



სექსუალური განათლება

ტრენინგის წიგნი



პროექტი განხორციელდა ესტონური ცენტრი საერთაშორისო განვითარებისთვის მიერ
The project is supported by Estonian Centre for International Development



შესავალი

ძვირფასო ტრენერებო და ტრენინგის მონაწილეებო!

სექსუალობა, სექსუალური ჯანმრთელობა და სექსუალური განათლება ძალიან მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის ზოგად განვითარებაში. სექსუალობა ყველა ჩვენგანის თანდაყოლილ ნიშან-თვისებას წარმოადგენს, თუმცა სხვადასხვა ადამიანი მას განსხვავებულად განიცდის და გამოხატავს. მიუხედავად ამისა, თითოეული ჩვენგანისთვის სექსუალური ჯანმრთელობა სრულფასოვანი და ჯანსაღი ცხოვრების მნიშვნელოვანი კომპონენტია. სექსუალური განათლება ხელს უწყობს სექსუალობის უფრო ღრმა და სრულყოფილ გაგებას, ჰუმანური ღირებულებების განვითარებას და მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს ერის ჯანმრთელობის უზრუნველყოფაში, სექსუალური ჯანმრთელობის სფეროში ცოდნის გავრცელებითა და მისი პრაქტიკაში გამოყენებით. სექსუალური განათლება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს უსაფრთხო სექსუალური ქცევის ხელშეწყობაში, მათ შორის სექსუალური ძალადობის აღკვეთაში.

2010 წელს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ (ჯანმო) შეიმუშავა ევროპაში სექსუალური განათლების სტანდარტები, სექსუალური ჯანმრთელობის პოლიტიკის განსაზღვრის, საგანმანათლებლო ინიციატივების დაგეგმვისა და ევროპის ქვეყნებში მათი განხორციელების საბაზისო დოკუმენტი (ჯანმო, 2010). სტანდარტები, უპირველეს ყოვლისა, არეგულირებს ახალგაზრდების სექსუალურ განათლებას, თუმცა მათი გამოყენება ზრდასრულთათვის განკუთვნილი საგანმანათლებლო ინიციატივების დაგეგმვისთვისაცაა შესაძლებელი. სექსუალური ჯანმრთელობის სპეციალისტები ხშირად აღნიშნავენ, რომ ახალგაზრდები ბევრად უკეთ არიან გაცნობიერებულნი სექსუალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებში და უფრო მეტად არიან ჯანმრთელობაზე ორიენტირებულნი, ვიდრე მათი მშობლების თაობა. ამაში გადამწყვეტ როლს ასრულებს სექსუალური განათლება, რომელიც ბოლოდროს უფრო ხელმისაწვდომი გახდა, როგორც ფორმალურ, ისე არაფორმალურ საგანმანათლებლო გარემოში. მიღწეული შედეგების შესანარჩუნებლად და გასაუმჯობესებლად, მნიშვნელოვანია, გარძელდეს სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის განათლებაზე ზრუნვა. გარდა ამისა, ზრდასრულთა სექსუალური განათლება სულ უფრო მნიშვნელოვანი ხდება, რადგან ბავშვების სექსუალური განათლება იწყება ოჯახში და მშობლების თანამშრომლობა საბავშვო ბაღებთან და სკოლებთან უაღრესად მნიშვნელოვანია. თავად ბევრ მშობელს არ აქვს მიღებული ხარისხიანი სექსუალური განათლება, მათი ცოდნა უსაფრთხო სექსუალური ქცევის შესახებ არასრულყოფილია, ამიტომ მშობლების სექსუალური ქცევა უფრო სარისკოა, ვიდრე მომდევნო თაობებისა (TAI 2018). მიუხედავად იმისა, რომ არაერთი ზრდასრული პირი, მშობელი, შვილებისთვის თავდავე უზრუნველყოფს სექსუალური ჯანმრთელობისთვის საჭირო უსაფრთხო ქცევების ჩამოყალიბებას, მაინც აუცილებელია, მათ მეცნიერული მტკიცებულებით გამყარებულ ცოდნაზე ჰქონდეთ წვდომა.

სახელმძღვანელო, რომელსაც ახლა ეცნობით, სექსუალური განათლების სფეროში მოღვაწე ტრენერებისთვისაა განკუთვნილი. ის შექმნილია სპეციალისტებისთვის, რომლებიც ჯანმრთელობის სფეროში ტრენინგებს გეგმავენ; კერძოდ, ახალგაზრდებთან მომუშავე პირებისთვის, ახალგაზრდობისთვის საკონსულტაციო მომსახურების მიწოდებაზე პასუხისმგებელი პირებისთვის, ზრდასრულთა განათლებაზე პასუხისმგებელი პირებისთვის, მასწავლებლებისთვისა და აქტივისტებისთვის. ამ წიგნით შეუძლია ისარგებლოს ყველა პირს, ვინც დაინტერესებულია სექსუალური ჯანმრთელობის თემით.

როგორც გამოცდილ, ასევე დამწყებ ტრენერებს მუდმივად სჭირდებათ განახლებულ მასალებზე წვდომა, რამაც არსებული სახელმძღვანელოს შექმნა განაპირობა. წიგნში თავმოყრილია ოპტიმალური ინტერაქტიული მასალები, რომელთა განახლება და ახალი ბმულებით შევსებაც შესაძლებელი იქნება საჭიროების შემთხვევაში; სექსუალობის

შესახებ ჩვენი ხედვა და გაგება მუდმივად ღრმავდება და სულ უფრო სრულყოფილი ხდება, ამიტომაც ინფორმაციის განახლება ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია. მართლაც, სულ უფრო ხშირად ვსაუბრობთ სექსუალობაზე, ადამიანის უფლებების, კერძოდ, სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების კუთხით, ასევე- სექსუალურ და გენდერულ მრავალფეროვნებაზე, ვაახლებთ ლექსიკას, რომელსაც ტრენინგებზე ვიყენებთ.

ამ სახელმძღვანელოში თავი მოვუყარეთ იმ ძირითად თემებს, რომლებიც ყველაზე ხშირად განიხილება განათლების კონტექსტში, ესტონეთის სექსუალური ჯანმრთელობის ასოციაციისა და მისი პარტნიორი ორგანიზაციების სპეციალისტების მიერ. შედგენილი სასწავლო მასალა ფართო გამოყენებისაა, მასში შემოთავაზებული მეთოდები შეესაბამება როგორც ახალგაზრდებისთვის, ასევე მოზრდილთათვის დაგეგმილ სწავლებას. დამატებითი მასალები, მეთოდოლოგიური კრებულები და მითითებული წყაროები მკითხველს თვითგანათლების შესაძლებლობას აძლევს.

მართალია, წიგნი მოიცავს რამდენიმე თავს, რომლებშიც ცალკეული თემებია განხილული, მაგრამ რეკომენდებული მათი მთლიანობაში შესწავლაა. სახელმძღვანელოში მოცემულ ყველა თავს აერთიანებს სექსუალობისა და მრავალფეროვნების, ასევე, სექსუალური განათლების შესახებ პოზიტიური შეხედულება.

თითოეულ თავში სასწავლო ჯგუფებისთვის განკუთვნილი პრაქტიკული აქტივობების მაგალითებია მოცემული, რომლებიც დამწყები ტრენერებისთვისაა რეკომენდებული, თუმცა ამასთან ერთად, ისინი თანაბრად სასარგებლო შეიძლება აღმოჩნდეს გამოცდილი ტრენერებისთვისაც, რომელთაც სწავლების ახალი მეთოდების ათვისება სურთ.

ტრენერის როლი და უნარები არაფორმალური განათლების კონტექსტში

იმისათვის, რომ ტრენერისთვის საჭირო უნარები აღვწეროთ, პირველ რიგში, აუცილებელია, გავაცნობიეროთ, ვინ არის ტრენერი და რას წარმოადგენს ტრენინგი. ესტონურ სიტყვას „koolitus“, პორტალ „Sõnaveeb“-ის მიხედვით, სამი ურთიერთდაკავშირებული განმარტება აქვს: 1) დაგეგმილი სისტემური სწავლება, რომლის დროსაც ხდება გარკვეული უნარების, ცოდნისა და ინფორმაციის გადაცემა, ყალიბდება განწყობა და დამოკიდებულები (ხშირად ხორციელდება მოკლე კურსის ან დამატებითი სასწავლო კურსის ფორმით); 2) განათლების, სპეციალური ცოდნის ან უნარების გადაცემა; 3) სასკოლო, საუნივერსიტეტო და სპეციალური განათლება.

ესტონეთის ზრდასრულთა ტრენერთა ასოციაციის „ანდრას“-ის მიერ გამოცემული „ტრენერთა სახელმძღვანელოს“ მიხედვით, „ტრენინგი“ წარმოადგენს „ლოგიკურად ერთმანეთთან დაკავშირებულ მოქმედებათა რიგს, რომლებიც ერთიან პროცესს ქმნის, და მიზნად ისახავს პიროვნების (პიროვნული, პროფესიული და ა.შ.) განვითარებას.

ახალგაზრდებთან მუშაობის კონტექსტში ტრენინგი გულისხმობს, მიზანობრივ არაფორმალურ სასწავლო აქტივობას, რომელსაც გააჩნია კონკრეტული დროითი, შინაარსობრივი და სივრცითი განზომილებები („ახალგაზრდებთან მუშაობის სფეროში არაფორმალური განათლების მიმართულებით არსებული მდგომარეობა“).

ზოგადად, ტრენინგი არის დაგეგმილი, სისტემატური და მიზანმიმართული ჰოლისტიკური სასწავლო აქტივობა, რომელიც მიზნად ისახავს კონკრეტული სამიზნე ჯგუფის განვითარებას.

1 ეს სიტყვაა ქართულად ითარგმნება როგორც “ტრენინგი”, თუმცა სიტყვა “koolitus“-ის მნიშვნელობა უფრო ფართოა, და მოიცავს სასწავლო კურსებს, ლექციებს და სემინარებს.

ტრენინგები, სექსუალური ჯანმრთელობის საკითხებზე, შეიძლება იყოს, როგორც ფორმალური განათლების სასწავლო გეგმის ნაწილი, ასევე გახორციელდეს ცალკეული ინიციატივების სახით, დამატებითი განათლების კონტექსტში. სასწავლო გეგმის ფარგლებს გარეთ დაგეგმილი სწავლებას ხშირად არაფორმალურ განათლებას უწოდებენ. ახალგაზრდებთან მუშაობის სფეროში გავრცელებულია ლინ ჩიშოლმისეული განმარტება: „არაფორმალური განათლება არის მიზანმიმართული განათლება, რომელიც დაფუძნებულია ნებაყოფლობითობის პრინციპზე. იგი შეიძლება გახორციელდეს განსხვავებულ სიტუაციებსა და კონტექსტებში, სადაც სწავლება და სწავლა არ არის აუცილებელი წარმოადგენდეს ერთადერთ ან ძირითად მიზანს. აღნიშნული კონტექსტი და სიტუაციები შეიძლება იყოს ცვალებადი ან დროებითი. სწავლება შესაძლებელია, ორგანიზებული იყოს, როგორც პროფესიონალი პედაგოგების, (მაგ. ახალგაზრდების მასწავლებელთა) ასევე მოხალისეების (მაგ. ახალგაზრდების ხელმძღვანელის) მიერ. მართალია, სწავლება დაგეგმილია, მაგრამ იშვიათად არის სტრუქტურირებული დროისა თუ თემატური ფორმატით. როგორც წესი, სწავლების სამიზნეს კონკრეტული ჯგუფი წარმოადგენს, მაგრამ ამ შემთხვევაში არ ხდება სწავლების პროცესის დოკუმენტირება, სწავლის შედეგები ან მიღწევები იშვიათად ფასდება ჩვეულებრივი, თვალსაჩინო მეთოდებით.“ არაფორმალური განათლება მოსწავლეზე და მის განვითარებაზეა ორიენტირებული (მოსწავლის მოტივაციისა და სწავლის საჭიროებების გათვალისწინებით), ხასიათდება გამჭვირვალობით, ნებაყოფლობითობითა და მოსწავლეთა ჩართულობის მაღალი დონით (სწავლის პროცესი ეფუძნება მოსწავლეების მიერ, ან მათთან თანამშრომლობით, ჩამოყალიბებულ მიზნებს, საინტერესო მეთოდებსა და მოსწავლეების თვითანალიზს, როგორც სასწავლო პროცესის განმავლობაში, ასევე შედეგების შეფასებისას). არაფორმალურ განათლებაში კონფიდენციალურობა და დემოკრატიული ღირებულებებია მნიშვნელოვანია, სადაც განსხვავებები (მათ შორის შეხედულებებს შორის) მისასალმებელია და კომუნიკაცია ღია და გაგებაზე ორიენტირებულ ატმოსფეროში მიმდინარეობს.

ტრენინგის ჩატარების პროცესი (მიუხედავად იმისა, ხორციელდება თუ არა იგი სასწავლო გეგმის ფარგლებში, ეფუძნება სასწავლო გეგმას, თუ მისგან დამოუკიდებლად, არაფორმალური განათლების ფორმატში ხორციელდება) შეიძლება რამდენიმე ეტაპად დაიყოს, რომელთაგანაც თითოეული მნიშვნელოვან ამოცანას ემსახურება; ეტაპები მჭიდროდ არის დაკავშირებული ერთმანეთთან და ერთმანეთისგან გამიჯნული არ არის. ჩვენ მნიშვნელოვანი მოქმედებების მოკლე მიმოხილვას განვდიტ, მაგრამ ეს ჩამონათვალი ამომწურავი არ არის. უფრო დეტალური ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ „სწავლების საფუძვლების“ სახელმძღვანელოს კონკრეტულ ნაწილში, „T-kit“ (სატრენინგო მასალები) განყოფილებაში და „ტრენერის სახელმძღვანელოში“ (ბმულები იხილეთ თავის ბოლოს).

სემინარისტის ან ლექციისთვის მომზადება

მოსამზადებელი ეტაპის შემადგენელი ნაწილი სწავლების პროცესში მონაწილეთა საჭიროებების ანალიზი და მათი მიზნების დასახვაა, სამ დონეზე. უპირველეს ყოვლისა, ეს არის ზოგადი, ორგანიზაციული ან პროფესიული განზომილება, რომელიც ტრენერს, ტრენინგთან დაკავშირებული პრობლემის არსის ან სამიზნე ჯგუფის საჭიროებების გააზრებაში ეხმარება, ამასთან ერთად კი, ხსენებული განზომილება იმ თემებზე და პრიორიტეტებზეა კონცენტრირებული, რომლებიც გავლენას ახდენს სწავლების შინაარსზე; კერძოდ, მონაწილისთვის, ტრენერისა თუ ფართო საზოგადოებისთვის აქტუალურ საკითხებს მოიცავს. მეორე განზომილება ამ კონკრეტული ტრენინგის მიზნების ვიწრო კონტექსტში დასახვას ემსახურება. მესამე კი- მონაწილეთა ინტერესებს, მათ მოტივაციას, პროცესში ჩართულობისთვის მზადყოფნას და ტრენინგის მიმდინარეობისას გაჩენილ კითხვებს გულისხმობს, რომლებიც, ცხადია, უშუალო გავლენას ახდენს სწავლების

პროცესზე, რადგან დიდწილად სწორედ ეს ფაქტორები განსაზღვრავს მონაწილეთა თემით დაინტერესების ხარისხს.

მიზნების დასახვა საგანმანათლებლო პროცესისთვის კრიტიკულად მნიშვნელოვანი ნაწილია, რომელიც, ერთი მხრივ, მიმართულებას აძლევს მას, განსაზღვრავს მოსალოდნელ შედეგებს და ეხმარება (როგორც მასწავლებელს, ისე მონაწილეებს, მასალებზე დაყრდნობით) მათ შეფასებაში; მეორე მხრივ კი, მიზნების დასახვა მონაწილეთა სასწავლო პროცესთან დაკავშირებას უზრუნველყოფს, რაც ზრდის ტრენინგის ეფექტურობას.

საგანმანათლებლო საქმიანობის მიზნების დასახვა შემდეგ კომპონენტებს შეიძლება ეფუძნებოდეს:

- ა) კომპეტენციები** - აქცენტი კეთდება ცოდნაზე, უნარებსა და დამოკიდებულებებზე, რომლებიც მოსწავლეთა კომპეტენციების ამაღლებას ემსახურება და აუცილებელია მათ ცხოვრებასა თუ სამსახურში მნიშვნელოვანი ფუნქციებისა და ამოცანების წარმატებით შესასრულებლად;
 - ბ) სწავლის მიზნები** - აქცენტი იმ ცვლილებებზე კეთდება, რომელთა შეტანაც სასწავლო აქტივობებში ხდება;
 - გ) სწავლის შედეგები** - აქცენტი ცოდნაზე, უნარებსა და დამოკიდებულებებზე კეთდება, ან მათ ერთობლიობაზე, რომელთა მიღწევაც დადასტურებასა და შეფასებას ექვემდებარება (Aruväli, Kaldas, Pilli, Reppo, 2016; Hartel, Foegeding, 2004).
- ა) კომპეტენციების საფუძველზე მიზნების დასახვისას ყველაზე ხშირად გამოიყენება რვა ძირითადი კომპეტენცია (იხ. მაგ.: „ესტონეთში უწყვეტი სწავლების სტრატეგია 2020“ ან „ახალგაზრდების პასპორტის კონცეფცია“), რომლებიც ძირითადად ემთხვევა ესტონეთის საჯარო სკოლის პროგრამებში შეტანილ ზოგად კომპეტენციებს.
- ბ) წარსულში სასწავლო მიზნების განსაზღვრა ტრენინგის მიერ განსახორციელებელი ქმედებების საფუძველზე ხდებოდა, როგორცაა: „ცოდნის მიწოდება“ ან „შესაძლებლობების შექმნა“. ამგვარი მიდგომით წარმოებს, პირველ რიგში, საქმიანობის აღწერა, მაგრამ არა- მისი მიზნისა ან შედეგის. სწავლის მიზანი ფართოდ უნდა მიაწინებდეს მოსალოდნელ შედეგზე, ე.ი.- რას მიაღწევს მოსწავლე ამ აქტივობით (Aruväli et al., 2016). სწავლისა თუ პრაქტიკული მიზნების დასახვისას გამოიყენება სხვადასხვა მოდელები, რომლებიც კარგად არის ცნობილი პროექტების ხელმძღვანელებისთვის (მაგალითად, SMART და ა.შ.). ისინი სწავლის მიზნების გაზომვად ფორმატში ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს, შინაარსობლივი კრიტერიუმების გათვალისწინებით. ასე, მაგალითად, სწავლის მიზანი შეიძლება შეფასდეს შემდეგი ასპექტებით: არის თუ არა იგი ზუსტი, შესაძლებელია თუ არა პროგრესზე თვალის დევნება მოკლევადიანი ინტერვალებით, გათვალისწინებულია თუ არა დიდი და მცირე მიზნები, სადაც მცირე მიზნები დიდი მიზნის მისაღწევად გამოიყენება, არის თუ არა პირადი მიზანი დაკავშირებული სხვათა მიზნებთან, თუ საერთო მიზანთან, არის თუ არა მიზნით გათვალისწინებული ამოცანა საკმარისად რთული და საინტერესო, მიზანი პროცესზეა ორიენტირებული თუ- შედეგზე და ა.შ. (Zimmerman 2008, ციტირებული Day, Tosey 2011).
- გ) სწავლის შედეგებზე დამყარებული მიდგომა, ფორმალურ განათლებასთან ერთად არაფორმალურ განათლებაშიც გამოიყენება. მაგალითად, ზრდასრულთა დამატებით განათლებასა და ახალგაზრდებთან მუშაობის სისტემაში. მოსალოდნელი შედეგები აღწერს სწავლების შედეგებს (არა პროცესს) სრულად, მათი ჩამოყალიბება წარმოებს სწავლის მიზნებიდან გამომდინარე და უნდა იყოს გაზომვადი, გარკვეული დროის პერიოდში მიღწევადი და შეფასებადი. ამიტომ ისინი არ უნდა იყოს ბევრი და მათი აღწერისას გამოიყენება კონკრეტული ზმნები, რომლებიც ესადაგება სწავლის შედეგების დახარისხებას (Aruväli et al., 2016).

ნებისმიერი მიდგომის არჩევის შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია, რომ სწავლის მიზნები გააცნობიერონ მოსწავლეებმა - კურსის დასაწყისში საკუთარი სიტყვებით ან მასწავლებლის მიერ შეთავაზებული ვარიანტებიდან ამორჩევის გზით (სხვადასხვა შესაბამისი მეთოდის აღწერა შეგიძლიათ იხილოთ სახელმძღვანელოში „ახალგაზრდული პასპორტის გაცემა“). სწავლის პროცესში (ცოდნის მატებასთან ერთად) შეიძლება დაზუსტდეს სწავლის ინტერესი ან ძირითადი კითხვები, შესაბამისად, სასწავლო პროცესში მნიშვნელოვანია დროდადრო დავუბრუნდეთ სწავლის მიზნებს, ახალი ამოცანების დასახვისა და ახალი მეთოდების შერჩევისთვის.

სწავლება

სწავლების მრავალი განსხვავებული ფორმა არსებობს, მათი შერჩევა დასახული მიზნის, სამიზნე ჯგუფის, თემებისა ან დაგეგმილი შედეგების გათვალისწინებით (პრაქტიკული მეცადინეობიდან დაწყებული, რომელიც წარმოადგენს კონკრეტულ მეთოდს, და დამთავრებული განვითარების გრძელვადიანი პროგრამით) ხდება. სწავლების მიზნიდან, შინაარსიდან და ფორმადან გამომდინარე, ტრენერს შესაძლებლობა აქვს, შეასრულოს ერთმანეთისგან განსხვავებული როლები, იყოს: მასწავლებელი, ე.ი. ის, ვინც მხარს უჭერს კონკრეტული ცოდნისა და უნარების დაუფლების პროცესს, მოირგოს ახალგაზრდების ლიდერის პოზიცია, რაც გულისხმობს იმ ადამიანს, ვინც ირჩევს თანატოლთა განათლების მიდგომას (ინგლისურად „peer education“); ზოგიერთ საკითხში ტრენერი შეიძლება ექსპერტის ფუნქციას ასრულებდეს (მაგალითად, თუ სწავლება ორიენტირებულია კონკრეტულ თემასთან ან სფეროსთან დაკავშირებულ გარკვეულ შედეგზე), ხოლო სხვა საკითხებში ტრენერი ისე მოქმედებს, როგორც სათანადო სივრცის შემქმნაზე პასუხისმგებელი პირი ან პროცესის მოდერატორი, რომელიც უპირველეს ყოვლისა ქმნის გარემოს, სადაც მონაწილეები ეუფლებიან ცოდნას, ერთმანეთის ქმედებების გაანალიზებით. ტრენერს შეუძლია შეასრულოს მენტორის როლი, მონაწილის პირად სასწავლო შესაძლებლობებზე ფოკუსირებით, ან წამახალისებლის როლი, რომელიც ამსხვრევს მითებს, კრიტიკულ კითხვების დასმით ან მსჯელობისთვის ახალი იდეების მიწოდებით. ყველა ზემოხსენებული როლი, განსხვავებულ მიდგომასა და ფორმას საჭიროებს (დაწყებული სემინარით და დამთავრებული კონფერენციით), მაგრამ ტრენინგის ზოგად მიზანს და სწავლების ძირითად შინაარსს სწავლის შესაძლებლობების შექმნა წარმოადგენს.

