირობები და პრაქტიკა განსხვავებულია. ზოგ ქვეყანაში ყველას მიუწვდება ხელი გამოცდილ ასისტენტზე, თუმცა, სხვა ქვეყნებში, ქალები სახლში, გამოცდილი თანმხლების გარეშე მშობიარობენ. და ეს მაშინ, როდესაც არა აქვთ შესაფერისი პირობები და სასწრაფო დახმარების შესაძლებლობა. ზოგ ქვეყანაში მშობიარე ქალებს სხვა ქალები ეხმარებიან. ზოგან კი პარტნიორი ან მეუღლე ესწრება მშობიარობას და ეხმარება ქალს.

რა შედეგები მოაქვს გამოცდილი ასისტენტის დახმარების გარეშე მშობიარობას?

სამშობიარო გართულებები შემთხვევათა 15%-ში იჩენს თავს. გამოცდილი ასისტენტებისა და სასწრაფო დახმარების ნაკლებობა ხშირად იწვევს დაავადებებსა და სიკვდილს, რისი თავიდან აცილებაც შესაძლებელია. ყოველწლიურად ნახევარ მილიონზე მეტი ქალი კვდება და 8-დან 15 მილიონამდე ადამიანი იტანჯება სერიოზული დაავადებით ან სხეულის დაზიანებით, რომლებიც ორსულობისა და მშობიარობის მიზეზითაა გამოწვეული. თითქმის ყველა სიკვდილი განვითარებად ქვეყნებში ფიქსირდება. მათი უმრავლესობის თავიდან აცილება შესაძლებელია მშობიარობასა და მწვავე გართულებების მკურნალობისას გამოცდილი სპეციალისტის დასწრებით. ასევე, ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების გამოყენებით, რაც შეამცირებს არასასურველი ორსულობების რიცხვს.

რატომაა მნიშვნელოვანი ძუძუთი კვება?

დედის რძე ერთადერთი სრულყოფილი კვებაა ბავშვისათვის, განსაკუთრებით კი ახალშობილისათვის. პირველი მოყვითალო ფერის რძე, ხსენად წოდებული, განსაკუთრებით მდიდარია საკვები ნივთიერებებითა და ანტისხეულებით, რომლებიც ბავშვს ინფექციებისა და დაავადებებისაგან იცავს. ხსენი, აგრეთვე, ეხმარება ბავშვს ნაწლავების განმენდაში. ძუძუთი კვება მშობიარობიდან ერთი საათის შემდეგ ხელს უწყობს საშვილოსნოს სისხლდენის შეჩერებასა და რძის წამოსვლას. გარდა ამისა, ძუძუს რძე ყოველთვის სუფთაა და საჭირო ტემპერატურისაა. ის ეხმარება ბავშვსა და დედას უკეთ შეიგრძნონ სიახლოვე. მსოფლიო ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაცია რეკომენდაციას უწევს საკვებს დანამატების გარეშე, მხოლოდ ძუძუთი კვებას პირველი ექვსი თვის მანძილზე, ხოლო თუკი არის ამის შესაძლებლობა - ექვსი თვის შემდეგაც, სხვა საკვებთან კომბინაციაში დედის რძის გამოყენებას.

რა შეუძლია გააკეთოს აივ-ით ინფიცირებულმა ქალმა იმისათვის, რომ ვირუსი ბავშვს არ გადაედოს?

ორსულობისას, მშობიარობისას ან ძუძუთი კვებისას, შესაძლოა, აივ-ით ინფიცირებული ორსულისგან ვირუსი ბავშვს გადაედოს. თუ ის არ იღებს ანტივირუსულ მედიკამენტებს და ბავშვს ძუძუთი კვებას, ინფექციის ბავშვისთვის გადადების რისკი დაახლოებით 20-45%-ით იზრდება. თუმცა, დღეს ეფექტური წამლების საშუალებით ორსულობისას და მის შემდეგ ვირუსის გადადების პრევენცია შესაძლებელია. აივ-ით ინფიცირებულმა ქალმა, რომელსაც სურს დაორსულება, უნდა მიმართოს ექიმს, რათა გაიგოს, რა მედიკამენტები მიიღოს და როდის იმისათვის, რომ დაავადება არ გადაედოს ბავშვს. ინფიცირებულმა დედებმა კონსულტაციისთვის უნდა მიმართონ სპეციალისტს რათა მიიღონ რჩევები სწორი კვების შესახებ, რათა თავიდან აიცილონ ძუძუთი კვებისას ვირუსის გადადების საშიშროება. ძუძუთი კვებისას ინფექციის ბავშვზე გადადების პრევენციული მედიკამენტების მიღებით და კვების ინსტრუქციების დაცვით აივ-ით ინფიცირებულ დედას შეუძლია შეამციროს ინფექციის ბავშვზე გადადების რისკი.

J. სქესის შერჩევა (სელექცია)

რას ნიშნავს სქესის შერჩევა?

სქესის შერჩევა გულისხმობს ორსულობისას ნაყოფის სქესის დასადგენად სპეციალური გამოკვლევის ჩატარებას და ამის მიხედვით არჩევანის გაკეთებას - გაიკეთო აბორტი თუ შეინარჩუნო ნაყოფი.

რატომ ახორციელებენ ადამიანები სქესის სელექციას?

ძირითადი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები სქესის სელექციას ახორციელებენ, გამოწვეულია იმით, რომ ცხოვრობენ საზოგადოებაში, სადაც ვაჟებს უფრო აფასებენ, ვიდრე გოგონებს. ზოგან ბიჭი ოჯახის გვარისა და ხაზის გამგრძელებელია, ის იმკვიდრებს ოჯახის საკუთრებას, მოუტანს ოჯახს შემოსავალს, მოუვლის მოხუც მშობელს და ა. შ. მეორე მხრივ, გოგონები ამგვარ საზოგადოებაში ტოვებენ ოჯახებს, რომ ქმრის ოჯახთან ერთად იცხოვრონ. სახელმწიფო პოლიტიკა, რომელიც ბავშვების ყოლის ოდენობას ზღუდავს, ხელს უწყობს მდედრობითი სქესის ნაყოფის შემთხვევაში აბორტის გაკეთების გადანაცვლებების მიღებას.

ისეთ საზოგადოებაში, სადაც ბიჭებს ანიჭებენ უპირატესობას, ქალები უდიდეს ზენოლას განიცდიან, რომ ვაჟები გააჩინონ. ბიჭის დაბადება ამაღლებს ქალის სტატუსს. თუ ქალი ვერ შობს ვაჟს, შესაძლოა, ამის გამო არასათანადოდ მოექცნენ მას. ზოგჯერ ქალს აიძულებენ ჩაიტაროს სქესის დასადგენი გამოკვლევა და თუ ნაყოფი მდედრობითია, აბორტს აკეთებინებენ.

როგორ ხორციელდება სქესის შერჩევა?

რიგი კვლევებისა ეხმარება ჯანდაცვის პროვაიდერს ნაყოფის სქესის დადგენაში. ზოგან ეს საშუალებები კონკრეტულად სქესის დასადგენად გამოიყენება, იმ განზრახვით, რომ თუ ნაყოფი მდედრობითი სქესის აღმოჩნდება, აბორტი გაკეთდეს.

ორსულობამდე: ზოგ შემთხვევაში სპეციალისტები საშუალებას აძლევენ მშობლებს, ბავშვის სქესი დაორსულებამდე აირჩიონ. არსებობს სპეციალური მეთოდები, რომელთა მეშვეობითაც მხოლოდ სასურველი სქესის სპერმა გამოიყენება, ან ხელოვნური განაყოფიერებით.

ორსულობის განმავლობაში: არსებობს რამდენიმე საშუალება, რათა ორსულობისას ნაყოფის სქესი დადგინდეს. ერთ-ერთი ასეთი საშუალებაა ულტრაბგერითი კვლევა, რომელიც ბგერით ტალღებს იყენებს იმისათვის, რომ კომპიუტერის მონიტორზე მიღებულ იქნას ნაყოფის გამოსახულება.

კიდევ ერთი ასეთი პროცედურაა ამნიოცენტეზი - ამნიოტური სითხის, რომელიც ბავშვს არტყავს გარს, ნემსით ამოღება და მისი შესწავლა. მესამე მეთოდს დედის სისხლში მოციროკულირე ნაყოფის უჯრედების გენეტიკური ტესტირება ეწოდება, რომლის დროსაც პლაცენტის ქსოვილის ნაწილის შესწავლით, გარდა სქესისა, ისაზღვრება გენეტიკური დაავადებებიც.

მშობიარობის შემდეგ: ზოგიერთმა მშობელმა ახალშობილი გოგონა, შესაძლოა, გააშვილოს, მიატოვოს ან მოკლას მხოლოდ იმის გამო, რომ ის მდედრობითი სქესისაა.

რა შედეგები მოჰყვება სქესის შერჩევას?

სქესის სელექციის გამომწვევი მიზეზი სქესობრივი დისკრიმინაციაა. ისეთ ადგილებში, სადაც ეს ხშირად ხდება, მაგალითად, ჩინეთის ზოგიერთ ნაწილსა და ინდოეთში, ამან გამოიწვია გოგონებთან შედარებით ბიჭების შესამჩნევი სიჭარბე, რის შედეგადაც უამრავი ახალგაზრდა მამაკაცი ვერ პოულობს საცოლეს. იმ ადგილებშიც კი, სადაც ეს არაკანონიერად ითვლება, სქესის სელექციის პრაქტიკა მაინც არსებობს. ესაა მთავრობისა და ქალთა უფლებების დამცველი სტრუქტურების უმთავრესი საზრუნავი.

აქტივობა

რეპროდუქცია: მეტი ვიდრე პირადი საკითხი

მოსწავლეები სწავლობენ რეპროდუქციასთან დაკავშირებულ თხუთმეტ თანამედროვე საკითხს: თინეიჯერი მამობიდან დაწყებული, სქესის სელექციით დამთავრებული; ისინი წერენ ფაქტობრივ შინაარსსა და პირად აზრს.

მოსწავლეების თემისები

აქტუალური თემები ორსულობასა და მშობიარობაზე

ინსტრუქციები თქვენი თემის დასაწერად: თქვენ დაწერთ ორ აბზაცს. მოათავსეთ ისინი განსხვავებულ ფურცლებზე. პირველ აბზაცში გამოთქმულია პირადი დამოკიდებულება. თქვენ წერთ მხოლოდ იმას, თუ რას ფიქრობთ თემის შესახებ. თუ გსურთ, თქვენ შეგიძლიათ დაწერთ ნებისმიერი სახის გამოცდილებაზე, რომელიც უკავშირდება თემას. მეორე აბზაცი წარმოადგენს ე.წ. „მცირე სიახლეს“, რომლის მიზანია სხვათა საკითხში გათვითცნობიერება.

- იმისათვის, რომ მოამზადოთ თქვენი „მცირე სიახლე“:

თქვენი თემის შესახებ შეაგროვეთ ინფორმაცია. A-დან F-მდე თემებისთვის ცნობები შეგიძლიათ მიიღოთ მითითებული მასალიდან. G-დან N-მდე თემებისათვის მასალა უნდა შეგროვდეს სამ ადამიანთან მოკლე ინტერვიუთი, რომლებიც, შესაძლოა, იყვნენ: კლასელები, თუმცა, ეცადეთ მოიპოვოთ განსხვავებული აზრები.

- ახსენით, რას შეეხება საკითხი;
- ახსენით, რატომაა ეს „სიახლე“, ან რატომაა საკითხი საკამათო ან საყურადღებო.

დაასრულეთ აბზაცი დასკვნით, ან მკითხველისთვის განკუთვნილი კითხვებით, რათა მათ იფიქრონ ამ საკითხზე.

და ბოლოს, გვერდის ქვედა კიდეში მონიშნეთ, თუ როგორ შეაგროვეთ მოცემული ინფორმაცია, მასალის წაკითხვით თუ ადამიანების გამოკითხვით.

ორსულობა და მშობიარობა: აქტუალური თემები და მიმანიშნებელი კითხვები

ნაიკითხეთ და გაიაზრეთ თემები (A-F)

A. სქესის სელექციის მეთოდები საზოგადოებაში, სადაც ვაჟებს ანიჭებენ უპირატესობას;

გაიაზრეთ: რა შეიძლება იყოს პრობლემის სამომავლო გადანაცვების გზა?

B. ხელოვნური განაყოფიერება (ტექნოლოგიები, რომლებიც ეხმარება წყვილს განაყოფიერებაში) და სუროგაცია.

გაიაზრეთ: როგორია თქვენი დამოკიდებულება ხელოვნურ განაყოფიერებასა და სუროგაციასთან დაკავშირებით?

C. საკეისრო კვეთა: ზოგჯერ ეს ქირურგიული ოპერაცია ტარდება მაშინ, როდესაც არ არსებობს მისი საჭიროება. ზოგჯერ კი, საჭიროების მიუხედავად.

გაიაზრეთ: რა გავლენას ახდენს ეკონომიკური ფაქტორები საკეისრო კვეთის ჩატარების სიხშირეზე?

D. როდესაც აბორტი არ არის არჩევანი იძულებითი აბორტი ან იძულებითი დედობა;

გაიაზრეთ: უნდა აიძულონ ვინმე გაიკეთოს აბორტი? უნდა აიძულონ ვინმე გააგრძელოს არასასურველი ორსულობა?

E. სამშობიარო გართულებები, მაგ. ინფექცია, სისხლდენა;

გაიაზრეთ: რატომ არ იცის ბევრმა ადამიანმა ამ პრობლემის შესახებ? რისი გაკეთება შეიძლება?

F. იყო ორსული და, ამავდროულად, აივ პოზიტიური;

გაიაზრეთ: როგორია თქვენი დამოკიდებულება მოცემული საკითხის მიმართ?

ორსულობა და მშობიარობა: აქტუალური თემები და მიმანიშნებელი კითხვები

სააბორტო და ინტერვიუსთვის განკუთვნილი კითხვები (G-O)

G. მამობა თინეიჯერულ ასაკში;

გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ, არიან თუ არა თინეიჯერი მამები მამობისათვის მზად? ინარჩუნებს მამათა უმრავლესობა აქტიურობასა და პასუხისმგებელობას საკუთარი შვილების ცხოვრებაში? რა პასუხისმგებლობა აკისრიათ ბიჭებს იმისათვის, რომ თავიდან აიცილონ პარტნიორის არასასურველი ორსულობა?

H. მენსტრუალურ ციკლთან გამკლავების გაიოლება გოგონებისათვის;

გამოკითხეთ სამი გოგონა. ჰკითხეთ: რას აკეთებს გოგონათა უმრავლესობა იმისათვის, რომ მენსტრუაციული სისხლდენის დროს სისუფთავე შეინარჩუნოს? რამდენად დიდ პრობლემას წარმოადგენს მენსტრუალური ტკივილები?

I. შვილად აყვანა, იცოდე ან არ იცოდე შენი ბიოლოგიური მშობლის/შვილის ვინაობა;

უამრავმა შვილად აყვანილმა ადამიანმა, არ იცის ვინაა მისი ბიოლოგიური მშობელი. ზოგჯერ ბავშვი ერთი, ან ორივე ბიოლოგიური მშობელის შესახებ იღებს ინფორმაციას, და შესაძლოა, აქვს კიდევ ურთიერთობა მასთან/მათთან. ზოგჯერ კი მათ შესახებ ინფორმაცია ხელმისაწვდომი არაა და მათთან დაკავშირება შეუძლებელია. გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: თქვენი აზრით, რა არის უფრო მართებული, უნდა მიიღოს ბავშვმა ინფორმაცია ბიოლოგიურ მშობელზე? უნდა ჰქონდეს ბავშვს შესაძლებლობა იკონტაქტოს მასთან?

J. მშობიარობის გაკვეთილები: მოამზადო ორივე, მამაც და დედაც, ბავშვის დაბადებისა და მშობლად გახდომისათვის;

ზოგ ქვეყანაში წყვილები ერთად დადიან გაკვეთილებზე, რათა ბავშვის გაჩენისათვის მოემზადონ. ისინი იღებენ ინფორმაციას მშობიარობაზე და სწავლობენ ჩვილის მოვლას. გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: აუცილებელია ამგვარი გაკვეთილები ჩვენი საზოგადოებისათვის? რა შეიცვლება, თუ მამები მსგავსი ტიპის ინფორმაციას მიიღებენ?

K. ბავშვის დაბადებისას მამის დასწრება;

გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: უნდა იყვნენ თუ არა მამები სამშობიარო ოთახში, როდესაც მათი შვილი იბადება? ეს გამოცდილება განამტკიცებს თუ არა შვილთან მათ კავშირს?

L. დევრეტული შვებულება დედისათვის და მამისათვის;

გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: რამდენი დრო სჭირდება დედას, თქვენი აზრით, მშობიარობის შემდეგ? ზოგ ქვეყანაში დევრეტულ შვებულებას მამები იღებენ. რას ფიქრობთ ამის შესახებ? რა დროით გათავისუფლება უნდა შეეძლოს, თქვენი აზრით, მამას?

M. ვისგან გაიგეთ პირველად რეპროდუქციის შესახებ და როდის?

გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: ვინ გითხრათ, თუ როგორ ჩნდება ბავშვი? რამდენი წლის იყავით? თქვენი აზრით, რომელია საუკეთესო გზა ადამიანის რეპროდუქციის შესახებ ინფორმაციის მისაღებად?

N. ორსული და სკოლის მოსწავლე;

მსოფლიოში ყოველდღე ორსულდებიან მოზარდი გოგონები, რომლებიც ჯერ კიდევ სკოლის მოსწავლეები არიან. ზოგიერთ თემში, მათ უფლება აქვთ გააგრძელონ სწავლა, თუმცა, ზოგ შემთხვევაში მათ სკოლის მიტოვებას აიძულებენ. გამოკითხეთ სამი ადამიანი. ჰკითხეთ: როგორია საუკეთესო პოლიტიკა იმისათვის, რომ მხარი დაუჭიროთ ორსულ სკოლის მოსწავლეებს და მათ ახალშობილებს? როგორია მამის როლი და პასუხისმგებლობა?

აქტივობა
ისტორიების საშუალებით, რომლებიც ორსულობებთან დაკავშირებულ სასიკვდილო შედეგებზე მოგვითხრობს, მოსწავლეები დედათა სიკვდილობის შესახებ სწავლობენ. სკეტჩებისა და დისკუსიების დახმარებით ისინი ხედავენ, თუ როგორ შეიძლებოდა ამ შემთხვევების თავიდან აცილება.

- თითოეული ჯგუფი იღებს დედის სიკვდილთან დაკავშირებულ სხვადასხვა სასწავლო შემთხვევას. თქვენი შემეცნებითი ისტორიის წაკითხვის შემდეგ განიხილეთ ის თქვენს ჯგუფში და დასვით კითხვა: რა მოხდა? რომელმა მთავარმა მიზეზებმა განაპირობა ქალის ან გოგონას სიკვდილი? რა უნდა გაეკეთებინათ თავიდან ასაცილებლად? რისი შეცვლა შეიძლებოდა ქალის ან გოგონას სიცოცხლის გადასარჩენად? [დაწერეთ მოცემული ორი მთავარი შეკითხვა დაფაზე].
- თქვენ უნდა წარადგინოთ ქალების ისტორია მოკლე, 2-3 წუთიანი დადგმების საშუალებით. თავდაპირველად შეასრულებთ დადგმას ისე, როგორც ეს სასწავლო შემთხვევაშია აღწერილი. შემდგომ მას შეასრულებთ კიდევ ერთხელ, იმ ნაბიჯების ჩართვით, რომელთა მეშვეობითაც შესაძლებელი იქნებოდა ქალის ან გოგონას სიცოცხლის გადარჩენა. შეგიძლიათ მეორედაც იმავე ადამიანებს გაათამაშებინოთ დადგმა ან ჯგუფის სხვა წევრებს.

1. ყველა ჯგუფს შეასრულებინეთ ორი წარმოდგენა.

2. დადგმების შესრულების შემდეგ გამოყავით 15 წუთი დისკუსიისათვის:

- რას გრძნობთ ამ წარმოდგენების შემდეგ? რომელმა ასპექტმა გამოიწვია თქვენში ემოცია?
- ინდივიდებს, ოჯახის წევრებს, საზოგადოებას, ჯანდაცვის პროვაიდერებსა და მთავრობას - ყველას შეუძლია იმოქმედოს ისე რომ მოხდეს ქალის/გოგონას სიკვდილის პრევენცია. რა შეუძლია ქალს გააკეთოს დაორსულებამდე საკუთარი ჯანმრთელობის დასაცავად? [პასუხები დაწერეთ დაფაზე და განავრცეთ საჭიროების მიხედვით];
- რა უნდა გაკეთდეს რათა ორსულობა იყოს უპრობლემო? [პასუხები დაწერეთ დაფაზე და განავრცეთ საჭიროების მიხედვით];
- რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის რომ მშობიარობამ ჩაიაროს სრულყოფილად? [პასუხები დაწერეთ დაფაზე და განავრცეთ საჭიროების მიხედვით];
- როგორ შეგვიძლია ავიცილოთ თავიდან 15 წლამდე ასაკის გოგონებში ორსულობითა და მშობიარობით გამონეწეული სიკვდილი?
- როგორ და სად გამოიყენებთ მიღებულ ინფორმაციას?

დედათა სიკვდილის შემთხვევების შემცნებითი ისტორიები

ქეთის ისტორია: როდესაც ქეთი 13 წლის იყო, დედა მშობიარობას გადაყვა. მამამ უთხრა, რომ ის აღარ უნდა წასულიყო სკოლაში, რათა სახლში საჭმლის მომზადებასა და უმცროსი ტყუპების მოვლაში დახმარებოდა. მისი უფროსი ძმა, რომელიც ჯერ კიდევ სკოლაში სწავლობდა, ცდილობდა ქეთის სწავლის გაგრძელებაში დახმარებოდა, მაგრამ ის მალე დანებდა, რადგან სხვა საქმეების გამო სწავლისათვის ძალიან ცოტა დრო რჩებოდა. 19 წლის ასაკში ქეთი გიორგიზე გათხოვდა და მასთან და მის მშობლებთან გადავიდა საცხოვრებლად. გიორგის ოჯახს, რომელიც ბავშვების მოვლაში ქეთის გამოცდილებას აფასებდა, სურდა, რომ მათ მაშინვე ჰყოლოდათ ბავშვი.

როდესაც ქეთი დაორსულდა, მეუღლე გამუდმებით ესაუბრებოდა ვაჟის ყოლაზე. თუმცა, ქეთი საიდუმლოდ გოგონაზე ოცნებობდა და მან საკუთარ თავს პირობა მისცა, რომ თავის გოგონას, მისგან განსხვავებით, სკოლის დამთავრების შესაძლებლობას მისცემდა. რვა თვის შემდეგ ქეთი საკუთარი მშობლების სოფელს დაუბრუნდა რათა ემშობიარა. როდესაც მშობიარობის ტკივილები დაეწყო, მასთან ადგილობრივი ექიმი მოვიდა. ბავშვი მთელი დღე-ღამის შემდეგ კვლავ არ გაჩნდა, ექიმმა ის უახლოეს, 100 კილომეტრით დაშორებულ საავადმყოფოში გადაიყვანა. ღამის საათებში ვერავინ მოახერხა მისი წაყვანა. როდესაც, როგორც იქნა, დაქანცული ქეთი საავადმყოფოში მივიდა, მან ბავშვის გაჩენა მოახერხა. მიუხედავად იმისა, რომ მისი მეუღლე იმედგაცრუებული ჩანდა, რადგან ახალშობილი ვაჟი არ იყო, ქეთიმ გოგონას თავისი დანაპირები უჩურჩულა. მაგრამ, ამ დროს მას სისხლდენა გაუმწვავდა. სანამ მომსახურე პერსონალმა სისხლის გადასხმის დაწყება მოახერხა, ქეთი კომაში ჩავარდა. მიუხედავად პერსონალის ძალისხმევისა, მან ბევრი სისხლი დაკარგა და ის ისევე დაიღუპა, როგორც დედამისი.

ლელას ისტორია: ლელა 15 წლის იყო. ის სკოლაში დადიოდა, კარგად სწავლობდა და სახლის საქმეებაც ართმევდა თავს. ის რამდენჯერმე შეხვდა ვაცს, რომელიც სკოლასთან გაიცნო. მან ლელას სექსუალური ვაჭმირის სანაცვლოდ მისცა საჩუქრები და ცოტაოდენი ფული, რაც მან სასკოლო წიგნებისათვის გამოიყენა. გოგონამ მოსთხოვა კონდომის გამოყენება, რომლის შესახებაც მეგობრებისგან გაიგო, თუმცა, მამაკაცმა უთხრა, რომ ამაზე არ ენერვიულა. ლელას მამაკაცი დიდად არ მოსწონდა, ასე რომ, გადანყვიტა მეტჯერ აღარ

ენახა. თუმცა, მაღევე მიხვდა, რომ ორსულად იყო. როდესაც ეს მშობლებს უთხრა, მამამ სცემა, თუმცა, სახლიდან არ გაუგდიათ. რამდენიმე თვის შემდეგ ის სკოლიდან გამოვიდა და დეიდასთან ერთად სხვა ქალაქში წავიდა საცხოვრებლად. მშობლებმა მოილაპარაკეს, რომ დეიდა მოუვლიდა ბავშვს ისე, რომ ლელას ორსულობის ამბავს ვერავინ გაიგებდა. როდესაც მას მშობიარობა დაეწყო, დეიდამ უთხრა, რომ უნდა გამაგრებულიყო და ბავშვი თავადვე გამოვიდოდა. თუმცა, ბავშვი სამშობიარო გზებში გაიჭედა. დეიდამ მოიყვანა ადგილობრივი ბებიაქალი, რომელმაც ლელა სამართლებლით ჩაჭრა, რომ მისი საშო გაეფართოვებინა და ბავშვი გამოსულიყო. ბავშვი მაღევე გამოვიდა, ლელა ფიქრობდა, რომ ჩვეულ რიტმს მალე დაუბრუნდებოდა, განსაცდელგამოვლილი, თუმცა - დაბრძენებული. მაგრამ, რამდენიმე დღეში აღმოაჩინა, რომ ადგილი, რომელიც სამართლებლით გაუჭრეს, დაინფიცირებული ჰქონდა. რამდენიმე დღის შემდეგ ლელას მაღალი სიცხეები დაეწყო. დეიდას უნდოდა მისი კლინიკაში გადაყვანა, თუმცა ლელამ უარი განაცხადა. მას ეშინოდა, რომ იქ ვინმე მისი ორსულობის ამბავს შეიტყობდა. როდესაც მომდევნო დღეს მისი მდგომარეობა დამძიმდა, დეიდამ დაურეკა სასწრაფოს, თუმცა გვიანი იყო. ლელა კლინიკაში მიყვანიდან რამდენიმე საათში გარდაიცვალა.

ანას ისტორია: ანა, რომელიც ეთნიკური უმცირესობის წარმომადგენელი იყო, მეუღლესთან ერთად ერთ-ერთ მივარდნილ სოფელში ცხოვრობდა. მას არასოდეს უსწავლია წერა-კითხვა. ის გარკვეული დროის მანძილზე იღებდა კონტრაცეპტივებს, თუმცა, შემდეგ შეწყვიტა, რადგან მეუღლე კონტრაცეპტივების წინააღმდეგი იყო. როდესაც ანა დაორსულდა, მან ერთხელ მიაკითხა ადგილობრივი ჯანდაცვის ცენტრს კონსულტაციისთვის. მას რცხვენოდა, რადგან ადგილობრივ ენაზე ვერ ლაპარაკობდა, ხოლო პერსონალი კი ვერ საუბრობდა მის ენაზე. ის გრძნობდა, რომ ექიმები მის მიმართ გულგრილად იყვნენ განწყობილნი და უნდოდათ, რომ წასულიყო. ორსულობის მეცხრე თვეში ანამ მუცლის ქვედა არეში ტკივილი იგრძნო. ანას მეზობელმა, რომელიც მეანი იყო, ოჯახს უთხრა, რომ ბავშვს რთული პოზიცია ჰქონდა და კლინიკაში უნდა გადაეყვანათ. ანას წასვლის ეშინოდა, რადგან ახსოვდა, როგორ ეპყრობოდნენ ორსულობის პერიოდში ვიზიტებისას. ამას ისიც დაერთო, რომ ქმარს გაგებული ჰქონდა, კლინიკაში დამატებითი გადასახადი უნდა გადაეხადათ, რისი საშუალებაც მათ არ ჰქონდათ. ანა დარჩა სახლში. ათი დღის შემდეგ ტკივილმა იმატა. მეანმა დაარწმუნა ანას ოჯახი, რომ ის ჯანდაცვის ცენტრში გადაეყვანათ. მათ არ ჰყავდათ მანქანა, ასე რომ, ცხენის ურმით გაუდგნენ გზას. ჯანდაცვის ცენტრი სოფლიდან 15 კილომეტრის მოშორებით იყო, რაც ურმით გრძელ მოგზაურობას ნიშნავს. შუა გზაზე, ანას მწვავე სისხლდენა დაეწყო და დაიღუპა.

ფატის ამბავი: ფატის უნდოდა მასწავლებელი გამხდარიყო. თუმცა, როდესაც 15 წლის იყო, მშობლებმა გაათხოვეს და საცხოვრებლად გადავიდა ქმართან, რომელიც ფურგონის მძღოლად მუშაობდა. ქმრის მშობლები წყვილს აიძულებდნენ, გაეჩინათ ბავშვები, ამიტომ ფატი კონტრაცეპტივებს არ იყენებდა. ხუთ წელიწადში მან სამი შვილი გააჩინა. ყოველ მშობიარობაზე მას ადგილობრივი მეანი ეხმარებოდა. როდესაც ფატი მეოთხე შვილზე რვა თვის ორსული იყო, თავი ცუდად იგრძნო, მეუღლე კი სამსახურში იყო. იმის გამო, რომ ოჯახში ქმარი ანაწილებდა ფულს, ფატის არ ჰქონდა საშუალება, რომ კლინიკამდე მისასვლელი ტრანსპორტირების თანხა გადაეხადა. ამიტომ დაელოდა მის დაბრუნებას. იმ დროისათვის, როდესაც ქმარი შინ დაბრუნდა, ფატის უკვე მაღალი სიცხე ჰქონდა. ქმარმა ის კლინიკაში მიიყვანა, მაგრამ ფატი მიყვანისთანავე დაიღუპა.

მარის ისტორია: მარი ცხოვრობდა მეუღლესთან და ძმისშვილთან ერთად. ისინი ცხოვრობდნენ მაღალმთიან სოფელში, უახლოესი ქალაქიდან მოშორებით. როდესაც მარი დაორსულდა, ის მივიდა ექიმთან კონსულტაციაზე. ექიმმა უთხრა, რომ საავადმყოფოში მშობიარობის ვადამდე ორი კვირით ადრე უნდა მისულიყო, რათა თავიდან აეცილებინა სახიფათო გართულებები, რადგან შორს ცხოვრობდა. როდესაც ორსულობის ბოლო პერიოდს მიაღწია, მარი სახლის დატოვებაზე ნერვიულობდა. მეუღლე აპროტესტებდა მისი ამდენი

ხნით სახლიდან წასვლას. ასევე, მარი იმაზეც ნერვიულობდა, რომ მის ქმარს სიმთვრალის დროს მისი ძმიშვილი არ ეცემა. ის, აგრეთვე, ნერვიულობდა იმაზე, რომ მეუღლე უფრო მეტ დროს გაატარებდა ქალთან, რომელიც იმ ბარში მუშაობდა მისი მეუღლე რომ სტუმრობდა ხშირად. სწორედ ზემოთ აღნიშნულის გათვალისწინებით მარიმ გადაწყვიტა, მშობიარობამდე მხოლოდ ერთი კვირით ადრე წასულიყო კლინიკაში. თუმცადა, ბავშვი ადრე დაიბადა, მისი კლინიკაში მიყვანა დროულად ვერ მოხერხდა, მარი კი დაიღუპა.

ხათუნას ისტორია: ხათუნა მთიანი რეგიონის შორეულ თემში დაიბადა. როდესაც 13 წლის იყო, მოიტაცეს და უკან დაბრუნდა, შემდეგ კი 15 წლის ასაკში ცოლად გაყვა 32 წლის მამაკაცს, რომელიც ორი შვილის მამა და ქვრივი გახლდათ. ცოტა ხნის შემდეგ ის დაორსულდა. ხათუნას არავინ ჰყავდა, ვინც რჩევას მისცემდა, ან ვისთანაც საკუთარ პრობლემებზე ისაუბრებდა. როდესაც მშობიარობა დაეწყო, მაღალი ტემპერატურის გამო აგონიაში იყო. რამდენიმე მეზობელი ქალი შემოვიდა, მათ სანთელი აანთეს და მისთვის ილოცეს. ქმარმა სოფლის ბებიაქალი გამოიძახა, თუმცა, მას არ ჰქონდა შესაბამისი ცოდნა, რომ სიტუაციას გამკლავებოდა. ამგვარად, ქმარმა სთხოვა სოფლის რწმუნებულს, რომ ხათუნა კლინიკაში წაეყვანა. იმ დროისათვის, როდესაც ის სტაციონარში მიიყვანეს, ნაყოფი უკვე დაღუპულიყო და დედაც მალევე დაიღუპა.

მაგდას ისტორია: ქალბატონი ელენე ყვება, თუ როგორ დაიღუპა მისი ერთადერთი ქალიშვილი 13 წლის ასაკში მშობიარობისას. „როდესაც მაგდა 8 წლის იყო, მამამისი ავარიაში დაიღუპა. ვნერვიულობდი, მეც რომ დავიღუპო, ვინ მიხედავს ჩვენს შვილს-მეთქი. მინდოდა, რომ გათხოვილიყო, ბედნიერი და დაცული ყოფილიყო. მე ვიპოვე მისთვის საქმრო ახლომდებარე სოფლიდან. მაგდა ძალიან აღელვებული იყო საკუთარი ქორწილით. სამი თვის შემდეგ ის დაორსულდა და მე ექიმბაშთან წავიყვანე, რომელმაც არასწორი დანიშნულება მისცა. მაგდას კვების რაციონი ძალიან მწირი იყო, ცრურწმენების გამო მან კვერცხისა და თევზის ჭამა შეწყვიტა და, საბოლოოდ, საშინლად დასუსტდა. ვნერვიულობდი, თუ როგორ უნდა გადაეტანა მშობიარობის ტკივილები. როდესაც მისი ყვირილი გავიგონეთ, დასახმარებლად მივედით, მაგრამ ბავშვი ვერ გამოდიოდა. ექიმბაში ანერვიულდა, დახმარებაზე უარი განაცხადა და გვითხრა, რომ კლინიკაში უნდა წავიყვანა. გზაში მაგდა გალურჯდა, ყინულივით გაცივდა და ხელებში ჩამაკვდა. არ მახსოვს როგორ მივალწიეთ სახლამდე, ან როგორ მოხდა დაკრძალვა, ტკივილი აუტანელი იყო“.

მოცემული ისტორიები ნამდვილ ამბებზე დაყრდნობითაა შედგენილი. ყველა ქალის სახელი შეცვლილია.



საკუთარი სხეულის შესახებ ცოდნის მიღება: გლობალური მოძრაობა

- 1. მთელ მსოფლიოში ადამიანები, განსაკუთრებით გოგონები და ქალები, ცდილობენ ისწავლონ და ერთმანეთს ასწავლონ სხეულის, სექსუალური და რეპროდუქციული სისტემებისა და ჯანმრთელობის შესახებ.**
- 2. თითქმის ყველა ქვეყანაში ფორმალური და არაფორმალური ჯგუფები ატარებენ თვითდახმარების სემინარებს, დგამენ თეატრალურ ნარმოდგენებს, ქმნიან რადიოპროგრამებს და ავრცელებენ საგანმანათლებლო მასალებს.**
- 3. ბევრი ჯგუფი, რომელიც მუშაობს იმაზე, რომ ადამიანებს არამართო საკუთარი სხეულის შესახებ ინფორმაციის მიღებაში დაეხმაროს, არამედ უფრო ფართო სოციალური ცვლილების მხარდაჭერასაც ცდილობს.**

მაგალითად, ისინი მუშაობენ:

- სკოლებსა და თემში უკეთესი სქესობრივი განათლების გავრცელებისთვის;
- საზიანო პრაქტიკების აღმოფხვრისთვის;
- უფრო ხელმისაწვდომი და სანდო სქესობრივი და რეპროდუქციული სერვისების შექმნისთვის;
- რეპროდუქციული ორგანოების სიმსივნის უფრო ეფექტურ მკურნალობასა და პრევენციისთვის;
- სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებების დაცვის კანონების შემოღებისთვის;
- ახალი საზოგადოებრივი ნორმების შემუშავებისთვის, რომლებიც მხარს დაუჭერს ქალებისა და კაცების ერთობლივ პასუხისმგებლობას სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით.

სიმსივნე და რეპროდუქციული სისტემა

რეპროდუქციული სისტემის სიმსივნე მამაკაცებზეც და ქალებზეც ახდენს გავლენას. ქვემოთ აღწერილია რეპროდუქციული სისტემის სიმსივნის ყველაზე ხშირი სახეები.

რეპროდუქციული სისტემის რომელი სიმსივნეა გავრცელებული ქალებში?

მკერდის კიბო ყველაზე გავრცელებულია ქალებში და, როგორც განვითარებად, ისე განვითარებულ ქვეყნებში. ყოველი ათი სიმსივნეიდან ერთი არის მკერდის. მეორე ადგილზეა საშვილოსნოს სიმსივნე, თუმცა, ეს ტენდენცია უმეტესწილად განვითარებად ქვეყნებში ფიქსირდება. სკრინინგზე ხელმისაწვდომობის არქონის გამო შემთხვევათა ოთხი მეხუთედი სიკვდილით მთავრდება. ნებისმიერი ტიპის სიმსივნისას დიაგნოზის დროულად დასმითა და მკურნალობით ავადმყოფობის განკურნება შესაძლებელია.

როგორ მუშაობს მკერდის კიბოს სკრინინგი?

მკერდის კიბოს სკრინინგისას გამოიყენება სპეციალური გამოკვლევები და მამოგრაფია. 20 წელს ზემოთ ასაკის ქალებმა უნდა ჩაიტარონ სკრინინგი, ფლობდნენ ინფორმაციას საკუთარ მდგომარეობაზე და აკვირდებოდნენ ცვლილებებს. სისხლიანი ან ჩირქოვანი წანაზარდი ძუძუსთავებზე ან ახალი ლიმფური კვანძები უნდა შეამონშოს შესაბამისმა სპეციალისტმა. მკერდის სიმსივნის სკრინინგის ინსტრუქციები ძალზე განსხვავებულია. მამოგრაფია - ესაა რენტგენული კვლევა, რომელსაც შეუძლია იმ ცვლილებების დადგენა, რომლებიც

სიმსივნეზე მიანიშნებს. თუმცა, მამოგრამის საშუალებით არ ხდება საბოლოო დიაგნოზის დასმა და დამატებითი გამოკვლევების ჩატარებაა ხოლმე საჭირო. თუკი ცვლილება შეიმჩნევა, ტარდება ბიოფსია იმისათვის, რომ დადგინდეს, სიმსივნეა ეს თუ არა. ათიდან რვა შემჩნეული ცვლილება, რომელიც მამოგრაფიით ვლინდება, არაა სიმსივნური. მკერდის სიმსივნის მკურნალობა შესაძლებელია ქირურგიული ჩარევით, სხივური ან ქიმიოთერაპიით.

როგორ შეუძლია ქალს თავიდან აიცილოს საშვილოსნოს სიმსივნე?

საშვილოსნოს სიმსივნის უმრავლესობის გამომწვევი მიზეზია ადამიანის პაპილომა ვირუსი, რომლის პრევენცია ვაქცინაციითაა შესაძლებელი, განსაკუთრებით მაშინ, თუ გოგონა ახალგაზრდაა, სანამ ის სქესობრივად აქტიური გახდება. კონდომის გამოყენება ინფექციის რისკს ამცირებს. მცირე მენჯის გამოკვლევისას ჩატარებული ტესტის საშუალებით დგინდება სიმსივნური უჯრედები და დაზიანებები, რომელთა მკურნალობაც მარტივი პროცედურის საშუალებით ხდება. თუკი ეს შესაძლებელია, სქესობრივად აქტიური ქალების სკრინინგი რეგულარულად უნდა მოხდეს.

რას ნიშნავს საკვერცხის სიმსივნე?

საკვერცხის სიმსივნე უფრო ხშირად 55 წელს ზემოთ მყოფ ქალებს უჩნდებათ. ხშირად, ქალებს არ აქვთ გამოხატული სიმპტომები, სანამ სიმსივნე არ პროგრესირებს. საკვერცხის სიმსივნის დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის მეთოდები ჯერ კიდევ არ არის საკმარისად განვითარებული.

რეპროდუქციული სისტემის რომელი სიმსივნეა გავრცელებული მამაკაცებში?

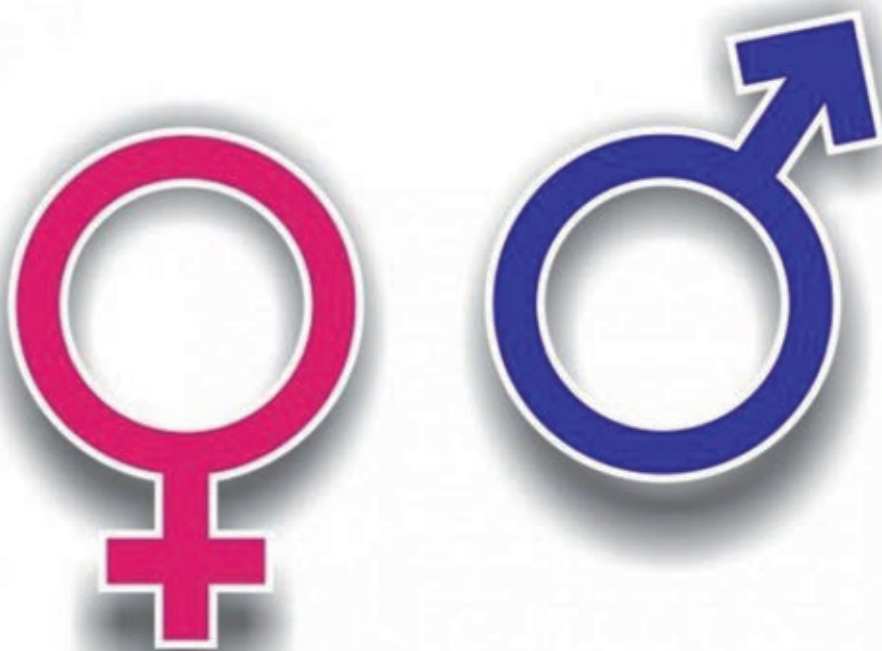
მამაკაცების სასქესო ორგანო, რომელიც, როგორც წესი, ხდება სიმსივნური ცვლილებების მიმართ მგრძობიარე, პროსტატის ჯირკვალაა. პროსტატის ჯირკვლის სიმსივნე, ჩვეულებრივ, უფროსი ასაკის მამაკაცებს ემართებათ და ის ნელა პროგრესირებს. სათესლე პარკის ჯირკვალის სიმსივნე უფრო ხშირად ახალგაზრდა მამაკაცებს ემართებათ, თუმცა, მისი მკურნალობა ბევრად უფრო იოლი და ეფექტურია, თუ დიაგნოსტიკა დროულად მოხდება.



თქვი



სქესობრივი და
რეპროდუქციული
ჯანმრთელობა



სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

მიმოხილვა

სქესობრივი აქტი და რეპროდუქცია, შესაძლოა, ადამიანის ცხოვრებაში კმაყოფილებისა და სიამოვნების წყარო იყოს. თუმცა, სექსმა, შესაძლოა, ჯანმრთელობის პრობლემები გამოიწვიოს, თუ ორივე პარტნიორი არ უზრუნველყოფს საკუთარი თავისა და ერთმანეთის დაცვას არასასურველი ორსულობისა და ინფექციების, მათ შორის, აივ ინფექციისგან. ადამიანების სქესობრივი და რეპროდუქციული უფლებების გაუმჯობესების საქმეში ერთ-ერთი ძირითადი ნაბიჯი იმის გარანტირებაა, რომ მათ ხელი მიუწვდებოდეთ ინფორმაციასა და ჯანდაცვის მომსახურებაზე. მეორე ნაბიჯია უფრო სამართლიანი სოციალური პირობების შექმნა, გენდერული თანასწორობისა და ადამიანის უფლებების პატივისცემის ჩათვლით, რაც საშუალებას მისცემს ადამიანებს, გააკონტროლონ ის სიტუაციები, რომლებშიც უწევთ სქესობრივი კავშირის დამყარებას.

ამ თავში მოცემული ძირითადი ინფორმაცია მიზნად ისახავს, დაეხმაროს ახალგაზრდებს სხეულის უსაფრთხოებისა და ფორმის შენარჩუნებაში.

კოგნიტური მიზნები

- თავიანთ წრეში განიხილონ სქესობრივი და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობის ხელმისაწვდომობასთან დაკავშირებული საკითხები, ორსულობისა და მშობიარობის ჩათვლით;
- განიხილონ სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისა (სგგდ) და აივ ინფექციისგან დაცვის უფლება, რომელიც ყველა ადამიანს აქვს;
- ძირითადი საკითხებია: ინფიცირება, დიაგნოზის დასმა, შედეგების მიღება და მკურნალობა აივ ინფექციისა და სგგდ-ს შემთხვევაში.
- განიხილეთ აივ ინფექციისა და სგგდ-ს შედეგები: ოჯახებში, თემში, ქვეყნებში; აივ ინფექციის მატარებელთა უფლებები;
- დაასახელოთ უმთავრესი მიზეზები იმისა, თუ რატომ არ იყენებენ პარტნიორები კონდომს მაშინაც კი, როდესაც არ სურთ დაორსულება;
- აღწერეთ სულ მცირე სამი კონტრაცეფციული მეთოდი და მათი გავლენა სგგდ-ზე;
- აღწერეთ სულ მცირე ექვსი ინდივიდუალური შემთხვევა/სიტუაცია, რომლის დროსაც ქალმა, შესაძლოა, ორსულობის შეწყვეტის გადანიშნულებას მიიღოს;
- ახსენით, რატომაა დედების სიკვდილიანობის (აბორტით პროვოცირებული შემთხვევების ჩათვლით), თავიდან არიდება სრულებით შესაძლებელი.

აფექტური მიზნები

- გააცნობიერეთ გენდერული უთანასწორობის როლი სგგდ-ითა და აივ-ით ინფიცირების, ან არასასურველი ორსულობის შემთხვევაში;
- განიხილეთ იმ ადამიანთა გრძნობები, რომლებიც მერყეობენ, თუმცა, პასუხისმგებლობა აკისრიათ და ცდილობენ საკუთარი სქესობრივი პარტნიორისთვის სგგდ-ის ან აივ ინფექციის სტატუსის განდობას;
- განიხილეთ მათი დამოკიდებულება კონდომისა და კონტრაცეპტივების გამოყენების მიმართ, იმის ჩათვლით, თუ რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს ამას მათ სქესობრივ ურთიერთობაზე (პოზიტიური თუ ნეგატიური), აგრეთვე, მათი გამოყენებისას უკვე წარმოქმნილი ან მოსალოდნელი დაბრკოლებების მიმართ;
- დაადგინეთ და განიხილეთ მათი დამოკიდებულება უსაფრთხო და ლეგალური აბორტის მიმართ;

უნარებზე დაფუძნებული მიზნები

გააცანით შესაფერისი ინფორმაცია კონდომის სწორად გამოყენების შესახებ.

ჯანდაცვის მომსახურების მიღების უფლება

ყველა ადამიანს აქვს ჯანდაცვისა და აუცილებელი სოციალური მომსახურებით სარგებლობის უფლება.

ინფორმაცია და მომსახურება მოზარდებისთვის ხელმისაწვდომი უნდა იყოს, რათა მათ უკეთ გაიგონ საკუთარი სექსუალობის შესახებ და თავიდან აირიდონ არასასურველი ორსულობა და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები. აუცილებელია ხაზი გაესვას იმას, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია, რომ პარტნიორებმა გაინანაილონ სექსუალურობასთან და რეპროდუქციულ საკითხებთან დაკავშირებული პასუხისმგებლობა.

1. ყველა ახალგაზრდას სჭირდება ჯანდაცვის მომსახურებაზე ხელმისაწვდომობა, რათა ჰქონდეს უსაფრთხო, გააზრებული და ჯანსაღი სქესობრივი ცხოვრება.

2. ყველა ადამიანს აქვს ხარისხიანი და ხელმისაწვდომი ჯანდაცვის მომსახურების მიღების უფლება. ადამიანებს აქვთ უფლება, რომ პატივისცემით ეპყრობოდნენ და იცავდნენ მათ ანონიმურობას.

3. სამწუხაროდ, არსებობს უამრავი დაბრკოლება, რომლებიც ადამიანებს ხელს უშლის მიიღონ საჭირო და სასურველი ჯანდაცვის მომსახურება. ზოგჯერ ამ დაბრკოლებებს იწვევს სტიგმა და დისკრიმინაცია:

- შესაძლოა, მთავრობამ ყველგან არ უზრუნველყოს უსაფრთხო და ხელმისაწვდომი ჯანდაცვის სერვისები;
- მთავრობებმა და პროვაიდერებმა, შესაძლოა, ჯანდაცვის გარკვეულ სერვისებსა და მედიკამენტებზე ხელმისაწვდომობა შეაფერხონ. მათი ქმედება, შესაძლოა, პოლიტიკური და რელიგიური შეხედულებებით იყოს მოტივირებული.
- ფარმაცევტულმა კომპანიებმა, შესაძლოა, წამლებსა და დანადგარებზე ისეთი ფასი დააწესონ, რომ მათი შეძენა არ იყოს ხელმისაწვდომი.
- ჯანდაცვის მომსახურების ზოგიერთმა მიმწოდებელმა, შესაძლოა, კონტრაცეფციული სერვისით უზრუნველყოფამდე პაციენტს მშობლის თანხმობა მოსთხოვოს.

4. ზოგადად ჯანდაცვის მომსახურების მიწოდების დაბალმა ხარისხმა, შესაძლოა, ადამიანებში უნდობლობა გამოიწვიოს, უფრო ხელმისაწვდომი და ხარისხიანი ჯანდაცვის სერვისების მიმართაც.

მაგალითად:

- პაციენტებს დიდი ხნით უწევთ ლოდინი მომსახურების მისაღებად, ან ვერ იღებენ იმ მედიკამენტებსა და სერვისებს, რომლებიც სჭირდებათ;
- ზოგიერთ პაციენტს, განსაკუთრებით თუ ის არაა დაოჯახებული, ღატაკია, პროსტიტუციას მისდევს, რასობრივი ან ეთნიკური უმცირესობის წარმომადგენელია, ტრანსგენდერია, ან აივ ინფექციით ან შიდსით არის ავად, ჯანდაცვის პროვაიდერი მკურნალობისას განიკითხავს;
- მოზარდებს ხშირად აქვთ რეალური ან ვარაუდის დონის შიში, რომ ოჯახები და მეგობრები ჯანდაცვის პროვაიდერთან მათი ვიზიტის შესახებ გაიგებენ.

5. გენდერული ნორმები გავლენას ახდენს სერვისებით სარგებლობაზე:

- ბევრი ახალგაზრდა სქესობრივი ჯანმრთელობის სერვისების ძებნისას თავს არაკომფორტულად გრძნობს, განსაკუთრებით იმ ადგილებში, სადაც ეს სერვისები უმეტესად ქალებზეა ორიენტირებული;
- უამრავ მამაკაცსა და ქალს გადაწყვეტილების მისაღებად საჭირო სიმტკიცე აკლია, ან არ აქვს სერვისის მისაღებად საჭირო თანხა;
- ზოგიერთ ქალს და გოგონას აკრძალული აქვს თანამგზავრის გარეშე სახლის ან სოფლის დატოვება, მაშინაც კი, როცა ის კლინიკაში მიდის.

6. წინააღმდეგობის მიუხედავად, მილიონობით ადამიანი, ახალგაზრდების ჩათვლით, იყენებს ჯანდაცვის სერვისებს და დადებით ურთიერთობას ამყარებს ჯანდაცვის პროვაიდერთან.

7. მსოფლიოს ირგვლივ ადამიანები წარმატებულად ახერხებენ საკუთარი და თემის ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას;

მაგალითად, ისინი:

- საკუთარი თემისათვის შეიმუშავენ ჯანდაცვის შესახებ საგანმანათლებლო აქტივობებს, რათა ერთმანეთს ჯანდაცვის საკითხების შესახებ ასწავლონ;
- აყალიბებენ ჯანდაცვის მომსახურების ისეთი სისტემას, რომელიც განსაკუთრებით მორგებულია ახალგაზრდებზე და ითვალისწინებს კონსულტირებას, ინფორმირებულ თანხმობასა და კონფიდენციალურობის დაცვას;
- უზრუნველყოფენ თემისთვის გინეკოლოგიური დაავადებების შესახებ ინფორმაციის მიწოდებას და იმ სერვისების მხარდაჭერას, რომლებიც მძიმე მდგომარეობაში მყოფ ქალებს ქირურგიულ დახმარებას აღმოუჩენს;
- ქმნიან საზოგადოებრივ პროექტებს, რათა გააუმჯობესონ ჯანმრთელობა;
- მხარს უჭერენ ჯანდაცვის უკეთესი სერვისების არსებობას (მედიკამენტების მზარდი ხელმისაწვდომობის ჩათვლით);
- მხარს უჭერენ ჯანდაცვის უკეთესი პოლიტიკის შემუშავებას და ამ სფეროს დაფინანსების გაზრდას.

A. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები, აივ ინფექციისა და შიდსის ჩათვლით

1. სქესობრივი აქტივობის შედეგად ადამიანებმა, შესაძლოა, როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური შედეგები მიიღონ:

- პოზიტიური შედეგები გულისხმობს: სიამოვნებას, ინტიმურობას და, ჰეტეროსექსუალ წყვილებში, სასურველ ორსულობას;
- ნეგატიური შედეგები შეიძლება იყოს: ემოციური და ფიზიკური ზიანი, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ-ის გადადება; ან, ჰეტეროსექსუალ წყვილებში, არასასურველი ორსულობა.

2. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგგი-ად ნოდებული), გულისხმობს ინფექციებს, რომლებიც სქესობრივი აქტივობის გზით გადადის. სგგი-ის თავიდან აცილება შესაძლებელია.

- ზოგი სგგი კონკრეტულ სიმპტომებს ან დისკომფორტს იწვევს, ზოგს კი - ყოველთვის არ აქვს სიმპტომური გამოხატულება (განსაკუთრებით ქალებში).
- მაშინაც კი, როდესაც ინფექციას არ აქვს გამოხატული სიმპტომები, მან, შესაძლოა, ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემა გამოიწვიოს, მათ შორის, ნაყოფიერების უნარის, ან სიცოცხლის საფრთხის ქვეშ დაყენება;
- სგგი-ის სახეები, რომლებმაც, შეიძლება, სერიოზული პრობლემები გამოიწვიოს, არის: აივ ინფექცია, პაპილომა ვირუსი, სიფილისი, გონორეა, ქლამიდიოზი, ტრიქომონიაზი და ჰერპესი.
- ორალურმა სექსმა, შესაძლოა, აივ-ის ჩათვლით სხვადასხვა სგგი-ის გადადება გამოიწვიოს.
- ზოგიერთი სახის სგგი-ის მიმართ გოგონები ფიზიკურად უფრო დიდი საფრთხის ქვეშ არიან, ვიდრე ბიჭები.

3. ადამიანებს, რომლებიც სქესობრივად აქტიურები არიან, შეუძლიათ მიმართონ ზომებს იმისათვის, რომ სგგი-ის გადადების რისკი შეამცირონ.

4. ერთ-ერთი ყველაზე სერიოზული ინფექცია, რომელიც შეიძლება ადამიანებს სქესობრივი აქტის გზით გადაედოთ, არის აივ ინფექცია, რომელიც იწვევს შიდსს.