ვიდრე დეტალურად განვიხილავთ, სწავლებასთან დაკავშირებულ ან მასზე ზემოქმედების მქონე ფაქტორებს (როგორიცაა: სასწავლო პროცესის ხელმძღვანელობა, მეთოდების შერჩევა, მონაწილეთა განსაკუთრებული მახასიათებლების გათვალისწინება) და მასწავლებლის კომპეტენციებს მოსწავლეებთან მიმართებაში, საჭიროა, ყურადღება გავამახვილოთ სწავლებაზე.

არსებობს სწავლების რამდენიმე განმარტება, დარგის ან აზროვნების სკოლის მიხედვით. მათგან ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული განმარტების თანახმად, რომელიც პედაგოგიკის დანიელ მკვლევარს, კნუდ ილერიუს ეკუთვნის: "სწავლება გულისხმობს, ბიოლოგიური მომნიშვნის დონისგან დამოუკიდებლად, იმ უნარების მდგრად ცვლილებასთან დაკავშირებულ ყველა პროცესს, რომლებიც დაკავშირებულია ფიზიკურ, შემეცნებით, ემოციურ თუ სოციალურ სფეროებთან". სწავლება ხორცილდება ორი განსხვავებული, მაგრამ ურთიერთდაკავშირებული პროცესის საშუალებით. თავდაპირველად, მოსწავლე ეცნობა, ან ურთიერთობას ამყარებს გარემოსთან (მაგალითად, ინფორმაციის ვერბალური გზით გადაცემის, მოქმედებაზე ვიზუალური დაკვირვების ან ტაქტილური საშუალებით), რომელსაც მოსდევს შემეცნებითი პროცესი, რომლის დროსაც შემეცნების დონეზე (შემეცნებისა და აზროვნების დონეზე) მოსწავლე ითვისებს და კავშირს ამყარებს მანამდე მისთვის ცნობილსა და ახალი გამოცდილების შედეგად წარმოშობილ იმპულსებს შორის.

გარდა ამისა, ნებისმიერ სასწავლო პროცესს ყოველთვის გააჩნია ორი ურთიერთდაკავშირებული მხარე: ცოდნისა და უნარების მხარე და ემოციებისა და ფსიქოდინამიკის მხარე. ნებისმიერი შემეცნებითი სწავლება მოიცავს ემოციურ ასპექტს (რომელიც ასოცირდება, მაგალითად, მოტივაციასთან ან პროცესით სიამოვნების მიღებასთან), ხოლო ნებისმიერ ემოციურ სწავლებას აქვს რაციონალური მხარე (მაგალითად, სიტუაციის გაგება ან გაცნობიერება). შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ნებისმიერი სწავლება მოიცავს – გარემოსთან, ან ე.წ. სასწავლო ობიექტთან, ურთიერთობის გზით სამ ურთიერთდაკავშირებულ განზომილებას: კოგნიტურს, ემოციურსა და სოციალურს (Illeris 2003, 2007).

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ტრენერმა სწავლებისას ყურადღება უნდა მიაქციოს სამივე დონეს, როგორც კონკრეტული და დაგეგმილი ქმედებების, ასევე პროცესის უწყვეტი შეფასების საშუალებით. როგორც მთლიანობაში, სწავლების ორგანიზების, ისე სწავლების თითოეული მეთოდის ცალ-ცალკე გამოყენებისას, შეიძლება ვისარგებლოთ ე.წ. სწავლების ერთეულების მოდელით (დანვრილებით იხილეთ Gagné and Driscoll 1992; ციტირებულია ნაშრომში: Krull and Koni 2013), რომლის პირველ ეტაპსაც წარმოადგენს-სწავლების შესავალი ეტაპი. შესავალ ეტაპზე მნიშვნელოვანია იმის უზრუნველყოფა, რომ ჯგუფის მონაწილეები სათანადოდ მოემზადონ და განეწყონ სწავლებისთვის: ერთმანეთის გაცნობა, ჯგუფში პოზიციირება, ჯგუფის მიღება და ტრენერსა და ჯგუფს შორის ურთიერთობის ჩამოყალიბება. ამასთანავე, მნიშვნელოვანია, გავითვალისწინოთ, რომ რაც უფრო სენსიტიური და პერსონალური თემების გაშუქებაა დაგეგმილი ტრენინგის დროს, მით უფრო საფუძვლიანი (მათ შორის დროის განზომილებით) და მრავალმხრივი (ანუ, მათ შორის უნდა გულისხმობდეს არამხოლოდ ერთმანეთის გაცნობას, არამედ სანყის ჯგუფურ თანამშრომლობას, ჯგუფთან წესების თაობაზე შეთანხმებას) უნდა იყოს მიდგომა ჯგუფური პროცესების მიმართ. გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია, თემისადმი დამოკიდებულების ჩამოყალიბება, რომელიც გულისხმობს ტრენინგის დასაწყისში მონაწილეთა ყურადღების კონცენტრირებას (უზრუნველყოფა იმისა, რომ ისინი გონებით იყვნენ ჩართული და ფოკუსირებული თემაზე), მომავალი აქტივობის მიზნების გაცნობას და განსახილველ თემასთან ურთიერთობის ჩამოყალიბებას (რა და რატომ იქნება შესწავლილი). აღნიშნულის უზრუნველყოფა სწავლების მოლოდინებისა და მიზნების ფორმულირებით ხდება: ფოკუსირებული კითხვებით, გონებრივი რუკების შედგენით, თემის გაცნობის მიზნით, შთამაგონებელი ვიდეომასალებით და სხვ. ყურადღების კონცენტრირება მიზნების დასახვასთან ერთად საშუალებას აძლევს მონაწილეებს, აღიდგინონ ცოდნა, რომელსაც ისინი უკვე ფლობენ, ხოლო მასწავლებელს წარმოადგენს უქმნის ჯგუფის ცოდნის დონესა და მოტივაციაზე, მონაწილეთა სწავლის სტილის შესახებ თავდაპირველ წარმოდგენასთან ერთად.

ყურადღების კონცენტრირების ერთ-ერთი მიზანია: ყველა მონაწილისთვის უსაფრთხო და კომფორტული სასწავლო გარემოს შექმნა, მონაწილეთა ავტონომიის გაზრდა (გადანყვეტილების დამოუკიდებლად მიღებისა და მათთვის მნიშვნელოვან საკითხებზე გავლენის მოხდენის შესაძლებლობა), ერთიანობის განცდის შექმნა (მონაწილეები დარწმუნებული არიან, რომ ჯგუფი მათ იღებს ისეთს, როგორებიც არიან) და კომპეტენტურობის განცდის ჩამოყალიბება (მონაწილეები დარწმუნებული არიან, რომ ისინი უმკლავდებიან სასწავლო სიტუაციას, ე.ი. ორიენტირებულნი არიან თემაზე, სასწავლო გარემოში). ეს მიზანი ხელს უწყობს მოტივაციის ამაღლებას (Decy, Ryan, 2000; თვითგამორკვევის თეორიისა და ავტონომიური მოტივაციის შესახებ დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ: <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>).

ყურადღების კონცენტრირების შემდეგ ახალი მასალის პრეზენტაცია და სწავლის პროცესის ხელმძღვანელობა მიმდინარეობს. მეთოდების შერჩევისას მნიშვნელოვანია, გაანალიზოთ და გაითვალისწინოთ შემდეგი ასპექტები:

რა არის სწავლის მიზანი (ე.ი. მოსალოდნელი შედეგები)? თუ მიზანს წარმოადგენს ის, რომ მონაწილეებმა მიიღონ კონკრეტული ინფორმაცია, დაიმასხოვრონ ცნებები ან დახვეწონ გარკვეული უნარები, მაშინ ჯგუფში ცოდნის განხილვა და გამოცდილების გაზიარება არ იქნება ამ მიზნის მიღწევის საუკეთესო გზა. თუ ჩვენ გვინდა, მონაწილეებს დავეხმაროთ დაფიქრდნენ თავიანთ დამოკიდებულებებზე, გაეცნონ და გააცნობიერონ სხვადასხვა თვალსაზრისი და მათი გავლენა ქცევაზე, ამ შემთხვევაში ლექცია ან პრეზენტაცია არ იქნება მიზანშეწონილი. აქტივობების შერჩევას, რომლებიც ხელს უწყობენ სწავლის მიზნებისა და შედეგების მიღწევას, რეკომენდებულია მათი დახარისხება: კოგნიტიური ანუ შემეცნებითი- აზროვნებისა და შემეცნების საშუალებით მიღებული ცოდნა; აფექტური ანუ ღირებულებითი- გრძნობები, ემოციები და თვითშეცნობა; ფსიქომოტორული ანუ ფუნქციონალური- ფიზიკური უნარები (დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ მოიძიოთ საკვანძო სიტყვებით „ბლუმის ტაქსონომია“). რამდენად და რა ქმედებებით ასრულებს მოსწავლე აქტიურ როლს სასწავლო აქტივობაში ან მეთოდის გამოყენებაში? მნიშვნელოვანია, რომ აქტივობა მონაწილისთვის სასწავლო მასალის გამოცდილებასთან თანაზიარებისა და მისი გაცნობიერების საშუალებას წარმოადგენდეს. შემეცნებითად, ემოციურად და სოციალურად რაც უფრო მეტად არის ჩართული მოსწავლე სწავლაში, მით უფრო ძლიერი ან ღრმა იქნება მიღებული გამოცდილება, რომელიც შეიძლება სწავლების მიზნით გაანალიზდეს. პედაგოგიკის ბევრი მკვლევარი, როგორცაა- დიუი და კოლბი, ამტკიცებენ, რომ ადამიანი (განსაკუთრებით ზრდასრული) სწავლობს თავისი გამოცდილების გაანალიზებით, ამიტომ რეფლექსია სწავლის განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს (Kolb 2009, 2018).

მცდარია მოსაზრება, რომ არაფორმალური განათლება აუცილებლად ფორმალური განათლებისგან განსხვავებულ მეთოდებს იყენებს ან მისთვის ჯგუფური მუშაობა ან როლური თამაშები უფრო შესაფერისია, ვიდრე პრეზენტაციები. არაფორმალურ განათლებაში მნიშვნელოვანია მონაწილეთა ცოდნის, უნარებისა ან დამოკიდებულების თვისებრივი ცვლილება. ამისათვის საჭიროა ახალი ცოდნის შექმნა, საკუთარი შეხედულებების გააზრების გზების გამონახვა, ახალი უნარების ათვისება და მათი გამყარება ანალიზისა და განზოგადების საშუალებით, რაც ახლად მიღებული ცოდნის არსებულ ცოდნასთან, უნარებთან და კონცეფციებთან დაკავშირების საშუალებას იძლევა. მოკლედ, ყველაფერი მნიშვნელოვანია: მიმზიდველი და საინტერესო გამოცდილება, რეფლექსია და ანალიზი- ნასწავლის დაკავშირება უკვე ცნობილ ცნებებთან, რა დროსაც წარმოებს ახალი ცოდნის ათვისება ან ცოდნის დონის ამაღლება.

მესამე და უაღრესად მნიშვნელოვანი ასპექტი, რომელიც გავლენას ახდენს მეთოდის შერჩევაზე, არის ტრენინგის სამიზნე ჯგუფი. ვისგან შედგება ის? ბავშვებისგან, ახალგაზრდებისა თუ უფროსი ასაკის პირებისგან? რა ცოდნასა და უნარებს ფლობენ მონაწილეები? ასაკობრივად განვითარების რომელ საფეხურზე იმყოფებიან მონაწილეები, შემეცნებითი პროცესების (აღქმა, ყურადღება, მეხსიერება და აზროვნება), ასევე ფუნქციური განვითარების (თავშეკავება, შემეცნებითი მოქნილობა, დამოუკიდებელი სწავლა და ა.შ.) თვალსაზრისით? ასე, მაგალითად, დამოუკიდებელი სწავლის უნარი თავს იჩენს ოცი წლის შემდეგ, ამიტომ მოზარდებთან დაკავშირებით არ უნდა გვექონდეს მოლოდინი იმისა, რომ ისინი თვითრეგულირების და სწავლის პროცესების მართვის ძლიერ უნარს გამოავლენენ, და მნიშვნელოვანია, შესთავაზოთ მათ დამხმარე სტრუქტურა (ფსიქოლოგიური პროცესების შესახებ, რომელიც გავლენას ახდენს სწავლაზე. (შეგიძლიათ, იხილოთ შემდეგ ვებ-გვერდზე, ესტონურ ენაზე:

<https://edidaktikum.ee/et/content/%C3%B5ppimine-ja-ps%C3%BChologia>.

ამავდროულად, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ყველა ზრდასრული სწავლის პროცესში ავტომატურად მოტივირებულია და ტრენინგისგან მოელის მხოლოდ მიმართულების მიცემას. ზრდასრულებს შორისაც შეიძლება იყოს ე.წ. დამოკიდებული მოსწავლეები,

რომელთა შემთხვევაშიც გამართლებულია სწავლების ავტორიტარული სტილის გამოყენება, მკაფიოდ ჩამოყალიბებული შედეგებით მიწოდებული ამოცანებით; მაგრამ არიან ისეთებიც, ვინც მოელიან, რომ მასწავლებელი შთამაგონებლისა და თანამოაზრის როლს შეასრულებს და სწავლების ავტორიტარული სტილის ნაცვლად პრობლემაზე დაფუძნებულ სწავლებას ან სემინარის ტიპის ჯგუფურ დისკუსიებს ანიჭებენ უპირატესობას (Grow 1996). მნიშვნელოვანია გვესმოდეს, რომ არ არსებობს სწავლების ერთი უნივერსალური მეთოდი და ტრენერმა უნდა გამოიჩინოს მოქნილობა სწავლების მეთოდების შერჩევას.

ტრენინგის მონაწილეთა მახასიათებლები დამოკიდებულია არამხოლოდ ასაკზე, არამედ შემეცნების სტილზეც (ე.ი. იმაზე, თუ როგორ აღიქვამენ ადამიანები სამყაროს), პიროვნულ თვისებებზე, ტემპერამენტის ტიპზე და ბევრ სხვა ფაქტორზე, რომლებიც ტრენერმა უნდა გააცნობიეროს და, შეძლებისდაგვარად, გაითვალისწინოს. მეცნიერული კვლევებით გამოირიცხა ფართოდ გავრცელებული წარმოდგენა სწავლების სამი განსხვავებული სტილის შესახებ (აუდიო, ვიზუალური და კინესთეტიკური); აღმოჩნდა, რომ ინფორმაციის დამუშავებისა და შენახვის სტილში არსებული ინდივიდუალური განსხვავებები, სწავლების მეთოდების კონტექსტში, რაიმე მნიშვნელოვან გავლენას არ ახდენს სწავლის შედეგებზე. ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოსწავლეს მაქსიმალურად მრავალმხრივი მეთოდები შევთავაზოთ, რომლებიც გრძნობათა სხვადასხვა ორგანოებს ააქტიურებენ.

არსებობს სწავლების სხვადასხვა მეთოდები:

- ურთიერთობასა და დიალოგზე დაფუძნებული მეთოდები;
- ქმედებებზე დაფუძნებული მეთოდები, რომლებიც უნარების შემოწმების, გამოცდისა და განმკიცების საშუალებას იძლევა;
- სოციალიზაციაზე დამყარებული მეთოდები, რომლებიც ჯგუფში პარტნიორობისა და გუნდური სულისკვეთების განვითარებასა და სოციალური კავშირების დამყარებას ემსახურება;
- დამოუკიდებლად სწავლაზე დაფუძნებული მეთოდები, რომლებიც ხელს უწყობს შემოქმედებითობის გაღვივებას, აღმოჩენების გაკეთებასა და პასუხისმგებლობის აღებას (კლასიფიკაციის ფორმულირება განხორციელდა არაფორმალური განათლებისადმი მიძღვნილი ევროპის საბჭოს სიმპოზიუმზე, 2000 წელს).

ბოლო ასპექტი, რომელიც პირდაპირ გავლენას ახდენს მეთოდის შერჩევაზე, არის გარემოსთან დაკავშირებული შეზღუდვები: დრო (საჭიროა გავითვალისწინოთ, რომ სასწავლო პროცესის ყველა ნაწილს თანაბარი მნიშვნელობა აქვს, ე.ი. როგორც ყურადღების კონცენტრირებისთვის, ასევე ანალიზისთვის საჭიროა გამოიყოს საკმარისი დრო, რამაც, თავის მხრივ, შეიძლება მეთოდის გამოყენებასთან დაკავშირებული შეზღუდვები გამოიწვიოს), ჯგუფის მოცულობა (არსებობს მეთოდები, რომლებიც მოიცავს მონაწილეთა მინიმალურ ან მაქსიმალურ რაოდენობას), სასწავლო გარემო (სწავლებაზე გავლენას ახდენს როგორც ემოციური გარემო, ე.ი. ჯგუფის დინამიკა, მონაწილეებსა და მასწავლებელს შორის ურთიერთობა და ა.შ., ასევე ფიზიკური გარემო, ე.ი. სივრცეში განლაგება: მაგალითად, სხედან თუ არა მონაწილეები წრეზე, რათა ერთმანეთს ხედავდნენ, და რაც უფრო მნიშვნელოვანია, ვინმეს ხომ არ ეზღუდება მხედველობის არე, რათა თვალი ადევნოს პრეზენტაციას).

სწავლების ანალიზი და შეფასება

როგორც სწავლების კონკრეტული მეთოდის (ანუ ე.წ. სასწავლო ერთეულის) შერჩევა, ისე სწავლების ბოლო ეტაპი, დაკავშირებულია სწავლების ანალიზთან და მის შეფასებასთან.

მათი მიზანია, ერთი მხრივ, დაეხმარონ მონაწილეებს ცოდნის გამყარებაში რეფლექსიის გზით, ნასწავლის ყოველდღიურ ცხოვრებასთან დაკავშირებაში ან მისი პრაქტიკულად გამოყენების შესაძლებლობების გაცნობიერებაში, მეორეს მხრივ, უზრუნველყონ ნასწავლის შემონახვა და შეფასება. ვინაიდან არაფორმალური სწავლება, როგორც წესი, არ ეფუძნება უკვე არსებულ პროგრამებს, მასში მონაწილე პირები აქტიურ როლს ასრულებენ ნასწავლის აღწერაში, რეფლექსიასა და შეფასებაში (დამატებითი მასალისთვის შეგიძლიათ იხილოთ, მაგალითად: „ახალგაზრდული პასპორტის გაცემა“ და ვებგვერდი mitteformaalne.ee (ესტონურ ენაზე)). ხოლო სასწავლო პროგრამაზე და დაგეგმილ შედეგებზე დაფუძნებული სასწავლო კურსის შემთხვევაში, შეფასების კრიტერიუმებისა და მეთოდების განსაზღვრა სწავლების დაწყებამდეა შესაძლებელი (დანვრილებით იხილეთ „დამატებითი საგანმანათლებლო პროგრამის შედგენის სახელმძღვანელო“).

ბოლო ეტაპზე მნიშვნელოვანია შედეგების შეჯამება, რაც ეხმარება მონაწილეებს სწავლის მოცემული ეტაპის დასრულებაში (ჯგუფური პროცესის ჩათვლით) და შემდგომი გეგმების დასახვაში, ასევე, ტრენინგის საერთო შეფასება, უკუკავშირი ტრენინგისა და მისი ორგანიზების შესახებ. აღნიშნული მნიშვნელოვანია ტრენინგისთვის, რადგან მას სწავლების პრაქტიკისა და გამოყენებული მეთოდების შესახებ პირდაპირი უკუკავშირის მიღების შესაძლებლობას აძლევს. ტრენინგი, როგორც კონკრეტული მონაწილეებისთვის ორგანიზებული სასწავლო პროცესი, შეიძლება დაიგეგმოს მხოლოდ ზოგადად, ვინაიდან რეალური სასწავლო პროცესი (როგორც სწავლის საჭიროებები, ასევე თემები და მეთოდები) ყალიბდება, როგორც წესი, მხოლოდ სწავლებისა და მონაწილეებთან ურთიერთობის პროცესში. ამრიგად, ტრენინგის პრაქტიკა ძირითადად გამოცდილების საფუძველზე ყალიბდება. ტრენინგს შეუძლია, ტრენინგის წარმართვის გამოცდილების, მიღებული გადანაცვებების და მათი შედეგების გაცნობიერებით, შეგნებულად განავითაროს საკუთარი კომპეტენციები. ტრენინგის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი კომპეტენცია იმპროვიზაციისთვის მზადყოფნაა, რაც, როგორც მის უნარებსა და ცოდნას, ასევე სწავლების წინა გამოცდილებას ეფუძნება.

მასწავლებლის კომპეტენციები

ჩვენ გაგაცანით სასწავლო გარემოს უზრუნველსაყოფად საჭირო სასწავლო პროცესის დაგეგმვისა და ტრენინგის პასუხისმგებლობის მოკლე და ზოგადი მიმოხილვა. ამ მიმოხილვაში არ ფიგურირებს სწავლებასთან დაკავშირებული განსაკუთრებულ შემთხვევები: მაგალითად, მრავალეროვნული ან მულტიკულტურული ჯგუფების სწავლების სპეციფიკა, ხანგრძლივი ან მრავალსაფეხურიანი კურსების მახასიათებლები, განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე მონაწილეთა ჩართვა, გუნდურ მუშაობასთან ან ამგვარი მუშაობის წარმართვასთან დაკავშირებული მნიშვნელოვანი ასპექტები, ასევე, სწავლების ტექნიკური ორგანიზება, სასწავლო მასალის შედგენის პრინციპები (მათ შორის, ელექტრონული მასალის) და მრავალი სხვა, რაც ტრენინგის ყოველდღიური მუშაობის ნაწილია.

ფსიქოლოგიისა და პედაგოგიკის სფეროში ცოდნის გარდა (მაგალითად, ჯგუფური სწავლის პროცესის წარმართვა, სწავლის, როგორც ერთიანი პროცესის მხარდაჭერა და ა. შ.) მასწავლებელი აუცილებლად უნდა ფლობდეს თვითგამოხატვის, ურთიერთობის, აუდიტორიის წინაშე გამოსვლისა და სხვა მრავალ ასპექტთან დაკავშირებულ უნარებს.

ახალგაზრდებისა და ზრდასრულთა ტრენინგებისთვის აუცილებელი კომპეტენციების შესახებ უფრო დეტალური ინფორმაციისთვის, იხილეთ ბმულები თავის ბოლოს. ქვევით მოყვანილი საკონტროლო კითხვარი მოიცავს ტრენინგის მოსამზადებლად საჭირო ძირითადი ღონისძიებების ჩამონათვალს (მოცემული ჩამონათვალი არ არის სრული და ამომწურავი). სწავლების ორგანიზების უკეთ გასაგებად გირჩევთ, გაეცნოთ

სახელმძღვანელოს - „სწავლების საფუძვლები“² - თავს, სახელწოდებით „T-kit“ , სადაც, მაგალითად, არის ქვეთავი, რომელშიც განხილულია ლოგისტიკის საკითხები, ასევე მოცემულია ტრენინგის პროგრამების ნიმუშები. ზრდასრულთა ტრენინგებისთვის რეკომენდებულია „მასწავლებლის სახელმძღვანელო“, რომელიც შეიცავს საკმაოდ ბევრ პრაქტიკულ რჩევას სასწავლო კურსის სტრუქტურის, მეთოდებისა და პროცესის წარმართვის შესახებ.

	დიახ/ არა	შენიშვნები, განმარტებაები, მაგალითები
ტრენინგის მომზადება		
ტრენინგის მიზნები ეფუძნება საჭიროებების ანალიზს (ე.ი. იდენტიფიცირებულია სამიზნე ჯგუფი და მისი საჭიროებები)		
ფორმულირებულია სწავლის მოსალოდნელი შედეგები ან მიზნები, რომლებიც გამომდინარეობს ტრენინგის საერთო მიზნიდან და ითვალისწინებს სამიზნე ჯგუფის საჭიროებებსა და მომზადების დონეს.		
შერჩეულია საგანმანათლებლო მიდგომა (მათ შორის ტრენინგის ფორმა), რომელიც მხარს უჭერს დასახული მიზნებისა და მოსალოდნელი შედეგების მიღწევას.		
მობილიზებულია ტრენინგისთვის საჭირო რესურსები: შესაფერისი სასწავლო გარემო, საკმარისი დრო, კომპეტენტური ტრენერები, ტექნიკური და სხვა საშუალებები.		
მონაწილეები ფლობენ ინფორმაციას ტრენინგის მიზნების, განსახილველი თემების, მოსალოდნელი შედეგების, ტრენინგის პირობების და ა.შ. შესახებ.		
სასწავლო პროგრამა ეფუძნება დასახულ მიზნებსა და მოსალოდნელ შედეგებს, დაგეგმილ რესურსებს (მათ შორის დროსთან დაკავშირებით) და ტრენინგის კომპეტენციებს.		
ტრენინგი		
ტრენინგი დაგეგმილია, როგორც ერთიანი პროცესი (ყურადღების კონცენტრირება - სასწავლო აქტივობები - ანალიზი), ტრენინგის ყველა ეტაპისთვის საკმარისი დროა გამოყოფილი და ყველა მათგანს საკმარისი ყურადღება ექცევა.		
შექმნილია უსაფრთხო სასწავლო გარემო (ფიზიკური, სოციალური, ინტელექტუალური), რომელიც ხელს უწყობს მონაწილეთა აქტიურობასა და სწავლისადმი მოტივირებას.		
შერჩეული მეთოდები არის მიზანშეწონილი და შესაბამისი, ისინი ხელს უწყობს სწავლის შედეგებისა და მიზნების მიღწევას, ნასწავლის განმტკიცებას და სასწავლო პროცესის (მიმდინარე) შეფასებას.		
სასწავლო პროგრამის შედგენისა და მეთოდების შერჩევისას გათვალისწინებულია მონაწილეთა ინტერესები და სწავლის სხვადასხვა სტილი, გამოიყენება სხვადასხვა მეთოდები (მათ შორის ცოდნის, უნარებისა და დამოკიდებულების შექმნა და განხილვა).		
საჭიროების შემთხვევაში (შემდეგი მოქმედების მიზნით), ტრენინგის შედეგები (მაგ. შექმნილი ცოდნა ან დაკვირვებების შედეგები) დოკუმენტირებულია, მონაწილეთა კონფიდენციალურობის დაცვით.		
ტრენინგის შეფასება		
ტრენინგისა და რეფლექსიის შედეგად გაკეთებული დასკვნები საშუალებას აძლევს მონაწილეებს ჩამოაყალიბონ სწავლის შედეგები, დააფიქსირონ რა ისწავლეს და დაგეგმონ შემდგომი ქმედებები (მათ შორის, ნასწავლის პრაქტიკაში გამოყენება).		
გამოყენებული მეთოდები მონაწილეებს ტრენინგის შესახებ უკუკავშირისა და/ან მისი ეფექტიანობის შეფასების (მიზნებისა და მოსალოდნელი შედეგების მიღწევა), ხოლო ტრენინგის თვითანალიზისთვის ინფორმაციის შეგროვების საშუალებას აძლევს.		
საჭიროების შემთხვევაში, დაგეგმილია ტრენინგის შედეგების განხორციელებისთვის საჭირო შემდგომი ქმედებები და მხარდაჭერის სისტემა: საფუძვლები, რესურსები (დროის ჩარჩო, პასუხისმგებლობა) და შედეგების შეფასების საშუალებები.		

2 ხელმისაწვდომია ესტონურ ენაზე.

რეკომენდებული ლიტერატურა

Noortevaldkonna koolituste mitteformaalse õppe lähtekohad (ახალგაზრდებთან მუშაობის სფეროში არაფორმალური განათლების მიმართულებით ტრენინგების საფუძვლები):

https://mitteformaalne.archimedes.ee/wp-content/uploads/2014/07/MF%2095_noortevaldkonna_koolituste_ver_final.pdf

Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks (კლასგარეშე სწავლების კურსის პროგრამის შედგენის საცნობარო მასალა):

https://www.hm.ee/sites/default/files/juhend_valjundipohise_oppekava_koostamiseks.pdf

Koolitamise alused (სწავლების საფუძვლები), თავი: T-Kit:

http://mitteformaalne.archimedes.ee/wpcontent/uploads/2014/07/tkit6_Koolitamise-alused.pdf

ტრენინგის საფუძვლები, T-kit 6:

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>

Koolitaja käsiraamat (მასწავლებლის სახელმძღვანელო):

<https://www.andras.ee/et/koolitaja-k%C3%A4siraamat>

სწავლების მეთოდები და საცნობარო მასალები

მონაცემთა ბაზა:

ესტონურად: <https://mitteformaalne.archimedes.ee/opimeetodid/otsi-opimeetodit/>

ინგლისური: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

მასალები და სახელმძღვანელო ესტონურ ენაზე:

<https://mitteformaalne.archimedes.ee/opimaterjalid/kasiraamatud/>

მასალები და სახელმძღვანელო ინგლისურ ენაზე:

<https://www.salto-youth.net/tools/publications/>

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kits>

სახელმძღვანელო “ახალგაზრდული პასპორტის გაცემა” (ესტონურ ენაზე):

<http://mitteformaalne.archimedes.ee/opimaterjalid/kasiraamatud/kasiraamat-noortepassi-avastades/>

სახელმძღვანელო „Youthpass Unfolded“ (ინგლისურ ენაზე):

<https://www.youthpass.eu/en/youthpass/downloads/handbooks/>

თვითანალიზის ინსტრუმენტები მასწავლებლისთვის

Noortevaldkonna koolitaja pädevusmudel (ახალგაზრდების სწავლებისთვის საჭირო კომპეტენციათა მოდელი):

https://mitteformaalne.archimedes.ee/wp-content/uploads/2014/07/koolitaja_padevusmudel.pdf

მასწავლებელთა კომპეტენციების მოდელი, შემუშავებული ახალგაზრდების ტრენერების მომზადების სტრატეგიის ფარგლებში (ინგლ. ETS Competence Model for Trainers):

<https://www.salto-youth.net/rc/training-and-cooperation/trainercompetencedevelopment/trainercompetences/>

Koolitaja enesearengu map (KOMA) (ესტონურ ენაზე; მასწავლებლის თვითგანვითარების პორტფოლიო):

KOMA1: <http://mitteformaalne.archimedes.ee/wp-content/uploads/2014/07/KOMA.pdf>

KOMA2: http://mitteformaalne.archimedes.ee/wp-content/uploads/2014/07/koma-2_m-v-h_valmis-veebi-03.pdf

European Portfolio for Youth Leaders and Youth Workers (ახალგაზრდების ლიდერებისა და ახალგაზრდებთან მომუშავე პირების ევროპული პორტფოლიო):

http://www.coe.int/t/dg4/youth/Resources/Portfolio/Portfolio_en.asp

Täiskasvanute koolitajate kutsestandardid (ესტონურ ენაზე; ზრდასრულთა მასწავლებლების პროფესიული სტანდარტები):

<http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutseandjad/10086688/kutsed>

სექსუალობა და სექსუალური განათლება

სექსუალობას ჩვენ მუდმივად განვიხილავთ, როგორც ადამიანის ყოფის ძალიან მნიშვნელოვან ნაწილს, თუმცა სექსუალობის შინაარსი, შეცნობა და გამოხატვა ძალიან ინდივიდუალურია.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ (ჯანმო) სექსუალობის დეფინიცია შემდეგნაირად ჩამოაყალიბა: „სექსუალობა არის ადამიანის ყოფის უმნიშვნელოვანესი ასპექტი, მთელი ცხოვრების მანძილზე, დაბადებიდან სიკვდილამდე. იგი მოიცავს სქესს, გენდერულ იდენტობას და როლებს, სექსუალურ ორიენტაციას, ეროტიზმს, სიამოვნებას, ინტიმურ ურთიერთობას და რეპროდუქციას. სექსუალობის განცდა და გამოხატვა წარმოებს აზრებში, ფანტაზიებში, სურვილებში, რწმენაში, დამოკიდებულებებში, ღირებულებებში, მოქმედებებში, როლებსა და ურთიერთობებში. ყველა მათგანი ურთიერთკავშირშია, თუმცა მათი განცდა და გამოხატვა ყოველთვის ერთბაშად და ერთდროულად არ ხდება. სექსუალობა დამოკიდებულია ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური, სოციალური, ეკონომიკური, პოლიტიკური, კულტურული, ეთიკური, სამართლებრივი, ისტორიული, რელიგიური და სულიერი ფაქტორების ურთიერთშემოქმედებაზე“.

სექსუალური განათლება არის თემა, რომელიც ძლიერ ემოციებს იწვევს, როგორც მოზრდილებში, ისე ბავშვებში, თუმცა მიზეზი სხვადასხვაა. ბევრი მოზრდილისთვის სექსუალობაზე საუბარი კვლავ უხერხულობის განცდის გამომწვევია და ტაბუირებულ თემად ითვლება, ხოლო ბავშვებსა და ახალგაზრდებში, ზრდასრულთა უხერხულობისა და სექსუალობასთან დაკავშირებულ თემებზე საუბრის თავიდან აცილების გამო იმის განცდა ჩნდება, რომ საქმე ეხება თემას, რომელიც დამალული უნდა იყოს, რაზე საუბარიც უფროსებთან უხერხული და სამარცხვინოა. ამგვარი ცოდნა და დამოკიდებულებები არ არის თანდაყოლილი, არამედ მათ აღზრდის შედეგად ვიღებთ. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ადეკვატური და სანდო ინფორმაციის მიღება გადამწყვეტია ჯანსაღი სექსუალური განვითარებისთვის; ამ ინფორმაციას ბავშვები და მოზარდები სწორედ იმ უფროსებისგან უნდა იღებდნენ, რომლებიც მათზე ზრუნვაში არიან ჩართულნი. შესაბამისად, მოზრდილების სექსუალური განათლება არანაკლებ მნიშვნელოვანია, ვიდრე ბავშვებისა და მოზარდების სექსუალური განათლება.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) სექსუალური განათლების შემდეგი პრინციპებით ხელმძღვანელობს:

1. სექსუალური განათლება უნდა შეესაბამებოდეს ახალგაზრდების ასაკს, ფიზიკური და გონებრივი განვითარების დონეს და, ასევე, უნდა ითვალისწინებდეს კულტურულ და სოციალურ გარემოს და სქესს. სექსუალური განათლება უნდა ესადაგებოდეს ახალგაზრდების რეალურ ცხოვრებას;
2. სექსუალურ განათლებას საფუძვლად უნდა ედოს ადამიანის სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები;
3. სექსუალური განათლება უნდა ეფუძნებოდეს კეთილდღეობის ერთიან კონცეფციას, რომელიც მოიცავს ჯანმრთელობას;
4. სექსუალური განათლება მტკიცედ უნდა ემყარებოდეს გენდერულ თანასწორობას, თვითგამორკვევას და მრავალფეროვნების მიღებას;
5. სექსუალური განათლების მიღება დაბადებიდან უნდა იწყებოდეს;
6. სექსუალური განათლება უნდა განიხილებოდეს, როგორც სამართლიან და ინკლუზიურ საზოგადოებაში შეტანილი ისეთი წვლილი, რომელშიც უფლებებითა და შესაძლებლობებით, როგორც ინდივიდები, ასევე თემები უნდა სარგებლობდნენ;

7. სექსუალური განათლება უნდა ეფუძნებოდეს მყარ მეცნიერულ მტკიცებულებებს.

ბავშვის სექსუალური განვითარება ტრენინგების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი თემაა. ეს თემა მნიშვნელოვანია მშობლებისთვის, ბებია-ბაბუებისთვის, მეურვეებისთვის, ასევე ბავშვებთან მომუშავე სხვადასხვა დარგის სპეციალისტისთვის. სხვადასხვა საცნობარო მასალაში მოცემული სექსუალური განვითარების მოდელები შეიძლება უმნიშვნელოდ განსხვავდებოდეს ერთმანეთისგან, ასაკობრივი საზღვრებით, მაგრამ მათი შინაარსი მსგავსია.³

სექსუალური განვითარების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ქვეთემაა მოზარდობის ასაკში მიმდინარე ცვლილებები (Eesti Seksuaaltervise Liit, 2015). ამ ქვეთემის განხილვა მნიშვნელოვანია, როგორც ბავშვებთან, ასევე ახალგაზრდებთან და მოზრდილებთან მუშაობისას. ბავშვებისთვისა და მოზარდებისთვის ეს თემა აქტუალურია, როგორც წესი, დაწყებითი სკოლის მეორე და მესამე კლასებში. მოზრდილებთან მუშაობისას ინფორმაცია, მოზარდობის ასაკთან დაკავშირებული ცვლილებების შესახებ, მშობლებისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. ამ თემის განხილვისას აუცილებელია, ყურადღება მივაქციოთ, როგორც სხეულის განვითარებას და ჰიგიენას, ასევე ემოციურ პროცესებს. მოსწავლეებთან მუშაობისას მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ მათი განვითარების დონე და ის ფაქტი, რომ ისინი ამ პროცესებს ახლა გადიან, ან ეს ეტაპი მათ ცხოვრებაში მალე დადგება. ამ თემის განხილვისას უაღრესად მნიშვნელოვანია ტრენინგის მიერ ზომიერების დაცვა.

სექსუალობაზე მსჯელობამ შეიძლება ადამიანებში ურთიერთსაინააღმდეგო გრძნობები აღძრას. ამის მრავალი მიზეზი არსებობს, სექსუალობის ტაბუირებიდან დაწყებული, პირადი გამოცდილებითა და ადამიანის მიერ საკუთარი სექსუალობის აღქმით დამთავრებული. ადამიანის სექსუალური განვითარება მთელი ცხოვრების მანძილზე გრძელდება, შესაბამისად, მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანებს მთელი ცხოვრების მანძილზე სექსუალური განათლების მიღების შესაძლებლობა ჰქონდეთ. მოზრდილების, ახალგაზრდების და ბავშვების სექსუალური განათლებისას გარკვეულწილად განსხვავებული მიდგომები გამოიყენება, მაგრამ ერთი და იგივე თემები გადადის ცხოვრების ერთი ეტაპიდან მეორეზე - სექსუალობა ფართო გაგებით, უსაფრთხო სექსუალური ქცევა, სექსუალური მრავალფეროვნება, კონტრაცეფციის მეთოდები, ფერტილობა, სექსუალური ძალადობა და ა.შ. კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თემების შერჩევისთვის მნიშვნელოვან დამხმარე მასალას წარმოადგენს სექსუალური განათლების სტანდარტები ევროპაში (WHO 2010), რომელიც შედგენილია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ.

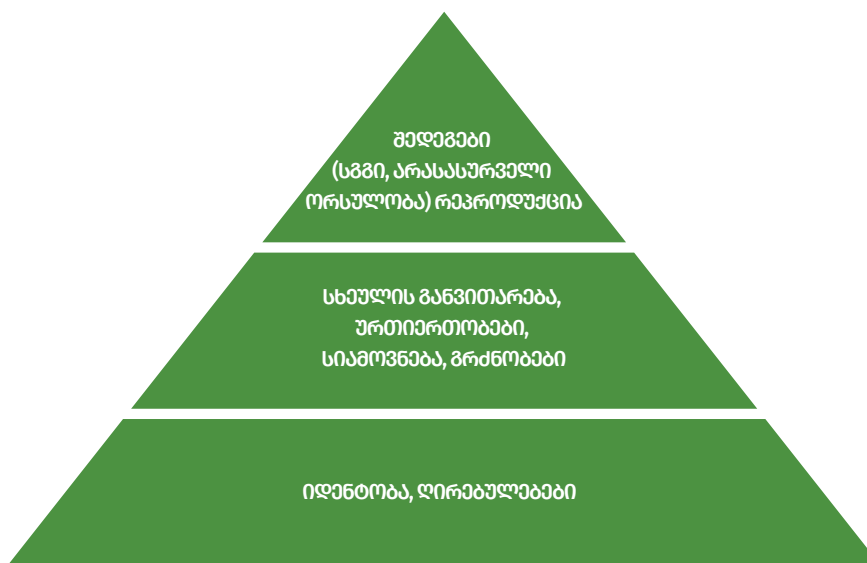
სექსუალური განათლების მიმართულებით ტრენინგები, პირველ რიგში, ტრენინგის მონაწილეთა თანამოსაუბრეების როლში გვევლინებიან. ისინი, რა თქმა უნდა, ფლობენ სათანადო ცოდნას, რაც მონაწილეებს ყოველთვის არ აქვთ, მაგრამ უპირველეს ყოვლისა, მათი ამოცანაა ტრენინგის მონაწილეების მხარდაჭერა და მშვიდი, არაფორმალური გარემოს შექმნა. უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ტრენინგმა ისეთი განწყობა შექმნას, თითქოს ტრენინგის დროს ისინი მონაწილეებს კი არ ესაუბრებიან, არამედ მათთან ერთად არიან ჩართულნი თემის განხილვაში.

სექსუალობასთან დაკავშირებული თემების განხილვისას მნიშვნელოვანია, რომ სექსუალური განათლების ტრენინგმა დაიცვას შემდეგი პრინციპები:

³ რუსულ ენაზე: <https://tarkvanem.ee/ru/seksualnoje-vospitaniye/>
ესტონურ ენაზე: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652639359_laste_seksuaalne_areng.pdf
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf
<https://varrak.ee/raamatud/laste-seksuaalkasvatus/>

1. სექსუალობისადმი პოზიტიური მიდგომა (დაგეგმილი მშობლობის საერთაშორისო ფედერაცია, 2011 წ.)

ჩვენ აღვიქვამთ და აღვწერთ სექსუალობას, როგორც ცხოვრების ბუნებრივ და მნიშვნელოვან ნაწილს, განვიხილავთ მას პოზიტიურად, თავიდან ვიცილებთ სტიგმატიზაციას, სირცხვილს განცდას, მორალის კითხვას და შედეგებით დაშინებას. ჩვენ ვაცნობიერებთ შედეგებს და განვიხილავთ მათ ტრენინგზე, თუმცა ჩვენთვის მნიშვნელოვანია, რომ თავიდან ავიცილოთ ტრენინგის აგება შედეგებზე. თუ სექსუალურ განათლებას განვიხილავთ პირამიდის სახით, მაშინ მის საფუძველს უნდა წარმოადგენდეს იდენტობა და ღირებულებები, რადგან სექსუალური განათლება ეთიკის სფეროს განეკუთვნება და ქმნის საფუძველს პიროვნების ჰარმონიული და ჰოლისტიკური განვითარებისათვის: (Centerwall, 1996).



2. ადამიანის სექსუალობის მრავალფეროვნების მიღება და დადასტურება (სექსუალური და გენდერული იდენტობის მრავალფეროვნების შესახებ მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ შემდეგი თავი „სექსუალური და გენდერული იდენტობა“)

ყველა ადამიანი განსხვავებულია და, შესაბამისად, თითოეული ადამიანის სექსუალური და გენდერული იდენტობა, არჩევანი და თვითგამოხატვა უნიკალურია. ტრენინგებისთვის მნიშვნელოვანია თვალყური ადევნონ რა ტერმინებს იყენებენ წყვილს შორის ურთიერთობაზე საუბრისას და ერთნაირ მნიშვნელობას ანიჭებენ თუ არა განსხვავებული და ერთი და იგივე სქესის პარტნიორებს შორის ურთიერთობას (მნიშვნელოვანია, „კაცი და ქალი“ ჩანაცვლებული იყოს ტერმინით „პარტნიორები“, ხოლო „დედა და მამა“ – „მშობლებით“, თუ კონკრეტული მაგალითი კი არ მოგვყავს, არამედ, ზოგადად ვსაუბრობთ). მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, თუ როგორ ვსაუბრობთ ადამიანის სექსუალურ გამოხატვაზე და სექსუალურ მოთხოვნილებებზე (განცხადებები „სექსი აუცილებელია ყველა ადამიანისთვის“ ან „ყველა ადამიანი ოცნებობს რომანტიკულ ურთიერთობებზე“ არ ითვალისწინებს ასექსუალობის ან რომანტიზმის არარსებობის ფენომენს). მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ მონოგამიური ურთიერთობები არ არის ერთადერთი ლეგიტიმური არჩევანი, რომელსაც ადამიანები აკეთებენ: არსებობს პოლიამორული, ღია ურთიერთობები და ურთიერთობების სხვა ფორმები (ურთიერთობაზე უარის თქმის ჩათვლით). მრავალფეროვნება რეალური და უსაზღვროა; სექსუალობისადმი პოზიტიური მიდგომა გამოიხატება შემდეგი დამოკიდებულებით: „ყველაფერი კარგია, რაც მისაღებია მათთვის, ვინც მასში მონაწილეობს, და რაც მათ ბედნიერების განცდას ანიჭებს“.