- აივ ინფექცია ასუსტებს სხეულის იმუნურ სისტემას, ხელს უწყობს ინფექციებისა და სიმსივნის განვითარებას. მკურნალობის გარეშე ის იწვევს სიკვდილს.
- აივ ინფექციის მაჩვენებლები, სხვადასხვა ქვეყანასა და ერთი ქვეყნის ამა თუ იმ ტერიტორიაზე, განსხვავებულია;
- უამრავ ადგილას აივ ინფექციის მაჩვენებელი ახალგაზრდებში, განსაკუთრებით კი გოგონებში, მაღალია. ბევრგან, მამაკაცები, რომლებიც პროსტიტუციით დაკავებულ ქალებთან ან მამაკაცებთან ამყარებენ სექსუალურ კავშირს, აივ-ით ინფიცირების დიდი რისკის ქვეშ არიან.
- აივ ინფექცია, შესაძლოა, გავრცელდეს არასქესობრივი გზითაც, მაგალითად: ინფიცირებულის მიერ გამოყენებული ნემსით წამლის შეყვანისას, ინფიცირებულის სისხლთან შეხებით, ან პოზიტიური აივ-ის მატარებელი დედის მიერ საკუთარ შვილზე გადადებით.

5. ზოგი სგგი განკურნებადია. ადამიანი, რომელიც მკურნალობის შესაფერის კურსს ჩაიტარებს, განიკურნება, ხოლო პრევენციისთვის საჭირო ზომების მიღება თავიდან აგარიდებთ ხელახლა ინფიცირებას.

6. შესაფერისმა მკურნალობამ, შესაძლოა, შეამციროს სიმპტომები, ან ძლიერ შეანელოს იმ სგგი-ის პროგრესირება, რომელიც უკურნებელია, მაგალითად, ჰერპესი, აივ ინფექცია და პაპილომა ვირუსი.

მინიშნება: აივ (HIV) ნიშნავს ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსს. შიდსი (AIDS) აღნიშნავს შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომს.

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგგი)

რა არის სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები?

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები ეწოდება ინფექციებს, რომლებიც სქესობრივი კავშირისას გადადის, მათ შორის ვაგინალური, ანალური და ორალური ურთიერთობისას. სგგი, შესაძლოა, გამოიწვიოს სხვადასხვა მიკროორგანიზმმა. სექსუალური კონტაქტისას, შესაძლოა, გადადებული იქნას იმგვარი პარაზიტები, როგორებიცაა ბოქვენის თმის პარაზიტი და მუნი. სგგი არის უფრო დიდი ჯგუფის ინფექციების ნაწილი, რომელსაც ეწოდება რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები - რტი.

ეს ინფექციები მხოლოდ სქესობრივი გზით ვრცელდება?

ზოგიერთი სგგი, შესაძლოა, გადამდები იყოს კანის შეხებისას, ზოგიერთი - სხეულის სითხის გაცვლისას, ზოგიერთი კი, შეიძლება, დაბადებამდე გადავიდეს ბავშვზე, ან სულაც ძუძუთი კვებისას ან მშობიარობისას.

როგორია სგგი-ს შედეგები?

სგგ ინფექციებს, შეიძლება, სერიოზული შედეგები მოჰყვეს როგორც ქალისთვის, ისე მამაკაცისათვის. მაგალითად, გონორეასა და ქლამიდიას ზედა რეპროდუქციულ ორგანოებში გავრცელებამ ქალებში, შესაძლოა, გამოიწვიოს უშვილობა. სგგი-ით ინფიცირება ზრდის აივ-ით ინფიცირების რისკს. ზოგიერთი სგგი იკურნება, მაგრამ ყველა არა, ასე მაგალითად, აივ ინფექცია არ იკურნება. სგგი-ის დროული მკურნალობა გართულების ალბათობას ამცირებს.

როგორ შეუძლიათ ადამიანებს ხელი შეუშალონ სგგი-ით ინფიცირებას?

- თუ აღმოგაჩნდა სგგი, ჩაიტარე მკურნალობა. აგრეთვე, ურჩიე შენს სექსუალურ პარტნიორს, რომ ჩაიტაროს გამოკვლევა;
- გაარკვიეთ, თქვენს პარტნიორს ხომ არ აქვს სგგი, თუ პასუხი დადებითია, დაარწმუნეთ, რომ ჩაიტაროს გამოკვლევა და იმკურნალოს;
- განიხილეთ პარტნიორთან სექსუალური კავშირის ის გზები, რომლებიც არ შეიცავს ინფექციების გადადების რისკს;
- გამოიყენეთ მამაკაცისა და ქალის კონდომი, რომელიც ხელს უშლის დაავადების გადადებას. კონდომი იცავს გარკვეული სგგი-სგან და არა ყველა მათგანისგან;
- გაიკეთე აცრა იმ სგგი-ის წინააღმდეგ, რომლის თავიდან აცილებაც შესაძლებელია. ამჟამად არსებობს B ჰეპატიტისა და პაპილომა ვირუსის (HPV) საწინააღმდეგო აცრა.

როდის უნდა ჩაიტაროს ადამიანმა სგგი-ზე გამოკვლევა?

ადამიანმა, რომელიც სგგი-ით ინფიცირების რისკის ქვეშაა, უნდა ჩაიტაროს გამოკვლევა შემდეგ შემთხვევებში:

- აღენიშნება სიმპტომები, რომლებიც სგგი-ის არსებობაზე მიუთითებს: გამონადენი სასქესო ასოდან, საშოდან და ქავილი, ცხელება და ა.შ.;
- ჰყავს სგგი-ით ინფიცირებული სექსუალური პარტნიორი, ან პარტნიორი, რომელსაც აღენიშნება დაავადების ნიშნები;
- ჰყავს ერთ სექსუალურ პარტნიორზე მეტი;
- ბოლო სამ თვეში ახალი სექსუალური პარტნიორი გაიჩინა;
- ჰყავს პარტნიორი, რომელსაც სხვა სექსუალური პარტნიორები ჰყავს;
- ჰყავს პარტნიორი, რომელიც ბევრს მოგზაურობს;
- მნიშვნელოვანია დროული გამოკვლევა. ინფექციის მატარებელმა დროულად უნდა

დაინცოს მკურნალობა და გააფრთხილოს ყველა სექსუალური პარტნიორი, ჩაიტარონ გამოკვლევა. პარტნიორებმა არ უნდა დაამყარონ სექსუალური ურთიერთობა მანამ, სანამ ორივეს არ ჩაუტარდება გამოკვლევა და მკურნალობა. იმის გამო, რომ ზოგიერთი ინფექცია პირველი ტესტისას არ ჩანს, აუცილებელია განმეორებითი გამოკვლევა.

შენიშვნა: მოცემული ინფორმაცია, შესაძლოა, შეიცვალოს ახალი გამოკვლევების, ტესტების, მკურნალობის მიდგომების გამო.

STI	ქალების სიმპტომები	კაცების სიმპტომები	ექვემდებარება მკურნალობას?	არსებობს ვაქცინაცია?
ქლამიდია	ქალების უმრავლესობას არ აღენიშნება სიმპტომები. ქალებს, შესაძლოა, ჰქონდეთ უჩვეულო ვაგინალური გამონადენი ან წვის შეგრძნება შარდვისას.	ხშირად უსიმპტომო. შესაძლოა, ჰქონდეთ ჩირქოვანი გამონადენი სასქესო ასოლან ან შარდვისას წვის შეგრძნება.	დიახ, მკურნალობის გარეშე ის, შესაძლოა, გადავიდეს მენჯის ანთებით დაავადებაში ქალებში და ორივეში სქესში გამოიწვიოს უშვილობა.	არა
გონორეა	უმრავლესობას არ აღენიშნება სიმპტომები. შესაძლოა, ჰქონდეთ უჩვეულო ვაგინალური გამონადენი ან წვის შეგრძნება შარდვისას.	შესაძლოა, ჰქონდეთ შარდვისას წვის შეგრძნება. ზოგიერთ მამაკაცს არ აღენიშნება სიმპტომები.	დიახ, მკურნალობის გარეშე ის, შესაძლოა, გადავიდეს მენჯის ანთებით დაავადებაში ქალებში და ორივეში სქესში გამოიწვიოს უშვილობა.	არა
B ჰეპატიტი	ზოგიერთი ადამიანი განიცდის გრიპის სიმპტომებს. აქვს მუქი ფერის შარდი. ზოგიერთს არ აღენიშნება სიმპტომები.	იგივე	მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს B ჰეპატიტის ნაშალი, უამრავ შემთხვევაში სხეული თავად იწმინდება. ზოგჯერ ის გადადის ღვიძლის ქრონიკულ დაავადებაში. მცირე ასაკის პირები არიან ქრონიკული დაავადების შეძენის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ.	დიახ
ჰერპესი (ჰერპეს სიმფლექსის ვირუსი)	ანუსში ან გენიტალიებში ტკივილის შეგრძნება.	იგივე	არა, თუმცა, მკურნალობით სიმპტომების კონტროლი შესაძლებელია.	არა
ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი - აივ ინფექცია	ადრეულ ეტაპზე მას არ აქვს სიმპტომები. აივ, როგორც წესი, გადადის შიდსში. შიდსით დაავადებულებს უვითარდებათ სხვადასხვა დაავადება, მათ შორის სიმსივნე.	იგივე	არა, შიდსი არის ქრონიკული დაავადება. თუმცა, ნაშლებით შესაძლებელია დაავადების პროგრესის შეწყვეტა.	არა
ადამიანის პაპილომა ვირუსი	ის, შესაძლოა, უსიმპტომო იყოს. ზოგიერთი მათგანი იწვევს გენიტალურ პრობლემებს, დანარჩენი კი - სიმსივნეს, მათ შორის: თავის, კისრის, ანალურ კიბოს, სასქესო ასოს კიბოს კაცებში და ყველაზე გავრცელებულ საშვილოსნოს კიბოს ქალებში.	იგივე	არა, მაგრამ მკურნალობით შესაძლებელია სიმპტომების კონტროლი. ამ ვირუსით გამოწვეული ზოგიერთი სიმსივნე იკურნება	დიახ, ვაქცინა იცავს მამაკაცსა და ქალსაც უამრავი ვირუსისაგან
სიფილისი	ინცეხა გენიტალიებში რამდენიმე უმტკივნეულო გამონაყარი. მეორე ეტაპზე, შესაძლოა, წამოვიდეს კანის გამონაყარი, ტემპერატურა და სისუსტე. საბოლოო სტადია ინცეხა მაშინ, როდესაც ეს სიმპტომებიც ქრება.	იგივე	დიახ, თუ ადრეულ ეტაპზე დაინცო მკურნალობა. მკურნალობის გარეშე ინფექცია რჩება სხეულში. სიფილისის საბოლოო ეტაპზე ხდება შინაგანი ორგანოების დაზიანება და ფატალური შედეგები.	არა
ტრიქომონიაზი	ქალებს, შეიძლება, აღენიშნებოდეთ მოყვითალო-მომწვანო ვაგინალური გამონადენი მძაფრი სუნით. კავშირისას, შესაძლოა, იგრძნონ დისკომფორტი ან ქავილი.	მამაკაცებს, როგორც წესი, არ აქვთ გამოხატული სიმპტომები. ზოგჯერ აღინიშნება მცირე გამონადენი ან შარდვისას წვის შეგრძნება.	დიახ	არა

B. რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები, რომლებიც სქესობრივი გზით არ გადადის

რას გულისხმობს რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები?

რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციებს აქვს სამი ძირითადი მახასიათებელი:

- სქესობრივი გზით გადადება;
- შესაძლოა, ბაქტერია შემთხვევით მოხვდეს და გავრცელდეს საშვილოსნოში სამედიცინო პროცედურის ჩატარებისას, როგორცაა საშვილოსნოს შიდა სპირალის ჩასმა ან მშობიარობა;
- ამ ტიპის ენდოგენურ ინფექციებს მიეკუთვნება კანდიდოზი და ბაქტერიული ვაგინოზი.

რა არის კანდიდოზი?

კანდიდოზი, რომელსაც, აგრეთვე, სოკოვან ინფექციას, ან რძიანას უწოდებენ, ჩნდება საშოში სოკოვანი მიკროორგანიზმების გაზრდით. მისი ნიშნებია: სქელი, თეთრი გამონადენი, საშოსა და გარეთა სასქესო ორგანოების ძლიერი ქავილი ან შეწითლება და სექსის დროს საშოს გაღიზიანება. ზოგჯერ ქალს შეიძლება ჰქონდეს კანდიდოზი, თუმცა, არ აღენიშნებოდეს სიმპტომები. ინფექციის მკურნალობა შესაძლებელია. ქალებს, რომელთა იმუნური სისტემა სუსტია და რომლებიც ორსულად არიან ან ანტიბიოტიკებს იღებენ, უფრო მეტი შანსი აქვთ, კანდიდოზი განუვითარდეთ. მამაკაცებს იშვიათად აწუხებთ ქავილი კანდიდოზის მიზეზით.

რა არის ბაქტერიული ვაგინოზი?

საშოში, როგორც წესი, ორივე - კარგი და ცუდი ბაქტერიებიც ხვდება. ბაქტერიული ვაგინოზი ვითარდება მაშინ, როცა იწყება „ცუდი“ ბაქტერიების რაოდენობის არანორმალური ზრდა, ეს კი გავლენას ახდენს საშოს ბაქტერიულ ბალანსზე. ყველაზე ნაცნობი სიმპტომებია: ღია ნაცრისფერი, თეთრი ან მოყვითალო-მომწვანო გამონადენი, ცუდი სუნი, განსაკუთრებით სექსის შემდეგ, ან მენსტრუაციის დროს, ვაგინალური ქავილი და ტკივილი. ინფიცირებული ქალების ნახევარზე მეტს არ აღენიშნება ეს სიმპტომები. ვაგინალური კანდიდოზი განკურნებადი. იმის მიუხედავად, რომ, როგორც წესი, ის არ იწვევს გართულებებს, შესაძლებელია, გამოიწვიოს მენჯის ანთებითი დაავადებები, ორსულ ქალებში - ნაადრევი მშობიარობა, ხოლო, ზოგადად, უშვილობის პროვოცირება.

რა უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ შევამციროთ სქესობრივი გზით გადამდები რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექციები?

ქალებმა თავი უნდა შეიკავონ ვაგინალური შხაპისგან. აგრეთვე, საშოს გამოსაშრობი საშუალებებისა და პროდუქტების გამოყენებისგან, ანტიბიოტიკების საჭიროების გარეშე მიღებისგან. დეფეკაციის ფაქტის შემდეგ შემდეგ ქალებმა ყოველთვის უნდა გაიწმინდონ წინიდან უკანა მიმართულებით იმისათვის, რომ თავი აარიდონ მიკრობის სწორი ნაწილაკიდან საშოში ან სამარდე გზებში გავრცელებას. უნდა შეიზღუდოს სინთეტური (პოლიესტერის) საცვლისა და მჭიდრო შარვლების გამოყენება, რომლებიც ჰაერის ცირკულაციას უშლის ხელს.

როგორ შეიძლება გაჩნდეს რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექცია (რტი) სამედიცინო პროცედურის მიზეზით?

რტი შეიძლება განვითარდეს, თუ საშოში არასტერილური ინსტრუმენტით შეიჭრა ბაქტერია, ან როდესაც ინსტრუმენტს უფრო ღმად გადააქვს ვაგინალური და საშვილოსნოში არსებული ინფექცია და იქ ვრცელდება. ამ ტიპის ინფექციის გამონწვევა შეიძლება მოხდეს ისეთი პროცედურებით, როგორებიცაა აბორტი, „სპირალის“ ჩაყენება, ან ბავშვის დაბადება. მკურნალობის გარეშე ინფექციამ შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული გართულებები.

ამგვარი პროცედურების ჩატარებისას სამედიცინო ინსტრუმენტები უნდა იყოს სტერილური. აგრეთვე, აუცილებელია არსებული ინფექციების გამოკვლევა, სანამ ინსტრუმენტს საშოში მოათავსებენ.

ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი - აივ და შიდსი - შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი

რა განსხვავებაა აივ ინფექციასა და შიდსს შორის?

აივ, ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი, არის ვირუსი, რომელიც ასუსტებს ადამიანის იმუნურ სისტემას. დასუსტებული იმუნიტეტის გამო სხეულს აღარ შეუძლია ავადმყოფობასთან გამკლავება და ვითარდება სერიოზული ინფექციები და სიმსივნე. ამას უკვე ეწოდება შიდსი - შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი. აივ-ის მატარებელ ადამიანებსაც, შესაძლოა, დაუსვან შიდსის დიაგნოზი, თუკი ანალიზების მიხედვით, მათ უჭრედებს აღარ შეუძლიათ დაავადებასთან ბრძოლა და გარკვეულ რიცხვზე დაბალი მაჩვენებელი აქვთ.

როგორ გადადის აივი?

ადამიანს, რომელსაც აივი აქვს, შეუძლია გადასდოს ინფექცია სპერმის საშუალებით (პრე ეაკულაციის სითხის ჩათვლით), ვაგინალური სითხით, დედის რძითა და სისხლით. ყველაზე ხშირად დაავადების გადადება ხდება სპერმითა და ვაგინალური სითხით სქესობრივი კავშირის დროს. ინფექციის გადადება არ ხდება მხოლოდ ქალსა და მამაკაცს შორის ვაგინალური და ანალური კონტაქტით, არამედ მისი გადადება შესაძლებელია მამაკაცებს შორის ანალური სექსითაც. სქესობრივი გზით გადადება ინფექციის ქონის შემთხვევაში აივ-ით ინფიცირების რისკი მაღალია. აივ-ის გადადება, ასევე, ხდება ინფიცირებული სისხლისა და გამოყენებული ნემსის მეშვეობით, ნარკოტიკის ან სტეროიდის მიღებისას ან, უბრალოდ, პირსინგისა და ტატუირების დროს. აივ-ის გადადება შეიძლება მოხდეს აივ-ის მქონე დედიდან ნაყოფზე ორსულობის, მშობიარობის ან ძუძუთი კვების დროს, თუ ის არ არის ანტირეტროვირუსულ მკურნალობაზე. ორალური სექსის დროსაც არსებობს ინფექციის გადადების რისკი.

მანიკურის, პედიკურის გაკეთების დროს, სტერილური ინსტრუმენტების გამოყენების მიუხედავად, არსებობს დაავადების გადადების საშიშროება, ასევეა პარსვისას. აივ-ის გადადება არ შეიძლება მოხდეს შეხებისას, კოცნისას, მთქნარებისას, ხველებისას, პურის, სასმელის, სველი წერტილების გაზიარებისას, ან სამუშაოზე, სკოლაში და სახლში ყოველდღიური კონტაქტისას. მისი გადადება არ ხდება აუზების, საჯარო ტუალეტების, მწერების კბენის მეშვეობით. გადადება არ ხდება ცრემლებითა და ოფლით. შარდი და გამოყოფილი სითხე არ ქმნის გადადების საშიშროებას იმ შემთხვევაში, თუ არ შეიცავს სისხლს.

როგორ შეიძლება აივ-ით ინფიცირების თავიდან აცილება?

ამჟამად არ არსებობს მისი სანინაალმდეგო აცრა, ამიტომ საჭიროა პრევენციული ზომების მიღება.

სქესობრივი გზით გადადების თავიდან აცილება შესაძლებელია დაუცველ სექსზე უარის თქმით, ან მამაკაცისა და ქალის კონდომის გამოყენებით. თავდაცვის კიდევ ერთი საშუალებაა სექსუალური ურთიერთობის ქონა მხოლოდ ერთ პარტნიორთან, რასაც „ერთგულებას“ ან მონოგამიას უწოდებენ. მეთოდი მუშაობს იმ შემთხვევაში, თუ ორივე პარტნიორი ნამდვილად იცავს ამ პრინციპს და ორივე აივ ნეგატიურია. სამწუხაროდ, მრავალმა ადამიანმა, ან მათმა პარტნიორმა, არ იცის, რომ ისინი უკვე არიან აივ-ით ინფიცირებულნი. გამორკვევის ერთადერთი საშუალება ტესტის ჩატარებაა. გარდა ამისა, არავის შეუძლია ჰქონდეს იმის გარანტია, რომ მის პარტნიორს არასოდეს ეყოლება სხვა სექსუალური პარტნიორი. ამ მიზეზების გამო ერთგულების მეთოდი ბევრისთვის სარისკოა. მამაკაცებისთვის სტერილიზაცია ამცირებს აივ-ით ინფიცირების რისკს, მაგრამ სრულიად არ გამორიცხავს მას. ასე რომ, სტერილიზებულმა მამაკაცებმაც უნდა გამოიყენონ კონდომი.

ნემსით გადადების თავიდან აცილება შესაძლებელია ყოველი ინექციის, პირსინგის, ტატუს გაკეთებისას ახალი ნემსის გამოყენებით.

ინფექცია დედიდან ბავშვზეც გადადის. ორსულ ქალს ყოველთვის უნდა უტარდებოდეს აივ ტესტირება. აივ-ის მატარებელმა ქალებმა უნდა მიიღონ სპეციალური პრევენციული მედიკამენტები, რათა შეამცირონ ორსულობისას და მშობიარობისას ინფექციის ბავშვზე გადადების რისკი. ინფექციის დედიდან ბავშვზე გადადება, ასევე, შეიძლება მოხდეს მშობიარობის შემდეგ ძუძუთი კვებისას. აივ პოზიტიურმა დედებმა უნდა გაითვალისწინონ ჯანდაცვის პროვაიდერის რჩევა, თუ როგორ უზრუნველყონ ბავშვის დაცვა ორსულობისას, მშობიარობისას და შემდგომ. ისინი უნდა ფლობდნენ ინფორმაციას ბავშვისთვის შესაფერისი საკვები საშუალებების შესახებ (იხილეთ ფაქტების ფურცელი მშობიარობა და ძუძუთი კვება).

შესაძლებელია განკურნება?

აივ ინფექციისგან განკურნება არაა შესაძლებელი. აივ-ის მკურნალობა ანტირეტროვირუსული (არტ) მედიკამენტებით წარმოებს. სამკურნალოდ გამოიყენება წამლების კომბინაცია, რომლებიც სისხლში ვირუსის ოდენობას ამცირებს და აფერხებს იმუნური სისტემის დესტრუქციას. არტ-ის საშუალებით აივ-ით ინფიცირებული უამრავი ადამიანის ცხოვრების ხარისხი და ხანგრძლივობა გაუმჯობესდა. ეს წამლები, აგრეთვე, ამცირებს შიდსის მიზეზით ავადმყოფობისა და სიკვდილიანობის მაჩვენებელს. გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ ყველა პაციენტი თანაბრად არ ემორჩილება მკურნალობას. თუმცადა, წამლების მიღების გარეშე, როგორც წესი, ადამიანი დაინფიცირებიდან 1 - 10 წლის ვადაში შიდსით ავადდება. მკურნალობის გარეშე ამ დაავადების მქონე ადამიანი წელიწადზე ნაკლებ პერიოდში კვდება.

როგორ უნდა აღმოაჩინოს ადამიანმა, რომ მას ან მის პარტნიორს აივ ინფექცია აქვს?

იმის გაგება, ხარ თუ არა აივ-ით ინფიცირებული, მხოლოდ და მხოლოდ სპეციალური ტესტის მეშვეობითაა შესაძლებელი. ერთადერთი საშუალება იმის გასარკვევად, აქვს თუ არა თქვენს პარტნიორს აივ ინფექცია, არის ის, რომ მან ჩაიტაროს გამოკვლევა და შემდეგ გაგანდოთ პასუხი. მილიონობით აივ პოზიტიური ადამიანი თავს გრძნობს და გამოიყურება ჯანმრთელად, არ აღენიშნება სიმპტომები და არ იცის თუ სხვებსაც აინფიცირებს.

ტესტი აღმოაჩენს სპეციალურ უჯრედებს (აივ-ის ანტისხეულებს, რომლებიც მხოლოდ მაშინ ჩნდება, თუ ადამიანი ინფიცირებულია. ანტისხეულების აღმოჩენა შესაძლებელია ექვს-რვა კვირაში. იშვიათ შემთხვევებში, შესაძლოა, ექვს თვეზე მეტი დრო დასჭირდეს.

დადებითი პასუხი ტესტზე ნიშნავს, რომ ადამიანს აქვს აივ-ის ანტისხეულები და ინფიცირებულია ვირუსით. თუ პირველი ტესტი პოზიტიურია, ტარდება განმეორებითი შემოწმება შედეგის დასადასტურებლად.

უარყოფითი პასუხი ნიშნავს, რომ ადამიანი არ არის აივ-ით ინფიცირებული ან, ეს, შესაძლოა, იმასაც ნიშნავდეს, რომ ინფიცირებულია, მაგრამ არ აქვს საკმარისი მოცულობის აივ-ის ანტისხეულები იმისათვის, რომ პოზიტიური შედეგი აჩვენოს. ადამიანმა, რომელმაც ნეგატიური შედეგი მიიღო ტესტისგან, მაგრამ ეჭვობს, რომ ინფიცირებულია, რამდენიმე თვეში განმეორებითი ტესტი უნდა გაიკეთოს.

რატომ უნდა ჩაიტარონ ადამიანებმა აივ-ზე ტესტირება?

აივ-ზე ტესტირების ჩატარება მრავალი მიზეზის გამოა მნიშვნელოვანი. ნეგატიური შედეგის მიღებამ, შეიძლება, ადამიანს დიდი შვება მოჰგვაროს. ის, აგრეთვე, წაახალისებს მას, რომ მომავალში ჰქონდეს უსაფრთხო სექსუალური ცხოვრება. მათ, ვისაც ტესტზე პოზიტიური შედეგი მიიღეს, უნდა დაიწყონ მკურნალობა. მკურნალობა გააუმჯობესებს მათი სიცოცხლის ხარისხს და მნიშვნელოვნად გაზრდის სიცოცხლის ხანგრძლივობას. მათ, ვინც ჩაიტარა ტესტირება, შეუძლიათ დაიცვან სექსუალური პარტნიორი. ქალისთვის, რომელიც

ოროსულადაა, ან საკუთარი სტატუსის გაცნობიერების მიუხედავად სურს დაორსულება, მნიშვნელოვანია საჭირო ზომების მიღება, რათა შეამციროს ინფექციის ბავშვზე გადადების რისკი.

როგორი მხარდაჭერა სჭირდებათ აივ-ით ინფიცირებულებსა და შიდსის მქონე ადამიანებს?

როდესაც ადამიანები აღმოაჩენენ, რომ ისინი აივ-პოზიტიური არიან, შესაძლოა, იგრძნონ შიში, დაიბნენ და დეპრესიაში ჩავარდნენ. აივ-ით ცხოვრებას შეგუება სჭირდება. ინფიცირებულ ადამიანებს სჭირდებათ ძლიერი ემოციური მხარდაჭერა, მათ შორის მშობლების, საქმროსი, საცოლის ან პარტნიორის, ოჯახის სხვა წევრების, მეგობრების, სამედიცინო პერსონალის, სოციალური მუშაკების, სხვა აივ-ით ინფიცირებულთა მხარდაჭერა. მათ უნდა იპოვონ ექიმი, რომელიც მზუნველია, პასუხისმგებლობის გრძნობა აქვს და სრულ ინფორმაციას ფლობს აივ ინფექციისა და შიდსის შესახებ. საჭიროების დროს მათ ხელი უნდა მიუწვდებოდეთ სამედიცინო დახმარებაზე. რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია უნდა მიიღონ დაავადების შესახებ, ასევე, საკუთარი თავისა და პარტნიორის დაცვის საშუალებებზე. იმისათვის, რომ ჯანმრთელობა შეინარჩუნონ, ისინი კარგად უნდა იკვებონ, ივარჯიშონ, დაისვენონ, თავი აარიდონ მოწვევასა და გადაჭარბებულ სმას, აგრეთვე, სხვადასხვა პრეპარატის თვითნებურ მიღებას. ყველაზე მნიშვნელოვანია, რომ ყოველთვის ჰქონდეთ დაცული სექსუალური კავშირი. ამგვარად, ისინი თავს დაიცავენ სქესობრივი გზით გადამდები სხვა ინფექციებისგან და აივ-ით სხვების დაინფიცირებისაგან.

სგგი-სა და აივ-ისაგან დაცვის მეთოდები

- 1. ყველა ტიპის სგგი-ის, მათ შორის აივ-ის თავიდან აცილება შესაძლებელია.**
- 2. ყველას აქვს უფლება თავი დაიცვას სგგი-ისგან.**

საკუთარი თავისა და პარტნიორის ინფიცირებისაგან დასაცავად სხვადასხვა გზა არსებობს, იმისდა მიუხედავად, პარტნიორი იმავე სქესისაა, თუ საპირისპირო.

- 3. ვაგინალური, ანალური ან ორალური სქესობრივი კავშირისას სგგი-ს თავიდან აცილება შესაძლებელია. ყველას აქვს დაუცველ სექსზე უარის თქმის უფლება (ან რამე სხვა მიზეზით არასასურველ სექსზე უარის თქმის უფლება). თუმცადა, უამრავ ადამიანს არ აქვს საშუალება და ვერ სარგებლობს ამ უფლებით. ეს სიტუაცია განსაკუთრებით ხშირია იმ ქალებისა და გოგონების შემთხვევაში, რომელთაც არ ეძლევათ უფლება, მოსთხოვონ მამაკაც პარტნიორს კონდომის გამოყენება.**
- 4. ორივე პარტნიორს შეუძლია შეთანხმებულად აირჩიოს სქესობრივი კავშირის ის სახე, მაგალითად, შეთანხმებული მასტურბაცია, რომელიც არ ატარებს ინფიცირების რისკს.**
- 5. პარტნიორები უნდა შეთანხმდნენ მამაკაცის ან ქალის კონდომის გამოყენებაზე.**
- 6. ორივე პარტნიორს შეუძლია მონოგამიური ურთიერთობის დამყარება. ეს კი ნიშნავს, სხვა სექსუალური პარტნიორის არ ყოლას. სხვაგვარად, მას „ერთგულება“ ეწოდება. თუმცადა, ადამიანი, შეიძლება, ამ დროისათვის უკვე ინფიცირებული იყოს და არ იცოდეს ამის შესახებ, ან, შესაძლოა, ის არც იყოს ერთგული.**
- 7. სგგი-ის ერთ-ერთი გავრცელებული ფორმაა პაპილომა ვირუსი (HPV). მისი სხვადასხვა სახე არსებობს. ზოგიერთი ინვეს გენიტალურ ნაწარმებს, რომლებმაც, შეიძლება, ონკოლოგიური დაავადების ჩამოყალიბება გამოიწვიოს. მათ შორის ყველაზე ხშირია საშვილოსნოს სიმსივნე. სპეციალური აცრის წყალობით ამ ვირუსის ნებისმიერი ფორმისგან შეიძლება მამაკაცებისა და ქალების დაცვა.**

8. მამაკაცებში წინადაცვეთა გარკვეულწილად ამცირებს აივ-ით ინფიცირების რისკს. თუმცა, ეს არაა გარანტირებული დაცვა ქალებისათვის.

- სასქესო ასოს წინა კანის არსებობა მამაკაცებში ხელს უწყობს სხვადასხვა ვირუსისა და ბაქტერიის დაგროვებას, მათ შორის აივ-ის;
- იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მამაკაცებს აქვთ წინადაცვეთა, მათ მაინც ემუქრებათ აივ-ით ინფიცირებისა და პარტნიორის დაინფიცირების საფრთხე;
- წინადაცვეთას სგგი-ისგან ქალების დაცვასთან პირდაპირი კავშირი არ აქვს, მამაკაცებს კი ის მხოლოდ ნაწილობრივ იცავს. ამიტომ, წინადაცვეთა არ გულისხმობს კონდომის გამოყენების უარყოფას.

აქტივობა

მოსწავლეები აკეთებენ პოსტერებს, რომლებზეც მოცემულია მნიშვნელოვანი ინფორმაცია სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების შესახებ, აივ ინფექციისა და შიდსის ჩათვლით.

სამომავლოდ, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან თავდაცვის ახალი ტექნოლოგიები ხელმისაწვდომი გახდება. ამ შემთხვევაში ადამიანებს უნდა ჰქონდეთ უფლება, მიიღონ ინფორმაცია მათ შესახებ და ხელი მიუწვდებოდეთ მათზე.

მიზნები: საშუალება მიეცით მოსწავლეებს აღწერონ, როგორ ხდება სგგი-ის გადადება, როგორ უნდა იქნას დაინფიცირება თავიდან აცილებული, სად და ვის უნდა მიმართონ ტესტირებისა და მკურნალობისთვის; გაიზარდოს მათი ცოდნა ტესტირებისა და მკურნალობის ძიების აუცილებლობაზე.

ინსტრუქციები:

1. ახსენით, რომ ეს ლექცია სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზეა, აივ ინფექციისა და შიდსის ჩათვლით;
2. დაყავით კლასი ოთხ, შერეული სქესის ჯგუფად. მიეცით თითოეულ ჯგუფს სიაში მოცემული თემა, ან მიეცით საშუალება, თავად აირჩიონ; ეცადეთ ყველა თემას შეეხოს. მიეცით შემდეგი დავალება:
 - ✓ თქვენს გუნდში უნდა შექმნათ პოსტერი თქვენი თემის შესახებ. ჩართეთ ფანტაზია!
 - ✓ ეცადეთ, იყოთ ყოვლისმომცველი. მოიცავით ინფორმაცია: ტესტირებაზე, მკურნალობასა და პრევენციაზე. შეგიძლიათ, სხვადასხვა წყაროდან გამოიყენოთ მასალა. ზოგ შემთხვევაში, მაგალითად, პოსტერი „მითებზე“, თქვენ, შესაძლოა, გაგიჩნდეთ კლასის გამოკითხვისა და იდეათა შეკრების სურვილი.
3. დაარიგეთ ფაქტობრივი და პოსტერის შესაქმნელად საჭირო მასალა. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ დაახლოებით ათი წუთი მოანდომონ ინფორმაციის შეკრებას, ათი წუთი მის განხილვას და პოსტერის დაგეგმვას, ხოლო თხუთმეტი წუთი პოსტერის შექმნას. იმობრავთ კლასში ჯგუფების მხარდასაჭრად მაშინ, როდესაც ისინი აგროვებენ, განიხილავენ ინფორმაციას და აკეთებენ პოსტერებს. თუ მათ ვერ დაასრულეს სამუშაო, გაზარდეთ დრო, ან უთხარით, თუ როდის შეუძლიათ მათი დასრულება.

შემდეგ სესიაზე

1. თუ აუცილებელია, ცოტა დრო მიეცით ჯგუფს პოსტერის დასასრულებლად;
2. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, წარადგინონ საკუთარი ნამუშევარი და დაუსვან კლასს კითხვები;
3. გამოფინეთ კლასში პოსტერები იმდენი ხნით, რამდენიც შესაძლებელია.

პოსტერის თემები:

- სგგი-ის შესახებ არსებული მითები;
- აივ ინფექციისა და შიდსის შესახებ არსებული მითები;
- ორმაგი დაცვა;
- აივ-ისა და შიდსის შესახებ ხუთი მნიშვნელოვანი ფაქტი;

რა არის ქლამიდიოზი?

- სგგი და სექსი;
- როგორ გემოქმედებს ქლამიდიოზი და გონორეა მომავალ ნაყოფიერებაზე?
- პაპილომა ვირუსი და ჰერპესი: ორი მნიშვნელოვანი სგგი;
- რა არის რეპროდუქციული ტრაქტის ინფექცია?

რატომ არ იყენებენ ადამიანები თავდაცვის საშუალებებს და რატომაა სქესობრივი თანასწორობა შიდსის საწინააღმდეგო უმთავრესი იარაღი.

- 1. რეალურად, ადამიანთა უმრავლესობა სგგი-საგან თავდაცვის საშუალებებს არ მიმართავს.**
- 2. ზოგი არ იყენებს დაცვის საშუალებებს, რადგან არ აქვს ინფორმაცია, საჭირო უნარები, ან არ მიუწვდება ხელი მათზე.**

მაგალითად:

- მათ არ აქვთ დეტალური ინფორმაცია სგგი-ის გავრცელებისა და პრევენციის, ან კონდომის სწორად გამოყენების შესახებ;
- მათ არ იციან, რომ არსებობს მდებარეობითი სქესისთვის განკუთვნილი კონდომებიც, ან, შესაძლოა, ხელი არ მიუწვდებათ მდებარეობითი სქესისთვის განკუთვნილ კონდომზე;
- მათ ჰგონიათ, რომ პარტნიორი არ დაინფიცირდება;
- მათ ჰგონიათ, რომ თავად არ არიან ინფიცირებულნი;
- თუ მათ თავისივე სქესის წარმომადგენელთან აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა, ამას არ მიიჩნევენ ნამდვილ სექსად;
- ხელი არ მიუწვდებათ კონდომებზე, ან ეუხერხულებათ, როცა მას პროვაიდერისგან - აფთიაქში ან მაღაზიაში - ითხოვენ;
- ვინმესთან სექსი ჰქონდათ და არ იციან, როგორ უთხრან თავიანთ პარტნიორს, რომ რომელიმე მათგანი, ან ორივე, შეიძლება, ინფიცირებული იყოს;
- ერიდებთ პარტნიორთან კონდომის გამოყენებაზე საუბარი, ან კონდომის გაკეთებისას თავს არაკომფორტულად გრძნობენ.

3. ზოგი არ იყენებს დამცავ საშუალებას, რადგან არ იცოდა, რომ სქესობრივი კავშირი ექნებოდა.

- ისინი გრძნობენ, რომ სურთ ამის გაკეთება, თუმცა, არც მამაკაცის და არც ქალის კონდომი არ აქვთ თან;
- მათ აიძულებენ, რომ დაამყარონ სექსუალური კავშირი.

4. ზოგი არ იყენებს დამცავ საშუალებებს, რადგან ვერ საუბრობს პარტნიორთან კონდომის გამოყენებაზე.

მაგალითად:

- ზოგიერთი ქალი ან წყვილი, მათ შორის სგგი-ის მქონე, ცდილობს დაორსულებას;
- ზოგიერთს უნდა კონდომის გამოყენება, თუმცა მიაჩნია, რომ სექსი მის გარეშე უფრო სიამოვნების მომტანია;
- ადამიანს, შესაძლოა, უნდოდეს საკუთარი თავისა და პარტნიორის ჯანმრთელობის დაცვა, მაგრამ, შეიძლება, არ იჩენდეს ინიციატივას, რომ აღიაროს ან გაარკვიოს პარალელური ურთიერთობის არსებობის შესახებ. ზოგ შემთხვევაში, მაგალითად:
 - ✓ სხვა ურთიერთობის ქონის აღიარებამ ან გარკვევის სურვილმა, შესაძლოა, კონფლიქტი და ძალადობაც კი გამოიწვიოს;
 - ✓ ამგვარი ურთიერთობის ქონა, შესაძლოა, ძლიერი სტიგმის შემცველი იყოს, მაგალითად, ქორწინებაში მყოფი კაცის მიერ სხვა მამაკაცთან დამყარებული სქესობრივი ურთიერთობა ან ქორწინებაში მყოფი ქალის მიერ ქორწინების გარეთ დამყარებული სქესობრივი ურთიერთობა.
- წყვილის სურვილი, რომ თავი დაიცვან, შეიძლება, წინააღმდეგობაში მოდიოდეს მათ რელიგიურ მრწამსთან.

5. ზოგი ვერ იყენებს თავდაცვის საშუალებებს, რადგან ის უთანასწორო სოციალური ძალაუფლების, მათ შორის გენდერული უთანასწორობის მსხვერპლია.

მაგალითად:

- ადამიანები, განსაკუთრებით კი გოგონები, შესაძლოა, პარტნიორებმა აიძულონ, რომ კონდომის გარეშე სქესობრივი კავშირის დამყარებით დაამტკიცონ თავიანთი სიყვარული;
- იმისდა მიუხედავად, ხელმისაწვდომია თუ არა კონდომი, პიროვნებას, შესაძლოა, პარტნიორმა დააძალოს, გააგრძელოს კავშირი შეწყვეტისა და კონდომის გამოყენების გარეშე;
- წყვილებს შორის დიდმა ასაკობრივმა სხვაობამ, შესაძლოა, ახალგაზრდისათვის კონდომის მოთხოვნა გაართულოს;
- ქორწინებაში მყოფი ქალები და გოგონები ხშირად ვალდებულები არიან, დაამყარონ სექსუალური კავშირი ან იყოლიონ ბავშვი მაშინაც კი, თუ გრძნობენ, რომ ეს მათთვის არაა უსაფრთხო;
- ადამიანებს (ორივე სქესის შემთხვევაში), რომლებსაც სექსის სანაცვლოდ უხდიან ფულს, შესაძლოა, ზედმეტი გადაუხადონ, თუკი ისინი კონდომის გარეშე სექსზე დათანხმდებიან. გოგონებს, რომლებიც მათზე უფროსი მამაკაცებისგან სარგებელსა და საჩუქრებს იღებენ, შესაძლოა, უფრო მეტი მატერიალური სიკეთე შესთავაზონ, თუ კონდომის გარეშე სექსზე დათანხმდებიან;

- გოგონებისა და ქალებისათვის სექსსა და სქესობრივ ჯანმრთელობაზე საუბრის წამოწყება, შესაძლოა, შეუფერებლად ან ტაბუდადებულ თემად ითვლებოდეს;
- ზოგს მიაჩნია, რომ კონდომის შესახებ თემის წამოჭრა უნაყოფობის ეჭვს აღძრავს და ამან, შეიძლება, გამოიწვიოს კონფლიქტი, სიბრაზე და ძალადობა. ამგვარმა რეაქციამ მსოფლიოში უამრავ ქალს, შეიძლება, სერიოზული ზიანი მოუტანოს;
- ზოგან, აივ-ით ინფიცირებულ მამაკაცებს აქვთ ცრურწმენა, რომ ამ დაავადებისგან განიკურნებიან, თუ კონდომის გარეშე დაამყარებენ ქალთან ვაგინალურ სექსს. მოცემული პრაქტიკა ჯანმრთელობისთვის საზიანოა და ადამიანის უფლებების სერიოზული დარღვევაა.

6. სექსი, რომელიც ძალდატანებითია, გარდა იმისა, რომ ის ძალადობის აქტია, ხშირად კონდომის გარეშე ხდება; ამგვარად, ის ინფიცირების რისკს ატარებს.

7. დაბრკოლებების მიუხედავად, მილიონობით ადამიანი, ახალგაზრდების ჩათვლით, სწორად და ეფექტურად იყენებს კონდომს.

C. სქესობრივი კავშირი და კონდომის გამოყენება

მიმოხილვა:

მოსწავლეები აანალიზებენ კონდომის გამოყენებასთან დაკავშირებულ შესაძლო დაბრკოლებებს და ამ წინააღობების დაძლევის გზებს, ისინი სწავლობენ კონდომის გამოყენებას. ეს აქტივობა იმ მოსწავლეებისთვისაა განკუთვნილი, რომლებიც ფლობენ ძირითად ინფორმაციას კონდომზე როგორც სგგი-ის, აივ-ისა და არასასურველი ორსულობისაგან დაცვის მეთოდზე.

მიზნები:

საშუალება მიეცეთ მოსწავლეებს აღწერონ კონდომის გამოყენებასთან დაკავშირებული დაბრკოლებები და ის, თუ როგორ მიუდგნენ მოცემულს საკითხს; აღწერონ კონდომის სწორად გამოყენება; გააძლიერონ კრიტიკული აზროვნების უნარი.

ინსტრუქციები

1. ახსენით და ჩამოწერეთ ძირითადი პასუხები:

- დღეს კონდომის გამოყენებას განვიხილავთ. რა იცით კონდომის შესახებ? [მიანიშნეთ: ის იცავს სგგი-ის, აივ ინფექციისა და არასასურველი ორსულობისაგან; მას იყენებს მამაკაცი];
- ვის შეუძლია გამოიყენოს კონდომი? არსებობს კონდომი ქალებისათვის, თუ მხოლოდ მამაკაცებისათვის არის განკუთვნილი? [მიანიშნეთ: არსებობს ქალის კონდომიც. გააცანით ამ თემასთან დაკავშირებული ძირითადი ინფორმაცია];
- რატომაა მნიშვნელოვანი კონდომის შესახებ ინფორმაციის ქონა? [მიანიშნეთ: შიდასით ან სახიფათო აბორტით გამონეული გართულებებით ყოველდღე იღუპებიან ადამიანები];
- კონდომი იცავს ორსულობის, აივ-ისა და სხვა ინფექციებისაგან;
- თუ ადამიანებმა იციან კონდომის შესახებ, ნიშნავს კი ეს იმას, რომ ისინი გამოიყენებენ მას?

2. კლასი დაყავით წყვილებად და დაურიგეთ სამუშაო ფურცლები. ახსენით:

- არსებობს უამრავი მიზეზი, რომელთა გამოც ადამიანები არ იყენებენ, ან არასწორად იყენებენ კონდომს. თქვენი სამუშაო ფურცელი აღწერს ცხრა წყვილის რეალურ გამოცდილებას. მოცემულია ალტერნატივები, რომლებიც, შესაძლოა, მათ დახმარებოდა.
- პარტნიორთან ერთად გაეცანით თითოეული წყვილის სიტუაციას. შემდეგ გადანყვიტეთ, რომელ სიტუაციას რომელი გამოსავალი ერგება, რა შეიძლება დაეხმაროს მათ კონდომის სწორად გამოყენებაში?

3. ცხრავე წყვილის სიტუაციის განხილვის შემდეგ, მოცემული კითხვების გამოყენებით გამართეთ დისკუსია:

- ვისი პასუხისმგებლობაა კონდომის გამოყენება?
- რატომაა აუცილებელი, რომ გოგონებსა და ქალებს ხელი მიუწვდებოდეთ ქალის კონდომზე? [ახსენით: საკუთარ თავზე აიღონ დაცვის პასუხისმგებლობა, თუ მათი მამაკაცი პარტნიორი უარს აცხადებს კონდომის გამოყენებაზე].
- როგორ შეუძლიათ ადამიანებს უზრუნველყონ ის, რომ მზად იყვნენ კონდომის გამოყენებისათვის მაშინ, როდესაც დასჭირდებათ.

4. დაყავით კლასი ორ ან სამ გუნდად (დაახლოებით 12 ან 16 კაციანი გუნდი). გააცანით თემა:

- ერთ-ერთი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები კონდომს არ იყენებენ მდგომარეობს იმაში, რომ მათ არ იციან კონდომის გამოყენება. ეს არის სამწუხარო მიზეზი, რის გამოც, შესაძლოა, ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემა შეიქმნას, ასე რომ, ახლა ვისწავლით მამაკაცის კონდომის გამოყენების სწორ გზას. ის ასაკი, როდესაც შეგიძლია კონდომის გამოყენების შესახებ ცოდნა მიიღო, არ ნიშნავს იმას, რომ სექსუალური კავშირის დამყარებისთვის მზად ხარ, თუმცა, უკეთესია, გამოყენების უშუალო საჭიროებამდე იცოდე, როგორ გამოიყენო კონდომი, და არა სექსის შემდეგ, როდესაც მეტისმეტად გვიანი იქნება. შეგიძლია ზომები მიიღო მაშინაც, როდესაც უკვე გქონდა ინტიმური ურთიერთობა, თუმცა, უმჯობესია, უშუალოდ სექსობრივი კავშირის დამყარებამდე. კონდომის გამოყენებისას უნდა იცოდე, რა გააკეთო [დაფაზე დაწერე: „კარგა ხნით ადრე“, „ზუსტად სექსის წინ“, „სექსის განმავლობაში“, „სექსის შემდეგ“].

5. ახსენით აქტივობა:

- მამაკაცის კონდომის სწორად გამოყენების აქტივობა ეტაპებადაა დაყოფილი და წერია ცალ-ცალკე ბარათზე. თითოეულ გუნდს დაურიგებ ბარათებს. [აურიეთ ბარათები და დაარიგეთ არათანმიმდევრულად]. თითოეულმა გუნდმა უნდა იმუშაოს დამოუკიდებლად და ეტაპები თანმიმდევრობით დაალაგოს.
- თუ ეს შესაძლებელია, თითოეული ბარათი უნდა ეჭიროს გუნდის სხვადასხვა წევრს. შემდეგ დაყავით კლასი ოთხ მცირე ჯგუფად. პირველი ჯგუფი უნდა აერთიანებდეს ადამიანებს, რომლებსაც ხელში უკავიათ პირველი ეტაპის მომცველი ბარათები. შემდეგ ჯგუფს ექნება ის ბარათები, რომლებზეც ეწერება ეტაპები „ზუსტად სექსის წინ“, მესამე ჯგუფის ბარათებში მოცემული უნდა იყოს ეტაპები „სექსის განმავლობაში“. მეოთხე ჯგუფს ექნება იმ ნაბიჯების ჩამონათვალი, რომლებიც გადადგმულ უნდა იქნას „სექსის შემდეგ“. თქვენს ჯგუფში სცადეთ სწორი თანმიმდევრობით დაალაგოთ ინფორმაცია. [შენიშვნა: პირველ ჯგუფში, შესაძლოა, უფრო რთული იყოს ამის განხორციელება].
- თქვენ გაქვთ ხუთი ნუთი, დაიწყეთ!

6. ხუთი წუთის შემდეგ შეწყვიტეთ პროცესი და ერთად შეკრიბეთ ჯგუფი. დაავალეთ ჯგუფს, რომ ახსნან ეტაპების თანმიმდევრობა. შეაწყვიტინეთ, რათა კითხვები დაუსვათ ეტაპების თანმიმდევრობის შესახებ. შეაწყვიტინეთ, რათა კითხვები დაუსვათ იმ ეტაპების შესახებ, რომლებიც არასწორი თანმიმდევრობით დაწერეს (იხ. პასუხები). უპასუხეთ ნებისმიერ დასმულ კითხვას.



როგორ დაარწმუნო ადამიანი, გამოიყენოს კონდომი

ქვემოთ მოცემულია ცხრა წყვილის ისტორია, რომლებიც სწორად არ იყენებდნენ კონდომს. თითოეული მათგანზე დაფიქრდით და გაანალიზებთ: რა დაეხმარებოდა ამ ადამიანს ან წყვილს. მოცემული სიიდან აირჩიეთ ერთი ან რამდენიმე გამოსავალი და შემოხაზეთ რიცხვი, რომელიც შეესაბამება ქვემოთ მოცემულ გადანწყვეტას. მაგალითად, შემოხაზეთ „2“, რათა აღნიშნოთ „ბიჭებსა და გოგონებს შორის თანასწორობა და განაწილებული ძალაუფლება“. ასევე, შეგიძლიათ ერთზე მეტი შემოხაზოთ, თუ მიგაჩნიათ, რომ საჭიროა პრობლემის გადანწყვეტის ერთზე მეტი გზა.

გადანწყვეტა 1: ინფორმაცია კონდომის სწორად გამოყენებაზე;

გადანწყვეტა 2: ბიჭებსა და გოგონებს შორის თანასწორობა და განაწილებული ძალაუფლება;

გადაწყვეტა 3: უკეთესი საკომუნიკაციო უნარები;

გადაწყვეტა 4: ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ სად მოიპოვონ კონდომები;

გადაწყვეტა 5: აივ-ისა და ორსულობის რისკზე უფრო რეალური წარმოდგენის ქონა;

გადაწყვეტა 6: უსაფრთხო ადგილი სექსუალური ქცევის შესახებ არსებულ ეჭვებზე სასაუბროდ;

წყვილი A: მოცემულ ორ ახალგაზრდას სექსუალური კავშირი აქვს კონდომის გამოყენებით. ბიჭი ეაკულაციის შემდეგ ხუთი წუთი გაუნძრევლად წევს და როდესაც გაინძრევა, აანალიზებს ფაქტს, რომ მცირე მოცულობის სპერმა პარტნიორის საშოში მოხვდა. ის შოკირებულია.

წყვილ A-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი B: ორმა ახალგაზრდამ გადაწყვიტა, რომ სექსუალური კავშირი დაამყაროს და გამოიყენოს კონდომი. ერთ-ერთი ახალგაზრდა ეძებს აფთიაქს, მაგრამ არც მამაკაცის და არც ქალის კონდომი არ იყიდება. თითოეული მათგანი იმედოვნებს, რომ მეორე იშოვის კონდომს. ისინი მალევე იწყებენ სექსუალური კავშირის დამყარებას. ორივეს ერიდება იმის თქმა, თუ რა მოხდა. ასე რომ, ისინი ზემოთ ხსენებულ თემას არ ეხებიან და აგრძელებენ სექსს კონდომის გარეშე.

წყვილ B-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი C: ორ ახალგაზრდას სურს სექსუალური კავშირის დამყარება. გოგონა ეუბნება ბიჭს, რომ მან იყიდა კონდომები, მაგრამ პარტნიორი პასუხობს: „არ არსებობს, ეს ხომ საძაგლობაა!“ გოგონა ცდილობს დაარწმუნოს ვაჟი, მაგრამ ბიჭი ბრაზდება და ეუბნება, რომ ის ბავშვივით იქცევა, ეკითხება, ნამდვილად უყვარს ის თუ არა. საბოლოოდ, გოგონა წყვეტს კამათს და მათ კონდომის გარეშე აქვთ სექსი.

წყვილ C-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი D: ადამიანებს სურთ სექსუალური ურთიერთობის დამყარება და შეთანხმდნენ კონდომის გამოყენებაზე. მაგრამ, როდესაც დგება მომენტი, ბიჭი იწყებს კონდომის ძებნას და კარგავს ერექციას. მოცემულ დროში ისინი ხელიდან უშვებენ კავშირის შანსს. თუმცა, მეორეჯერ, როდესაც ისინი ერთად არიან, ბიჭი ნერვიულობს ერექციის დაკარგვაზე, ის ეუბნება მეგობარ გოგონას, რომ კონდომი აფუჭებს ატმოსფეროს და ისინი თანხმდებიან, რომ განაგრძონ და კონდომის გარეშე ამყარებენ კავშირს.

წყვილ D-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი E: მოცემულმა ადამიანებმა გადაწყვიტეს დაამყარონ სექსუალური ურთიერთობა. ორივეს მიაჩნია, რომ კონდომის გამოყენება სწორია, თუმცა მათ ეშინიათ იმისა, რომ თუ კონდომის გამოყენებას შესთავაზებენ, პარტნიორი იფიქრებს „გახრწნილიაო“. საბოლოოდ, ვერც ერთი ვერ ხვდება, როგორ წამოჭრას საკითხი და ამყარებს სექსუალურ ურთიერთობას კონდომის გარეშე.

წყვილ E-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი F: 16 წლის ბიჭი დაჯგუფების (ბანდის) წევრია. მას ბანდის დატოვება სურს, თუმცა, ამის გაკეთება ძალზე რთულია და, სავარაუდოდ, სახიფათოც. თუმცა, ბანდა წასვლის ნებას დართავს, თუ ის მამა გახდება. ბიჭი უხსნის თავის 15 წლის მეგობარ გოგონას, რომ თუ მათ ბავშვი ეყოლებათ, ეს მის სიცოცხლეს გადაარჩინს და რომ ის კარგი მამა იქნება. გოგონა დაბნეულია და არ იცის, რა გააკეთოს. მას სკოლის დასრულება სურს და არ უნდა გახდეს

დედა. თუმცა, აგრეთვე სჯერა, რომ თავის მეგობარ ბიჭს უნდა დაეხმაროს. ისინი ამყარებენ სექსუალურ კავშირს კონდომის გარეშე.

წყვილ F-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი G: ადამიანები გადაწყვეტენ დაამყარონ სექსუალური კავშირი. ბიჭი სვამს კითხვას, გამოიყენონ თუ არა დაცვის საშუალება, მაგრამ გოგონა პასუხობს, რომ ახლახან დაასრულა მენსტრუალური ციკლი და არ დაორსულდება.

წყვილ G-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი H: ადამიანები გადაწყვეტენ დაამყარონ სექსუალური კავშირი. ისინი მსჯელობენ, გამოიყენონ თუ არა კონდომი აივ ინფექციისაგან თავის დასაცავად, თუმცა, გადაწყვეტენ, რომ ინფექციის არსებობის შემთხვევაში, მათ ეს ეცოდინებოდათ. ამიტომ კონდომის გარეშე ურთიერთობას აგრძელებენ.