3. განზოგადებისა და შეფასებების თავიდან აცილება

ყველა ჩვენგანს გვაქვს საკუთარი ღირებულებები, დამოკიდებულებები, შეხედულებები, თუმცა ტრენერის ამოცანაა შექმნას უსაფრთხო გარემო, რომელიც დიალოგში ტრენინგის ყველა მონაწილის ჩართვას უზრუნველყოფს და მათ აზრის თავისუფლად გამოხატვის შესაძლებლობას მისცემს. ეს არანაირად არ ნიშნავს იმას, რომ ტრენერმა უნდა დათმოს საკუთარი ღირებულებები ან შეხედულებები, ან დაეთანხმოს ყველაფერს, რასაც მონაწილეები ფიქრობენ ან ამბობენ, თუმცა აუცილებელია, რომ ტრენერმა მიიღოს განსხვავებული მოსაზრებები და დაეხმაროს მონაწილეებს ტრენინგის დასაწყისში შეთანხმდნენ მასზე, რომ საჭიროა, როგორც ერთმანეთის მიმართ, ასევე ერთმანეთის მოსაზრებების მიმართ პატივისცემის გამოჩენა, ურთიერთობისა და თვითგამოხატვის სხვადასხვა ფორმატის გათვალისწინებით. ტრენერის ამოცანაა არა იმის უზრუნველყოფა, რომ მონაწილეებმა ერთნაირად იაზროვნონ, არამედ მათი ინფორმირება და მათთვის დიალოგში ჩართვის შესაძლებლობის მიცემა.

4. მონაწილეთა სექსუალური უფლებების პატივისცემა

ტრენერებისთვის განკუთვნილ წინამდებარე სახელმძღვანელოში მთლიანი თავი ეძღვნება სექსუალურ უფლებებს, თუმცა უფრო ფართო გაგებით, სექსუალობაზე მსჯელობის კონტექსტში, სექსუალური უფლებების პატივისცემა ნიშნავს, რომ ტრენინგის წარმართვისას ტრენერი მუდმივად ითვალისწინებდეს მონაწილეთა სექსუალურ უფლებებს (მაგალითად, მონაწილეთა აქტიური ჩართულობის უფლება, კონფიდენციალურობის უფლება, ზუსტ სამეცნიერო მტკიცებულებებზე დაფუძნებული ინფორმაციის მიღების უფლება და ა.შ.)

5. მტკიცებულებებზე დაფუძნებული მიდგომა

სექსუალობაზე შესაძლებელია ვისაუბროთ სხვადასხვა რაკურსით. სექსუალობისადმი მრავალი მიდგომა დამრავალი სკოლა არსებობს (ტანტრას სხვადასხვა ფორმა, ეზოთერული სკოლები, კონტრაცეფციის მეთოდების კრიტიკა). განსხვავებული შეხედულებები ამდიდრებს განსახილველ საგანს, სექსუალობასთან დაკავშირებული განსხვავებული გამოცდილება და ექსპერიმენტები ავსებს სექსუალური არსების ინდივიდუალურ გამოცდილება, თუმცა ხარისხიანი სექსუალური განათლება უნდა ეფუძნებოდეს მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ მიდგომას და მისი შედეგები ერის ჯანმრთელობის თვალსაზრისით გაზომვადი უნდა იყოს: სარისკო ქცევის შემცირება, არასასურველი ორსულობისგან შეგნებული დაცვა და ა.შ. არააეფექტიანი სექსუალური „განათლების“ თვალსაჩინო მაგალითებს განეკუთვნება სწავლება სქესობრივი ცხოვრებისგან თავის შეკავებისა და იმის შესახებ, რომ სქესობრივი კავშირი მხოლოდ ცოლ-ქმრული აქტია და ქორწინების გარეშე სექსუალური ურთიერთობები დაგმობას ექვემდებარება. ეს მიდგომა უკიდურესად არაეფექტიანი აღმოჩნდა, რადგან ის უსაფრთხო სექსუალური ქცევის შესახებ ცოდნის შეძენის საშუალებას არ იძლევა მაშინ, როცა ინფორმაციის ნაკლებობა სექსუალური ცხოვრების სურვილის შენელებას ხელს არ უწყობს. არააეფექტიანი სექსუალური „განათლების“ კიდევ ერთი მაგალითია რეკომენდაცია ჰორმონალური კონტრაცეპტივების მოხმარებისგან თავის შეკავების შესახებ და არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად ე.წ. ფერტილობის პერიოდზე თვალყურის დევნება, მობილური აპლიკაციების ან სხვა საშუალებებით. აღნიშნული რეკომენდაციები არ ითვალისწინებს იმ ფაქტს, რომ ნებისმიერი გოგონასა და ქალის მენსტრუალური ციკლი შეიძლება არამყარი იყოს და კალენდარული მეთოდები არ იძლევა არასასურველი ორსულობისგან საიმედო დაცვის გარანტიას. ასევე გავრცელებულია რეკომენდაცია საპოხი საშუალების სახით ქოქოსის ზეთის გამოყენების შესახებ, რომელიც მართებულია მხოლოდ დამატებითი ინფორმაციის თანხლებით, რომ ქოქოსის ზეთი არ არის თავსებადი კონდომებთან (ცხიმის შემცველი საპოხი საშუალება შლის ლატექსის კონდომის

სტრუქტურას და ამან შეიძლება გამოიწვიოს კონდომის გახევა). ყველა ზემოთ მოყვანილი მაგალითის (და არამხოლოდ ამ მაგალითების) ფონზე ცხადია, რომ სექსუალური განათლება უნდა ეფუძნებოდეს მტკიცებულებებს და ეფექტიან მიდგომებს. აღნიშნული არ გულისხმობს გრძნობებისა და ემოციების უგულებელყოფას- ისინი, რა თქმა უნდა, მნიშვნელოვანია, მაგრამ სექსუალური განათლება მათით არ შემოიფარგლება.

სექსუალობასთან დაკავშირებული თემების სწავლებისთვის რეკომენდირებული აქტივობები

სექსუალობა - რა არის ეს?

ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე
მონაწილეთა ასაკი: 12 წელს ზევით
დრო: 15 წუთამდე
მასალები: დაფა, სხვადასხვა ფერის მარკერები.

ჯგუფთან კონტაქტის დამყარების ეტაპზე, სასარგებლოა იმის დადგენა, თუ რა წარმოდგენა აქვთ მათ სექსუალობაზე: რა ცნებებსა და სიტყვებს აკავშირებენ სექსუალობასთან, რას მოიცავს სექსუალობა მათი წარმოდგენით.

დაფის ან დიდი ფორმატის ფურცლის შუა ნაწილში დაწერეთ სიტყვა „სექსუალობა“. სთხოვეთ მონაწილეებს, დაასახელონ, რას უკავშირებენ სექსუალობას, რა აზრები წამოტივტივდება მათ გონებაში, როცა სიტყვა „სექსუალობა“ ესმით. ამ აქტივობისთვის გამოყავით ხუთი წუთი და მონაწილეების მიერ გამოთქმული ყველა მოსაზრება ჩამოწერეთ დაფაზე ან დიდი ფორმატის ფურცელზე. შემდეგ ამ ჩანაწერის განხილვა შესაძლებელია მონაწილეებთან ერთად.

ჯგუფები ყოველთვის არ არიან მზად განხილვისთვის, ზოგჯერ მონაწილეები (განსაკუთრებით მოზარდები) თავს იკავებენ საკუთარი აზრების გამოხატვისგან. ამ შემთხვევაში ფასილიტატორს შეუძლია წამახალისებელი კითხვები დასვას, მაგალითად: „როგორ ფიქრობთ, სიტყვა გრძნობები ასოცირდება მოცემულ თემასთან?“ სხვადასხვა კატეგორიის სიტყვების გამოყოფა შესაძლებელია სხვადასხვა ფერებით, მაგალითად: ემოციები ერთ ფერში, სექსუალურ პრაქტიკასთან დაკავშირებული სიტყვები- სხვა ფერში. ამგვარად, საერთო სურათი უფრო ფერადი იქნება, რაც კარგად ასახავს სექსუალობის მრავალფეროვნებას.

სექსუალობის ხე

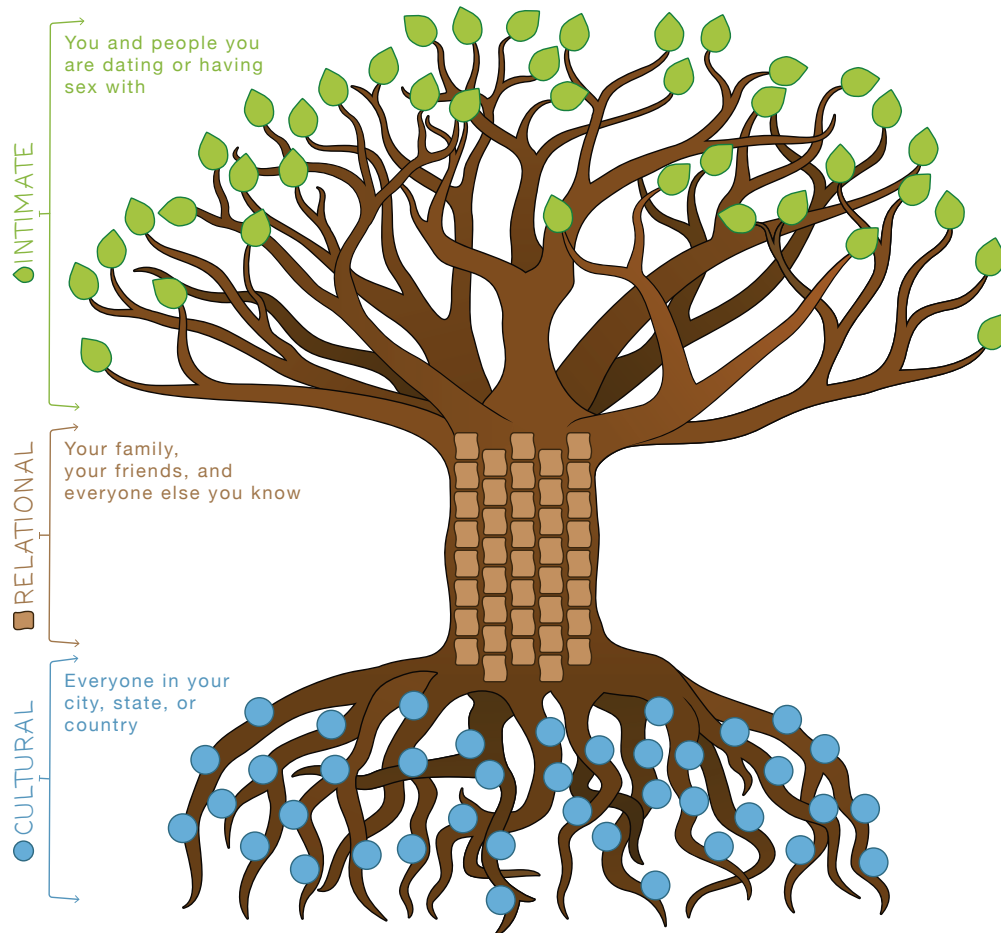
ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე
მონაწილეთა ასაკი: 15 წელს ზევით
დრო: 30 წუთამდე
მასალები: დიდი ფორმატის ფურცლები, ფერადი მარკერები ან წებოვანი სტიკერები.

მოცემული მეთოდი გვეხმარება დავინახოთ, გავიგოთ და აღვწეროთ სექსუალობის პიროვნული, სათემო და საზოგადო დონეების გადაკვეთის ერთმანეთისგან განსხვავებული ნერტილები.

დახატეთ, ან პროექტორის დახმარებით ეკრანზე გამოსახეთ დიდი ხე. აუხსენით მონაწილეებს, რომ ხის ტოტებზე ფოთლები სექსუალობის ყველაზე ინტიმური დონეა, რაც გულისხმობს ადამიანის ახლო ურთიერთობას სხვა ადამიანებთან; ხის ვარჯი არის სექსუალობის თემის კავშირი სხვა სოციალურ ურთიერთობებთან (ოჯახის წევრები, ნაცნობები, კოლეგები); ხის ფესვები არის სექსუალობის თემის კავშირი კულტურასთან (თემთან და საზოგადოებასთან).

THE SEXUALITREE by UNHUSHED & its pronounced METROsexual Poster v1.0

The Sexualitree is a way to see how we experience sexuality in different ways. Sexuality affects us on different levels of our lives, and each person uniquely.



3 levels of sexuality (Intimate, Relational, Cultural), 45+ different elements.
Each bubble (●, ■, ●) can be filled in with any of the numbers below, representing the ways you experience various aspects of sexuality.

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Abortion | 13. Family | 25. Medical Theory | 37. Sexual Anatomy |
| 2. Abstinence | 14. Fantasy | 26. Oral Sex | 38. Sexual Orientation |
| 3. Access to Healthcare | 15. Fashion | 27. Physiology | 39. Sexual Response System |
| 4. Age | 16. Fetish | 28. Pornography | 40. Sharing |
| 5. Anatomy | 17. Gender | 29. Psychological Theory | 41. Skin Hunger |
| 6. Body Image | 18. Healthcare System | 30. Puberty | 42. STI Prevention |
| 7. Caring | 19. Intercourse | 31. Race | 43. STIs |
| 8. Communication | 20. Laws | 32. Rape | 44. Technology |
| 9. Consent | 21. Liking | 33. Religion | 45. Vulnerability |
| 10. Contraception | 22. Loving | 34. Reproduction | 46. _____ |
| 11. Disability | 23. Masturbation | 35. Risk Taking | 47. _____ |
| 12. Education | 24. Media | 36. Sex Toys | 48+ _____ |

What's missing?
Add your own!

დაურიგეთ მონაწილეებს ბარათები, სურათზე აღნიშნული ცნებებით. ტრენინგისთვის რეკომენდებულია ბარათების მინიმუმ ხუთი კომპლექტის მომარაგება. მონაწილეთა ამოცანაა განიხილონ, რა დონეზე და კონკრეტულად როგორ მოქმედებს თითოეული ცნება ჩვენზე და როგორ მოქმედებს ამ მოდელის სხვადასხვა დონე მოცემულ კონკრეტულ ფენომენზე. დამოუკიდებელი მუშაობის დაწყებამდე, შეიძლება ნიმუშს წარმოადგენდეს თემა- „პორნოგრაფია“ და დიდ ჯგუფში მოხდეს მისი განხილვა, თუ როგორ უკავშირდება პორნოგრაფია ინტიმურ დონეს, სოციალური ურთიერთობების დონეს, თემისა და საზოგადოების დონეს. შემდეგ კი დაისვას კითხვა- „სხვადასხვა დონეზე არსებული ურთიერთობები როგორ აყალიბებს ჩვენს დამოკიდებულებას კონკრეტული ფენომენის მიმართ?“

გზა სექსუალობისკენ

ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე

მონაწილეთა ასაკი: მოზარდები

დრო: 20 წუთამდე

მასალები: ფურცლები მონაწილეებისთვის, ფანქრები ან კალმები, დიდი დაფა და მარკერი.

მეთოდი სექსუალობისკენ თითოეული მონაწილის მიერ გასავლელი ინდივიდუალური გზის გააზრებაში და იმის გაგებაში გვხვმარება, თუ როგორ მოქმედებს ეს გზა ჩვენზე. მონაწილე მშობლებმა არაერთხელ აღნიშნეს, რომ სექსუალობისკენ გადადგმული საკუთარი ნაბიჯების გააზრება მათ ხელს უწყობს, უკეთ გააცნობიერონ, რა ხდება მათი შვილების თავს.

დაურიგეთ მონაწილეებს ფურცლები და ფანქრები, ან კალმები (თუ მათ არ აქვთ მომარაგებული საკუთარი აღჭურვილობა). დავალების ვიზუალიზაციისთვის დიდ დაფაზე ხაზი გაავლეთ ან გზა დახატეთ, რომლის დასაწყისიც ნულით უნდა აღინიშნოს, რაც დაბადების თარიღს გულისხმობს. დაიტანეთ ხაზის გასწვრივ ვიზუალური ნიშნულები, რომლებიც ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებაში მნიშვნელოვან ეტაპებს ასახავს, როგორიცაა: უმცროსი დის ან უმცროსი ძმის დაბადება, პირველი მოწონება, პირველი სიყვარული და ა.შ. მონაწილეებს თავიანთ ფურცლებზე დაიტანენ გზას, რომელზეც მათთვის მნიშვნელოვანი მოვლენები ნიშნულების სახით იქნება დატანილი; ამავე დროს, მონაწილეებს სთხოვთ ყოველი მათთვის მნიშვნელოვანი მოვლენის ნიშნულთან საკუთარი ასაკი მიუთითონ.

აღნიშნულ ინდივიდუალურ სამუშაოს დაუთმეთ 10 წუთი, შემდეგ კი მონაწილეებს მიეცით დამატებით დაახლოებით 10 წუთი ჯგუფში დავალების განსახილველად. აუცილებელია, წინასწარ გააფრთხილოთ მონაწილეები, რომ მათ თავიანთი გამოცდილების ან აზრების ჯგუფის წევრებისთვის გაზიარება არ მოეთხოვებათ, თუმცა სურვილის შემთხვევაში მათ ამის საშუალებას მისცემთ. მონაწილეებს ნებისმიერი კითხვის დასმა შეუძლიათ.

რეკომენდებულია დაფაზე გავლებული ხაზი ასახავდეს პერიოდს დაბადებიდან სიკვდილამდე, ვინაიდან სექსუალობა რომელიმე კონკრეტულ ასაკში არ მთავრდება, ჩვენ სიცოცხლის განმავლობაში სექსუალურ არსებებად ვრჩებით. მნიშვნელოვანია, დავეპირისპირდეთ ასაკობრივ სტიგმას, რომელიც ჩვენს კულტურაშია ფესვგადგმული.

ტრენერები მზად უნდა იყვნენ იმისთვის, რომ შესაძლებელია ზოგიერთი მონაწილისთვის რეფლექსია ტრავმული აღმოჩნდეს სექსუალობის გზაზე, რადგან არის ალბათობა, ამან მათში მტკივნეული მოგონებები გამოიწვიოს. ტრენერმა არ უნდა იკისროს თერაპევტის როლი, მაგრამ მას აუცილებლად წინასწარ უნდა ჰქონდეს განსაზღვრული, სად შეიძლება გაგზავნოს ან გადაამისამართოს მონაწილე, რომელიც ფსიქოლოგიური დახმარებას საჭიროებს.

სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის მიმართ ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა. შესავალი სექსუალურ და რეპროდუქციულ უფლებებში

სარჩევი

1. ადამიანის უფლებები	21
1.1 შესავალი: რატომ ვსაუბრობთ ადამიანის უფლებებზე?	21
1.2 როგორ განვმარტოთ ადამიანის უფლებები?	21
1.3 საიდან მოდის ადამიანის უფლებები?	22
1.4 არის თუ არა ადამიანის უფლებები აბსოლუტური?	23
1.5 ვინ იცავს ადამიანის უფლებებს?	24
1.6 ადამიანის უფლებები და სტერეოტიპები	24
1.7 პრაქტიკული სავარჯიშოები ადამიანის უფლებებზე	26
2. რეპროდუქციული და სექსუალური უფლებები	26
2.1 რა არის სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები?	26
2.2 სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობა და ადამიანის უფლებები;	28
2.3 თანხმობა და ადამიანის უფლებები;	30
2.4 პრაქტიკული სავარჯიშოები: სექსუალურ და რეპროდუქციულ უფლებებთან დაკავშირებული შემთხვევების განხილვა.	32

იმისათვის, რომ გავიგოთ სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების მნიშვნელობა და მათი დაცვის აუცილებლობა, პიხვედ ჩიგში უნდა ვისაუბროთ ადამიანის უფლებებზე, ფაქტობრივად. აქედან გამომდინარე, ჩვენ დავყავით თავი ორ ნაწიდად: 1)შესავალი ადამიანის უფლებებში, 2)სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები. თითოეული ნაწილის ბოლოს პრაქტიკული აქტივობებია მოცემული, რომელთა გამოყენებაც ამ თემების სწავლებისას იქნება შესაძლებელი; ასევე მოცემულია დამატებითი რესურსების ჩამონათვალი, შესაბამისი ბმულებით.

1. ადამიანის უფლებები

1.1 შესავალი: რატომ ვისაუბროთ ადამიანის უფლებებზე?

ხშირად ადამიანის უფლებებზე არ ფიქრობენ; ეს კი მაშინ ხდება, როცა ისინი კარგად არის დაცული, არავინ არღვევს მათ, ან როცა ადამიანების ყოველდღიური ცხოვრება თავისუფალია უსამართლობისა და ტანჯვისგან. ადამიანის უფლებებზე საუბარს კი ვინცებთ, როცა მათ შელახვას აქვს ადგილი, როცა საგრძნობია რაღაც არსებითის მწვავე დეფიციტი, ვინმეს ქმედება (ან უმოქმედობა) იწვევს ადამიანის ტანჯვას და ვგრძნობთ, რომ ეს უსამართლოა, ასე არ უნდა ხდებოდეს. ამ მიმართულებით მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის უფლებათა სფეროში გაცნობიერების დონე.⁴ როდესაც ადამიანმა იცის თავისი უფლებები, ის უფრო დაცულია და შეუძლია დახმარება ითხოვოს. მან იცის, რომ არც საავადმყოფოში ეტლით მისვლის შეუძლებლობა და არც ძალადობა ახლო ურთიერთობებში არ არის გარდაუვალი და არც თავად დაზარალებულების ბრალი; ეს და ბევრი სხვა რამ განეკუთვნება ადამიანის უფლებათა დაცვის საკითხებს, რომლებზეც სახელმწიფო ვალდებულია რეაგირება მოახდინოს, განიხილოს დარღვევები და დაუპირისპირდეს მათ. ადამიანის უფლებათა დაცვა არ შეიძლება იყოს არჩევითი, დამატებითი, ან ის, რასაც სახელმწიფო განახორციელებს მხოლოდ საკმარისი რესურსების არსებობის შემთხვევაში. ადამიანის უფლებები არის ყველა სახელმწიფო ქმედებისა და გადაწყვეტილების ამოსავალი წერტილი, რომელიც ნებისმიერი პოლიტიკური ღონისძიების, კანონის, დადგენილების და ა.შ. დაგეგმვისას ქმნის შემდეგი კითხვის დასმის ვალდებულებას: როგორ იმოქმედებს ეს ადამიანის უფლებებზე? მაგალითად, თუ ეკონომიკური კრიზისის დროს, მთავრობა გადაწყვეტს გაზარდოს დამატებითი ღირებულების გადასახადი ჰიგიენურ საფენებზე, როგორ იმოქმედებს ეს ქალებისა და გოგონების ყოველდღიურ ცხოვრებაზე?

მნიშვნელოვანია, რომ სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების განხილვასა და ამ თემის სწავლებას, ტრენერი, მასწავლებელი, ფასილიტატორი ან კონსულტანტი ყოველთვის იწყებდეს ადამიანის უფლებებით. ეს ამაღლებს საზოგადოების ცნობიერებას ადამიანის უფლებების შესახებ და აძლიერებს მათ დაცვას.

1.2 როგორ განვმარტოთ ადამიანის უფლებები?