წყვილ H-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

წყვილი I: 17 წლის გოგონას აქვს სექსუალური ურთიერთობა 25 წლის მამაკაცთან, რომელიც მას საჩუქრებს და ზოგჯერ ფულს აძლევს, რათა გოგონამ ხარჯები დაფაროს. ზოგჯერ ის იყენებს კონდომს, თუმცა, ამჯერად თან არ აქვს კონდომი. გოგონა ფიქრობს, რომ უნდა მოიცადონ და სხვა დროს დაკავდნენ სექსით, მაგრამ მამაკაცი პირდება, რომ კონდომის გარეშეც ყველაფერი რიგზე იქნება. ამ კვირაში გოგონას უკვე აღებული აქვს მისგან ფული, ამიტომ ფიქრობს, რომ ვერ ეტყვის უარს. მათ აქვთ სექსუალური კავშირი კონდომის გარეშე.

წყვილ I-ს სჭირდება: 1 2 3 4 5 6

პასუხები:

წყვილი A გადაწყვეტა 1 (ინფორმაცია კონდომის სწორად გამოყენების შესახებ);

წყვილი B გადაწყვეტა 4 (ინფორმაცია კონდომების მოპოვების შესახებ); აგრეთვე,

გადაწყვეტა 3 (უკეთესი საკომუნიკაციო უნარები);

წყვილი C გადაწყვეტა 2 (ბიჭებსა და გოგონებს შორის თანასწორობა და განაწილებული ძალაუფლება);

გადაწყვეტა 3 (უკეთესი საკომუნიკაციო უნარები);

წყვილი D დაგაწყვეტა 6 (უსაფრთხო ადგილი ბიჭისათვის, რომ აქტთან დაკავშირებულ მღელვარებაზე ისაუბროს);

წყვილი E გადაწყვეტა 3 (უკეთესი საკომუნიკაციო უნარები); აგრეთვე **გადაწყვეტა 5** (აივ-ისა და ორსულობის რისკზე რეალური წარმოდგენის ქონა);

წყვილი F გადაწყვეტა 2 (ბიჭებსა და გოგონებს შორის თანასწორობა და განაწილებული ძალაუფლება);

წყვილი G გადაწყვეტა 5 (აივ- ისა და ორსულობის რისკზე რეალური წარმოდგენის ქონა);

წყვილი H გადაწყვეტა 5 (აივ- ბე უფრო რეალური წარმოდგენის ქონა);

წყვილი I გადაწყვეტა 2 (ბიჭებსა და გოგონებს შორის თანასწორობა და განაწილებული ძალაუფლება).

სწორი ნაბიჯები კონდომის გამოყენებისათვის

სქესობრივ კავშირამდე დიდი ხნით ადრე

1. პარტნიორთან იმსჯელეთ უსაფრთხო სექსზე;
2. შეიძინეთ კონდომები და ლუბრიკანტი, თუ გსურთ, ან იპოვეთ კლინიკა ან ორგანიზაცია, რომელიც უფასოდ დაგირიგებთ მათ;
3. შეინახეთ თქვენი პრეზერვატივი მშრალ და გრილ ადგილას, საფულეში არა;
4. შეამოწმეთ ვარგისიანობის ვადა და დარწმუნდით, რომ არაა ვადაგასული;
5. ივარჯიშეთ კონდომის მორგებაზე, რათა შემდგომ მოხმარებისას თავი კომფორტულად იგრძნოთ.

ზუსტად სექსის წინ

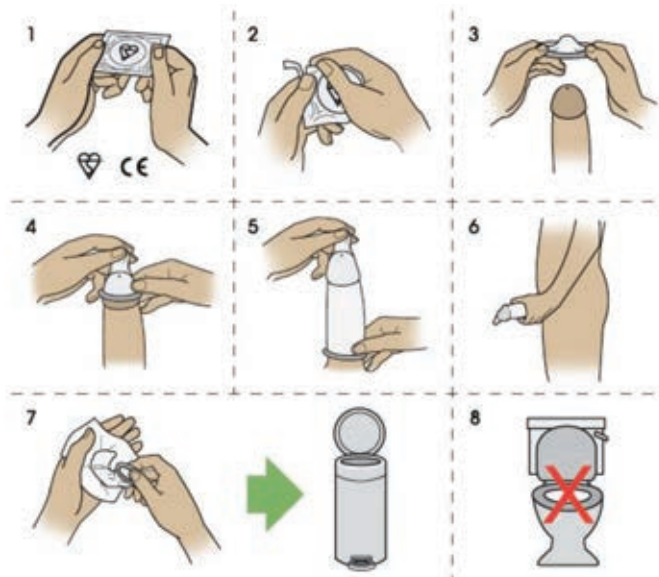
6. დაიწყეთ მოფერება. მოფერება, რომელიც მოიცავს კლიტორზე შეხებას, რაც ეხმარება საშოდან ლორწოს გამოსვლას;
7. კონდომი ფრთხილად გახსენით, რათა არ გახიოთ. არ გამოიყენოთ კბილები მის გასახსნელად;
8. როდესაც სასქესო ასო აღგზნებულია, გაჭიმეთ კონდომი და ჩამოიცივით მასზე;
9. ჩაეჭიდეთ კონდომის სათავეს და ჩამოსწიეთ ის ასოს ბოლომდე;
10. თუ საშო ჯერ კიდევ მშრალია, განაგრძეთ მოფერება ან კონდომის ბედაპირი წყალზე დამზადებულ ლუბრიკანტში ან ნერწყვით დაასველეთ. არასდროს გამოიყენოთ ვაზელინი ან სხვა ბეთზე დამზადებული პროდუქტი. მათ, შესაძლოა, დააზიანონ კონდომი.

სექსის განმავლობაში

11. თუ კონდომი გაიხა, მამაკაცმა მაშინვე უნდა გამოიღოს სასქესო ასო. [თუ ეაკულაცია უკვე მოხდა, თქვენ შეგიძლიათ შეახსენოთ მოსწავლეებს გადაუდებელი კონტრაცეფციის შესახებ].

სექსის შემდეგ დაუყოვნებლივ

12. მოეჭიდეთ კონდომს სასქესო ასოს ბოლოში და ნაზად გაათავისუფლეთ პენისი;
13. ფრთხილად მოაშორეთ კონდომი, სპერმის დაღვრის გარეშე, გეჭიროთ სათავით;
14. გამოკარით კონდომი ან გადაახვიეთ ტუალეტის ქაღალდში და გადააგდეთ



D. ცხოვრება აივ ინფექცია/შიდსით

- 1. ყველას აქვს უფლება, მიიღოს ინფორმაცია თავისი აივ სტატუსის შესახებ, ჩაიტაროს კონფიდენციალური ტესტირება და გაიაროს კონსულტაციები. (ადამიანებს აქვთ იმის უფლებაც, რომ არ ჩაიტარონ ტესტირება).**
- 2. ადამიანებს, რომლებსაც სერიოზული და უკურნებელი ინფექცია, მათ შორის შიდსი აქვთ, შეუძლიათ დიდხანს იცოცხლონ და, აგრეთვე, შედარებით ნორმალური ცხოვრების სტილი შეინარჩუნონ, რაც შემდეგსაც მოიცავს: ჰქონდეთ უსაფრთხო, დამაკმაყოფილებელი და გამამხნევებელი სექსუალური ურთიერთობები. თუმცა, ეს სოციალურ და სამედიცინო მხარდაჭერასა და აივ-ით ინფიცირებულთა უფლებებისათვის ყურადღების მიქცევას მოითხოვს.**
 - მკურნალობა შეიძლება მოიცავდეს მედიკამენტებზე ხელმისაწვდომობას, ორსულობისა და ავადმყოფობისას განსაკუთრებულ სამედიცინო მეთვალყურეობასა და, მუდმივ კონსულტაციებთან ერთად, სოციალური სერვისების მიღებას;
 - აივ-ით ინფიცირებულთა მედიკამენტური მკურნალობა ძვირადღირებულია. სახელმწიფოსა და საერთაშორისო დონორების დახმარება ამ ადამიანებისათვის აუცილებელია.
- 3. ინფიცირებულ ადამიანებს უფლება აქვთ სტიგმისა და დისკრიმინაციის გარეშე იცხოვრონ. სამწუხაროდ, უმრავლეს შემთხვევაში ეს უფლება ირღვევა.**

მაგალითად:

- უამრავ ქვეყანაში აივ-ით ინფიცირებულ ადამიანებს არ აძლევენ მუშაობის უფლებას, არ აძლევენ საცხოვრებელს ან სხვა ძირითად საჭირიერებს;
 - აივ-ით ინფიცირებულ ზოგიერთ ქალს უსამართლოდ უთხრეს უარი რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისებზე.
- 4. ოჯახები და საზოგადოება აივ-ით ინფიცირებულებთან ერთად ცხოვრობს. განსაკუთრებით იმ დასახლებებში, სადაც დიდი ნაწილია ინფიცირებული:**
 - ზოგ ქალაქში შემოსავლის მქონე ადამიანები ავად ხდებიან და ვეღარ ახერხებენ მუშაობს;
 - მილიონობით ადამიანი, განსაკუთრებით ქალები და გოგონები, ბრუნავენ აივ-ით ინფიცირებულ ოჯახის წევრებზე;
 - ზოგ ადგილებში, ქალებს ჩამორთმეული აქვთ უფლება, რომ ქმრის სიკვდილის შემდეგ ანდერძით გადაეცეთ მისი ქონება და შემოსავალი. შიდსით ავად მყოფი ქალისათვის ქმრის დაკარგვა ნიშნავს სახლისა და არსებობის წყაროს დაკარგვას;
 - მილიონობით ბავშვი დაობლდა იმის გამო, რომ მათი მშობელი ან მშობლები შიდსით დაიდუპვნენ;
 - ახალგაზრდები უნდა გაუმკლავდნენ აივ-ით შექმნილ რეალობას, თუკი მათ პოზიტიური სქესობრივი გამოცდილების ქონა სურთ.
 - 5. მსოფლიოს ირგვლივ მუშაობენ ჯგუფები, რათა დაიცვან აივ-ითა და სგვი-ით დაინფიცირებულ ადამიანთა უფლებები, მხარი დაუჭირონ საზოგადოებას ეპიდემიასთან ბრძოლაში და დაეხმარონ პრევენციის კამპანიის წარმოებაში.**

მათი ზოგიერთი აქტივობა მოიცავს:

- აივ-ითა და სგგი-ით ინფიცირებულებისა და მათი ოჯახის წევრების მხარდაჭერასა და დახმარებას;
- იმ ბავშვების დახმარებას, რომლებმაც შიდსის გამო დაკარგეს მშობელი ან მშობლები;
- მკურნალობის ხელმისაწვდომობის მხარდაჭერას;
- აივ-ზე, სგგი-სა და მათი გავრცელების შეჩერებაზე ცოდნის ამაღლებას;
- ვირუსზე სხვა გამოკვლევებისა და ტესტირებების მხარდაჭერას.

სააზროვნო კითხვები

რა სახის სტიგმასა და დისკრიმინაციას შეიძლება გადააწყდნენ აივ-ითა და სგგი-ით ინფიცირებული ადამიანები: რომანტიკული, სექსუალური და ოჯახის შექმნისთვის პარტნიორების ძებნისას? მშობლად გახდომისას? სახლისა და სამუშაო ძიებისას?

რას შეცვლის ის ფაქტი, თუ მთავრობები შეიმუშავენ აივ-ითა და სგგი-ით ინფიცირებულთა დისკრიმინაციისა და სტიგმატიზაციის წინააღმდეგ კანონებს? რას შეცვლის საგანმანათლებლო კამპანიები?

როგორ შეგვიძლია უზრუნველვყოთ ის, რომ ახალგაზრდებს, რომლებიც აივ ინფექციის მაღალი მაჩვენებლის არეალში ცხოვრობენ, პოზიტიური სქესობრივი გამოცდილება და სექსუალობა ჰქონდეთ.

აქტივობა

შიდსის შესახებ სხვებისგან სწავლა

მიმოხილვა: სტუდენტები ისმენენ აივ-პოზიტიური ადამიანის ისტორიას.

მიზნები: საშუალება მისცეს სტუდენტებს, გაიგონ და თანაგრძნობით მოეკიდონ აივ-ითა და სგგი-ით დაავადებულ ადამიანებს.

მოსამზადებლად

მოიწვიეთ ერთი ან ორი აივ-პოზიტიური სტუმარი (იდეალურ შემთხვევაში ვაცი და ქალი). თუ ეს არაა შესაძლებელი, მაშინ დაპატიჟეთ იმ ჯგუფის წევრი, რომელიც მუშაობს აივ-ისა და შიდსის პრობლემაზე, ან ისეთი ადამიანი, რომელიც აივ-ით ინფიცირებულ ადამიანებზე ზრუნავს. სთხოვეთ სტუმარს, მოყვეს საკუთარი ამბავი. გააფრთხილეთ მოსაუბრე მოსწავლეების ასაკის შესახებ და მათი ცოდნის დონეზე, აგრეთვე, პრეზენტაციისა და შეკითხვებისათვის გამოყოფილი დროის ხანგრძლივობის შესახებ. გაითვალისწინეთ, რომ სთხოვთ სტუმარს განიხილოს:

აივ-სტატუსის შესახებ ინფორმაციის მიღება;

აივ-სტატუსის აღმოჩენა;

სტიგმა და დისკრიმინაცია.

ინსტრუქციები

მოსაუბრის ვიზიტამდე:

1. გააფრთხილეთ მოსწავლეები, რომ მომავალ სესიაზე ერთი ან რამდენიმე მოსაუბრე გაუზიარებს მათ აივ-სტატუსთან დაკავშირებულ საკუთარ გამოცდილებას. ჰკითხეთ, თუ რისი მოსმენა სურთ, რისი ეშინიათ. შეახსენეთ მოსწავლეებს ძირითადი წესები. თუ თქვენ არ ჩამოგიყალიბებიათ, ჰკითხეთ მათ, რომ ჩამოთვალონ სტუმრის მიმართ შესაფერისი ქცევის წესები.

ალტერნატიული აქტივობა: თუ თქვენს თემში ვერ ხერხდება მოსაუბრე სტუმრის მოწვევა, შეგიძლიათ გამოიყენოთ „ნამდვილი ამბების“ ბლოკი. დაავალეთ მოსწავლეებს, რომ ამბავში მოცემულ ადამიანებს დაარქვან ადგილობრივი სახელები და ხმამაღლა წაიკითხონ ამბავი. მიეცით საშუალება, დასვან კითხვები, შემდეგ მიჰყვებით მე-3 და მე-4 ნაბიჯს.

მოსაუბრის ვიზიტისას:

2. მოკლედ წარადგინეთ მოწვეული სტუმარი. აღნიშნეთ, რამდენ ხანს ისაუბრებს სტუმარი.
3. მოიტოვეთ დრო იმისათვის, რომ მოსწავლეებმა დასვან კითხვები. შემდეგ მადლობა გადაუხადეთ მოსაუბრეს და დაემშვიდობეთ.

უშუალოდ მოსაუბრის წასვლის შემდეგ:

4. გამართეთ დისკუსია შემდეგი კითხვების გამოყენებით:
 - პრეზენტაცი(ებ)ის დროს რა გრძნობები და შთაბეჭდილებები გაგიჩნდათ?
 - პრეზენტაცი(ებ)ის რომელი ნაწილი იყო თქვენთვის ყველაზე საინტერესო და რომელმა გაგაოცათ ყველაზე მეტად?
 - რა ისწავლეთ აივ-ით ინფიცირებასთან დაკავშირებით?
 - რა გრძნობებზე საუბრობდა სტუმარი?
 - რომელ მითებზე და სტერეოტიპებზე საუბრობდა ის?
 - დამატებითი კითხვები ხომ არ გაქვთ?
 - რა იყო ყველაზე მნიშვნელოვანი, რაც დღეს ისწავლეთ ან გამოსცადეთ? ის რაც ისწავლეთ, თქვენთვის რა სახის ცვლილების მომტანია? [მიანიშნეთ: აივ-ით ინფიცირებულების, შიდსით დაავადებული ადამიანების მიმართ სხვაგვარად მოვიქცევი და განვწყობი. უფრო ყურადღებიანი ვიქნები აივ-ის გადადების საშიშროების მიმართ].

ნამდვილი ისტორიები (იმ შემთხვევაში, თუ არ გყავთ მოსაუბრე)

ლელას ისტორია: მე 22 წლის ქალი ვარ, აივ-ით ინფიცირებული, ვირუსით, რომელიც იწვევს შიდსს. ბავშვობისას ორივე მშობელი შიდსის მიზეზით დავკარგე და ძირითადად უფროსმა დამ აღმზარდა. 19 წლის ასაკში დავორსულდი და დავინწყე მკურნალობა ადგილობრივ ჯანდაცვის ცენტრში, სადაც ჩამიტარდა გამოკვლევა აივ ინფექციაზე. როდესაც გავიგე, რომ პოზიტიური პასუხი მქონდა, ვერ ვიტყვებდი. თავს ჯანმრთელად ვგრძნობდი და ჯანმრთელად გამოვიყურებოდი. ეს სიმართლეს არ ჰგავდა. არ მინდოდა სიკვდილი. როდესაც ჩემს მეგობარ ბიჭს ვუთხარი, სიცილით მოკვდა. მან მითხრა: „კარგი რა, ავადმყოფს არ გავხარ. მათ უბრალოდ შენი შეშინება უნდათ“. მაგრამ, შემდეგ ის წავიდა გამოსაკვლევად და ისიც დაინფიცირებული აღმოჩნდა. საბედნიეროდ, ჩემი და ძალიან მოსიყვარულეა. ის მეხმარება წამლებსათვის საჭირო თანხის გადახდაში და სხვა საკითხებში. გადავწყვიტე, რომ არ

მივცემ აივ ინფექციას იმის უფლებას, რომ ჩემი ცხოვრების დაბრკოლებად გადაიქცეს. თუ მოვინდომებ, მას შევებრძოლები. საბედნიეროდ, გავიკეთე გამოკვლევა, რადგან ასე შევძელი ანტირეტროვირუსული თერაპიის დაწყება, რომელიც მინარჩუნებს ჯანმრთელობას და დაიცავს ჩემს პატარას ინფიცირებისაგან. ყველაზე რთული ისაა, რომ ადამიანები ჩემი მდგომარეობის გამო ცუდად მექცევიან. არ ვიცი, რამდენ ხანს დავრჩები ჯანმრთელი, მაგრამ ჩემს სიცოცხელს სრულყოფილად ვატარებ. კარგი დედა ვარ. მაქვს სამუშაო - ვასწავლი სხვებს, თუ როგორ დაიცვან საკუთარი თავი და სხვები ამ ვირუსით ინფიცირებისაგან.

ანას ისტორია: 18 წლის ასაკში ჭკვიანი ბავშვი ვიყავი, პანკური ვარცხნილობით. დღის განმავლობაში უნივერსიტეტში ლექციებს ვესწრებოდი, დამეს კი ბარსა და კლუბში ვატარებდი. მხოლოდ ორი წლის შემდეგ გავიგე, რომ მქონდა ვირუსი, რომელიც ინვევდა შიდსს. გავშეშდი. ენერგიული და იდეალისტი ვიყავი. მჯეროდა, რომ ჩვენ - პაციენტები, ექიმები, მეცნიერები და მკვლევრები, თუ ნამდვილად მოვინდომებდით, შიდსს დავამარცხებდით. ვიცი, ეს იდეალისტურად ჟღერს, თუმცა, იმ დროს მთავონება გვჭირდებოდა. იდეალისტობა - ეს იყო ძალა, რამაც საშუალება მომცა გამეგრძელებინა სვლა მაშინ, როდესაც ასე ცოტა იმედი მქონდა. ყოველთვის მინდოდა მენერა. ჩემი დიაგნოზის გაგების შემდეგ, ზუსტად ვიცოდი რაზე დამენერა და რა თემას ჩავღრმავებოდი. მოვავროვე საკმარისი ფული, რომ ჟურნალი გამომეშვა. ჩემი ხედვით, ინფიცირებული ადამიანებისათვის ეს იყო ცხოვრების სტილის მაჩვენებელი ჟურნალი, ერთ-ერთი პირველი ამ ტიპის ჟურნალთაგანი. ზოგჯერ თავს დაქანცულად ვგრძნობდი, თუმცა, წერა და მეგობრები მაძლიერებდნენ. მთელი ჩემი ზრდასრული ცხოვრება აივ პოზიტიური ვარ. რა თქმა უნდა, ჯერ კიდევ არ შეგვიძლია შიდსის განკურნება. თუმცა, 2008 წელს ჩვენ გვაქვს არაჩვეულებრივი წამალი, რომელიც ვირუსს ხელს უშლის გამრავლდეს. და ის ყოველ წელს უმჯობესდება. თუმცა, ამ ახალი წამლის მიღება არაა იოლი. ორგანიზმისათვის რთული მისაღებია და ამის შემდეგ არ შეგვიძლია სხვა მხრივ არაჯანსაღი ცხოვრების სტილი აირჩიო. ატარე ღვედი, არ მოწიო, დალიე ზომიერად, მიიღე საჭიროებისას ფსიქოლოგიური დახმარება და ყოველთვის გამოიყენე კონდომი. იყავი ძლიერ გულახდილი საკუთარი თავისა და ცხოვრების ყველა ასპექტის შესახებ.

სგგი-ისა და აივ-ის მაჩვენებლის ზრდის წინააღმდეგ მიმართული უფლებები და პასუხისმგებლობები:

- 1. საზოგადოებასა და მთავრობებს აკისრიათ პასუხისმგებლობა, რომ უზრუნველყონ ჯანდაცვის მომსახურება, პატივი სცენ კონფიდენციალურობას და სტიგმისა და დისკრიმინაციისაგან დაიცვან ყველა ადამიანი, მისი ჯანმრთელობის სტატუსიდან გამომდინარე. ყოველ ჩვენგანს აქვს უფლება, მიიღოს ეს მომსახურება და იყოს დაცული;**
- 2. სექსუალურ ურთიერთობებში ყველა ჩვენგანს აქვს უფლება, დაიცვას საკუთარი თავი სქესობრივი აქტივობის საზიანო შედეგისაგან, ისეთის, როგორცაა სგგი-ითა და აივ-ით ინფიცირება და არასასურველი ორსულობა;**
- 3. პარტნიორის დაცვის პასუხისმგებლობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ხდება მაშინ, როდესაც მოსალოდნელი შედეგები, შეიძლება, სერიოზული იყოს;**
- 4. ბევრი ადამიანი ეუბნება სქესობრივ პარტნიორს, რომ ის არის, ან შეიძლება იყოს აივ პოზიტიური, მიუხედავად იმისა, რომ ამის გამხელა არც თუ ისე იოლია.**

ზოგიერთი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები ამხელენ ამ ინფორმაციას, მდგომარეობს შემდეგში:

- მათ სურთ პარტნიორის დაცვა;
- მათ სჭირდებათ პარტნიორების ემოციური მხარდაჭერა;
- მათ ეშინიათ, რომ პარტნიორმა სტატუსის შესახებ, შეიძლება, ჯანდაცვის პროვაიდერის

ან სხვა ადამიანისგან გაიგოს.

შემოქმედებითი წერისა და დისკუსიის საშუალებით მოსწავლეები აანალიზებენ, თუ რა პასუხისმგებლობა აკისრიათ აივ-ით ინფიცირებულებს სქესობრივი პარტნიორისთვის თავიანთი სტატუსის განდობისას.

5. ადამიანთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ უფლება აქვს ფლობდეს ინფორმაციას პარტნიორის აივ სტატუსის შესახებ, მაშინაც კი, როცა იყენებენ კონდომს:

- ისინი, შესაძლოა, მიიჩნევენ, რომ სექსუალური ურთიერთობა დაფუძნებული უნდა იყოს გულახდილობასა და პატიოსნებაზე;
- ზოგიერთი ადამიანი პარტნიორის აივ სტატუსის მიუხედავად სექსუალური კავშირის დამყარებას ირჩევს მაშინ, როდესაც ზოგი უარს ამბობს;
- ზოგ ადამიანს სურს, აღმოაჩინოს სექსუალური ინტიმურობის ის სახეები, რომლებიც ინფექციის გადადების რისკს არ შეიცავს.

6. თუმცა, რეალურად, ზოგი ადამიანი არ ეუბნება სექსუალურ პარტნიორებს, რომ ის არის, ან შეიძლება იყოს, აივ-ით ინფიცირებული.

მაგალითად:

- ისინი მიიჩნევენ, რომ არ არიან ვალდებული სექსუალურ პარტნიორს უთხრან საკუთარი სტატუსის შესახებ, რადგან იყენებენ კონდომს, რომელიც მნიშვნელოვნად ამცირებს ვირუსის გადადების რისკს;
- მათ არ იციან, თუ როგორ წამოჭრან ეს საკითხი;
- მათ ეშინიათ პარტნიორის რეაქციის. მაგალითად, ეშინიათ, რომ პარტნიორი დაადანაშაულებს უნაყოფობაში, განრისხდება და მიატოვებს;
- მათ ეშინიათ, რომ სხვა ადამიანებიც გაიგებენ მათი სტატუსის შესახებ, რაც გამოიწვევს სტიგმასა და დისკრიმინაციას;
- მათ არ აქვთ შესაფერისი ინფორმაცია სექსუალური პარტნიორის ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე;
- მათ აქვთ ცრურწმენა, რომ არ დააინფიცირებენ პარტნიორს.

7. კონსულტაცია ან ჯანდაცვის სანდო პროვაიდერთან საუბარი დაგეხმარებათ იმის გაგებაში, თუ როგორ დაიწყოთ სექსუალურ პარტნიორთან საკუთარი სტატუსის შესახებ საუბარი.

მიმოხილვა:

მოსწავლეები განიხილავენ, თუ რაოდენ დიდი პასუხისმგებლობა აკისრიათ ადამიანებს, რომლებმაც სექსუალურ პარტნიორს თავიანთი აივ პოზიტიური სტატუსი უნდა გაუმჟღავნონ. მოსწავლეები იკვლევენ ანონიმურობისა და ზიანისგან თავდაცვის უფლებაზე ინფორმაციას. მოსწავლეები საკუთარ აზრებს შემოქმედებითი წერის მეშვეობით ავლენენ (შენიშვნა: ამ აქტივობამდე, მოსწავლეები უნდა ფლობდნენ საბაზისო ცოდნას ადამიანთა უფლებების, ინფორმირებული თანხმობის, აივ ინფექციისა და შიდსის შესახებ).

მიზნები:

საშუალება მისცეს სტუდენტებს, შემოქმედებითად იფიქრონ იმის შესახებ, თუ რამდენად პასუხისმგებლობა აკისრიათ ადამიანებს, რომლებმაც სექსუალურ პარტნიორს თავიანთი აივ პოზიტიური სტატუსი უნდა გაუმჟღავნონ.

ინსტრუქციები:

1. წარადგინეთ აქტივობა შემდეგ კითხვებზე დაყრდნობით. [ჩამონერეთ მოსწავლეების პასუხები დაფაზე.

- დღეს ჩვენ განვიხილავთ დელიკატურ და რთულ საკითხს: არიან თუ არა ადამიანები ვალდებულნი, სექსუალურ პარტნიორს გაუმჟღავნონ თავიანთი აივ-დადებითი სტატუსი.
- თქვენი აზრით, პოზიტიური სტატუსის მატარებელი ადამიანები სექსუალურ პარტნიორებს ყოველთვის ეუბნებიან თავიანთი სტატუსის შესახებ?
- რამიზეები არსებობს, რომელთა გამოც, შესაძლოა, ადამიანმა არ უთხრას პარტნიორს თავისი სტატუსის შესახებ? [მიანიშნეთ: დაიცვას ანონიმურობა, სტიგმის, მიტოვებისა და დისკრიმინაციის შიში].
- რამიზეები არსებობს, რომელთა გამოც ადამიანებს არ სურთ ჩაიტარონ აივ-ზე გამოკვლევა? [მიანიშნეთ: მათ ეშინიათ პოზიტიური პასუხის, ერიდებათ კლინიკაში გამოკვლევისთვის წასვლა, არ იციან უფასო გამოკვლევის ცენტრების არსებობის შესახებ, თავს გრძნობენ და გამოიყურებიან ჯანმრთელად და არ სჯერათ, რომ, შესაძლოა, ინფიცირებულნი იყვნენ, სკოლის ან სამუშაოს გამო არ შეუძლიათ გამოკვლევისთვის დრო გამონახონ, არ სჯერათ, რომ მათი პასუხებისას დაცული იქნება კონფიდენციალურობა და ანონიმურობა.
- რამიზეები არსებობს, რომელთა გამოც ადამიანებს სურთ ჩაიტარონ აივ-ზე ტესტირება? [მიანიშნეთ: თუ ტესტის პასუხი ნეგატიურია, ისინი იგრძნობენ შვებას. თუ პასუხი პოზიტიურია, მათ უნდა დაინყონ მკურნალობა; დაიცვან პარტნიორები სამომავლო ინფიცირებისგან; გააფრთხილონ ყოფილი და ამჟამინდელ პარტნიორები, რომ მათაც ჩაიტარონ გამოკვლევა].

2. უთხარით მოსწავლეებს, აიღონ რვეულები. აუხსენით:

- ჩვენ გვქონდა საშუალება, გაგვეანალიზებინა ზოგიერთი მიზეზი, რომელთა გამოც ადამიანებმა, შესაძლოა, უარი თქვან გამოკვლევაზე ან არ უთხრან პარტნიორს თავიანთი სტატუსის შესახებ. თქვენი დავალებაა დაწეროთ მოკლე მოთხრობა, რომელიც ჩაუღრმავდება თემას. თქვენი მოთხრობა არ უნდა იყოს სამ გვერდზე მეტი მოცულობის.
- რა თემაზე უნდა იყოს თქვენი მოთხრობა? თქვენი მოთხრობა, შესაძლოა, იყოს ადამიანზე, რომელიც უარს ამბობს გამოკვლევის ჩატარებაზე, ან შესაძლოა შეეხებოდეს ადამიანს, რომელმაც აივ ინფექცია შეიძინა პარტნიორისაგან, რომელიც უმაღლავდა თავის სტატუსს. ან ის შეიძლება იყოს იმ ადამიანზე, რომელმაც იცის, რომ ინფიცირებულია და ამის შესახებ ვერ უმხელს პარტნიორს.
- რა საკითხებს უნდა ეხებოდეს თქვენი ამბავი და რა გრძნობები და დამოკიდებულებები უნდა გამოიწვიოს? თქვენს მოთხრობაში უნდა ხდებოდეს კვანძის შეკვრა. აჩვენეთ, თუ როგორ მივიდა თქვენი გმირი გადანყვეტილებამდე, რას გრძნობს ის ამის შესახებ და რა მოხდა, რა გავლენა მოახდინა გადანყვეტილებამ თქვენი გმირის ცხოვრებაზე და რა გავლენა მოახდინა მან სხვათა ცხოვრებაზე. დაფიქრდით, თუ რას გრძნობს გმირი: შეშინებულია? ხედავს მხარდაჭერას? მართლა? განიცდის შვებას? სინანულს? ხვდება, რომ უყვართ? რომ აფასებენ? თავს ცუდად გრძნობს?
- მოთხრობა ნამდვილ ფაქტებზე უნდა იყოს დაფუძნებული თუ გამოგონილზე? ამბავი, შეიძლება, სრულიად შეთხზული იყოს ან, შეგიძლიათ, საკუთარ გამოცდილებაზე ან თქვენი რომელიმე ნაცნობის შემთხვევაზე დაყრდნობით შექმნათ. თუმცა,

მნიშვნელოვანია, არ გამოიყენოთ პირის ნამდვილი სახელი. საბოლოო მინიშნება: ეს მოთხრობა, აუცილებელია არ არის იყოს დიდი მოცულობის, მთავარია მნიშვნელოვნობა მისი, რამდენად დასაფიქრებელია და პრობლემაზე ორიენტირებული.

3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაიწყოთ მოთხრობაზე ფიქრი და წერა. თუ გეგმაში გაქვთ, რომ მოსწავლეებს წააკითხოთ მოთხრობები, სანამ წერას დაიწყებენ, ამის შესახებ მანამდე გააფრთხილეთ. უთხარით, რომ თუ მოთხრობის შეთხზვა მათთვის რთულია, შეუძლიათ ამაზე გესაუბრონ. შეგიძლიათ შესთავაზოთ: ბიჭს ეშინია გამოკვლევის ჩატარება იმის გამო, რომ ორივე მშობელი შიდსის მიზეზით დაკარგა. გოგონას, რომელიც გაუპატიურების შემთხვევის გამო პოზიტიური სტატუსის მატარებელია, ეშინია პარტნიორს გაუმხილოს სიმართლე.
4. შეაგროვეთ მოთხრობები ან დაავალეთ მოსწავლეებს, სახლში დაასრულონ ისინი. თუმცა, მეორე სესიამდე, რომლის დროსაც მოსწავლეები ხმამაღლა წაიკითხავენ თავიანთ ნაწერს, თავად გაეცანით ყველა მოთხრობას, რათა დარწმუნდეთ, რომ ისინი შესაფერისი შინაარსისაა და მათში დაცულია ანონიმურობა.
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, წაიკითხოთ თავიანთი მოთხრობები. ყველა მათგანის წაკითხვა არ არის აუცილებელი.
6. დაასრულეთ შემდეგი კითხვების განხილვით:
 - რომელიმე თქვენგანმა სხვა თვალთ დაინახა ეს დილემა კლასელის ამბის მოსმენის ან საკუთარი ამბის დაწერის შემდეგ? რა მხრივ განიცდიდა თქვენი მიდგომებისა და დამოკიდებულებების ცვლას? [მიანიშნეთ: როგორ ფიქრობთ, ახლა უფრო რთულია აივ ინფექციაზე გამოკვლევის ჩატარება, თუ უფრო იოლი, ვიდრე ფიქრობდით? პარტნიორისთვის ამის გამხელა ამის შემდეგ უფრო მნიშვნელოვანია თუ არა? ამ მომენტში როგორ ფიქრობთ, გასხვავებულად უპასუხებდით სექსუალურ ან რომანტიკულ პარტნიორს, რომელიც გეტყვოდათ, რომ აივ-ითაა ინფიცირებული?
 - სტატუსის გამხელა ყოველთვის აუცილებელია?
 - როგორ შეგვიძლია იმის გარანტირება, რომ ჩვენს პარტნიორთან მაქსიმალურად გულახდილი ვართ იმისათვის, რომ უზრუნველვყოთ მისი და საკუთარი ჯანმრთელობა?
 - აივ ინფექციის დასადგენ ანონიმურ გამოკვლევასა და კონსულტაციას კლინიკებში აქტიურად უნდა გაუწიონ რეკომენდაცია, თუ ჯანდაცვის პროვაიდერმა მხოლოდ მაშინ უნდა გააკეთოს გამოკვლევა, როდესაც ვიღაც მოითხოვს ამას?
 - დასასრულისათვის, რამის თქმა ხომ არ გსურთ? [ეცადეთ, რომ სესია დაასრულოთ შიდსის პანდემიის შესახებ საუბრით, რომელიც ყველა ჩვენგანისგან მოითხოვს, ვიყოთ გულახდილები, ორგანიზებულები, მამაცები და ოპტიმისტები].

E. კონტრაცეფციის მეთოდები

გადანყვეტილებები საკუთარი ნაყოფიერების შესახებ: კონტრაცეფციის მეთოდები

ადამიანებს აქვთ უფლება, თავისუფლად გადანყვიტონ, თუ რამდენი ბავშვის ყოლა სურთ და რა ინტერვალით. მათ ხელი უნდა მიუწვდებოდეთ ინფორმაციაზე, განათლებასა და სერვისებზე, რათა ამ უფლების გამოყენება მოახერხონ.

- 1. პიროვნებამ (ან წყვილმა), რომელსაც ჰეტეროსექსუალური კავშირის დამყარება სურს, მაგრამ არა - დაორსულება, კონტრაცეფციული მეთოდები უნდა გამოიყენოს, ან სხვა ტიპის სექსუალური აქტივობით დაკავდეს.**
- 2. კონტრაცეფცია უნდა განიხილებოდეს, როგორც ორსულობის პრევენციის მეთოდი. სხვადასხვა დროს განსხვავებული მეთოდი გამოიყენება.**
- 3. კონტრაცეფციული მეთოდების გამოყენება საშუალებას აძლევს ადამიანებს, არასასურველ ორსულობაზე ნერვიულობის გარეშე ისიამოვნონ სექსუალური ცხოვრებით. მამაკაცისა და ქალის კონდომები საშუალებას აძლევს ადამიანებს, დაკავდნენ სექსით და ნაკლებად ინერვიულონ სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე.**
 - კონტრაცეფტივების გამოყენება უამრავ ადამიანს აძლევს საშუალებას, აკონტროლოს თავისი სხეული, ურთიერთობა და ცხოვრება;
 - კონტრაცეფტივებზე საუბარმა და მათმა გამოყენებამ, შესაძლოა, ხელი შეუწყოს ნდობისა და ურთიერთკომფორტულობის გრძნობის განვითარებას;
 - მსოფლიოში მილიონობით ადამიანი იყენებს კონტრაცეფტივებს.
- 4. მთავრობათა და ადამიანთა უმრავლესობა ამჩნევს კონტრაცეფციული საშუალებებისაგან მიღებულ სარგებელს და ითხოვს მისი გამოყენების უფლებას.**
 - მთავრობების უმრავლესობა და ჯანდაცვის პროვაიდერები ადამიანებს, მათი სურვილის შემთხვევაში, უზრუნველყოფენ კონტრაცეფციული სერვისებით განურჩევლად ასაკისა, სქესისა ან ოჯახური მდგომარეობისა. ზოგიერთი არ ითვალისწინებს ამ უფლებას და უარს ამბობს, მომსახურება გაუწიოს მოზარდებს, ქორწინებაში არ მყოფ პირებს, ან იმ ქალებს, რომელთაც არ აქვთ მეუღლისგან ნებართვა.
 - ზოგიერთი რელიგიური ჯგუფი კონტრაცეფციის ნებისმიერ ფორმას უარყოფს, თუმცა, რელიგიური ჯგუფებისა და ლიდერების უმრავლესობა მხარს უჭერს კონტრაცეფტივების გამოყენებას.
- 5. საერთაშორისო შეთანხმებები მხარს უჭერს ინდივიდებისა და წყვილების მიერ საკუთარი ნაყოფიერების კონტროლს. ეს შეთანხმებები, ასევე, მოუწოდებს ბიჭებსა და მამაკაცებს, გაიზიარონ დაუგეგმავი ორსულობის პრევენციის პასუხისმგებლობა.**
- 6. ადრე ბევრი მამაკაცი მიიჩნევდა, რომ ორსულობის თავიდან აცილების მთელი პასუხისმგებლობა ქალებს უნდა ეტვირთათ. დღეს კი იზიარებს ამ საკითხში თავის როლს.**

მაგალითად, მამაკაცს შეუძლია შემდეგნაირად გაიზიაროს პასუხისმგებლობა:

- კონტრაცეფციის გარეშე სექსზე უარის თქმით;
- პარტნიორთან სქესობრივ ურთიერთობამდე დიალოგის გამართვით;

- სხვადასხვა კონტრაცეფციული მეთოდის შესახებ ინფორმაციის მიღებით;
- კონდომის სწორად და მუდმივად გამოყენებით;
- როდესაც საჭიროა, სხვა მეთოდების გამოყენებით, მაგ: როგორცაა ორგანოებში შეყვანილი სქესობრივი აქტი და ვაზექტომია;
- გაჰყვეს თავის პარტნიორ ქალს კლინიკაში;
- მხარი დაუჭიროს პარტნიორ ქალს კონტრაცეფციული მეთოდის გამოყენებაში.

7. ზოგი ადამიანი მაშინაც კი არ იყენებს კონტრაცეფციულ საშუალებებს, როდესაც არ გეგმავს შვილის ყოლას.

მაგალითად:

- ადამიანები, შესაძლოა ვერ აცნობიერებდნენ დაორსულების რისკს;
- უამრავ ადამიანს არ აქვს სათანადო ინფორმაცია ქალის ან გოგონას ნაყოფიერ პერიოდზე;
- უამრავ ადამიანს არ აქვს სათანადო ინფორმაცია ხელმისაწვდომ კონტრაცეფციულ მეთოდებსა და იმაზე, თუ სად უნდა მოიპოვონ კონტრაცეფტივები;
- პროვადიერებს, შესაძლოა, არაზუსტი ან მოძველებული ინფორმაცია ჰქონდეთ მოზარდებისათვის შესაფერისი მეთოდების შეთავაზების შესახებ.

აქტივობა
რა უნდა თქვა? რა გინდა, რომ იცოდე?

8. ზოგი ადამიანი, მაშინაც კი, თუ არ სურს დაორსულება, არ იყენებს კონტრაცეფციულ საშუალებებს, რადგან ხელი არ მიუწვდება სერვისებზე.

მაგალითად:

- ზოგი ღელავს სერვისების მოძიებასა და მათი ღირებულების დაფარვაზე, კონფიდენციალურობაზე, ფასსა და ანონიმურობაზე;
- ბევრ ადამიანს ხელი არ მიუწვდება სერვისებზე ან მედიკამენტზე, სადაც კონტრაცეფტივებს შეიძენს;
- მრავალ ადამიანს, განსაკუთრებით ეთნიკურ და ეროვნულ უმცირესობებს, ქორწინებაში არმყოფ ახალგაზრდებსა და სიღატაკეში მცხოვრებთ, სერვისის პროვადიერები არ ექცევიან პატივისცემითა და თანასწორად.

9. ზოგი ადამიანი, მაშინაც კი, თუ არ სურს დაორსულება, არ იყენებს კონტრაცეფციულ საშუალებებს კულტურული ბარიერების, მათ შორის გენდერული უთანასწორობის გამო.

- საზოგადოებაში გავრცელებული ნორმები მრავალ ადამიანს, განსაკუთრებით გოგონებს, და არა მხოლოდ მათ, უხერხულობას უქმნის, როდესაც მათ სურთ, გაამუღავნონ განზრახვა სექსუალური კავშირის დამყარების შესახებ და პარტნიორთან კონტრაცეფტივებზე ისაუბრონ;
- ზოგ ადამიანს სჯერა, რომ თავდაცვის ზომებს მისი პარტნიორი მიიღებს;

- ზოგი, კონტრაცეფტივების გამოყენებას ეწინააღმდეგება საზოგადოების, ოჯახის, რელიგიური ლიდერების შეხედულებების გავლენით;
- უამრავი წყვილი განიცდის სოციალურ ზენოლას, იყოლიოს ბავშვი; ძალზე დიდია ზენოლა ქალებზე, რომ დაამტკიცონ საკუთარი ნაყოფიერება და გააჩინონ ბავშვები;
- ბევრი ადამიანს, განსაკუთრებით ქალებს, და არა მხოლოდ მათ, აძალებენ დაამყარონ სექსუალური კავშირი მაშინ, როდესაც მათ ეს არ ჰქონდათ დაგეგმილი.
- ერთ-ერთმა პარტნიორმა, შესაძლოა, უარი თქვას კონტრაცეფციის გამოყენებაზე და, ამიტომ, ის, ვინც კონტრაცეფციული საშუალების გამოყენებას ეცდება, შეიძლება, ზენოლისა და მუქარის მსხვერპლი გახდეს.

10. ზოგიადამიანი, მაშინაც კი, თუ არსურს დაორსულება, არ იყენებს კონტრაცეფტივებს, რადგან მან ვერ იპოვა სასურველი მეთოდი, რომლის გამოყენებასაც უსაფრთხოდ მოახერხებდა. მაგალითად, მას, შესაძლოა, კონტრაცეფტივების გვერდითი ეფექტების ეშინოდეს.



კონტრაცეფციის მეთოდები, რომლებიც ხელს უშლის სპერმატოზოიდის კვერცხ-უჯრედთან შერწყმას.

მეთოდი	რას წარმოადგენს და როგორ მუშაობს?	სგგი-ისა და აივ-ისგან დაცვა	სხვა მახასიათებლები
მამაკაცის კონდომი	ლატექსის ბუდე, რომელსაც მოირგებს მამაკაცი სასქესო ასოზე სქესობრივ კავშირამდე. ის ხელს უშლის სპერმის სამოში მოხვედრას	კი	ერთ-ერთი იმ ორ მეთოდთაგანია, რომელსაც აქვს ორმაგი დაცვა: ორსულობისა და ინფექციის საინააღმდეგო. ის საშუალებას აძლევს მამაკაცებსა და ქალებს დაიცვან საკუთარი თავი და პარტნიორი. ის უნდა ჩამოიცვათ სექსუალური კავშირის დაწყებამდე. ზოგიერთის აზრით, ის ამცირებს მგრძობელობას და სიამოვნების გრძობას. ის შეიძლება გაიხეხოს ან სპერმამ გამოუწონოს, თუმცა, განსაკუთრებით მაშინ, როცა არასწორად მოიხმარება.
ქალის კონდომი	გეთოვანი პლასტმასის საცობი ორი ბეჭდით. ერთი რჩება საშოს გარეთ, ფარავს სასქესო ბაგეების ნაწილს, ხოლო მეორე რჩება სამოში და ფარავს საშვილოსნოს. ის ქმნის ერთგვარ ჩანთას, რომელშიც გროვდება სპერმა.	კი	მისი მორგება შეიძლება სექსუალურ ურთიერთობამდე რამდენიმე საათით ადრე. ის ქალებსა და გოგონებს საშუალებას აძლევს დაიცვან საკუთარი თავი და პარტნიორი. მამაკაცის კონდომთან შედარებით ძვირია.
დიაფრაგმა და საშვილოსნოს ყელის საცობი, „ჩაჩი“	დიაფრაგმა: თხელი, ნაზი რეზინის საცობი, რომელიც ივსება სპერმიციდით და თავსდება სამოში სქესობრივ კავშირამდე. ის ფარავს საშვილოსნოს და ხელს უშლის მასში სპერმის შეღწევას, ხოლო სპერმიციდი კი, კლავს სპერმატოზოიდებს. საშვილოსნოს საცობი: სათითურის ფორმის ლატექსის საცობი, რომელიც ჩასმულია სამოში, მოხერხებულად ერგება საშვილოსნოს ყელს და ხელს უშლის სპერმის შეღწევას. ის გამოყენებულ უნდა იქნას სპერმიციდთან ერთად.	კი	ის შეგიძლიათ ჩაიყენოთ სექსუალური ურთიერთობის დაწყებამდე. ფართოდ ხელმისაწვდომი არაა. შეიძლება სექსის დროს მოძვრეს.
სპერმიციდები	ქიმიური ქაფი, კრემი, ჟელე, აპკი ან მედიკამენტი, რომელიც იდება სამოში სექსუალური კავშირამდე, ქმნის წინაღობას და კლავს სპერმატოზოიდებს. სპერმიციდის გამოყენება ცალკეც შეიძლება და კონდომთან ერთადაც, ეს ზრდის მის ეფექტურობას.	არა	როქსილონი - 9 (N-9) სპერმიციდების გამოყენებამ, შესაძლოა, გამოიწვიოს გენიტალური დაზიანებები, რაც გაზრდის აივ-ის გადადების საშიშროებას.
ორალური კონტრაცეფცია, აბები	პატარა აბები, რომლებიც შეიცავს სინთეზურ ჰორმონს (ესტროგენი ან მხოლოდ პროგესტერონი) ისინი ხელს უშლის ოვულაციას, სპერმის მიგრაციას, მათი მიღება ხდება ორალურად ქალის მიერ 21-დან 28-დღემდე სიხშირით, მწარმოებლისა და ტიპის მიხედვით.	არა	ქალს აღარ სჭირდება სექსის დროს რამის ჩასმა. მან, შესაძლოა, შეამციროს მენსტრუალური სპაზმი და სიმსივნის ზოგიერთი სახეობის რისკი, ანემია, მკერდის სიმსივნესთან დაკავშირებული პრობლემები და მენჯის ანთებითი დაავადებაც კი. ქალს არ უნდა დაავიწყდეს აბის რეგულარულად მიღება. მიღების შეწყვეტისას, როგორც წესი, ნაყოფიერების უნარი სწრაფადვე აღდგება.

საინჟინერო პრეპარატი	ხდება რეგულარული ინტერვალებით ინექციის მიღება, ყოველთვივ ან ყოველი სამი თვის პერიოდში. პროგნოსტიკური და სინთეზური ჰორმონის შემცველობით, რომელიც ხელს უშლის ოვულაციას და ასევე საშოს გამონადენს.	არა	მეთოდის გამოყენება შეგიძლიათ სხვების გაფრთხილების გარეშე. მისი გამოყენებისას ქალს დამატებით რამეს გამოყენება არ სჭირდება. ის ამცირებს ზოგიერთი სიმსივნის რისკს. მოხმარების შეწყვეტის შემდეგ რამდენიმე თვეში აღდგება ნაყოფიერების უნარი.
ვაგინალური ბეჭედი/ რგოლი	თხელი, რბილი, დრეკადი ბეჭედი, რომელიც ჩასმულია ქალის საშოში. ის ნელ-ნელა უშვებს ესტროგენსა და პროგესტერონს, რითაც აფერხებს ოვულაციას და ასევე საშოს გამონადენს.	არა	მისი გამოყენებისას ქალს დამატებით რაიმეს გამოყენება არ სჭირდება. შეწყვეტისთანავე ბრუნდება ნაყოფიერების უნარი.
კონტრაცეფციული პლასტირი	პატარა, წებოვანი პლასტირი, რომელიც მაგრდება კანზე. ის უშვებს პროგესტერონს და ესტროგენს, რომლებიც კანის საშუალებით ორგანიზმში ხვდება და ხელს უშლის ოვულაციას, ასევე საშვილოსნოს ლორწოვანს.	არა	მისი გამოყენებისას ქალს დამატებით რამის გამოყენება არ სჭირდება. მისი გამოყენება ნაკლებად ეფექტურია იმ ქალებისთვის, რომელთა წონა 90 კილოგრამზე მეტია. შეწყვეტისთანავე ერთად ნაყოფიერების უნარი მალევე ბრუნდება.
იმპლანტები	ერთი ან ორი პატარა, რბილი ჩხირის იმპლანტი, მაგრდება ქალის ბემო მკლავში და მუდმივად უშვებს ესტროგენისა და პროგესტერონის დაბალ დოზას 3-დან 5 წლამდე პერიოდში. ხელს უშლის ოვულაციას და ასევე საშვილოსნოს ლორწოვანს.	არა	იმპლანტის მოცილება ნებისმიერ დროსაა შესაძლებელი, თუმცა, მისი ჩასმა და მოცილება უნდა განახორციელოს ჯანდაცვის გამოცდილმა პროვაიდერმა. მისი გამოყენებისას ქალს არ სჭირდება დამატებით რამის ჩასმა, შეწყვეტისას ნაყოფიერების უნარი მალევე აღდგება.
საშვილოსნოს შიდა მონყობილობა, ე.წ. „სპირალი“	პატარა მონყობილობა, როგორც ნესი, T-ს ფორმისა, რომელიც საშვილოსნოში ისმება სპეციალისტის მიერ. ის გამოყოფს პროგესტერონს. ხელს უშლის სპერმატოზოიდის კვერცხუჯრედთან შეწყვეტას. ზოგიერთი მათგანი ეფექტურია ათი წლის მანძილზე.	არა	მეთოდი არ აფერხებს სექსუალურ კავშირს და არაა შესაძლებელი. თუ ჩადგმისას მოხდება დაინფიცირება, ან თუ ჩადგმა მოხდა არასტერილურად, შეიძლება, გამოიწვიოს მენჯის ანთება, რომელიც იწყებს უშვილობას. სხეული ზოგჯერ ვერ ეგუება მონყობილობას. მისი ჩასმაც და მოცილებაც უნდა განახორციელოს ჯანდაცვის გამოცდილმა პროვაიდერმა.
ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი	მხოლოდ მეძუძური დედებისათვის. ძუძუთი კვებისას გამოიყოფა ჰორმონები, რომლებიც ხელს უშლიან ოვულაციას. კონტრაცეფციისათვის ეს მეთოდი გამოდგება მხოლოდ პირველი 6 თვე, სანამ ქალს აღუდგება მენსტრუაცია და მხოლოდ მაშინ, თუ ბავშვი მხოლოდ ძუძუთი კვებაზეა.	არა	ძუძუთი კვება უფასო და პოზიტიური შედეგების მომტანია - დედისთვისაც და ბავშვისთვისაც. ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი, შესაძლოა, გართულებული იყოს იმ ქალებში, რომელთაც არ შეუძლიათ ბავშვთან მუდმივად ყოფნა.
შენყვეტილი სქესობრივი აქტი	შენყვეტილი სქესობრივი აქტი ეაკულაციამდე ხელს უშლის სპერმის საკვერცხეებამდე მიღწევას. მეთოდი ეფექტურია, თუ სწორად გამოიყენება.	არა	მეთოდი ყოველთვის ხელმისაწვდომი და უფასოა. ის დამოკიდებულია მამაკაცის თვითკონტროლსა და ეაკულაციის წინასწარმეტყველების უნარზე. ამ მეთოდისას ქალები ვერ აკონტროლებენ სიტუაციას. ის წყვეტს სექსის პროცესს და ამცირებს სიამოვნებას.

<p>სამეილოსნოს ლორწოზე დაკვირვების მეთოდი</p>	<p>სამეილოსნოდან ლორწოვან გამონადენზე დაკვირვება. მენსტრუალური ციკლის დროს იცვლება ლორწოს რაოდენობა და ტიპი. ქალს შეუძლია დაადგინოს, რომელი ტიპის გამონადენია ნაყოფიერი დღეების მაჩვენებელი, და რომელი - არა. ნაყოფიერი დღეებისას მას შეუძლია კონტრაცეფციის ბარიერული მეთოდის გამოყენება, ან უარის თქმა სექსზე (იხილეთ ფაქტების ფურცელი მენსტრუალურ ციკლზე).</p>	<p>არა</p>	<p>მეთოდი ამდლებს ქალის მიერ საკუთრი სხეულის შეცნობის დონეს. ის ეხმარება ქალს მომდევნო მენსტრუალური ციკლის გამოცნობაში. ის ეხმარება წყვილებს, რომლებსაც დაორსულება სურთ, დაადგინონ, რომელი დღეებია მათთვის ნაყოფიერი. რელიგიური ჯგუფებისათვის სხვა მეთოდებისგან განსხვავებით, ეს მისაღებია. მეთოდის ასათვისებლად აუცილებელია დრო, გამონადენის ყოველდღიური შესწავლა და პარტნიორთან შეთანხმება.</p>
<p>ნაყოფიერების განსაზღვრის ტემპერატურული მეთოდი</p>	<p>ოვულაციასთან ერთად ქალის სხეულის ტემპერატურა ოდნავ იზრდება. ქალს ყოველ დღიით სანოლიდან ადგომამდე ტემპერატურის გაზომვით შეუძლია გაიგოს, როდის იწყება მისი ოვულაციის პერიოდი. ოვულაციის წინასწარმეტყველება შეუძლებელია, მაგრამ მისი დადგომის მომენტიდან ქალმა იცის, რომ ციკლის დანარჩენ პერიოდში უნაყოფოა. ოვულაციის დადგომამდე მას შეუძლია გამოიყენოს ბარიერული მეთოდი ან თავი შეიკავოს სექსისგან.</p>	<p>არა</p>	
<p>კალენდარული, სტანდარტული დღეების ან ციკლის ჯაჭვური მეთოდი</p>	<p>მრავალი ქალის მენსტრუალური ციკლის წინასწარმეტყველება შესაძლებელია იმის გათვალისწინებით, თუ რამდენად ხშირად, ანუ რამდენდღიანი აქვთ ახალი ციკლი. სტანდარტული დღეების მეთოდი და კალენდარული მეთოდი ის ორი მეთოდია, რომელთა საშუალებითაც ქალს შეუძლია დაადგინოს თავისი ნაყოფიერი დღეები და მათ განმვალობაში თავი აარიდოს სქესობრივ კავშირს ან გამოიყენოს ბარიერული მეთოდები.</p>	<p>არა</p>	<p>მოცემული მეთოდი იმ ქალებისთვისაა მოსახერხებელი, რომლებსაც რეგულარული ციკლი აქვთ. ის ეხმარება წყვილებს, რომლებსაც დაორსულება სურთ, დაადგინონ, რომელი დღეებია მათთვის ნაყოფიერი. მეთოდი მოითხოვს პარტნიორთან შეთანხმებას.</p>
<p>ვაზექტომია, მამაკაცის სტერილიზაცია</p>	<p>მარტივი უმტკივნეულო ოპერაცია, რომლის დროსაც ხდება თესლგამომტანი სადინრის გამავლობის ბლოკირება, რაც გამორიცხავს სპერმატოზოიდების სპერმაში მოხვედრას. ის არ ცვლის მამაკაცის სექსის დამყარების, სექსუალური სიამოვნების მიღებისა და ეაკულაციის უნარს.</p>	<p>არა</p>	<p>ვაზექტომია არაა ეფექტური ქირურგიული ოპერაციიდან სამი თვის მანძილზე. მეთოდი მუდმივია.</p>
<p>ქალის სტერილიზაცია, ტუბალური სტერილიზაცია</p>	<p>ქირურგიული მეთოდი, რომლის საშუალებითაც ამოიკვეთება მილაკები ან იკეტება ფალოპის მილები. ეს ხელს უშლის სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის შეხვედრას. ის არ ცვლის ქალში სექსის დამყარების, სექსუალური სიამოვნების მიღების უნარს.</p>	<p>არა</p>	<p>მეთოდი მუდმივია</p>

გადაუდებელი კონტრაცეფცია (EC)

რა არის გადაუდებელი კონტრაცეფცია?