კითხვაზე, რა არის ადამიანის უფლებები, რესპონდენტები ხშირად იწყებენ მაგალითების მოყვანას და მათთვის ცნობილი ადამიანის უფლებების ჩამოთვლას: სიტყვის თავისუფლების უფლება, ჯანმრთელობის უფლება, სუფთა სასმელ წყალზე წვდომის უფლება და ა.შ. თუ გვსურს, მკაფიოდ განვმარტოთ ადამიანის უფლებები, საჭიროა ადამიანის უფლებები განვიხილოთ, როგორც გარანტიები და დაცვა, რომლებიც უზრუნველყოფს ყველა ადამიანს ღირსეულ ცხოვრებას, ანუ მათდამი ღირსეულ მოპყრობას ნებისმიერ სიტუაციაში და ცხოვრების ნებისმიერ ეტაპზე, განურჩევლად ასაკისა და ეროვნებისა, წარმომავლობისა, კანის ფერისა, სექსუალური ორიენტაციისა, გენდერული იდენტობისა, რწმენისა, შეხედულებებისა, მოქალაქეობისა, ენისა, სპეციალური საჭიროებებისა, სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობისა, განათლებისა და პროფესიისა. ყველა ადამიანი უნდა სარგებლობდეს ადამიანის უფლებებით მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი (ჩვენ) ადამიანები არიან (ვართ). ადამიანის უფლებების ქონა/არ ქონა არაა დამოკიდებული იმაზე, თუ რამდენად „დაიმსახურებს“ ამას ვინმე კარგი საქციელით.

⁴ ადამიანის უფლებების სფეროში გაცნობიერების შესახებ ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგ წყაროებში: Human Rights in the Baltic States. Comparative survey of Estonia, Latvia and Lithuania (2019). URL: <https://www.humanrightsestonia.ee/en/human-rights-in-the-baltic-states-comparative-survey-of-estonia-latvia-and-lithuania/> [Inimõigused ja inimõiguste alusväärtused Eesti koolis ja hariduspoliitikas. Nende avaldumise hariduspoliitilistes dokumentides ja rakendumise koolisüsteemis \(2017\)](https://www.humanrightsestonia.ee/en/human-rights-in-the-baltic-states-comparative-survey-of-estonia-latvia-and-lithuania/Inimõigused%20ja%20inimõiguste%20alusväärtused%20Eesti%20koolis%20ja%20hariduspoliitikas.%20Nende%20avaldumise%20hariduspoliitilistes%20dokumentides%20ja%20rakendumise%20koolisüsteemis%20(2017)) /ადამიანის უფლებები და ადამიანის უფლებების ძირითადი ღირებულებები ესტონეთის სკოლებში და საგანმანათლებლო პოლიტიკაში. მათი გამოვლინება საგანმანათლებლო პოლიტიკის დოკუმენტებში და გამოყენება სასკოლო სისტემაში. URL: https://www.hm.ee/sites/default/files/uuringud/io_lopparuanne.pdf

ღირსეული მოპყრობა ნიშნავს, რომ ადამიანი არ წარმოადგენს სახელმწიფო ძალაუფლების ობიექტს ან რაიმეს მიღწევის ინსტრუმენტს, არამედ ყოველთვის წარმოადგენს სუბიექტს და აქვს თვითგამორკვევის უფლება. ეროვნული ჯანდაცვის სპეციალისტი და ადამიანის უფლებათა მკვლევარი, ალისია ელი იამინი განმარტავს ადამიანის უფლებებს, როგორც: „ადამიანებს შორის ურთიერთობების ერთიანობას, რომელიც დაცულია სახელმწიფო ძალაუფლების მონოპოლიით“; ანთროპოლოგი, მაია უნიტჰანი კი შემდეგ განმარტებას გვთავაზობს: „ადამიანის უფლებები არ არის მხოლოდ სამართლებრივი ინსტრუმენტი, არამედ კონცეფცია, რომლის მნიშვნელობა ფარდობითია, ეფუძნება ინტერპრეტაციას, გამოცდილებასა და ისტორიულ ტენდენციებს“; პოლიტოლოგი, ელისონ ბრისკი განმარტავს: „ადამიანის უფლებები უფრო ფართო მნიშვნელობის მატარებელია, ვიდრე დიქტომია- ადგილობრივი/გლობალური, დაცვა/გაძლიერება, შენიანი/უცხო, ისინი შეიძლება მოიცავდეს ახალ, ჩვენთვის ჯერჯერობით უცნობ ცნებებს, ახალ უფლებებს, მათი დაცვის ახალ გზებს“. (Yamin, 2017; Unnithan, 2015; Brysk, 2017)

1.3 საიდან მოდის ადამიანის უფლებები?

ადამიანის უფლებათა დაცვის საერთაშორისო სისტემის შექმნის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორად, რომელიც განსაზღვრავს და აყალიბებს ადამიანის უფლებებს, განიხილება მეორე მსოფლიო ომი და გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის შექმნა. გაეროს გენერალურმა ასამბლეამ ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია 1948 წლის 10 დეკემბერს მიიღო, ამიტომ ადამიანის უფლებათა საერთაშორისო დღე აღინიშნება ყოველი წლის 10 დეკემბერს. ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია იქცა მრავალი სამართლებრივი დოკუმენტის საფუძვლად და შთაგონების წყაროდ, კერძოდ, ამგვარ დოკუმენტებს განეკუთვნება: სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებების შესახებ საერთაშორისო პაქტი და ეკონომიკური, სოციალური და კულტურული უფლებების საერთაშორისო პაქტი, რომლებიც ძალაში შევიდა 1976 წელს. წლების განმავლობაში, გაეროს ადამიანის უფლებათა სისტემის ფარგლებში სამართლებრივი ძალის მქონე ბევრი შეთანხმება იქნა მიღებული, მაგალითად, კონვენცია, ქალთა მიმართ დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ, კონვენცია, წამებისა და სხვა სასტიკი, არაადამიანური ან ღირსების შემლახავი მოპყრობის ან სასჯელის წინააღმდეგ, კონვენცია, ბავშვის უფლებათა შესახებ და კონვენცია, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების შესახებ.

ევროპაში და, კერძოდ, ესტონეთში, განსაკუთრებულ როლს ასრულებს: ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენცია, რომლითაც ხელმძღვანელობს სტრასბურგში დაფუძნებული ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართლო და ევროპის საბჭოს კონვენცია, ქალთა მიმართ ძალადობისა და ოჯახში ძალადობის პრევენციისა და აღკვეთის შესახებ, რომელიც ასევე ცნობილია, როგორც სტამბულის კონვენცია. ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუციის მეორე თავი (რომელიც მიღებული იქნა 1992 წელს გამართული რეფერენდუმის საფუძველზე) განსაზღვრავს ესტონეთის მოსახლეობის ძირითად უფლებებს, თავისუფლებებსა და მოვალეობებს.

კონსტიტუციაში არ არის გამოყენებული ფრაზა „ადამიანის უფლებები“, მაგრამ იგი ეხება კონკრეტულად ადამიანის უფლებებს, ე.წ. „ყოველი ადამიანის უფლებებს“; სახელმწიფოს შიგნით, სახელმწიფო სამართლის კონტექსტში, დამკვიდრდა ფრაზა „ძირითადი უფლებები“. ესტონეთის კონსტიტუციაში უფლებების ჩამონათვალი ვრცელია და მოიცავს ადამიანის როგორც პოლიტიკურ, ასევე სოციალურ-ეკონომიკურ უფლებებს.⁵

5 ინფორმაცია ადამიანის უფლებების შესახებ ესტონეთში (ესტონურ ენაზე): ესტონეთის ადამიანის უფლებათა ცენტრის ყოველწლიური ანგარიშები: <https://humanrights.ee/teemad/inimoigused-eestis/inimoiguste-aruanne/> ესტონეთის რესპუბლიკის მიერ ადამიანის უფლებათა კონვენციების დაცვა: <https://vm.ee/et/inimoiguslaste-konventsioonide-taitmine-0> ესტონეთის რესპუბლიკის იუსტიციის კანცლერის ყოველწლიური მოხსენებები <https://www.oiguskantsler.ee/et/aasta-%C3%BClevaade>

წყარო	ქალაქი შვიდა საერთაშორისო დონეზე	ქალაქი შვიდა ქართულ დონეზე
გაეროს კონვენცია ქალთა მიმართ დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ	1981	1991
კონვენცია წამებისა და სხვა სასტიკი, არაადამიანური ან ღირსების შემლახავი მოპყრობის ან სასჯელის წინააღმდეგ	1987	1991
გაეროს ბავშვთა უფლებების კონვენცია	1990	1991
ადამიანის უფლებათა და ძირითად თავისუფლებათა კონვენცია (ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენცია)	1953	1996
გაეროს კონვენცია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების შესახებ	2008	2012
ქალთა მიმართ ძალადობისა და ოჯახში ძალადობის პრევენციისა და აღკვეთის შესახებ ევროპის საბჭოს კონვენცია (სტამბულის კონვენცია)	2014	2018
ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუცია	-	1992
კანონი აბორტისა და სტერილიზაციის შესახებ (ესტონეთი)	-	1998
კანონი ხელოვნური განაყოფიერებისა და ემბრიონის დაცვის შესახებ (ესტონეთი)	-	1997

1.4 არის თუ არა ადამიანის უფლებები აბსოლუტური?

ადამიანის უფლებები შეიძლება დაიყოს ორ კატეგორიად: აბსოლუტური უფლებები, რომელთა შეზღუდვა დაუშვებელია და ფარდობითი უფლებები, რომელთა შეზღუდვაც შესაძლებელია კანონით დადგენილ ცალკეულ შემთხვევებში. აბსოლუტური უფლებებია, მაგალითად, სიცოცხლის უფლება, წამებისა და სასტიკი მოპყრობის დაუშვებლობა, დისკრიმინაციის დაუშვებლობა. მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს სახელმწიფოები, რომლებიც უგულებელყოფენ აღნიშნულ აკრძალვებს, არავის აქვს უფლება, აწამოს დანაშაულში ეჭვმიტანილი პირი, თუნდაც იმ შემთხვევაში, თუ მასზე ზენოლა დაუყოვნებლად საჭირო ინფორმაციის მოპოვებას ემსახურება. წამება და სასტიკი მოპყრობა ადამიანის უფლებების უხეშ დარღვევებს განეკუთვნება.

უფლებებს, რომლებიც შეიძლება შეიზღუდოს კანონით დადგენილ გარკვეულ შემთხვევებში, განეკუთვნება, მაგალითად, თავისუფალი გადაადგილების უფლება და სიტყვის თავისუფლება. ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუციის 45-ე მუხლი ადგენს, რომ ყველას აქვს უფლება თავისუფლად გაავრცელოს იდეები, მოსაზრებები, რწმენა და სხვა ინფორმაცია ზეპირსიტყვიერი, ბეჭდური, ფერწერული ან სხვაგვარი ფორმით. ეს უფლება შეიძლება შეიზღუდოს კანონით, საზოგადოებრივი წესრიგის, სხვა ადამიანების ზნეობრივი ღირებულებების, უფლებებისა და თავისუფლებების, ჯანმრთელობის, ღირსებისა და რეპუტაციის დასაცავად. 34-ე მუხლის თანახმად, ყველას, ვინც ლეგალურად ცხოვრობს ესტონეთში, აქვს თავისუფლად გადაადგილების და საცხოვრებელი ადგილის არჩევის უფლება. თავისუფალი გადაადგილების უფლება შეიძლება შეიზღუდოს ნაწილობრივ, ეროვნული უსაფრთხოების ინტერესებიდან გამომდინარე, სტიქიური უბედურებებისა და კატასტროფების შემთხვევაში და ინფექციური დაავადებების გავრცელების პრევენციის მიზნით.

1.5 ვინ იცავს ადამიანის უფლებებს?

ადამიანის უფლებების დაცვას უზრუნველყოფენ არამხოლოდ იურისტები, არამედ ადამიანის უფლებების დაცვა, ცხოვრების ყველა სფეროში, მთელი საზოგადოების პასუხისმგებლობაა. ადამიანის უფლებათა კულტურის ჩამოყალიბება არის უწყვეტი სამუშაო, რომელიც იწყება ყოველდღიური ცხოვრებისთვის დამახასიათებელი წვრილმანებით: წარუდგენს თუ არა ჯანდაცვის მუშაკი პაციენტს საკუთარ თავს, სისხლის ანალიზისთვის სინჯის აღებად; ითვალისწინებს თუ არა კონფერენციის ორგანიზატორი ინვალიდის, ეტლით მოსარგებლე პირის, წვდომას კონფერენციის ადგილზე; ვრეაგირებთ თუ არა, როცა გვესმის, რომ მეზობლების ბინაში ვიღაცას ფიზიკურად ან ფსიქიკურად ავიწროებენ. ადამიანის უფლებების დარღვევის შემთხვევაში პასუხისმგებლობა ეკისრება სახელმწიფოს, სწორედ მან უნდა უზრუნველყოს ადამიანის უფლებების დაცვა. ზოგჯერ ეს მოითხოვს მოქმედებას (მაგალითად, სასკოლო განათლების ქსელის შექმნა და მასწავლებლების მომზადება, რათა ყველას ჰქონდეს განათლების უფლებით სარგებლობის შესაძლებლობა), ზოგჯერ საჭიროა უმოქმედობა და ჩაურევლობა (მაგალითად, მედიის თავისუფლების უზრუნველსაყოფად), ზოგჯერ საჭიროა მოქმედებისა და უმოქმედობის კომბინაცია (მაგალითად, სახელმწიფოს არ აქვს უფლება ჩაერიოს მშვიდობიან საპროტესტო მსვლელობაში, მაგრამ უნდა უზრუნველყოს მისი მონაწილეების უსაფრთხოება, ე.ი. პოლიციის ძალების განლაგება).

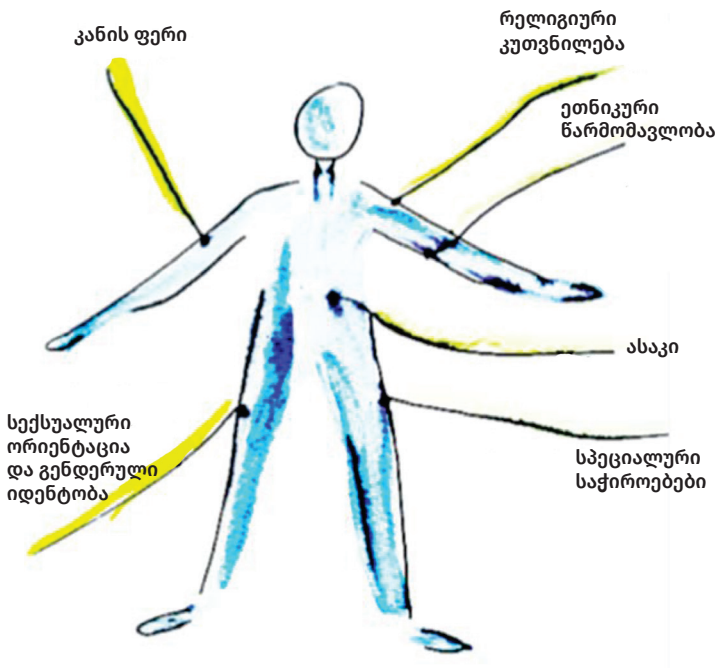
1.6 ადამიანის უფლებები და სტერეოტიპები

ყველა ადამიანი ხელმძღვანელობს სტერეოტიპებით, რა თქმა უნდა, სხვადასხვა დონით. სტერეოტიპები ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ მოვლენებთან გამკლავებაში გვეხმარება. ისინი შეიძლება იმ მოლოდინად ჩაითვალოს, რომელიც წარმართავს ჩვენს ქცევას გარკვეულ სიტუაციაში ან კონკრეტულ ადამიანთან მიმართებაში. მაგალითად, ბევრ ჩვენგანს მიაჩნია, რომ ესტონეთში მოყვანილი ხილი და ბოსტნეული უფრო ჯანსაღია, ვიდრე საზღვარგარეთიდან ჩამოტანილი და ამიტომ ყოველთვის ვცდილობთ, ვიპოვოთ და ვიყიდოთ ესტონური საქონელი მაღაზიაში ან ბაზარში. როგორც წესი, ჩვენ არ ვამონებთ, არის თუ არა ეს შეხედულება მეცნიერულად დასაბუთებული, თუმცა სტერეოტიპები სხვა ადამიანების შეფასების კონტექსტში შეიძლება ზიანის მომტანიც აღმოჩნდეს, მათ ასაკთან, განსაკუთრებულ საჭიროებებთან, ეროვნებასთან, კანის ფერთან, წარმოშობასთან, გენდერულ იდენტობასა და სექსუალურ ორიენტაციასთან, რელიგიურ კუთვნილებასთან, სოციალურ-ეკონომიკურ მდგომარეობასთან, პროფესიასთან, განათლებასთან და ა.შ. მიმართებით. როგორც წესი, სტერეოტიპები იწვევს უთანასწორობისა და სირცხვილის განცდას, სტიგმატიზირებას, რაც უარყოფითად აისახება იმ ადამიანების უფლებების დაცვაზე, ვის წინააღმდეგაც გამოიყენება ისინი⁶. სამწუხაროდ, სტერეოტიპები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის თემებში და, შესაბამისად, სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების დაცვა მუდმივად უნდა გულისხმობდეს მავნე სტერეოტიპების გამოვლენასა და მათ წინააღმდეგ ბრძოლას. მაგალითად, აბორტის საწინააღმდეგო რიტორიკა იყენებს ცრუ სტერეოტიპს, რომ ქალების უმეტესობა ნანობს აბორტის გაკეთებას. სექსუალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული თემებს ხშირად არ ექცევა სათანადო ყურადღება ხანდაზმული ადამიანების შემთხვევაში, რადგან არსებობს სტერეოტიპი, რომლის თანახმადაც ხანდაზმულებს არ აქვთ სქესობრივი კავშირები.

6 ადამიანის უფლებებთან დაკავშირებული სტერეოტიპებისა და ცრურწმენების გავლენის შესახებ ინფორმაცია იხ. Kellel on Eestis hea, kellel parem? Võrdõiguslikkuse mõõtmise mudel. (2016). /ვინ გრძნობს ესტონეთში თავს კარგად და ვინ უკეთესად? თანასწორობის საზომი მოდელი / URL: <https://enut.ee/kellel-on-eestis-hea-kellel-parem-vordõiguslikkuse-moõtmise-mudel/> Puuetega inimeste eluolu Eestis. ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni täitmise variraport (2019) /შებლდული შესაძლებლობის მქონე პირთა კეთილდღეობა ესტონეთში. გაეროს შებლდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის შესრულების ანგარიში / URL: https://www.epikoda.ee/wpcontent/uploads/2018/03/EPIK_variraport_webi.pdf

ცრუ სტერეოტიპებს ასევე განეკუთვნება შეხედულება, რომ ქალები, რომლებსაც სურთ მშობიარობა სახლში და არა სამედიცინო დაწესებულებაში, არიან უპასუხისმგებლოები და უგულებელყოფენ შვილების კეთილდღეობას, ხოლო ქალები, რომლებსაც სურთ საკეისრო კვეთით მშობიარობა, არიან ზარმაცები. ცრუ სტერეოტიპები ასევე მოიცავს გავრცელებულ მოსაზრებას იმის შესახებ, რომ სპეციალური საჭიროებებისა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები ან სრულიად ასექსუალები არიან, ან აშკარად არ შეუძლიათ სექსუალური ცხოვრება ჰქონდეთ და, შესაბამისად, არ საჭიროებენ სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისებზე წვდომასა და ინფორმაციას.

სტერეოტიპების მავნე ზემოქმედება შესაძლოა გამოვლინდეს დისკრიმინაციასა ან ადამიანების მიმართ გაუმართლებელ, უთანასწორო მოპყრობაში. დისკრიმინაცია შეიძლება იყოს როგორც პირდაპირი, ასევე ირიბი. მაგალითად, სექსუალური ორიენტაციის საფუძველზე პირდაპირ დისკრიმინაციას აქვს ადგილი მაშინ, როდესაც კანონი პირდაპირ ანიჭებს უპირატესობას საპირისპირო სქესის წევრებს, ერთსქესიანთა ქორწინების აკრძალვით. არაპირდაპირ დისკრიმინაციასთან გვაქვს საქმე, როდესაც ერთი შეხედვით ნეიტრალური დებულებები ან პრაქტიკა, მსგავს სიტუაციაში მყოფ ადამიანთა გარკვეული ჯგუფის წევრებს სხვებთან შედარებით არახელსაყრელ მდგომარეობაში აყენებს; მაგალითად, ისეთი სამედიცინო მომსახურებათა დაფინანსების შეწყვეტის შესახებ გადაწყვეტილება, როგორცაა კონსულტაცია ორსულებისთვის, რომელთაც ორსულობის შეწყვეტის შესახებ აქვთ გადაწყვეტილება მიღებული, რომელიც ძირითადად ქალებს ეხება. დისკრიმინაციის აკრძალვა არ ნიშნავს ადამიანთა შორის არსებულ განსხვავებათა უგულებელყოფას, პირიქით, სისტემების შექმნისას, მომსახურებათა და პროდუქტების შემუშავებისას მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ ადამიანების გამოცდილებაში არსებული განსხვავებები. ასევე დასაშვებია- დროებითი, სპეციალური ზომები ისტორიული უთანასწორობის აღმოსაფხვრელად ან შესარბილებლად, როგორცაა კვოტების გამოყენება, რომელიც სხვადასხვა გენდერის ადამიანის თანაბარ წარმომადგენლობას უზრუნველყოფს. დისკრიმინაციის შემთხვევაში გასათვალისწინებელია ე.წ. „ინტერ-სექციონალობა“, ე.ი. სხვადასხვა სოციალური კატეგორიების კვეთის გათვალისწინება: მაგალითად, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, თუ რა გავლენას ახდენს კონკრეტული ადამიანის გამოცდილებასა და უფლებებზე მათი გენდერული იდენტობა და კანის ფერი.



1.7 პრაქტიკული სავარჯიშოები ადამიანის უფლებათა სფეროში

- ადამიანის უფლებათა განმარტება

სთხოვეთ აქტივობაში მონაწილე პირებს, უპასუხონ კითხვას- რა არის ადამიანის უფლებები? (მათთვის მზა განმარტების მიწოდების გარეშე) უმარტივესი გზაა, ჯგუფის წევრებს სთხოვოთ, დაასახელონ ადამიანის უფლებები, მათ მიერ დაკავებული ადგილებიდან წამოდგომის გარეშე. ჩამოწერეთ მონაწილეთა მიერ დასახელებული ადამიანის უფლებები დაფაზე ან დიდ ფორმატის ფურცელზე, საკვანძო სიტყვების გამოყენებით, რომლებიც უნდა შემოხაზოთ თვალსაჩინოების მიზნით. ამის შემდეგ, სთხოვეთ მონაწილეებს, დაასახელონ- რა საერთო აქვთ ამ უფლებებს და მათ პასუხებზე დაყრდნობით შეიმუშავეთ ადამიანის უფლებების ერთობლივი დეფინიცია.