გადაუდებელი კონტრაცეფცია ეწოდება მეთოდს, რომელიც გამოიყენება დაუცველი სექსუალური კავშირის დამყარების შემდეგ ორსულობის თავიდან ასარიდებლად. მაგალითად, მისი გამოყენება შეიძლება კონტრაცეფტივის დაზიანების დროს, თუნდაც კონდომის გახვევის დროს; ასევე, თუ კონტრაცეფციის სხვა მეთოდი არასწორად იქნა გამოყენებული; გაუპატიურების შემთხვევაში და კონტრაცეფციის გარეშე სექსის შემდეგ. გადაუდებელი კონტრაცეფციის მეთოდი ეფექტურია კავშირიდან 72 საათის მანძილზე, თუმცა, უმჯობესია, მისი რაც შეიძლება დაუყოვნებლივ გამოიყენება. გადაუდებელი კონტრაცეფცია არ არის აბორტი.

რა მეთოდები გამოიყენება გადაუდებელი კონტრაცეფციისას?

ყველაზე ხშირად პროგესტერონის შემცველ აბებს იყენებენ. რეკომენდირებულია 1.5 მგ-ის მიღება ან ორი 0.75 მგ-იანი. აბი ან აბები შეიძლება ერთად, ან ორ დოზად მიიღონ, დამოკიდებულია ინსტრუქციაზე. პირველი უნდა მიიღონ დაუცველი სექსის შემდეგ რაც შეიძლება სწრაფად, ხოლო მომდევნო - 12 საათის განმავლობაში. როგორც წესი, ერთ შეფუთვაში ორი აბია. ამ მეთოდს ზოგჯერ „აბით დაწყებული დილის მეთოდს“ უწოდებენ. ჩვეულებრივი კონტრაცეფციული აბების მოკლე დროში დიდი დოზით მიღებაც, როგორც წესი, მოქმედებს, თუმცა, დოზა დამოკიდებულია აბის მწარმოებელსა და სახეობაზე და სპეციალისტის მიერ უნდა იყოს რეკომენდებული.

„სპირალი“ ესაა გადაუდებელი კონტრაცეფციის კიდევ ერთი სახე, რომლის დროსაც საშოში ისმება სპილენძის შემცველი დანადგარი. მისი ჩადგმა უნდა განახორციელოს ჯანდაცვის პროვაიდერმა დაუცველი სექსიდან 5-7 დღეში. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის რისკის ქვეშ მყოფი ქალებისათვის ეს რეკომენდირებული არაა. ზოგ ქვეყანაში ეს საშუალება გადაუდებელ კონტრაცეფციად არ მიიჩნევა.

როგორ მოქმედებს გადაუდებელი კონტრაცეფცია?

გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბები მუშაობს ოვულაციის პრევენციის პრინციპით (იხილეთ ფაქტების ფურცელი მენსტრუალური ციკლი). ის ხელს უშლის სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის შერწყმას ან იმპლანტაციას, როდესაც განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი მაგრდება საშვილოსნოში (იხილეთ ფაქტების ფურცელი რეპროდუქციასა და ორსულობაზე). გადაუდებელი კონტრაცეფცია არ იწვევს აბორტს, რადგან თუ ქალი უკვე ორსულადაა, ის არაეფექტურია. სპილენძის შემცველი „სპირალი“ ასევე ხელს უშლის იმპლანტაციას.

რამდენად ეფექტურია გადაუდებელი კონტრაცეფცია?

გადაუდებელი კონტრაცეფციის ეფექტურობა დამოკიდებულია მიღებული აბის სახეობაზე და აბის მიღებისას დაუცველი სექსიდან გასულ პერიოდზე. რაც უფრო მალე ხდება აბის მიღება, მით უფრო ეფექტურია მეთოდი. გამოკვლევებმა დაადგინა, რომ გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბები დაახლოებით 90%-ით ახერხებს ორსულობის პრევენციას. გადაუდებელი „სპირალის“ ჩაყენება კი დაახლოებით 99%-იან შედეგს იძლევა.

იყავს თუ არა გადაუდებელი კონტრაცეფცია სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან?

ის არ იყავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან, მათ შორის არც აივ ინფექციისგან.

კონტრაცეფციის მეთოდები

1. კონტრაცეფციული მეთოდების უმრავლესობა უნდა გამოიყენონ ქალებმა, მხოლოდ მცირე ნაწილის გამოყენება შეუძლიათ მამაკაცებს. არჩევანის გაკეთება უამრავ მეთოდს შორისაა შესაძლებელი. ყოველ ადამიანს აქვს უფლება, თავისუფლად და შეთანხმებულად აირჩიოს სასურველი მეთოდი. უამრავი წყვილი ერთად იღებს მეთოდის გამოყენების გადანაცვლებას და იწყებს მის რეალიზებას.

2. არცერთი კონტრაცეფციული მეთოდი არაა სრულყოფილი და ყოველ მათგანს აქვს საკუთარი მახასიათებლები. ზოგიერთ მეთოდს აქვს სამედიცინო შეზღუდვები.

- მხოლოდ ორი მეთოდი - მამაკაცისა და ქალის კონდომის გამოყენება - იცავს აივ-ით ინფიცირებისაგან;
- ზოგიერთი კონტრაცეფციული მეთოდი, მაგრამ არა ყველა, გავლენას ახდენს სექსუალურ სიამოვნებასა და პროცესის წარმართვაზე;
- ზოგიერთი მეთოდი იოლად გამოსაყენებელია. დანარჩენებისთვის აუცილებელია კლინიკაში ვიზიტი და გამოკვლევების ჩატარება;
- მეთოდები განსხვავდება ორსულობის თავიდან არიდების ეფექტურობით;
- ზოგიერთი მეთოდი მომხმარებლის ჯანმრთელობისთვის გარკვეულ რისკს შეიცავს;
- ზოგიერთი მეთოდის, მაგრამ არა ყველასი, გამოყენების დაწყება და შეწყვეტა, შესაძლოა, იყოს მართივი;
- ზოგიერთი მეთოდის გამოყენება მეტი სიამოვნების მომტანია იმ ადამიანებისთვის, რომელთაც არ აქვთ ხშირი სექსუალური კავშირი;
- მეთოდები განსხვავდება ხელმისაწვდომობისა და ღირებულების მიხედვით.

3. ადამიანები ხშირად რამდენიმე მეთოდს სცდიან, რათა გაარკვიონ, რომელი მათგანია მათთვის ყველაზე ეფექტური.

- ჯანდაცვის პროვაიდერებს შეუძლიათ მიაწოდონ ინფორმაცია სხვადასხვა კონტრაცეფციული მეთოდის სარგებელზე, ნაკლსა და გვერდით ეფექტებზე;
- თუ ადამიანი არ გრძნობს მეთოდის გამოყენებისას თავს კომფორტულად, მას შეუძლია ის სხვა მეთოდით ჩაანაცვლოს.

4. ზოგი ადამიანი ირჩევს იმ კონტრაცეფციულ მეთოდს, რომელიც ინფექციის წინააღმდეგ საუკეთესო დაცვას უზრუნველყოფს. ეს მეთოდები მაგრდება სასქესო ორგანოზე, მაშინ როდესაც წყვილს აქვს სექსი. ამას ეწოდება „ბარიერული მეთოდი“, რადგან ის ქმნის დაბრკოლებას კვერცხუჯრედსა და სპერმატოზოიდს შორის და, ამგვარად, შეუძლებელია განაყოფიერება.

- კონდომი, მამაკაცისაც და ქალისაც, იცავს ორსულობისა და აივ-ისაგან. ის, აგრეთვე, იცავს რამდენიმე სგგი-ისგან, მათ შორის ისეთის, რომელმაც, შესაძლოა, ნაყოფიერებაზე იმოქმედოს;
- მრავალ ადგილას ახალგაზრდებს შეუძლიათ უფასოდ მიიღონ კონდომები, ან იყიდონ აფთიაქსა და მაღაზიებში;
- ზოგ ადამიანს მიაჩნია, რომ კონდომის გამოყენება ამცირებს სექსუალურ სიამოვნებას, სხვები ასე არ ფიქრობენ, ან მიაჩნიათ, რომ ეს ნაკლი არაფერია იმასთან შედარებით, რომ დაცული არიან არასასურველი ორსულობის, სგგი-ისა და აივ ინფექციისაგან;
- ბევრი წყვილი სხვა კონტრაცეფციულ მეთოდთან ერთად დამატებითი დაცვისათვის იყენებს კონდომს;

- სხვა ბარიერული მეთოდები, როგორებიცაა დიაფრაგმა და ჩაჩი, ასევე, იცავს ინფექციების გადადებისაგან.

5. ზოგი ადამიანი ირჩევს ისეთ კონტრაცეფციულ მეთოდებს, როგორებიცაა აბები, ჰორმონალური იმპლანტები, სპეციალური ჰორმონები, ჰორმონალური პლასტირი და „სპირალი“, რომელიც განსაკუთრებით ეფექტურია ორსულობის პრევენციისათვის.

- ეს მეთოდები არ გამოდგება სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან დასაცავად. ამ საშუალებებთან ერთად მამაკაცის ან ქალის კონდომის გამოყენება უფრო მეტად იცავს ორივესაგან: არასასურველი ორსულობისა და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ-ით ინფიცირებისაგან;
- ამ მეთოდებს, როგორც წესი, უფრო მეტი გვერდითი ეფექტი აქვს. მაგალითად, ზოგიერთი ჰორმონალური მეთოდი ამცირებს ქალის სექსუალურ აქტივობას.
- ამ მეთოდების გამოყენებას, პოტენციურად, ჯანმრთელობის უფრო მეტი პრობლემა მოჰყვება, თუმცა, მათ სარგებელიც შეიძლება მოიტანონ;
- ამ მეთოდების გამოყენება უფრო სანდოა;
- ეს მეთოდები ქალებისათვის უფრო იოლი გამოსაყენებელია, მიუხედავად პარტნიორის აქტიურობისა; ზოგიერთი მათგანის გამოყენება შეიძლება ისეც, რომ პარტნიორს არ ჰქონდეს ამაზე ინფორმაცია.

6. იმისათვის, რომ თავიდან იქნას არიდებული არასასურველი ორსულობა, ზოგიერთი ქალი სწავლობს მეთოდს, რომლის მიხედვითაც ითვლის განაყოფიერებისთვის ხელსაყრელ პერიოდებს, არსებობს რამდენიმე ასეთი მეთოდი, რომელთაც ერთ ჯგუფში აერთიანებენ და უწოდებენ „ნაყოფიერების შესახებ ცოდნის მეთოდს“. მაგალითად, ქალს შეუძლია გამოითვლოს თავისი პოტენციური ნაყოფიერების დღეები წინა მენსტრუალური ციკლის მიხედვით. მას, აგრეთვე, შეუძლია დააკვირდეს საკუთარ სხეულში მიმდინარე ცვლილებებს, მათ შორის, ტემპერატურის ცვლასა და საშოდან გამოყოფილი გამონადენის ხასიათს.

- ნაყოფიერების პერიოდის შესწავლასა და დადგენას დრო სჭირდება; ქალმა უნდა შეისწავლოს მენსტრუალური ციკლი, შეამჩნიოს და ჩაინეროს სხეულში მიმდინარე ციკლური ცვლილებები;
- ნაყოფიერ დღეებში წყვილმა უნდა გამოიყენოს ისეთი კონტრაცეფციული მეთოდი, როგორიცაა კონდომი, ან თავი აარიდოს ვაგინალურ კავშირს [იხილეთ წინა ნაწილი, რეპროდუქციულ სისტემაზე];
- ყოველი ადამიანის ნაყოფიერების პერიოდი განსხვავებულია. ჰორმონები, ავადმყოფობა და სხვა ფაქტორები ხშირად არღვევს ციკლის რეგულარულობას;
- მოზარდობის ადრეულ პერიოდში ახალგაზრდებს ხშირად არარეგულარული ციკლი აქვთ, რომელიც ამ მეთოდების გამოყენების ეფექტურობას ამცირებს;
- ეს მეთოდი არ იცავს სგგი-ისა და აივ ინფექციისგან;
- უამრავი წყვილი ამ მეთოდის გამოყენებას არასაიმედოდ მიიჩნევს.

7. ზოგიერთი წყვილი ორსულობისთვის თავის არიდებას ე.წ. შეწყვეტილი სქესობრივი აქტით ცდილობს.

- შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი ორსულობის პრევენციისთვის ეფექტურია, თუმცა მოძველებულ მედოთად ითვლება.
- მეთოდის ეფექტური გამოყენება მამაკაცისგან დიდ კონტროლსა და ყურადღებას მოითხოვს. მეთოდის სწორად გამოყენება ახალგაზრდებისთვის ხშირად რთულია;

- შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი არ არის ეფექტური აივ-ისა და სხვა სგვი-ის პრევენციისთვის.

8. ზოგიერთი ადამიანი ირჩევს სტერილიზაციას, ქირურგიულ კონტრაცეფციულ მეთოდს, რომელიც მუდმივია. სტერილიზაცია შეიძლება ჩატარდეს ორივეს: მამაკაცსაც და ქალსაც.

9. ქალს ორსულობისგან თავის დაცვა შეუძლია სექსუალური ურთიერთობის შემდეგ „გადაუდებელი კონტრაცეფციის“ მეთოდის გამოყენებით:

- გადაუდებელი კონტრაცეფცია გამოსადეგია იმ შემთხვევებში, როდესაც წყვილი არ იყენებს სხვა კონტრაცეფციულ მეთოდს; ან განიცადა მეთოდის არაეფექტურობა, მაგალითად, კონდომის გახევა; ან მაშინ, როდესაც ქალს აიძულეს სექსუალური კავშირის დამყარება;
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია ეფექტურია დაუცველი სქესობრივი აქტის დამყარებიდან ხუთი დღის განმავლობაში, თუმცა, ის უფრო ეფექტურია, თუ დაუყოვნებლივ ჩატარდება;
- ყველაზე გავრცელებული გადაუდებელი კონტრაცეფცია გულისხმობს ჰორმონების სპეციალური დოზის ორალურად მიღებას. გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბები ხშირად კონკრეტულად ამ მიზნითაა შეფუთული. ხშირად მეთოდი ხელმისაწვდომია ექიმის დანიშნულების გარეშეც;
- სექსუალური აქტიდან ხუთი დღის ვადაში „სპირალის“ ჩადგმა გადაუდებელი კონტრაცეფციის კიდევ ერთი მეთოდია;
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია არაა აბორტი, ის არ გამოიწვევს ორსულობის შეწყვეტას.

10. ზოგჯერ კონტრაცეპტივების გამოყენება არაა ეფექტური:

- არასასურველი ორსულობის დაფიქსირებისას, ზოგი მის გაგრძელებას ირჩევს;
- დანარჩენები ირჩევენ ორსულობის შეწყვეტას.

**საშუალებები, რომლებიც
ორგანიზმში შეიწოვება:**

მოკლევადიანი:

- მომხმარებლის მიერ კონტროლირებადი, ორალური კონტრაცეფცია (ტაბლეტები)
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია

გრძელვადიანი:

- საინექციო პრეპარატები
- ჰორმონალური ვაგინალური ბეჭედი
- ჰორმონალური პლასტერი
- ჰორმონალური იმპლანტი
- საშვილოსნოს შიდა დანადგარი, „სპირალი“

დროებითი, მომხმარებლის მიერ კონტროლირებადი მეთოდები, რომლებიც სპერმატოზოიდს ხელს უშლის კვერცხუჯრედთან მიღწევაში:

- მამაკაცის კონდომი
- ქალის კონდომი
- დიაფრაგმა
- საშვილოსნოს ჩაჩი
- სპერმიციდები

ტრადიციული მეთოდები, რომლის დროსაც აუცილებელია განსაკუთრებული ქცევა და სხეულის შესახებ ინფორმაციის ქონა:

- ლაქტაციური ამენორიის მეთოდი;
- ეაკულაციამდე შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის მეთოდი;
- საშოდან გამონადენით ნაყოფიერების დადგენის მეთოდი;
- ტემპერატურით ნაყოფიერების დადგენის მეთოდი;
- კალენდარული „სტანდარტული დღეები“, ანუ ციკლის დღეებით ნაყოფიერების დადგენის მეთოდი (რიტმის მეთოდად წოდებული);
- თავის შეკავების მეთოდი;
- აუთერკორსი (სექსუალური ურთიერთობის დამყარების გარეშე მოფერება);
- მილების ლიგატურა (ან ქალის სტერილიზაციის სხვა მეთოდები);
- ვაზექტომია.

F. არასასურველი ორსულობა და აბორტი

1. არასასურველი ორსულობის პრობლემას მსოფლიოში მილიონობით ქალი და გოგონა აწყდება. ასეთი ორსულობა უამრავი მიზეზითაა განპირობებული, მათ შორის: კონტრაცეფცივებზე ხელმისაწვდომობის არქონა, მათი გამოუყენებლობა, არასწორი გამოყენება ან, სწორი გამოყენების შემთხვევაში, მათი არაეფექტურობა.
2. ყოველ წელს აბორტის გაკეთების (ორსულობის შეწყვეტის) გადაწყვეტილებას 40-დან 50 მილიონამდე ქალი და გოგონა იღებს.
3. ქალები და ახალგაზრდა გოგონები აბორტს უამრავი მიზეზის გამო იკეთებენ.

მაგალითად:

- მათ არ აქვთ ბავშვის აღზრდის საშუალება, მიუხედავად იმისა, ეს ბავშვი პირველია, თუ - მეორე;
- არ სურთ გახდნენ მშობლები;
- განათლების დასრულება სურთ, რაშიც ორსულობა და ბავშვის ყოლა ხელს შეუშლით;
- მწვავედ მათი ურთიერთობა მშობლებთან, ან არასტაბილური ურთიერთობა აქვთ და ბავშვის მართლ აღზრდა არ სურთ;
- ორსულობა საფრთხეს უქმნის მათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობას;
- ძალადობრივი სექსის შედეგად დაორსულდნენ.

4. მიუხედავად იმისა, რომ წყვილს, შეიძლება, ორსულობის გაგრძელება სურდეს, შეიძლება, სხვადასხვა მიზეზით აბორტით შეწყვიტოს ის.

მაგალითად:

- ორსულობა, შესაძლოა, საფრთხეს უქმნიდეს ქალის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობას;
- გენეტიკურმა, ქცევითმა ან გარემო ფაქტორებმა, შესაძლოა, სერიოზული სამედიცინო რისკის ქვეშ დააყენოს ნაყოფი ან მისი სიკვდილი გამოიწვიოს;
- შეიძლება, წყვილს არ მოსწონდეს ნაყოფის სქესი (სქესის სელექცია(შერჩევა)); ასეთი რამ, ძირითადად, ისეთ საზოგადოებაში ხდება, სადაც მამრობითი სქესის ნაყოფს ენიჭება უპირატესობა. [იხილეთ ფაქტების ფურცელი სქესის სელექციაზე];
- ზოგ ქალსა და გოგონას აიძულებენ, რომ პირადი ან ეკონომიკური მდგომარეობის, ჯანმრთელობის სტატუსის, ან სხვა მიზეზის გამო ჩაიტაროს აბორტი; ასეთი გეგოლა, შეიძლება, სხვა ადამიანისგან მოდიოდეს, მაგალითად, მშობლის, მეგობარი ბიჭის ან ჯანდაცვის მომსახურების მიმწოდებლისგან.

5. არსებობს უსაფრთხო აბორტის სხვადასხვა მეთოდი. აბორტი ქირურგიული ან მედიკამენტური საშუალებით ტარდება. ეს დამოკიდებულია ორსულობის ასაკსა და ჯანდაცვის მომსახურების მიმწოდებელზე. [იხილეთ ფაქტების ფურცელი აბორტის შესახებ];

6. აბორტი უსაფრთხო და მარტივი პროცედურაა, თუკი შესაფერის პირობებში ტარდება, რაც მოიცავს: ჯანდაცვის მომსახურების გამოცდილ მიმწოდებელს, შესაბამისი და სტერიზილებული აღჭურვილობის ქონასა და, პოტენციური გართულების შემთხვევაში, სწრაფი მკურნალობის ხელმისაწვდომობას.

- ზოგადად, აბორტი ბევრად უფრო უსაფრთხო პროცედურაა, თუკი ის ლეგალურია;
- პირობები, რომლებშიც აბორტი ტარდება, სხვადასხვა ადგილას განსხვავებულია. გლობალური მასშტაბით, სულ ჩატარებული აბორტების ნახევარზე ოდნავ მეტი ტარდება უსაფრთხო გარემოში.

სააზროვნო კითხვები:

იმ ქალთა უმრავლესობა, ვინც აბორტის გაკეთების გადაწყვეტილებას იღებს, გათხოვილია და, სულ მცირე, ერთი ბავშვი ჰყავს. ქალები, რომელთაც აბორტი აქვთ გაკეთებული, ასაკის, რასის, ეთნიკურობის, რელიგიის, ეკონომიკური და ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით განსხვავდებიან. რომელია ის გარემოებები, რომელთა დროსაც ქალი ან გოგონა აბორტის გაკეთებას გადაწყვეტს?

აბორტი ყველაზე ნაკლებ გავრცელებულია ისეთ ქვეყნებში, სადაც სქესობრივი განათლება, კონტრაცეფტივები და უსაფრთხო აბორტის სერვისია ხელმისაწვდომი. რომელია ის მიზეზები, რომელთა გამოც ეს ქალები ნაკლებად აწყდებიან არასასურველი ორსულობის პრობლემას?

7. ბევრი, თუმცა არა ყველა ადამიანი, საზოგადოება და მთავრობა უჭერს მხარს ქალების უსაფრთხო და ლეგალური აბორტის ხელმისაწვდომობას.

ადამიანებმა, საზოგადოებამ და მთავრობამ, შესაძლოა, მხარი დაუჭიროს ლეგალური აბორტის ხელმისაწვდომობას, რადგან:

- მათ მიაჩნიათ, რომ ადამიანებს უნდა ჰქონდეთ ყველა სახის უსაფრთხო სამედიცინო მომსახურების მიღების საშუალება;
- სურთ დედათა სიკვდილიანობის შემცირება, მათ შორის, სახიფათო აბორტით გამოწვეული სიკვდილის თავიდან აცილება;
- მიაჩნიათ, რომ ქალს აქვს საკუთარი ცხოვრების კონტროლის უფლება და საკუთარი ნაყოფიერების კონტროლი ამ უფლების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ნაწილია;
- მიაჩნიათ, რომ ადამიანებს უნდა შეეძლოთ სიამოვნება მიიღონ სექსუალური კავშირით განაყოფიერების გარეშე;
- ღელავენ მოსახლეობის ზრდის მაჩვენებელზე და სურთ, რომ ქალებს ხელი მიუწვდებოდეთ ყველა იმ მეთოდზე, რომლის მეშვეობითაც გააკონტროლებენ შობადობას;
- ღელავენ იმ ეკონომიკურ გავლენაზე, რომელიც სახიფათო აბორტებითაა გამოწვეული, მაგალითად, ქალებისათვის სასწრაფო დახმარების აღმოჩენის ხარჯები ან ჯანმრთელობის გართულებების მქონე გოგონების ხარჯები.

ადამიანები და მთავრობა, შესაძლოა, ეწინააღმდეგებოდნენ უსაფრთხო აბორტს, რადგან:

- აქვთ რელიგიური ან პირადი შეხედულებები მის წინააღმდეგ;
- მიაჩნიათ, რომ ქალებს არ უნდა ჰქონდეთ საკუთარი სიცოცხლისა და ნაყოფიერების კონტროლის უფლება;
- მიაჩნიათ, რომ სექსით სიამოვნების მიღება განაყოფიერების გარეშე არ უნდა ხდებოდეს;

8. მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანამ შეიმოიღო კანონი, რომლის მიხედვითაც სპეციალური გარემოების პირობებში აბორტის გაკეთება ნებადართულია.

- ზოგან ქალებს აბორტის მოთხოვნის უფლება აქვთ, თუმცა, როგორც წესი, ორსულობის გარკვეულ ვადამდე;

- სხვაგან, აბორტი ნებადართულია მხოლოდ სპეციალური გარემოებების გათვალისწინებით, მაგალითად, ქალის სიცოცხლის გადასარჩენად, გაუპატიურების ან ინცესტის დროს;
- აბორტის შესახებ კანონები დებატების საგანია და მრავალ ქვეყანაში იცვლება.

9. ყოველ საათში დაახლოებით რვა ქალი და გოგონა კვდება და ორასი ხდება უნაყოფო მხოლოდ იმიტომ, რომ უსაფრთხო აბორტი ხელმიუწვდომელია, ან მათთვის ნებადართული არაა. ამგვარი ტრაგიკული შედეგების თავიდან აცილება მარტივად შეესაძლებელია.

- მიუხედავად იმისა, რომ შესაფერის პირობებში ჩატარებული აბორტი მარტივი და უსაფრთხო პროცედურაა, ჩატარებული აბორტების თითქმის ნახევარი სახიფათო მეთოდით ხდება;
- ბევრ ქვეყანაში სახიფათო აბორტი საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მთავარი პრობლემაა. ის დედამიწის ყველა კუთხეში მცხოვრებ ქალებსა და გოგონებზე ახდენს გავლენას, თუმცა, განსაკუთრებით მათზე, ვინც სიღატაკეში ცხოვრობს.

სააზროვნო კითხვები:

- იქ, სადაც აბორტი კანონითაა აკრძალული, ზოგი ექიმი საკუთარ კარიერას აყენებს რისკის ქვეშ იმისათვის, რომ უმცირეს ფასად უსაფრთხო აბორტის სერვისი უზრუნველყოს. თქვენი აზრით, რატომ აკეთებენ ამას ისინი?
- უსაფრთხო აბორტის ლეგალიზება უამრავ ისეთ ქვეყანაში, სადაც ეს პროცედურა აკრძალულია, ქალთა ჯანმრთელობის დამცველთა პრიორიტეტი გახდა. თქვენი აზრით, რატომაა ეს საკითხი ასეთი მნიშვნელოვანი?
- ზოგმა რეპროდუქციული უფლებების დამცველმა განაცხადა: „კაცები რომ ორსულდებოდნენ, აბორტი უსაფრთხო, ლეგალური და ხელმისაწვდომი იქნებოდა“. იმდენად, რამდენადაც ეს შეუძლებელია, მოცემული გამონათქვამი კარგავს თუ არა აზრს?
- თუ მეგობარი ბიჭის სურვილის საწინააღმდეგოდ გოგონა გადანყვეტს საკუთარი სურვილით ორსულობის გაგრძელებას, ბავშვის სარჩენად როგორი პირადი და ეკონომიკური პასუხისმგებლობა უნდა აიღოს (ან აიღოს, თუ არა?) მეგობარმა ბიჭმა საკუთარ თავზე?