- სამართლებრივ წყაროებთან მუშაობა

დაურიგეთ მონაწილეებს ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუციის⁷ ასლები და სთხოვეთ, მოძებნონ მასში ადამიანის უფლებები. ერთად გააანალიზეთ კონსტიტუციის ენა („ყველას“ უფლებები და „ყოველი ადამიანის“ უფლებები), იმსჯელეთ იმის შესახებ, არის თუ არა ადამიანის უფლებები აბსოლუტური. შესაძლებელია აქტივობის გავრცობა ადამიანის უფლებათა კონვენციების დამატებით: ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენცია⁸, კონვენცია ქალთა მიმართ დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აღმოფხვრის შესახებ⁹ და ა.შ. სთხოვეთ მონაწილეებს, მოძებნონ ამ დოკუმენტებში მსგავსი დებულებები.

- ადამიანის უფლებები და სტერეოტიპები

მონაწილეებს სთხოვეთ, ჩამოთვალონ ხანდაზმულების, ბავშვების, ქალების, კაცების, სპეციალური საჭიროებების მქონე ადამიანების და ა.შ. მიმართ საზოგადოებაში გავრცელებული სტერეოტიპები და მათვე მოიყვანონ ამ სტერეოტიპების ადამიანებსა და მათ უფლებებზე ზემოქმედების მაგალითები.

მონაწილეებს გააცანით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენცია¹⁰, რომლის რატიფიცირებაც ესტონეთმა 2012 წელს განახორციელა. შემდეგ მონაწილეებს აჩვენეთ ესტონეთის რესპუბლიკის სოციალური დაზღვევის დეპარტამენტის მიერ მომზადებული ვიდეორგოლი¹¹, რომელშიც წარმოდგენილია სექსუალური ძალადობის მსხვერპლთათვის კრიზისულ სიტუაციებში დახმარების ცენტრების მიერ შეთავაზებული მომსახურებები. მონაწილეებს სთხოვეთ, შეაფასონ ამ მომსახურებათა ხელმისაწვდომობა (ვიდეორგოლის შინაარსი, ინფორმაციის გავრცელება, სერვისებზე ფიზიკური წვდომა, ამ სერვისების ადეკვატურობა სხვადასხვა სპეციალური საჭიროებისთვის და ა.შ.).

2. რეპროდუქციული და სექსუალური უფლებები

2.1 რა არის სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები?

სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები არის ადამიანის უფლებები, რომლებიც იცავს ყველა ადამიანის უფლებას სექსუალურ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე, დისკრიმინაციის, ძალადობის ან იძულების გარეშე. ამრიგად, სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები გამომდინარეობს ადამიანის ფართოდ აღიარებული ძირითადი უფლებებიდან. ეს ნიშნავს, რომ ადამიანის უფლებათა კონვენციებში და ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუციაში ჩვენ ვერ ვიპოვით, მაგალითად, მრავალმხრივი, ზუსტ

7 https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2015/02/3_Pohiseadus_VENE.pdf

8 https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_RUS.pdf

9 https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/cedaw.shtml

10 https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml

11 <https://www.youtube.com/watch?v=6lq2wvCL0dI>

ამრიგად, ადამიანის უფლებების შესახებ ყველა კონვენცია და ცალკეული სახელმწიფოს ყველა კონსტიტუცია, მათ შორის ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუცია, იცავს ადამიანის უფლებებს. საკანონმდებლო აქტების ადამიანის უფლებათა ქრილში განხილვა არის პრინციპული არჩევანი, სოციალური შეთანხმება, რომელიც გამოიხატება, როგორც ესტონეთის რესპუბლიკის კონსტიტუციაში, რომელიც მიღებულ იქნა სახალხო რეფერენდუმით, ასევე მრავალ საერთაშორისო დოკუმენტში, რომელიც ეძღვნება ადამიანის უფლებების დაცვას. ადამიანის უფლებების დაცვა არც იურისტებისა და სასამართლოების პრეროგატივაა და არც რაიმე აბსტრაქტული საკითხი, რომლის შესახებაც სახელმწიფო იღებს გადაწყვეტილებას, ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრებისგან დამოუკიდებლად, მისი ეფექტიანობა პირდაპირაა დამოკიდებული ყველა ადამიანის ყოველდღიურ წვლილზე (Abel & Oja, 2017). ჯანდაცვის სფერო განუყოფლად არის დაკავშირებული ადამიანის უფლებებთან: ადამიანის უფლებები და პაციენტზე ორიენტირება ჯანდაცვაში არ ნიშნავს მხოლოდ სამოქალაქო სამართლის სფეროში ზარალის შეფასებას ან სამედიცინო შეცდომის დადგენას, არამედ ღრმა გაგებას იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა შეიქმნას და ყოველდღიური საქმიანობით შენარჩუნდეს ჯანდაცვის სისტემა, რომელიც მოემსახურება პაციენტების ღირსების, კონფიდენციალურობისა და უსაფრთხოების დაცვას (Abel & Oja, 2017).

2.2 სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობა და ადამიანის უფლებები

სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობა არის ძალადობა, რომელიც ხდება სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კონტექსტში, ცალკეული ინდივიდების, სახელმწიფოს მოქმედების ან უმოქმედობის შედეგად. სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობის სახეა თანხმობის არარსებობა, ფიზიკური, სიტყვიერი და/ან ფსიქოლოგიური იძულება. სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობა ეწინააღმდეგება დისკრიმინაციის, წამების ან არასათანადო მოპყრობის აკრძალვას, ასევე ადამიანის ჯანმრთელობის უფლებას, ანუ იგი წარმოადგენს ადამიანის უფლებების უხეშ დარღვევას. სამართლებრივი რეგულირებით, ხშირ შემთხვევაში სექსუალური და რეპროდუქციული ძალადობა სისხლის სამართლის დანაშაულად კვალიფიცირდება. მაგალითად, ესტონეთის სისხლის სამართლის კოდექსის 118-ე მუხლის თანახმად (TNS Emor, 2016), ქალის სასქესო ორგანოების დასახიჩრება, ხოლო 125-ე მუხლის თანახმად, აბორტი, ორსულის ნების საწინააღმდეგოდ, სისხლის სამართლის დანაშაულად მიიჩნევა.

სექსუალურ ძალადობას სხვა ტერმინებითაც მოიხსენიებენ, როგორცაა: „სექსუალური შევიწროება“, „სექსუალური ძალადობა, მსხვერპლის უმწეობის გამოყენებით“ და „სექსუალური იძულება“. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმო) თანახმად, სექსუალური ძალადობა არის ნებისმიერი სექსუალური აქტი, სექსუალური აქტის მცდელობა ან სხვა იძულებითი ქმედება, ჩადენილი ნებისმიერი პირის მიერ, მსხვერპლთან მისი ურთიერთობის მიუხედავად, ნებისმიერ ადგილას, მათ შორის, სახლში ან სამსახურში. სოციალური დამოკიდებულებები გავლენას ახდენს სექსუალურ ძალადობაზე, ამასთან ერთად მის შესახებ ინფორმირებასა და მასთან ბრძოლაზე. მაგალითად, ესტონეთის მოსახლეობის 42% ეთანხმება მოსაზრებას, რომ გაუპატიურების მსხვერპლი ქალები თავად ინვევენ მოძალადეს, საკუთარი ჩაცმის სტილით; ესტონელთა 49% ეთანხმება მოსაზრებას, რომ ოჯახში ძალადობის მსხვერპლი თავად არის ნაწილობრივ დამნაშავე (TNS Emor, 2016).

პირის სექსუალობის მიმართ ძალადობის მაგალითებს წარმოადგენს: გინეკოლოგიური გამოკვლევები პაციენტის თანხმობის გარეშე, იძულებითი სტერილიზაცია და უსაფრთხო აბორტის უფლების შეზღუდვა. რეპროდუქციული და სექსუალური ძალადობის მაგალითებს შორის ზღვარი მკაფიო არ არის, რადგან სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა მჭიდრო კავშირშია ერთმანეთთან და მრავალი თვალსაზრისით ერთმანეთს ემთხვევა. რეპროდუქციული ძალადობის ფორმებს მიეკუთვნება, მაგალითად, იძულებით დაორსულება, იძულებითი აბორტი და სამეანო ძალადობა.

იძულებითი სტერილიზაციის¹² მრავალი ისტორიული და თანამედროვე მაგალითი მოიპოვება მთელ მსოფლიოში. მაგალითად, საქმეები სლოვაკეთიდან, რომლებიც ეხებოდა ბოშათა თემის წარმომადგენელი ქალების სტერილიზაციას მშობიარობის დროს სამედიცინო მუშაკების მიერ, მათი თანხმობის გარეშე. ეს შემთხვევა ადამიანის უფლებათა ევროპულ სასამართლოს მიერ იქნა განხილული. ბევრ ქვეყანაში, სტერილიზაცია მათი ნების წინააღმდეგ უტარდებათ ტრანსგენდერ პირებსაც, ვიდრე მათი ახალი სქესი ოფიციალურად იქნება აღიარებული.¹³

სამეანო ძალადობა¹⁴ ნაკლებად გამოკვლეულ სფეროს წარმოადგენს, როგორც ესტონეთში, ასევე ევროპაში და, შესაბამისად, სამეანო ძალადობის მკაფიო განმარტება ჯერ არ არის შემუშავებული. ზოგადად, სამეანო ძალადობაში მოიაზრება ქალისადმი არასათანადო მოპყრობა ორსულობის, სამეანო (ანტენატალური და მშობიარობა) და პერინატალური (მშობიარობის შემდგომი) მომსახურების მიწოდების კონტექსტში. სამეანო ძალადობა შეიძლება გამოვლინდეს მრავალი გზით, მაგალითად, მშობიარობაში ჩარევა ქალის თანხმობის გარეშე (ფიზიკური ძალადობა), ქალის საჭიროებების უგულებელყოფა, მნიშვნელოვანი ინფორმაციის დამალვა ან ლანძღვა (სიტყვიერი შეურაცხყოფა). სამეანო ძალადობას ხელს უწყობს სექსუალურ ორიენტაციასა და გენდერულ იდენტობასთან, ეროვნებასთან, განსაკუთრებულ საჭიროებებთან და ა.შ. დაკავშირებული სტერეოტიპები. ქალთა უფლებების დაცვაზე უარყოფითად მოქმედებს ისეთი ცრურწმენები, როგორიცაა: „თუ ქალს სურს იყოს კარგი ცოლი და/ან დედა, მან მორჩილება უნდა გამოიჩინოს მაშინაც კი, როცა რაიმე ქმედება ან ჩარევა მისთვის გაუგებარი ან მიუღებელია“, „ნამდვილ ქალს შეუძლია მშობიარობისას ტკივილების გაძლება, ტკივილგამაყუჩებლების გარეშე“, „ნამდვილმა ქალმა ზუსტად იცის, როგორ უნდა იმშობიაროს“, „ბავშვს ჟანგბადის უკმარისობა აღენიშნება დაიბადების შემდეგ, რადგან ქალი მშობიარობისას თავს დიდად არ იწუხებდა და არ ეხმარებოდა ექიმებს“, „სახლში მშობიარობენ მხოლოდ დაუდევარი ქალები, რომლებსაც არ ადარდებთ ბავშვები“ და ა.შ.

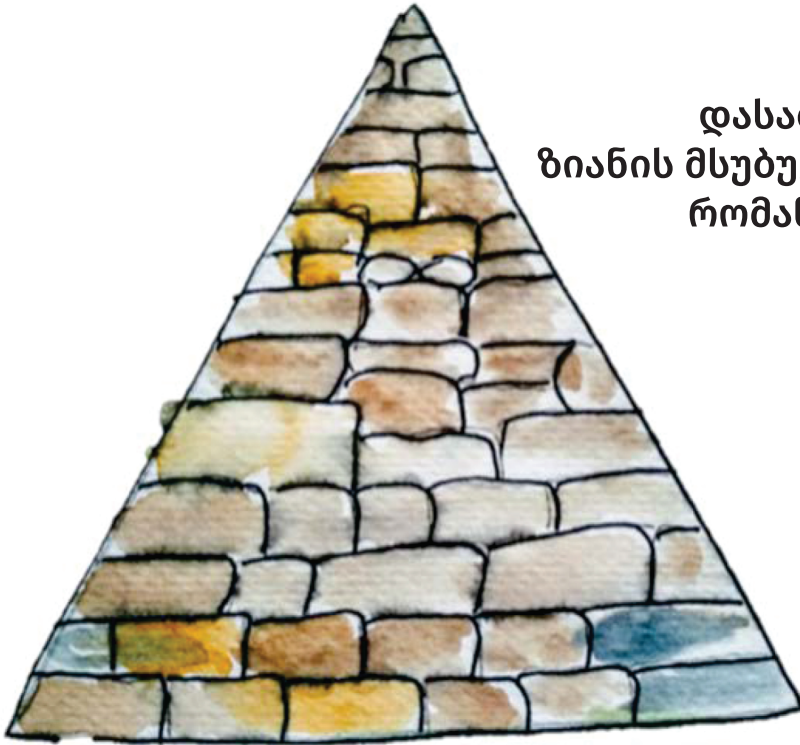
თავისთავად, ასეთი ცრურწმენები ჯერ კიდევ არ არის ადამიანის უფლებების დარღვევა, მაგრამ ამ ტიპის მიკროაგრესიების მიმართ შემწყნარებლობა, მათი მიღება, გამართლება ან თუნდაც რომანტიზება იწვევს ქალთა უფლებების უხეშ დარღვევას. ამიტომ სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების დაცვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზანია, ძალადობის კულტურის დაძლევა და ამგვარი სიტყვიერი შეფასებების დაგმობა, თუნდაც ისინი ერთი შეხედვით უვნებლად ჟღერდეს.

12 Open Society Foundations. *Against Her Will: Forced and Coerced Sterilization of Women Worldwide* (2011). <https://www.opensociety-foundations.org/publications/against-her-will-forced-and-coercedsterilization-women-worldwide>

13 დეტალური ინფორმაცია იხილეთ შემდეგ ვებგვერდზე: <https://tgeu.org/trans-rights-map-2018/>

14 M. Abel, L. Oja (2017). „Ära inise, hakka pressima“ ehk inimõigustest sünnitusabis. Eesti Naistearstide Seltsi Teataja, nr 59.

იძულებითი სტერილიზაცია (და ა.შ.)



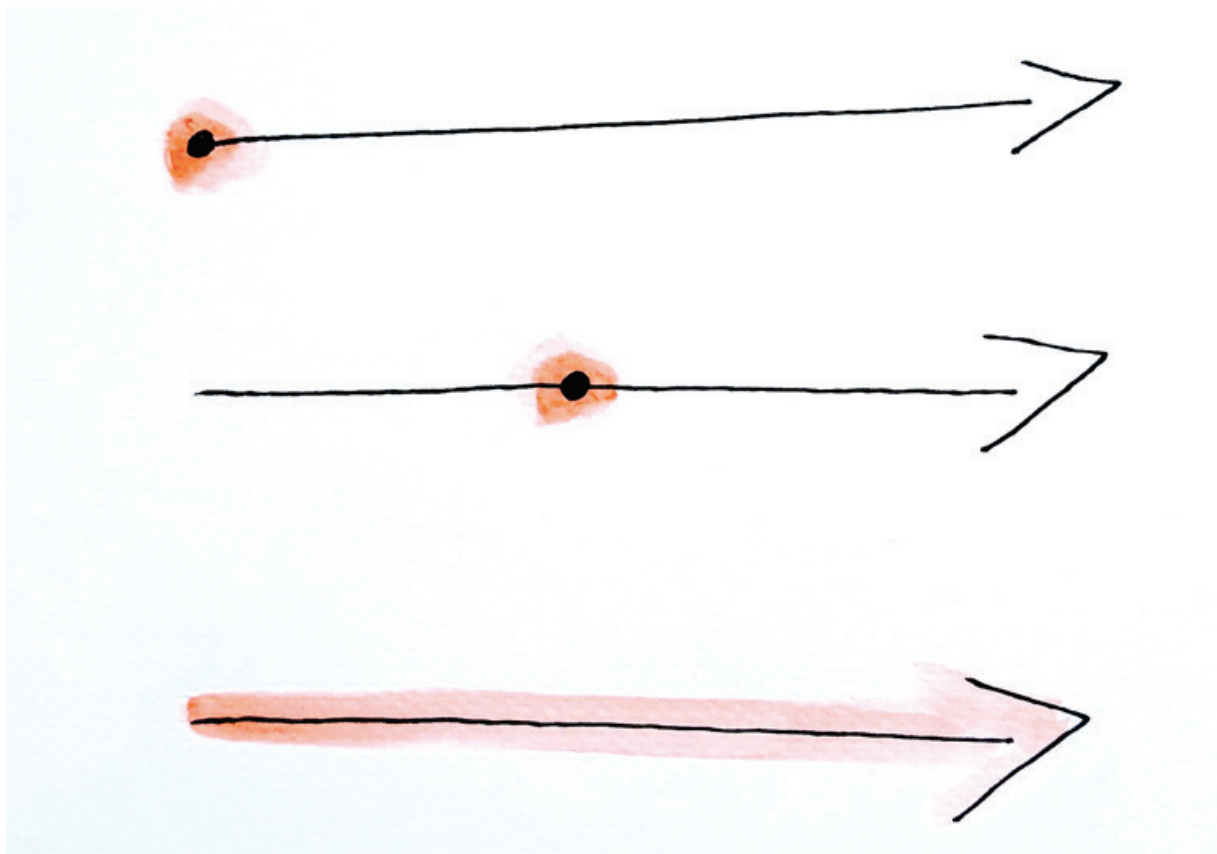
დასაბუთება /
ზიანის მსუბუქად წარმოჩენა /
რომანტიზაცია

მიკროაგრესიები (და ა.შ.)

2.3 თანხმობა და ადამიანის უფლებები

თანხმობა (თავისუფალი ნების გამოხატვა ან რაიმე ქმედებაზე ნებართვა) ძალიან მნიშვნელოვანი თემაა სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების სფეროში. თანხმობა საჭიროა, როგორც ადამიანებს შორის სექსუალური ურთიერთობების დამყარების, ასევე ჯანდაცვის მომსახურებათა მიწოდების კონტექსტში. თანხმობის გამოხატვა გაცილებით რთული და მრავალმხრივი თემაა, ვიდრე პირის (პაციენტის) ხელმოწერა სათანადო დოკუმენტზე, რაც ხშირად ასოცირდება თანხმობასთან. თანხმობა და ის, თუ რას ნიშნავს ადამიანისთვის თანხმობა, უნდა განიხილებოდეს სექსუალური განათლების ფარგლებში. თანხმობის გამოხატვის უნარი (ადამიანის უნარი თქვას- „არა“ ან „კი“) უნდა გაანალიზდეს უფრო ფართო სოციალურ კონტექსტში: როგორია საზოგადოებაში ძალაუფლების დინამიკა? რამდენად თანაბარუფლებიანია საზოგადოება? ვის „არას“ აქვს წონა და მნიშვნელობა? ჩვენ შეგვიძლია ჩავატაროთ სექსუალური განათლების სრულყოფილი გაკვეთილი, სადაც ყველა მოზარდი, განურჩევლად მათი გენდერული იდენტობისა თუ სექსუალური ორიენტაციისა, მიიღებს ინფორმაციას იმის შესახებ, რომ მათი „არა“ არის მნიშვნელოვანი და კონკრეტული შინაარსის მატარებელი, თუმცა თუ საზოგადოებაში სხვა დამოკიდებულებები ქარბობს, რის გამოც ეს პრაქტიკაში ნაკლებად გამოსადეგი იქნება. თუ საზოგადოებაში სიტყვებს „ქალი“ და „გოგონა“ წონა არ აქვს, თუ გავრცელებულია სტერეოტიპები, როგორიცაა „ქალები ტყუიან“ და ბიჭებს ასწავლიან, რომ ქალის „არა“ სინამდვილეში ნიშნავს „კი“-ს, ან იმას, რომ „ქალებმა თავად არ იციან რა უნდათ“, ეს გავლენას ახდენს, როგორც ზოგადად თანხმობის კულტურაზე, ისე მის გამოვლინებებზე კონკრეტულად ჯანდაცვის სისტემაში (Öiguskantsleri kantselei, 2019).

სურათზე გამოსახულია თანხმობის სამ მოდელი:



პირველ მოდელში ადამიანი თანხმობას რაიმე მოქმედების დასაწყისში გამოხატავს, რომელიც ყველა შემდგომ (მთავართან დაკავშირებულ) ქმედებასაც ეხება. ერთ-ერთი სტერეოტიპული ცრურწმენა, რომელიც ახლო ურთიერთობებში (მაგალითად, ქორწინებაში) ძალადობის კრიმინალიზაციას უშლის ხელს, სწორედ ამ მოდელს უკავშირდება- თუ ადამიანები რაღაც მომენტში გადანწყვეტენ, ერთმანეთთან მჭიდრო ურთიერთობა დაამყარონ, ამით გამოხატავენ თანხმობას ყველა შემდგომ სექსუალურ ურთიერთობაზე. იგივე მოდელთან ასოცირდება მოლოდინი, რომ ქალი, რომელიც მშობიარობს საავადმყოფოში, უნდა დაეთანხმოს ყველა პოტენციურად საჭირო ინტერვენციას მშობიარობის დაწყებამდე, ვინაიდან, მცდარი სტერეოტიპის თანახმად, ქალს არ შეუძლია მშობიარობის დროს ინფორმირებული თანხმობის გამოხატვა.

მეორე მოდელი გამოხატავს წყვეტილ თანხმობას, რაც გულისხმობს, რომ პირისგან თანხმობას პროცესის მხოლოდ ზოგიერთ მომენტში ითხოვენ.