აბორტი

რა არის აბორტი?

აბორტი გულისხმობს ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტას მაშინ, როდესაც ჩანასახი არაა განვითარებული. ორსულობას, რომლის შეწყვეტაც თავისთავად ხდება, ეწოდება სპონტანური აბორტი. აბორტი, შესაძლოა, ხელოვნურად იყოს გამოწვეული, როდესაც ქალი ან გოგონა ორსულობის შეწყვეტის გზას ეძებს. ადამიანები უამრავი სხვადასხვა მიზეზით იკეთებენ აბორტს, იქნება ეს პირადული, თუ ჯანმრთელობის პრობლემა.

რამდენად ხშირია აბორტი?

აბორტი ძალიან ხშირია. ხუთიდან ერთი ორსულობა მთავრდება სპონტანური აბორტით, ხშირად მანამ, სანამ ქალი გააცნობიერებს, რომ ის ორსულად იყო. აბორტების უმრავლესობა, სპონტანურიც და ხელოვნურიც, ხდება მაშინ, როდესაც გესტაციური ასაკი რვა კვირა ან ნაკლებია.

რას მოიცავს ხელოვნური აბორტი?

ხელოვნური აბორტის ძირითადად ორი მეთოდი არსებობს. ერთი არის ხანმოკლე პროცედურა, რომლის დროსაც ჯანდაცვის პროვაიდერი სამედიცინო ინსტრუმენტს იყენებს. ინსტრუმენტები გამოიყენება იმისათვის, რომ შეიქმნას ვაკუუმი, ან საშვილოსნოს მოშორდეს შიგთავსი. მეორე მეთოდი მედიკამენტურია და გულისხმობს ერთი ან ორი აბის მიღებას, რომელიც გამოწვევს საშვილოსნოს შეკუმშვას და საშვილოსნოს შიგთავსის გამოდევნას. თუკი ის არასრულად განხორციელდა, ასეთი შემთხვევებისას ჯანდაცვის პროვაიდერი იყენებს სამედიცინო ინსტრუმენტებს პროცედურის დასასრულებლად ისე, როგორც ზემოთაა აღწერილი. ორივე მეთოდი ეფექტურია, თუ შესაფერის პირობებში ხდება მათი ჩატარება.

აბორტი უსაფრთხოა?

თუ ის შესაფერის პირობებში და ადრეულ ვადაზე ტარდება, გართულებების რისკი შემცირებულია. პროცედურა უნდა წარმართოს ჯანდაცვის კვალიფიციურმა პროვაიდერმა, რომელსაც ექნება შესაფერისი აღჭურვილობა, ტექნიკა და დააკმაყოფილებს სანიტარულ სტანდარტებს. აბორტის ჩატარება ორსულობის ადრეულ პერიოდში უფრო უსაფრთხოა. თუ, როგორც აბორტების უმრავლესობა, ორსულობის პირველ ნახევარში სრულდება, ის უფრო უსაფრთხო პროცედურაა, ვიდრე მოგვიანებით ეტაპზე.

თუმცა, უამრავ ადგილას აბორტს აკეთებენ ისეთი ადამიანები, რომელთაც საჭირო უნარები არა აქვთ. ხშირად ის ტარდება ისეთ გარემოში, რომელიც მინიმალურ სამედიცინო სტანდარტებსაც კი ვერ აკმაყოფილებს. ასეთ სიტუაციებში, აბორტის ჩატარება დიდი რისკის მატარებელია. გლობალურად, ჩატარებული აბორტების ნახევარი არ არის უსაფრთხო და თითქმის ყველა მათგანი განვითარებად ქვეყნებზე მოდის (95%). განსაკუთრებით დიდი რისკის მატარებელია სოფლად ჩატარებული პროცედურები, რის შედეგადაც აბორტის გართულებების მიზეზით მსოფლიოში ყოველ წელს 70 000 გოგონა და ქალი იღუპება. ამგვარი სიკვდილის თავიდან აცილება კი შესაძლებელია.

ლეგალურია აბორტი?

ქვეყნების უმრავლესობაში ხელოვნური აბორტი ლეგალურია, თუმცა, არის შეზღუდვებიც. იქ, სადაც ლეგალურია, აბორტი უფრო უსაფრთხოა. იქ, სადაც აბორტი კრიმინალიზებულია, ხშირია სახიფათო პროცედურები და ქალები და გოგონები შემდგომი გართულებებით იტანჯებიან.

აბორტის კრიმინალიზაცია მის შემცირებას არ გამოიწვევს. რეალურად, ქვეყნებს, რომლებსაც ყველაზე მკაცრი ამკრძალავი კანონები აქვთ აბორტთან დაკავშირებით, აბორტის ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი აქვთ.

აქტივობა

წარმოიდგინო თავი მის ადგილას:

ორსულობის შეწყვეტის გადაწყვეტილება

მიმოხილვა: მოსწავლეები კითხულობენ სასწავლო შემთხვევებს და განიხილავენ, თუ რა მიზეზების გამო ცდილობენ ქალები აბორტის გაკეთებას.

მიზნები: საშუალება მისცეს მოსწავლეებს, განიხილონ სამი მიზეზი, თუ რატომ ირჩევენ ქალები და გოგონები აბორტს; გააძლიეროს მათი ანალიტიკური აზროვნება და დიალოგის წარმართვის უნარი.

ინსტრუქციები:

1. დაიწყეთ აქტივობა შემდეგი კითხვებით:

- დღეს განვიხილავ რთულ გადაწყვეტილებებს, რომელთა მიღებაც ცხოვრების მანძილზე გვინევს. იფიქრეთ დროზე, როდესაც თქვენ, ან თქვენს რომელიმე ახლობელს უნდა მიგეღოთ გადაწყვეტილება, რომელსაც სხვები არ ეთანხმებოდნენ. [მიეცით ცოტა დრო].
- რას გრძნობდით? ან ის პირი, ვისზეც ფიქრობთ, გრძნობდა მხარდაჭერას?
- როგორი გავლენა მოახდინა ამან თქვენს არჩევანზე და რას გრძნობდით?
- მილიონობით ქალსა და გოგონას უნევს არასასურველ ორულობასთან დაკავშირებით გადაწყვეტილების მიღება. ზოგისთვის ამ ნაბიჯის გადადგმა იოლი და ნათელია, მაშინ, როდესაც ბევრისთვის ის რთული და ბუნდოვანია;
- დღეს ვისაუბრებთ ორსულობის შეწყვეტის შესახებ გადაწყვეტილებაზე. ჩვენ არ განვიხილავთ აბორტს, როგორც სწორ ან არასწორ არჩევანს. პირიქით, ვეცდებით გავითვალისწინოთ ის ფაქტები, რომლებიც მას განაპირობებენ, ვეცდებით გავიგოთ, რატომ ირჩევს ზოგი ქალი აბორტს;
- რა არჩევანი აქვს გოგონას ან ქალს, რომელიც ორსულდება? [მიანიშნეთ: ბავშვის ყოლა და მისი აღზრდა; ბავშვის გაშვილება; ორსულობის შეწყვეტა]

2. დაყავით მოსწავლეები ოთხ ან ხუთკაციან პატარა ჯგუფებად. თითოეულ მათგანს მიეცით სასწავლო შემთხვევა და სთხოვეთ, წაიკითხოს. შეავსოს იმ ადამიანის სახელი, რომელიც ყვება ამბავს, და შემდეგ განიხილოს შემდეგი კითხვები. [დაწერეთ დაფაზე]:

- რატომ გაიკეთა გოგონამ აბორტი?
- რა როლი ითამაშეს სხვა ადამიანებმა ამ გადაწყვეტილების მიღებაში? [სანამ ისინი მუშაობენ, დაფაზე დაწერეთ „მიზეზები, რომელთა გამოც ქალები და გოგონები ირჩევენ აბორტს“].

3. კვლავ ერთად შეკრიბეთ გუნდი. სთხოვეთ პირველ გუნდს, წაიკითხოს სასწავლო შემთხვევა და მიეცით ხუთი-შვიდი წუთი, რათა განიხილონ შემდეგი კითხვები:

- რატომ აირჩია გოგონამ აბორტი?
- არსებობდა რაიმე მიზეზი? [კითხვების გამოყენებით, მიანიშნეთ მიზეზებზე, რომლებიც შეესაბამება შემთხვევას];
- რა როლი ითამაშეს სხვა ადამიანებმა (პარტნიორი, ოჯახი, მეგობრები, სხვები)

გადაწყვეტილების მიღებაში, პირდაპირ ან ემოციურად?

- სურს ვინმეს კომენტარის გაკეთება?

4. გაიმეორეთ მოცემული სავარჯიშო ყოველი შემთხვევისათვის. თითოეული მათგანისთვის გამოყავით შვიდი წუთი.

5. მოიტოვეთ 5-10 წუთი შემდეგი კითხვების გასამეორებლად:

- თქვენი აზრით, დაფაზე მოცემული მიზეზები რეალურად განსაზღვრავს ქალების მიერ აბორტის გაკეთების გადაწყვეტილებას? სხვა რა მიზეზები გაგონდებთ, რომელთა გამოც ქალები აბორტს ირჩევენ? [დაამატეთ ისინი დაფაზე მოცემულ სიაში];
- მსოფლიოში, იმ ქალთა უმრავლესობა, რომელიც აბორტს იკეთებს, გათხოვილია. შეგიძლიათ მოიფიქროთ სიტუაცია, რომლის დროსაც გათხოვილი ქალი აირჩევს აბორტის გაკეთებას?
- ზოგიერთ ქვეყანაში აბორტი უამრავი სიტუაციისას კეთდება, მაშინ როდესაც არსებობს ქვეყნები, სადაც აბორტი კანონით არის აკრძალული, ან ნებადართულია მხოლოდ რამდენიმე შემთხვევაში.
- რატომ იკეთებენ ქალები აბორტს მაშინაც კი, როდესაც პროცედურა არალეგალური და, შესაძლოა, საფრთხის შემცველიც იყოს?

საშინაო დავალება: აირჩიეთ ქვემოთ მოყვანილი ერთ-ერთი გამონათქვამი:

„როდესაც სხვას განიკითხავ, შენ მათ კი არ ახასიათებ, არამედ საკუთარ თავს“, ვეინ დიერი.

„ჩვენ ვერასოდეს განვიკითხავთ სხვათა ცხოვრებას, რადგან ადამიანს ესმის მხოლოდ საკუთარი ტკივილის. სწორ გზაზე რომ ხარ, ამის გრძნობა ერთია და სულ სხვაა, როდესაც იცი, რომ შენი სავალი გზა არის ერთადერთი“, პაულო კოელიო.

„გახსოვდეს, რომ ადამიანი ვარ. სანამ გადაწყვეტ განმიკითხო, ან როგორ გამიმკლავდე, ცოტა ხანს ჩემს ადგილას წარმოიდგინე თავი. თუ ამას იზამ, უფრო მეტად გამიგებ და ჩვენ შევხვდებით შუა გზაზე და გზის დასასრულამდე ერთად ვივლით“ ერიკ ჰარვი და სტივ ვენტურა.

„რომ შემეძლოს, ვისურვებდი, დავაკმაყოფილო ყველა, თუმცა იმის მცდელობაში, რომ დავაკმაყოფილო ყველა, შესაძლოა, ვერავინ დავაკმაყოფილო. ამიტომ, მივედი იმ გადაწყვეტილებამდე, რომ უმჯობესია დააკმაყოფილო საკუთარი სინდისი და სამყარომ კი, როგორც უნდა, ისეთი განიკითხოს“, მოჰანდას განდი.

გადაიწერეთ გამონათქვამი და უპასუხეთ შემდეგ შეკითხვებს:

- რას ფიქრობთ ამ გამონათქვამზე?
- ეთანხმებით თუ არა ავტორს?
- როგორ მიესადაგება გამონათქვამის შინაარსი იმ გოგონას სიტუაციას, რომელიც ირჩევს არასასურველი ორსულობის შეწყვეტას?

მოსწავლეების თეზისები.

ბორტის შემთხვევები

პირველი გუნდის პენდაუტი

ჩემი სახელია ____ . მე და ჩემი მეგობარი ბიჭი, ლევანი, 22 წლისები ვართ და ორი წელია, რაც ერთმანეთს ვხვდებით. მე კონტრაცეფციულ აბებს ვიყენებ, თუმცა, წინა თვეში რამდენჯერმე დამავინწყდა მათი მიღება. შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ ორსულად ვიყავი. ახლახან დავინწყე ახალი სამსახური, რომელიც ძალიან მომწონს, თუმცა, ჯერ კარგად არ მიხდინან. მომწონს ჩემი ცხოვრება ისეთი, როგორც არის და არ მსურს ბავშვის გაჩენა. წავედი კლინიკაში და გავიარე კონსულტაცია ექიმთან, რომელიც დაუინებით მარწმუნებდა, რომ გავთხოვილიყავი და ბავშვი გამეჩინა. ჩემი პარტნიორი ეთანხმება ექიმს, რადგან მიაჩნია, რომ საბოლოოდ მომინდება დედობა. მე განაწყენებული ვარ, რადგან ვგრძნობ ბენოლას, ვიყოლიო ბავშვი, რომელიც არ მინდა. გადავწყვიტე ისეთ ადგილას წავიდე, სადაც იქნება ექიმი, რომელიც ზედმეტი კითხვების დასმის გარეშე აკეთებს აბორტს.

მე-2 გუნდის თეზისი:

ჩემი სახელია ____ . 20 წლის ვარ და პირველი ადამიანი ვარ ჩემი სოფლიდან, რომელიც დედაქალაქის უნივერსიტეტში სწავლობს. ჩემს ოჯახს, მეგობრებსა და მეგობლებს დიდი იმედი აქვთ, რომ ჩემი წარმატება თემში ცვლილებების დასაწყისი იქნება. სწავლის დაწყებიდან ცოტა ხნის შემდეგ სხვა სტუდენტთან დავინწყე შეხვედრა და რამდენიმე თვეში სექსუალური ურთიერთობა დავინწყეთ. უმრავლეს შემთხვევაში ვიყენებდით კონდომს, მაგრამ ათასში ერთხელ, მაინც არ ვიყენებდით. როდესაც აღმოვაჩინე, რომ ორსულად ვიყავი, ჩემს მეგობარ ბიჭს მივმართე იმასთან დაკავშირებით, თუ რა გვექნა. თუმცა, უცვცაო ის სადღაც გაუჩინარდა. საერთო მეგობრისგან გავიგე, რომ ფიქრობდა, მასზე დაქორწინებას ვცდილობდი. არც კი მინდა გავთხოვდე, თუმცა, არც ის მინდა, რომ ჩემს ასაკში მარტოხელა დედა გავხდე. მინდა, სწავლა დავასრულო და მანსი მქონდეს, ოცნებები ავიხდინო. მინდოდა დახმარებისთვის ოჯახისათვის მიმემართა, თუმცა, მეშინოდა, რომ იმედი გაუცრუვდებოდათ და ეს არ მსურდა. ასე რომ, გადავწყვიტე, არავისთვის შეთქვა და გამოვიყენე ჩემი უფლება აბორტის გასაკეთებლად.

მე-3 გუნდის თეზისი:

ჩემი სახელია ____ . ვარ 17 წლის ბიჭი. როდესაც გავიგე, რომ ჩემი მეგობარი გოგონა ორსულად იყო, რა აღარ ვიფიქრე. ჩემი გრძნობები შოკის, შიშის, ნერვიულობისა და გაოგნების ნაზავი იყო. სადღაც, ვამაყობდი კიდევაც იმით, რომ ნაყოფიერი ვიყავი. თუმცა, საბოლოოდ უნდა გამეცა პასუხი შევითხვისათვის: „ახლა რა - მშობლად გახდომა, გაშვილება თუ აბორტი?“ მეც და ჩემი მეგობარი გოგონაც სკოლაში ვსწავლობთ, ვიცით, მეტისმეტად ახალგაზრდები ვართ იმისათვის, რომ კარგი მშობლები ვიყოთ. გადავწყვიტეთ, რომ საუკეთესო გადაწყვეტილება ჩვენთვის აბორტია. მეგობარმა გვიჩინა კლინიკა და იქ ერთად წავედით. კლინიკის წარმომადგენელმა დაბუსტებით აგვისსა, თუ რა მოხდებოდა. წამოსვლის წინ მან კონტრაცეფციის შესახებ მოგვანოდა ინფორმაცია და კონდომების შეკვრა მოგვცა. ძლიერი ემოციები განვიცადე, თუმცა ვამაყობ, რომ ჩემს მეგობარ გოგონას ამ რთული გადაწყვეტილების მიღებაში დავეხმარე.

მე-4 გუნდის თეზისი:

ჩემი სახელია ____ . 15 წლის ვარ და დიდ ოჯახში ვცხოვრობ. ყოველ წელს, ჩვენს სოფელს სტუმრობს ერთი ბიჭი, რომელმაც გამაუპატიურა. როდესაც აღმოვაჩინე, რომ ორსულად ვიყავი, ძალიან შემეშინდა. მინდოდა დედასთვის მეთხოვა დახმარება, მაგრამ მომხდარის ახსნა ძალიან მრცხვენოდა. საბოლოოდ, საკუთარ თავში სიმამაცე გამოვჩინე და დედას ვუთხარი. მან მაშინვე წამიყვანა აბორტის გასაკეთებლად და საერთოდ უარი თქვა საკითხის განხილვაზე. შვება ვიგრძენი, როდესაც ორსულად აღარ ვიყავი, მაგრამ მინდოდა, რომ ამ რთული გამოცდილების დროს ვინმესთან საუბრის შესაძლებლობა მქონოდა.

სამედიცინო ტერმინოლოგიის განმარტება:

ვულვა - ქალის გარე, ხილვადი გენიტალიური ორგანო;

კლიტორი - პატარა ყვავილისებრი ორგანო, აქვს დამატებითი ქსოვილი „ქუდივით“. ის შეიცავს ნერვების დაბოლოებებს, რომლებიც შეგრძნებებს ამძაფრებს.

დიდი სასირცხო ბაგე ანუ გარე ბაგე - იცავს და ფარავს საშოს.

საშო (ვაგინა) - ელასტიკური არხი, რომელიც გადის ვულვადან საშვილოსნოში. მენსტრუალური სისხლი საშოდან გამოდის. საშო თავად იწმინდება და არ სჭირდება გამორეცხვა. ქალმა არ უნდა მოითავსოს ნივთიერება მის გასაწმენდად ან შესამჭიდროებლად. ამგვარი ნივთიერებები შეიძლება საზიანო აღმოჩნდეს.

საქალწულე აპკი - თხელი მემბრანა, რომელიც ფარავს საშოს შესასვლელს სრულად ან ნაწილობრივად. აპკი, შესაძლოა, იოლად დაირღვეს სპორტული აქტივობისას ან ტამპონის ხმარებისას. ამგვარად, დარღვეული აპკი არ ნიშნავს, რომ გოგონას ჰქონდა სექსუალური ურთიერთობა.

საშვილოსნო - კუნთოვანი ორგანოა, რომელიც მცირე მენჯის ღრუში მდებარეობს, მას ამოტრიალებული მსხლის ფორმა აქვს. კედელი (ენდომეტრიუმი) სქელდება სისხლითა და ქსოვილით ოვულაციის პირველ ეტაპზე. თუ ემბრიონი არ ემაგრება, ის თავადვე იშლება და იქცევა მენსტრუალურ სისხლდენად. თუ ემბრიონი ემაგრება, საშვილოსნოში ვითარდება ნაყოფი.

ფალოპის მილები - არის ორი ვიწრო ზომის მილი, რომელშიც საკვერცხიდან საშვილოსნოში გადაადგილდება კვერცხუჯრედი, რომელიც შეიძლება განაყოფიერდეს.

საკვერცხეები - წყვილი ორგანო, თითოეული ნუშის ან ყურძნის ზომის, მათში ინახება ჩამოუყალიბებელი კვერცხუჯრედები, ისინი გამოიმუშავებენ ქალის ჰორმონებს (ესტროგენი და პროგესტერონი) და გამოყოფენ მომწიფებულ კვერცხუჯრედს.

სასქესო ასო (პენისი) - მამაკაცის სასქესო ორგანო

სათესლეები - ორი ბურთისებრი ჭირკვავალი სათესლე პარკის შიგნით. გამოიმუშავებს სპერმას და მამაკაცის ჰორმონს ტესტოსტერონს.

სათესლე პარკი - ჩამოშვებული კანის ჩანთები, რომელიც იცავს სათესლეებს.

ურეთრა - ესაა მილი, რომელიც სასქესო ასოდან შარდის ბუშტამდე გადის. ურეთრა ეს არის კორიდორი, რომლის გავლითაც ეაკულაციისას გადაადგილდება სპერმა. შარდიც გამოიყოფა ურეთრას გავლით.

დამატებითი ჭირკვლები - არის მილაკი, რომელიც სათესლეებზეა, ინახავს სპერმას მომწიფებამდე, სანამ ის ეაკულაციისას გამოიყოფა.

სპერმის გამომტანი მილები - ორი თხელი, გრძელი მილაკი, რომლებიც ატარებს სპერმას ურეთრისაკენ. ისინი იკუმშება ეაკულაციისას.

წინამდებარე ჯირკვალი - გამოყოფს სეკრეტს, ეხმარება სპერმას გადაადგილებაში.

სათესლე ბუბუკები - გამოყოფს სეკრეტის უმრავლესობას, რომელიც იქცევა სპერმის სეკრეტად. ეს სითხე კვებავს სპერმას.

კუპერის ჯირკვალი - სქელ სეკრეტს გამოყოფს, რასაც ეწოდება პრე-ეაკულაცია. ის ახდენს ურეთრაში არსებული მჟავის ეაკულაციამდე ნეიტრალიზებას.

ემბრიონი - ფალოპის მილაკში განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი, ანუ ზიგოტა, იწყებს გაყოფას და ზრდას. რამდენჯერმე გაყოფის შემდეგ მას ეწოდება ემბრიონი.

სქესის სელექცია - სქესის სელექცია გულისხმობს ორსულობისას სპეციალურ გამოკვლევას ნაყოფის სქესის დასადგენად.

სგვი - არის სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები და გულისხმობს ინფექციებს, რომლებიც სქესობრივი აქტივობის გზით გადადის.

პაპილომა ვირუსი - ქალისთვის განსაკუთრებით საშიში ვირუსული ინფექციაა, რომელიც იწვევს საშვილოსნოს ყელის კიბოს.

აივ - ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი;

შიდსი - შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი;

რსი - რეპროდუქციული სისტემის ინფექციები;

ბვ - ბაქტერიული ვაგინოზისი;

იუმ - ინტრაუტერული მონყობილობა, საშვილოსნოს შიდა „სპირალი“;

არვ - ანტირეტროვირუსული თერაპია;

გვ - გადაუდებელი კონტრაცეფცია;

ლამ - ლაქტაციური ამენორიის მეთოდი;

აბორტი - გულისხმობს ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტას;

კოკი - კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივი;

გინეკოლოგია: GINE-ნიშნავს ქალს, LOGOS-მეცნიერებას; ეს არის მეცნიერება ქალის სასქესო ორგანოების დაავადებების შესახებ;

მეანობა - არის მეცნიერება ქალის ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებზე, რაც დაკავშირებულია ნაყოფის ჩასახვასთან, ორსულობასთან, მშობიარობასა და მშობიარობის შემდგომ პერიოდთან;

კონტრაცეფცია - დაუგეგმავი ორსულობისგან თავდაცვის სხვადასხვა მეთოდი;

ნამდვილი ამბები:

მზია, 36 წლის.

ჩვენს საუკუნეში ქალმა აბორტი როგორ უნდა გაიკეთოს, მაშინ როდესაც ამდენი საშუალება არსებობს თავის დასაცავად?! თუმცა, რაოდენობაც კი აღარ მახსოვს რამდენი აბორტი გავიკეთე... რა საშინელებაა... ცრემლები მახრჩობს ამის გახსენებაზე... თუმცა, ერთ დღესაც ონლაინ (კონფიდენციალური) კონსულტირება გავიარე ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ ექიმთან და ჩემი ცხოვრების - ერთი შეხედვით მოუგვარებელი - პრობლემა ძალიან მარტივად მომეჩვენა. ახლა ზუსტად ვიცი, რა უნდა გავაკეთო იმისათვის, რომ ჩემი შეცდომები აღარ გავიმეორო. სამწუხაროდ, განვლილ დროს უკან ვეღარ დავიბრუნებ... თუმცა, ერთი ზუსტად ვიცი: თქვენგან მიღებულ ცოდნას, აუცილებლად გავუზიარებ ჩემი რაიონის მაცხოვრებლებს... მეც ადამიანი ვარ, როგორც ყველა. ჩვენ შორის განსხვავება მხოლოდ ის არის, რომ მე აივ დადებითი ვარ...

ანანო, 18 წლის.

ჩემი სახლის გვერდით ერთი პატარა თეთრი სახლია. იმ სახლში ერთი ქალი ცხოვრობს, რომელსაც ორი შვილი ჰყავს. ამბობენ, მეორე შვილზე როდესაც დაორსულდა, უკვე აივ პოზიტიური იყო. მეზობლები ამ ყველაფერში მის ქმარს ადანაშაულებენ, თუმცა, რამდენად სწორია, ვინ იცის...

ის ქალი ძალიან ჩაკეტილია, არავისთან უნდა ურთიერთობა. ალბათ, ხვდება, რომ ყველა გაურბის, ერიდება მასთან შესვლას. ეგ კი არა, ახლახან თქვეს მეზობლებმა, უმცროსი გოგონას კლასელების მშობლებიც წინააღმდეგნი არიან, რომ მათმა შვილებმა ერთ ჭგუფში ისწავლონ. დედაჩემიც მაფრთხილებს - ეცადე თავი მოარიდო, არაფერი გადაგედოსო.

დღემდე მეც მეგონა, რომ აივ-ით ინფიცირებულთან ურთიერთობა ძალზე საშიში იყო ... თუმცა, ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ თანხმორ-განმანათლებლების ჩატარებული სემინარიდან გავიგე, რომ შეიძლება ინფიცირებულ ადამიანთან ერთად იცხოვრო, მაგრამ აივ არ გადაგედოს. მე სულ ტყუილად დავკარგე ბავშვობის მეგობარი ... როგორც მივხვდი, არც მათი დედაა საშიში, რადგან აივ ხომ ჩახუტებით, კოცნით, საერთო საგნების მოხმარებითა და საუბრით არ გადადის.

ნიკა, 27 წლის.

არ ვიცი, საზოგადოებას როგორ მივმართო. ხომ ვერ ვეტყვი, მე ავად ვარ და მიმიღეთ-მეთქი. არ მინდა ვგრძნობდე იმას, რომ განვსხვავდები და არც შეცოდება არ არის საჭირო. ხანდახან ვბრაზდები - ეს მე რატომ უნდა დამმართნოდა?! თუმცა, ამასაც ვერ იტყვი. თურმე, ნებისმიერი ადამიანი შეიძლება გახდეს აივ პოზიტიური. არც მე არ ვყოფილვარ ნარკომანი, როგორც ზოგიერთს ჰგონია... უბრალოდ, რამდენჯერმე მექონდა დაუცველი სექსუალური კავშირი... თუმცა, შედეგი რაოდენობაზე არ ყოფილა დამოკიდებული. ამდენი ხელმისაწვდომი ინფორმაცია პრეზერვატივების შესახებ რამდენიმე წლის წინ რომ ყოფილიყო, ალბათ თავს გადავირჩინდი. მიხარია, რომ ასეთ თემებზე ატარებენ შეხვედრებს ასოციაცია „ჰერა XXI-ის“ თანხმორ-განმანათლებლები. ძალიან კარგია, რომ ამდენ დროს უთმოთ შიდსის თემატიკას, მისი გადაცემისა და არ გადაცემის გზებს. იქნებ, მოხდეს მოსახლეობის ცოდნის დონის ამაღლება აღნიშნულ საკითხებში, რაც მე და ჩემნაირებს საზოგადოებაში ინტეგრირების საშუალებას მოგვცემს.

ყველაფერი

ერთ

სასწავლო კურსში