მესამე მოდელი გამოხატავს უწყვეტ პროცესს, რომელსაც ეფუძნება თანხმობის კულტურა. ეს მოდელი ადამიანის უფლებებით ხელმძღვანელობს. უწყვეტობა ნიშნავს იმას, რომ ადამიანისთვის შეიქმნა კონტექსტი (ზოგადად საზოგადოებაში ან ჯანდაცვის სისტემაში, სამუშაო ადგილზე და ა.შ.), სადაც მან იცის, რომ ნებისმიერ მომენტში შეუძლია უკან წაიღოს საკუთარი თანხმობა, ნებისმიერ ქმედებასთან დაკავშირებით, რომელსაც იგი ეწინააღმდეგება; იცის, რომ მის „არას“ აქვს ძალა, მისი „არა“ მომენტალურად იქნება გაგებული, არ დასჭირდება ვინმეს დარწმუნება, არ ექნება სირცხვილის ან შიშის განცდა, არ დასჭირდება შეფასებებისა თუ შეგონებების მოსმენა. თანხმობის კულტურა გულისხმობს მკაფიო, ასაკისთვის შესაბამის და ადამიანის ღირსების დამადასტურებელ კომუნიკაციას, ასევე ინფორმაციის ხელმისაწვდომობას. ჯანდაცვის კონტექსტში თანხმობის კულტურა მოითხოვს, მთელმა სისტემამ მხარი დაუჭიროს, როგორც თანხმობის, ისე უარის თქმის

ძიებასა და გამოხატვას. ეს ნიშნავს, რომ ჯანდაცვის მუშაკს უნდა ჰქონდეს დრო, გაესაუბროს პაციენტს, მიაწოდოს ინფორმაცია მისი მახასიათებლების გათვალისწინებით, საჭიროების შემთხვევაში მისცეს დრო მოსაფიქრებლად, მისცეს ახსნა-განმარტებები, პასუხები, გაუწიოს კონსულტაცია, საჭიროების შემთხვევაში კი მიმართოს ხელმძღვანელობას ან კოლეგებს დახმარებისთვის. მხოლოდ ბროშურების ან ინფორმირებული თანხმობის მზა ფორმების არსებობა ვერ გადაარჩენს ჩავარდნილ და არაეფექტურ სისტემას.

2.4 პრაქტიკული სავარჯიშოები: სექსუალურ და რეპროდუქციულ უფლებებთან დაკავშირებული შემთხვევების განხილვა

აუხსენით მონაწილეებს სიტუაციის ფაქტობრივი გარემოებები და მათთან ერთად განიხილეთ, ადამიანის რომელი უფლებები და რა სტერეოტიპები იკვეთება მოცემულ სიტუაციაში, როგორ მოქმედებს ეს სტერეოტიპები ადამიანის უფლებებზე და როგორ უნდა მოგვარდეს სიტუაცია.

1. სექსუალობა, სქესი, ასაკი

53 წლის ქალს გინეკოლოგიური ოპერაცია უტარდება, რის შედეგადაც მას ძლიერი ტკივილი და შარდის შეუკავებლობა აწუხებს. მისთვის სექსუალური ცხოვრება შეუძლებელია განუწყვეტელი ტკივილის გამო, ასევე უჭირს ჯდომა, მოძრაობა და სამსახურში სიარული. ირკვევა, რომ ოპერაციის დროს დაშვებული იქნა შეცდომა და პირველი ინსტანციის სასამართლო მისთვის გარკვეული კომპენსაციის გაცემას ითხოვს, თუმცა მეორე ინსტანციის სასამართლო კომპენსაციის ოდენობას ამცირებს და ამას შემდეგი მოსაზრებით ამართლებს: „ქალს უკვე ჰყავს სამი შვილი და ამ ასაკში ქალებისთვის სექსუალური ცხოვრება აღარ არის პრიორიტეტული“.

2. მენსტრუაცია, პათიმრები და ადამიანის უფლებები

ქალ პათიმარს, რომელსაც საკუთარი ფულადი სახსრები არ გააჩნიათ, ციხეში თვეში 10 ჰიგიენურ საფენს აძლევენ, ე.ი. 30 ჰიგიენურ საფენს კვარტალში. ქალების თქმით, ჰიგიენური საფენების ეს რაოდენობა მათ მხოლოდ ორი-სამი დღის განმავლობაში ჰყოფნით, მათ ჰიგიენური საფენები გაცილებით მეტი რაოდენობით სჭირდებათ. ციხის სხვადასხვა თანამშრომელი განსხვავებულად რეაგირებს იმ მდრომარეობაზე, როდესაც ქალებს ჰიგიენური საფენები ელევათ, ჰიგიენური საშუალებების დარიგების ახალი ვადა კი ჯერ არ დამდგარა. პათიმრების თქმით, ციხის თანამშრომლები ხშირად არ აწვდიან მათ დამატებით ჰიგიენურ საფენებს და აგზავნიან ქალებს სამედიცინო განყოფილებაში, რათა შეამოწმონ, რამდენად რეალურია მათი მოთხოვნა. ციხის ხელმძღვანელობა ამას იმით ამართლებს, რომ თუ ქალებს საჭიროზე მეტი რაოდენობით ჰიგიენურ საფენებს დაურიგებენ, მათ ეს საფენები შესაძლოა ტუალეტების გასაჭედად და არეულობის მოსაწყობად გამოიყენონ, რაც უსაფრთხოების პრობლემებს შექმნის.

3. ხელოვნური განაყოფიერება, თანხმობა და ადამიანის უფლებები

ქალი მიდის კლინიკაში, სადაც უტარდება ინ-ვიტრო განაყოფიერება და მის ემბრიონებს ათავსებენ სინჯარებში. ემბრიონების საშვილოსნოში გადატანამდე ექიმები ეუბნებიან ქალს, რომ ტესტები ემბრიონების უხარისხობას აჩვენებს. ქალი გადაწყვეტს, რომ ამ შემთხვევაში არ სურს ემბრიონების მიღება და უარს ამბობს პროცედურაზე. ექიმები მას განუმარტავენ, რომ მოქმედი კანონმდებლობით, ისინი ვალდებული არიან განახორციელონ ემბრიონების საშვილოსნოში გადატანა და თუ ქალი ამას არ დათანხმდება, მას სასამართლოში უჩივლებენ. ქალს პროცედურა უტარდება, ქალი ორსულდება, მაგრამ შემდეგ ორსულობა წყდება.

4. მენსტრუაცია და ადამიანის უფლებები

22 წლის ქალი ოჯახის ექიმს მიმართავს, რადგან დიდი ხანია წელის არეში ტკივილები აწუხებს. ექიმი ჩატარებული შემოწმების შედეგად სთავაზობს გააკეთოს გარკვეული მოქმედებები (მოიხაროს და გაიჭიმოს), რომელსაც ქალი ასრულებს. ექიმი პაციენტს ურჩევს, მიმართოს ფიზიოთერაპევტს და ნაკლებად ინერვიულოს საკუთარ სამაგისტრო ნაშრომზე. პაციენტი ექიმს განუმარტავს, რომ იგი უკვე დადის ფიზიოთერაპიასა და იოგაზე, მაგრამ ტკივილი არ ქრება და განსაკუთრებით ძლიერდება მენსტრუაციამდე ერთი კვირით ადრე. ექიმი პასუხობს, რომ მენსტრუაციის დროს ტკივილი ჩვეულებრივი მოვლენაა და ტკივილგამაყუჩებლების მიღებას ურჩევს.

5. ასაკი, სტერეოტიპები

31 წლის ქალი მიმართავს გინეკოლოგს და სურს ჩასახვის სანინაალმდეგო კანქვეშა იმპლანტის გამოყენება. ექიმი ამოიხვნეშავს და ეუბნება: „თქვენ უკვე 31 წლის ხართ, დროა, საშვილოსნოს დანიშნულებისამებრ გამოყენებაზე დაიწყოთ ზრუნვა!“

6. ადამიანის უფლებები და იძულებითი სტერილიზაცია

ქალი დაიბადა 1970 წელს და ცხოვრობს ერთ-ერთი ქვეყნის სოფლის ტერიტორიაზე. იგი ეროვნულ უმცირესობას ეკუთვნის, არ აქვს სამუშაო და სახელმწიფო ენა მის მშობლიურ ენას არ წარმოადგენს. ქალს სამი მცირეწლოვანი შვილი ჰყავს. ორსულობის 37-ე კვირაზე, მშობიარობის დაწყებისთანავე იგი ადგილობრივ სამედიცინო დაწესებულებას მიმართავს. ექიმი ეკითხება, რატომ არ ავიდა ორსულთათვის განკუთვნილ აღრიცხვაზე. ქალი განმარტავს, რომ მას არ აქვს სამუშაო და ჯანმრთელობის დაზღვევა. მათი საუბრის დროს ქალს ტკივილი უძლიერდება და წამოწოლის ნებართვას ითხოვს. ექიმი აგრძელებს მისთვის კითხვების დასმას და უცხადებს-რადგან მას უკვე ჰყავს სამი შვილი, უნდა იცოდეს, რომ მშობიარობისას ტკივილი ნორმალურია. ექიმი ეკითხება, ხომ არ უფიქრია სტერილიზაციაზე, ეკონომიკური მდგომარეობის გაუმჯობესების მიზნით. ქალს ტკივილი კიდევ უფრო უძლიერდება, ამიტომ მისთვის რთული ხდება უცხო ენაზე საუბარი. ის კვლავ ითხოვს დაწოლას და განმარტავს, რომ სახელმწიფო ენას კარგად არ ფლობს. ამის პასუხად ექიმი საყვედურობს: „სანამ უფლებას მიიღებ, უნდა შეასრულო მოვალეობებიო“ და შემდეგ ექთანს სთხოვს, ქალი პალატაში გადაიყვანოს. მშობიარე სანოლზე წევს, ექთანი კი სხვადასხვა დოკუმენტს აწვდის ხელმოსაწერად. ქალი გაუცნობიერებლად, სხვა ფურცლებთან ერთად ხელს სტერილიზაციაზე თანხმობის დოკუმენტსაც აწერს. ის ჯანმრთელ ბავშვს გააჩენს, რის შემდეგაც ტოვებს სამშობიაროს. გარკვეული პერიოდის შემდეგ, ქალი პოულობს სამუშაოს, იღებს ჯანმრთელობის დაზღვევას და მიმართავს გინეკოლოგს. ექიმთან ვიზიტისას იგი შეიტყობს, რომ სტერილიზაცია აქვს ჩატარებული.

7. სპეციალური საჭიროებები, ადამიანის უფლებები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ქალს უჭირს მოძრაობა. იგი სახლში იტარებს ორსულობის ტესტს, რომელიც დადებით შედეგს აჩვენებს. ქალი ექიმთან მიდის ტესტის პასუხის გადასამოწმებლად. ექიმი უდასტურებს, რომ ორსულადაა და ეკითხება, არის თუ არა ეს მდგომარეობა მისთვის სასურველი. ქალი პასუხობს, რომ სასურველია. ექიმი განუმარტავს პაციენტს, რომ სურვილის შემთხვევაში, მას შეუძლია, ორსულობა შეწყვიტოს. ქალი კიდევ ერთხელ, ხაზგასმით აღნიშნავს, რომ ორსულობა სასურველია და არ სურს მისი შეწყვეტა. ექიმი კი პასუხობს, რომ მან სერიოზულად უნდა იფიქროს გადაწყვეტილებაზე, რადგან მის მდგომარეობაში ძალიან რთული იქნება ბავშვის მოვლა.

8. მიგრაცია და რეპროდუქციული უფლებები

ქალმა, რომელიც საკუთარ საცხოვრებელ ტერიტორიაზე საომარი მოქმედებებს გამოეყენა, მიაღწია ლტოლვილთა ბანაკს. ორსულობის 37-ე კვირაზე მას მშობიარობა ღამით დაეწყო, რომლის დროსაც მას სხვა ლტოლვილი, ექიმი ეხმარება. მშობიარობა გართულებების გარეშე სრულდება, ახალშობილი და დედა ჯანმრთელები არიან. დილით ლტოლვილთა ბანაკში ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ჯგუფი მოდის დედა-შვილის შესამოწმებლად. სასწრაფო დახმარების მუშაკი აცნობებს ქალს, რომ მათ უნდა დაადგინონ, არის თუ არა იგი ნამდვილად ბავშვის დედა.

9. კავსების შედგენა

მოიფიქრეთ ფაქტობრივი გარემოებები; ჩამოთვალეთ, ადამიანის რომელი უფლებები (და სტერეოტიპები) საჭიროებს გაანალიზებას მოცემულ სიტუაციაში; განსაზღვრეთ სტერეოტიპები და აღწერეთ ისინი; განსაზღვრეთ ადამიანის შესაბამისი უფლებები; აღწერეთ, როგორ ზემოქმედებს სტერეოტიპები ადამიანის უფლებაზე.

სექსუალური და გენდერული იდენტობა

სექსუალური და გენდერული იდენტობა ადამიანის იდენტობის მნიშვნელოვანი ნაწილია. მისი ფორმირების საკითხთან დაკავშირებით მეცნიერები ჯერ ვერ შეთანხმებულან. მიუხედავად იმისა, რომ სპეციალისტთა უმეტესობა ადამიანის სექსუალურ და გენდერულ იდენტობას თანდაყოლილ მახასიათებლად მიიჩნევს, კვლევები ადასტურებს, რომ გარემო, ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და ბიოგრაფიული ფაქტორები გარკვეულ როლს თამაშობს ამ მახასიათებლის ფორმირებაში. მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ აღნიშნული ეხება ყველა სექსუალურ იდენტობას (ჰეტეროსექსუალობა, ჰომოსექსუალობა, ბისექსუალობა და ა.შ.) და ყველა გენდერულ იდენტობას (ქალი, კაცი, ტრანსგენდერი ქალი, აგენდერი და ა.შ.). და მიუხედავად იმისა, რომ სექსუალური და გენდერული იდენტობის ჩამოყალიბებაზე სხვადასხვა ფაქტორები ახდენს გავლენას, არ შეიძლება, ის თავად პიროვნების არჩევანს არ წარმოადგენდეს და მათ ფორმირებაზე ზემოქმედება სხვა ადამიანებმა იქონიონ.

საკუთარი იდენტობის ძიება, მათ შორის სექსუალური და გენდერული იდენტობის, ხშირად არ არის მარტივი და დაბალი თვითშეფასების ეტაპებს მოიცავს, კითხვებს, შიშებს, დანაკარგებს, მაგრამ ასევე სიხარულს, რომელსაც იდენტობის მიგნება და მისთვის თავის მიკუთვნება იწვევს. ვინაიდან პიროვნების იდენტობის ნაწილს წარმოადგენს სურვილი, იყოს სხვა ადამიანების მსგავსი, ამან შეიძლება ხელი შეუშალოს საკუთარი სექსუალური და/ან გენდერული იდენტობის უმტკივნეულოდ განსაზღვრას, მიღებას და გამჟღავნებას. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდების განათლების პროცესში ამ თემებს განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმოს. მეცნიერულ მტკიცებულებებზე დაფუძნებული ინფორმაციის გავრცელება ახალგაზრდების მხარდაჭერის ერთ-ერთი საშუალებაა, საკუთარი თავის აღმოჩენის გზაზე. გარდა ამისა, ამ თემების განხილვა ახალგაზრდებს სთავაზობს მკაფიო გზავნილს, რომ განსხვავებული სექსუალური და გენდერული იდენტობა ნორმალური მოვლენაა საზოგადოებაში; ეს კი თავის მხრივ ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს უსაფრთხოდ და ბედნიერად ჩამოყალიბდნენ ზრდასრულებად, მიუხედავად იმისა, მიეკუთვნებიან თუ- არა ლგბტ+¹⁵ თემს.

ლგბტ+ ადამიანებთან დაკავშირებული თემების განხილვისას აუცილებელია, ტრენერი იყოს სპეციალისტი. ტრენინგის მონაწილეებს მან მეცნიერულ მტკიცებულებებზე

¹⁵ ლესბოსელი, გეი, ბისექსუალი, ტრანსგენდერი და სხვა სექსუალური და გენდერული იდენტობის მქონე ადამიანების აღმნიშვნელი შემოკლება, რომელიც არ მოიცავს ჰეტეროსექსუალებსა და სისგენდერებს.

დაფუძნებული ინფორმაცია უნდა მიაწოდოს და „კართან“ დავტოვოს ყველა პირადი დამოკიდებულება, რომლებიც ხელს უშლის ამგვარი ინფორმაციის გადაცემას. ლგბტ+ ადამიანებთან დაკავშირებული თემები უკიდურესად სენსიტიურია, ამიტომ მათ განხილვაში ძალიან მნიშვნელოვანია ენის შერჩევა- კორექტული, თანამედროვე და ნეიტრალური ლექსიკის გამოყენება. ამ თავის თითოეულ ქვეთავში ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებთ კორექტულ ლექსიკაზე, რომელიც გამოყენებული უნდა იქნას ტრენინგის დროს.

სექსუალური იდენტობა და მისი ჩამოყალიბება

დაბადებიდან მოყოლებული, სექსუალობა ადამიანის იდენტობის მნიშვნელოვანი ნაწილია; შესაბამისად, ფსიქიკის ისეთი ძირითადი საჭიროებების ნუსხაში შედის, როგორცაა: მჭიდრო ურთიერთობისკენ სწრაფვა, ინტიმური ურთიერთობები, კუთვნილება, გრძნობების გამოხატვა, რეპროდუქცია, სიამოვნება, ზრუნვა და სიყვარული.

სექსუალური იდენტობა (ასევე სექსუალური ორიენტაცია, სექსუალური მიდრეკილების ტიპი) არის პიროვნების იდენტობის ის ნაწილი, რომელიც განსაზღვრავს რომელი გენდერის მიმართ და რა პირობებში განიცდის ადამიანი რომანტიკულ და/ან სექსუალურ და/ან სენსუალურ მიზიდულობას.

რომანტიკული მიზიდულობა არის სხვა ადამიანთან რომანტიკული ურთიერთობის სურვილი.

ფიზიკური მიზიდულობა არის სხვა ადამიანთან ფიზიკური კონტაქტის სურვილი. ფიზიკური კონტაქტი შეიძლება იყოს მხოლოდ სენსუალური (მაგალითად, ჩახუტება, კოცნა, მოფერება) ან-სექსუალური.

ერთ ადამიანში შეიძლება მიზიდულობის სხვადასხვა ასპექტი და ტიპი იყოს თავმოყრილი. მაგალითად, ქალი შეიძლება იყოს ბისექსუალი და ჰომორომანტიკული; ეს ნიშნავს, რომ მას სურს სექსუალური ურთიერთობა როგორც საკუთარი სქესის ადამიანებთან, ასევე საპირისპირო სქესის ადამიანებთან, მაგრამ რომანტიკული ურთიერთობების დამყარება მხოლოდ საკუთარი სქესის ადამიანებთან უნდა, ე.ი. ქალებთან; ან- ქალი შეიძლება იყოს ჰეტეროსექსუალი, რაც ნიშნავს, რომ მას სურს დაამყაროს როგორც რომანტიკული, ასევე ფიზიკური ურთიერთობები საპირისპირო სქესის ადამიანებთან.

მოზარდობის პერიოდში მიმდინარე ცვლილებები მჭიდრო კავშირშია სექსუალურ განვითარებასთან, რომლის მნიშვნელოვანი ნაწილი სექსუალური იდენტობის ძიებაა. სექსუალურ იდენტობასთან დაკავშირებული საკითხები შეიძლება პირველ სასიყვარულო გამოცდილებასთან ერთად წარმოიშვას, რომელიც ხშირად ხასიათდება როგორც იმავე, ისე საპირისპირო სქესის ადამიანებთან მიჯაჭვულობით; ამასთან ერთად ისინი შეიძლება პირველი სექსუალური ფანტაზიების გაჩენასთან ერთად წარმოიშვას, რომელიც შესაძლოა სულაც არ იყოს დაკავშირებული პიროვნების სექსუალურ იდენტობასთან. ვინაიდან ადამიანის სექსუალური განვითარება სქესობრივი მომწიფების პერიოდის შემდეგაც გრძელდება, ადამიანის სექსუალობა ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპსა და ვითარებაში შეიძლება, სხვადასხვანაირად გამოვლინდეს და იქნას აღქმული; მაგალითად, გამოიხატოს საკუთარი სექსუალური იდენტობის (ხელახლა) შეძენით, ერთსქესიანი ან საპირისპირო სქესთან ურთიერთობის არჩევით, მხოლოდ კონკრეტულ ადამიანთან, ასევე იმაში, თუ რას მიიჩნევს ადამიანი მნიშვნელოვნად სექსუალურ ურთიერთობებში, ცხოვრების სხვადასხვა პერიოდში.

სექსუალური იდენტობის (და გენდერული იდენტობის) ძიება შეიძლება შეფერხდეს საზოგადოებაში გამყარებული ორმაგი სტანდარტებისა და გენდერული სტერეოტიპების

გავლენით, ამიტომ სექსიზმის, ჰომოფობიის, ბიფობიის, ტრანსფობიისა და სექსუალური და გენდერული იდენტობის საფუძველზე დისკრიმინაციის საჯარო დაგმობა მნიშვნელოვანია იდენტობის პოზიტიური ფორმირებისთვის (Eesti LGBT Ühing, 2019a; Kagadze et al., 2005; The Asexual Visibility and Education Network, 2019).

სექსუალური იდენტობის მრავალფეროვნება

ასექსუალი - არის ადამიანი, რომელიც არ განიცდის სექსუალურ მიზიდულობას სხვა ადამიანების მიმართ ან განიცდის ამას იშვიათად, მცირე ზომით ან გარკვეულ პირობებში. ასექსუალ ადამიანს შეიძლება (ან შეიძლება არ) სურდეს სექსუალური, რომანტიკული, სენსუალური ან პლატონური ურთიერთობები. ასექსუალობა სულაც არ ნიშნავს ლიბიდოს არარსებობას, რადგან ზოგიერთი ასექსუალი მასტურბირებს; ასექსუალობა არ ნიშნავს სექსუალური ურთიერთობების შეგნებულად თავიდან აცილებას ან დაუქორწინებლობას, რომელსაც საფუძვლად პიროვნების პირადი შეხედულებები უდევს. ასექსუალი ადამიანი შეიძლება იყოს ჰეტერო-, ჰომო-, ბისექსუალი და ა.შ.

ბისექსუალი არის ადამიანი, რომელიც გრძნობს რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას როგორც საკუთარი, ისე საპირისპირო სქესის ადამიანების მიმართ. ზოგიერთი ადამიანი საკუთარ თავს ბისექსუალად მიიჩნევს, რაც იმას ნიშნავს, რომ მოსწონთ როგორც კაცები, ასევე ქალები, ზოგი კი ბისექსუალობას განსაზღვრავს, როგორც მიზიდულობას საკუთარი სქესის ადამიანების მიმართ და სხვა რომელიმე გენდერის მიმართ. ბისექსუალობა განსხვავდება პანსექსუალობისაგან იმით, რომ ბისექსუალი ადამიანებისთვის სქესი ზოგადად უფრო მნიშვნელოვანია მიზიდულობისთვის, ხოლო პანსექსუალი ადამიანებისთვის სქესს არ აქვს დიდი მნიშვნელობა.

გეი არის კაცი, რომელიც რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას განიცდის კაცებს მიმართ და პარტნიორებად ირჩევს კაცებს. ზოგიერთ ენაში ეს სიტყვა სულ უფრო ხშირად გამოიყენება ჰომოსექსუალ კაცებთან და ჰომოსექსუალ ქალებთან მიმართებაში. ასევე, მას შეესაბამება ტერმინი „ჰომოსექსუალი კაცი“.

ჰეტეროსექსუალი არის ადამიანი, რომელიც რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას განიცდის საპირისპირო სქესის ადამიანების მიმართ და პარტნიორებად ირჩევს მათ.

ჰომოსექსუალი არის ადამიანი, რომელიც რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას განიცდის მისივე სქესის ადამიანების მიმართ და პარტნიორებად ირჩევს მათ.

ლესბოსელი არის ქალი, რომელიც რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას განიცდის ქალების მიმართ და პარტნიორებად ირჩევს მათ. ასევე, მას შეესაბამება ტერმინი „ჰომოსექსუალი ქალი“.

პანსექსუალი არის ადამიანი, რომელიც რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას განიცდის ადამიანების მიმართ, განურჩევლად მათი სქესისა.

ქვიარი არის ადამიანი, რომელიც არ იყენებს ვიწრო კატეგორიებს საკუთარი სექსუალური ან გენდერული იდენტობის აღსაწერად.

ლგბტ+, ლგბტქ, ლგბტი და ა.შ. არის აბრევიატურა, რომელიც აერთიანებს ლესბოსელებს, გეებს, ბისექსუალებს, ტრანსგენდერებს, ქვიარებს, ინტერსექსუალებსა და სხვა სექსუალური და/ან გენდერული იდენტობის ადამიანებს, გარდა სისგენდერებისა და ჰეტეროსექსუალებისა (Eesti LGBT Ühing, 2019a).

სექსუალური იდენტობის მიღება და გამჟღავნება¹⁶

იმ შემთხვევებში, როდესაც ადამიანს უვითარდება ფიზიკური და რომანტიკული ლტოლვა მისივე სქესის ადამიანების მიმართ, მათ ხშირად ეშინიათ საკუთარი გრძნობების გამოხატვის ან თუნდაც, მათი გაცნობიერებისა და მიღების- ცრურწმენების, საზოგადოების უარყოფითი დამოკიდებულების და მორალური კონვენციების დარღვევის შიშის გამო. მაშასადამე, სექსუალური იდენტობის გამჟღავნება ხშირად არამხოლოდ მნიშვნელოვანი, არამედ შიშისმომგვრელი მომენტიცაა, რომლისკენ მიმავალი გზაც, როგორც წესი, ღრმა თვითანალიზს გულისხმობს: საკუთარი სექსუალური იდენტობის აღმოჩენა, მისი გაცნობიერება და შემდეგ მისი მიღება. ამ პროცესის დროს ადამიანები სხვადასხვა ფაზას გადიან, დაწყებული უარყოფიდან, საკუთარ თავთან შერიგებით დამთავრებული. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ გამჟღავნება ემოციური მომენტიცაა მათთვისაც, ვისაც უმჟღავნებენ, ამიტომ ამგვარი გამჟღავნებისას ადამიანმა უნდა გაითვალისწინოს მეორე მხარის განცდებიც და მისცეს დრო, შეეგუოს სიტუაციას.

ადამიანებისთვის შეიძლება ძალიან რთული იყოს საუბარი საკუთარ სექსუალურ იდენტობაზე, რადგან ისინი ძალიან ხშირად ხდებიან უარყოფითი რეაგირების, შეურაცხყოფის, დისკრიმინაციის, ძალადობის, საყვარელი ადამიანების მხრიდან უარყოფის, სამსახურის დაკარგვის საფრთხის წინაშე და ამის წინასწარ ეშინიათ. ამიტომ მათ შეიძლება დიდი ხნით გადადონ გამჟღავნება ან საერთოდ უარი თქვან მასზე. ზოგჯერ შიშები იმდენად დიდია, რომ ანელებს თვითანალიზის პროცესს, ე.ი. საკუთარი სექსუალური იდენტობის აღიარებისა და მისი მიღების პროცესს.

გადაწყვეტილება საკუთარი სექსუალური იდენტობის გამჟღავნების შესახებ ეფუძნება იმას, თუ რა რეაგირებას ელის ადამიანი სხვა ადამიანებისგან და მიაჩნია თუ- არა თვითგამჟღავნება უსაფრთხოა. ბევრისთვის საკუთარი სექსუალური იდენტობის გამჟღავნება ახლობელი ადამიანების დაკარგვის რეალურ რისკთან არის დაკავშირებული, ამიტომ ყველა ადამიანი არ ამხელს თავის სექსუალურ იდენტობას და „საკუთარ თავში ჩაკეტილი“ აგრძელებს ცხოვრებას. კვლევები აჩვენებს, რომ თუ ადამიანს არ აქვს საშუალება თავისუფლად გამოხატოს საკუთარი თავი, ამან შეიძლება მიიყვანოს იგი დეპრესიამდე ან თვითმკვლელობამდეც კი (Kagadze, et al., 2005).

გენდერული იდენტობა და მისი ჩამოყალიბება

ადამიანის სქესის მთლიანობისა და სირთულის გასაგებად, მნიშვნელოვანია განვიხილოთ ოთხივე ტიპის სქესი: ბიოლოგიური, იურიდიული, სოციალური და სასურველი სქესი, ანუ სქესი, რომელსაც უპირატესობას თავად პიროვნება ანიჭებს.

დაახლოებით გასული საუკუნის შუა ხანებამდე სქესი ითვლებოდა ბიოლოგიურ ცნებად, რომელიც ბიოლოგიურად განასხვავებდა კაცებსა და ქალებს. მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანის ბიოლოგიური სქესი შეიცავს ანატომიურ (მკერდი, საშო, პენისი, სათესლე ჭირკვლები), ფიზიოლოგიურ (ჰორმონალური სისტემის ფუნქციონირება, მენსტრუალური ციკლი, სპერმის გამომუშავება) და გენეტიკურ (ქრომოსომული კომბინაციები XX-ქალი და XY-კაცი) მახასიათებლებს, ბავშვის დაბადებისას, როგორც წესი, სქესი განისაზღვრება მხოლოდ ვიზუალური დაკვირვების საფუძველზე.

ახალშობილის ბიოლოგიური სქესის მიხედვით (რომელიც განისაზღვრება გარე სასქესო ორგანოებით) ბავშვს ენიჭება იურიდიული სქესი, რომელიც აისახება მოსახლეობის რეესტრში და პირადობის დამადასტურებელ დოკუმენტში. ესტონეთში ამგვარი სქესის ორი კატეგორიაა - მდედრობითი და მამრობითი.

¹⁶ ტერმინ „გამჟღავნებასთან“ აღსანიშნავად ხშირად გამოიყენება ინგლისურიდან ნასესხები ტერმინი „coming-out“ (გამოსვლა).

სოციალური სქესი არის ის, თუ როგორ გამოხატავს ადამიანი საკუთარ თავს და როგორ აღიქვამენ მას სხვები. ეს არის იმის გაგება, თუ რა ითვლება ქალურად და კაცურად, გარკვეულ საზოგადოებაში, გარკვეულ დროს. სოციალური სქესი ცვალებადია დროსა და სივრცეში, მისი შინაარსი დამოკიდებულია საზოგადოებაში მიღებულ ღირებულებებზე, შეხედულებებზე და ა.შ. ამრიგად, ის, რაც დღეს კონკრეტულ საზოგადოებაში ქალურად ითვლება, სულაც არ ემთხვევა იმას, რაც ათი წლის შემდეგ იმავე საზოგადოებაში ქალურად ჩაითვლება, ან ახლა სხვა საზოგადოებაში ქალურად მიიჩნევა.

პიროვნების სასურველი სქესი (ასევე გენდერული იდენტობა, სქესობრივი იდენტობა) აღნიშნავს სქესს, რომელსაც ადამიანი მიაკუთვნებს საკუთარ თავს, რომელსაც სხვა ვერავინ განსაზღვრავს ან მიაწერს მას. სასურველი სქესი შეიძლება იყოს მამრობითი, მდედრობითი, ორივე, არც ერთი, რაღაც შუალედური და ა.შ.

თუ ადამიანის იურიდიული, სოციალური და სასურველი სქესი ემთხვევა მის ბიოლოგიურ სქესს, საქმე გვაქვს სისგენდერ ადამიანთან. ასე რომ, სისგენდერ კაცს აქვს პენისი, მისი სქესი საბუთებში მონიშნულია როგორც მამრობითი, მისი გენდერული გამოხატულება კაცის მიმართ არსებულ მოლოდინებს აკმაყოფილებს (მაგალითად, ბიუსტპალტერს არ ატარებს). თუ სასურველი ან სოციალური სქესი არ ემთხვევა ბიოლოგიურ სქესს, საუბარია ტრანსგენდერ ადამიანზე. მაგალითად, ტრანსგენდერი შეიძლება დაიბადოს საშოთი და დოკუმენტებში ჰქონდეს მითითებული მდედრობითი სქესი, მაგრამ სასურველი სქესი (გენდერული იდენტობა) არის მამრობითი.

მაშინაც კი, როდესაც ბავშვებმა ჯერ არ იციან ლაპარაკი და მათ გარშემო სამყაროში არსებულ ობიექტებსა და მოქმედებებს შორის კავშირს ჯერ ვერ ამყარებენ, მათ მიაწერენ ქცევებს, რომლებიც შეესაბამება ამა თუ იმ სოციალურ სქესს. მაგალითად, მშობლები გამოხატავენ სიხარულს, როდესაც ბავშვი აკეთებს რაღაცას, რაც შეესაბამება მისი სოციალური სქესის მიმართ არსებულ მოლოდინებს, და საპირისპირო რეაქციას ავლენენ, როდესაც ბავშვის ქცევა საპირისპირო სქესის მიმართ არსებულ მოლოდინებს შეესაბამება. ასეთი ნეგატიური და პოზიტიური ფაქტორები ბავშვის აღქმაში ქმნის კავშირებს, რომლებიც დროთა განმავლობაში უფრო და უფრო მყარდება - გოგონები სულ უფრო მეტად ცდილობენ მიბაძონ ქალებს, ხოლო ბიჭები ცდილობენ მიბაძონ კაცებს, თუმცა მათ ჯერ კიდევ არ იციან, როგორ მოახდინონ საკუთარი თავის ან სხვების იდენტიფიცირება კონკრეტულ სქესთან. მას შემდეგ, რაც ბავშვი იწყებს მეტყველების გაგებას, ის იწყებს, განვითარების შესაბამის დონეზე, იმის აღქმას, რომ სოციალური სქესი ძლიერ ასოცირდება სტიგმატიზაციასთან. განვითარების ეტაპზე მყოფი ბავშვი, სოციალურ-კოგნიტური დამუშავების შედეგად, იწყებს საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას ბიჭად ან გოგოდ, რაც წარმოადგენს იმ კონკრეტულ სქესთან დაკავშირებული მახასიათებლების განვითარებისა და ქცევის ჩამოყალიბების სტიმულს, რომელთანაც იდენტიფიცირებულია ბავშვი.

წინააბზაცში აღწერილია ბავშვების უმეტესობის ზრდის პროცესი, თუმცა იგი არ ვრცელდება მათზე, ვისი სასურველი და/ან სოციალური სქესი არ ემთხვევა მათთვის დაბადებისას მინიჭებულ სქესს. ბავშვებში საკუთარ გენდერულ იდენტობაზე წარმოდგენა ყალიბდება სამი-ოთხი წლის ასაკში და რამდენიმე წელიწადში მყარდება. აქედან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ როგორც კი გარე სამყარო იწყებს ბავშვისთვის ბიოლოგიური სქესის შესაბამისი სოციალური სქესის მინიჭებას, ტრანსგენდერ ბავშვს უჩნდება მინიჭებულ და სასურველ სქესს შორის შესაბამისობის განცდა. სხვადასხვა კვლევები ადასტურებს, რომ საკუთარი სქესის აღქმის სფეროში ეჭვები და წინააღმდეგობები ბევრ ტრანსგენდერ ადამიანში თავს იჩენს ადრეულ ასაკში. მიუხედავად იმისა, რომ შესაბამისობის აღქმა ჯერ კიდევ ბავშვობაში იჩენს თავს, ყველა ტრანსგენდერი ადამიანი არ ფლობს საკმარის ინფორმაციას საკუთარ თავზე, რათა გაარკვიონ, რა ხდება მათ თავს. საკუთარი გენდერულ იდენტობაში გარკვევა შეიძლება დაიწყოს უფრო გვიან, მათ შორის ხანდაზმულ ასაკშიც კი.

ამ გაურკვევლობასთან დაკავშირებული უხერხულობისა და გართულებების თავიდან აცილების მიზნით, მშობლებს ურჩევნ ურადლება გაამახვილონ შვილებისთვის სასურველ სქესზე და მათ ადრეულ ასაკშივე დაეხმარონ სასურველ სქესზე გადასვლაში. დადასტურებულია, რომ ტრანსგენდერი ბავშვების იძულებამ ადაპტირება მოახდინონ საკუთარ ბიოლოგიურ და არასასურველ სქესთან, შეიძლება დეპრესიის სიმპტომები გამოიწვიოს, რამაც გამოუსწორებელ ფსიქიკურ დაზიანებამდე ან თვითმკვლელობამდეც კი მიიყვანოს ისინი. მნიშვნელოვანია ბავშვების წახალისება, რათა მათ გამოხატონ სასურველი სქესი ღიად, რაც მათი სასურველი სქესით საზოგადოებასთან უკეთ ადაპტირებაში, ნეგატიური განცდებისა და საზოგადოებიდან გარიყვის მსხვერპლად ქცევის თავიდან აცილებაში დაეხმარებათ, რაც საკუთარი იდენტობის გვიან ასაკში გამჟღავნებას ახლავს თან. ბავშვის სასურველ სქესზე გადასვლა გამოიხატება, უპირველეს ყოვლისა, გარეგნულ ცვლილებებში - ტანისამოსის, ვარცხნილობის არჩევისა და ა.შ. ზოგიერთ ქვეყანაში მოზარდებს საშუალება აქვთ მიიღონ ე.წ. ბლოკატორები, რომლებიც აჩერებენ ფიზიკურ განვითარებას (მაგ., მკერდის ზრდას, თმის ზრდას) მანამ, სანამ ბავშვი ზრდასრულ ასაკს არ მიაღწევს, რა დროსაც სურვილის შემთხვევაში შეუძლია, დაიწყოს ჰორმონებით მკურნალობა. ესტონეთში აღნიშნული შესაძლებლობა არ არის ხელმისაწვდომი (Viik, 2015; Gender Spectrum, 2019; Gires, 2018; It's Pronounced Metrosexual, 2019; WHO, 2019; Wood, 2009; Marecek et al., 2004; Eagly et al., Toim; Kessler & McKenna, 1978; Paterson et al., 2013).

გენდერული იდენტობების, გენდერული თვითგამოხატვისა და გენდერული სისტემების მრავალფეროვნება

აგენდერი არის ადამიანი, რომელიც საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას არ ახდენს გენდერთან (სოციალურ სქესთან).

ბინარული და არაბინარული გენდერული სისტემა. ბინარულ გენდერულ სისტემაში ადამიანები იყოფა ორ კატეგორიად: კაცები და ქალები. ეს დაყოფა ეფუძნება მათ ბიოლოგიურ სქესს, რომელსაც ექიმი განსაზღვრავს დაბადებისას (ჩვეულებრივ, გარე სასქესო ორგანოების მიხედვით). არაბინარულ სისტემაში შედის სქესის ოთხი კატეგორია (ბიოლოგიური, იურიდიული, სოციალური და სასურველი), რომლებიც ერთმანეთისგან დამოუკიდებელია და არ არის აუცილებელი ერთხვეოდე ერთმანეთს. გარდა ამისა, სასურველი გენდერის სპექტრი არაბინარულია; ის ბევრად უფრო ფართოა, ვიდრე კაცი/ქალი კატეგორიებს შორის არჩევანი.

დრაგ-ქუინი არის კაცი, რომელიც სასცენო და საშემსრულებლო მიზნით ქალის ტანისამოსს იცვამს.

დრაგ-კინგი არის ქალი, რომელიც სასცენო და საშემსრულებლო მიზნით კაცის ტანისამოსს იცვამს.

ქვიარი არის ადამიანი, რომელიც არ იყენებს ვინრო კატეგორიებს საკუთარი სექსუალური ან გენდერული იდენტობის აღსაწერად.

კროსდრესერი არის თავისი სქესით კმაყოფილი ადამიანი, რომელიც (დროდადრო) იყენებს საპირისპირო სქესის ელემენტებს (ტანისამოსი, მანერები, კოსმეტიკა და ა.შ.). ადრე კროსდრესერებს ტრანსვესტიტებს უწოდებდნენ, ახლა კი ეს სიტყვა საზოგადოებაში არ გამოიყენება და უპირატესად ნეგატიური კონოტაციის მატარებელია.

მესამე სქესი აღნიშნავს ადამიანების კატეგორიას, რომლებიც საკუთარ თავს არ მიაკუთვნებენ არც ქალებსა და არც კაცებს.

ტრანსგენდერი კაცი (ასევე, ტრანსკაცი, F2M, FTM) არის ადამიანი, რომლის სასურველი სქესიც არის მამრობითი, ხოლო დაბადებისას მინიჭებული ბიოლოგიური სქესი - მდედრობითი.

ტრანსგენდერი ქალი (ასევე, ტრანსქალი, M2F, MTF) არის ადამიანი, რომლის სასურველი სქესიც არის მდედრობითი, ხოლო დაბადებისას მინიჭებული ბიოლოგიური სქესი - მამრობითი.

ტრანსგენდერი არის ადამიანი, რომლის სასურველი ან სოციალური სქესი არ ემთხვევა მის ბიოლოგიურ სქესს. ტრანსგენდერი შეიძლება დაიბადოს საშოთი და დოკუმენტებში ჰქონდეს მითითებული მდედრობითი სქესი, მაგრამ სასურველი სქესი (გენდერული იდენტობა) შეიძლება იყოს მამრობითი. სამედიცინო სამყაროში გამოიყენება ზოგიერთი ნაწილობრივი სინონიმი, როგორცაა ტრანსსექსუალი, თუმცა ტრანსგენდერთა თანამედროვე საზოგადოება ამ ტერმინს არ იყენებს და მას გარკვეულწილად უარყოფითი კონოტაციის მატარებლად მიიჩნევს.

სისგენდერი ქალი არის ადამიანი, რომლის ბიოლოგიური, იურიდიული, სოციალური და სასურველი სქესი არის მდედრობითი.

სისგენდერი კაცი არის ადამიანი, რომლის ბიოლოგიური, იურიდიული, სოციალური და სასურველი სქესი არის მამრობითი.

სისგენდერი არის ადამიანი, რომლის იურიდიული, სოციალური და სასურველი სქესი ემთხვევა მის ბიოლოგიურ სქესს. ასე რომ, სისგენდერ კაცს აქვს პენისი, ის საბუთებში კაცად არის ჩაწერილი, მისი გენდერული გამოხატულება კაცის მიმართ არსებულ მოლოდინს ამართლებს (მაგალითად, არ ატარებს ბიუსტჰალტერს).

ზემოთ ჩამოთვლილი არასისგენდერული გენდერული იდენტობები და გენდერული თვითგამოხატვა ავტომატურად არ ნიშნავს იმას, რომ საქმე ტრანსგენდერებთან გვაქვს. ის, თუ როგორ უკავშირებს ადამიანი საკუთარ თავს გენდერულ სისტემებს ან რა კატეგორიებს იყენებს იგი საკუთარი თავის დახასიათებისას, დამოკიდებულია მის თვითგამორკვევაზე (Eesti LGBT Ühing, 2019b).

საკუთარი თავის ტრანსგენდერად იდენტიფიცირება და გენდერული იდენტობის მიღება

გზა, რომელსაც სხვადასხვა ადამიანი გადის ტრანსგენდერული იდენტობის აღმოჩენიდან მათი გენდერული იდენტობის მიღებამდე, განსხვავებულია. იმ დროისთვის, როდესაც ადამიანი მზად არის მიიღოს საკუთარი ტრანსგენდერული იდენტობა, იგი, ჩვეულებრივ, ფლობს საკმარის ინფორმაციას, გაანალიზებული აქვს საკუთარი გრძნობები, რომლებიც ინვესტს შფოთვას და შეუძლია გაუმხილოს საკუთარი ტრანსგენდერული იდენტობა, როგორც საკუთარ თავს, ასევე სხვებს. ზოგიერთი ადამიანის შემთხვევაში, ეს ეტაპი ძალიან სწრაფად იწყება; შესაძლოა, იმავდროულადაც კი, როცა ისინი აღმოაჩენენ ტრანსგენდერის ფენომენსა და გაეცნობიან შესაბამის კონცეფციას. სხვა ადამიანებისთვის ეს გზა უფრო გრძელი და რთულია, ის შეიძლება ასოცირებული იყოს რთულ განცდებთან და მოვლენებთან, მათ შორის გამოიხატოს დეპრესიით, სევდით, მარტოობით, შფოთვით, სირცხვილითა და დაუცველობის განცდით. ხშირად გაცნობიერებას თან ახლავს პროცესებზე კონტროლის ნაკლებობის განცდა, რაც ცალკე პრობლემას წარმოადგენს.

საკუთარი იდენტობის მიღებას ზოგიერთი ადამიანი აღწერს, როგორც უზარმაზარ შვებას, რომელიც დაკავშირებულია საკუთარი თავის საბოლოოდ გაგებასთან, თუმცა ადამიანების უმრავლესობისთვის ეს არეულ და ურთიერთსაწინააღმდეგო განცდებთან

ასოცირდება; მათ, როგორც იქნა, აქვთ პასუხები საკუთარ იდენტობასთან დაკავშირებით, მაგრამ აშინებთ იმის პერსპექტივა, რომ არსებული ურთიერთობები უნდა შეწყვიტონ და ყველაფერი სუფთა ფურცლიდან დაიწყონ. იდენტობის გამჟღავნება (ტრანსგენდერობის გამჟღავნება) და სასურველ გენდერზე გადასვლა გავლენას ახდენს ყველა ადამიანურ ურთიერთობაზე (ოჯახში, სამსახურში, სასიყვარულო ურთიერთობებში, მეგობრების წრეში და ა.შ.) და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. ამიტომ იდენტობის განვითარების სანყისი ეტაპები შეიძლება ინვევდეს განგაშის განცდას; ყოველდღიური აქტივობებიც კი, როგორცაა კაფეში ან ტუალეტში სიარული, შეიძლება რთული და შემაშოთებელიც კი იყოს (Budge et al., 2013; Devor, 2004).

ტრანსგენდერული იდენტობის გამჟღავნება და სასურველ სქესზე გადასვლა

იდენტობის გამჟღავნების შიში შეიძლება იყოს მრავალმხრივი; ერთი მხრივ, ადამიანს აღელვებს ის, თუ როგორ მოექცევიან მას სხვები მისი იდენტობის გამჟღავნების შემდეგ, მეორე მხრივ, მას აღელვებს ის, თუ როგორ გაუმკლავდებიან სხვები იმ ფაქტს, რომ ის ახლა განსხვავებულად გამოიყურება ან იქცევა, ვიდრე ადრე. კვლევებით დასტურდება, რომ საყვარელი ადამიანების მხარდაჭერა მნიშვნელოვნად ამარტივებს ამ პროცესს.

შიში იმისა, თუ რა რეაქცია ექნებათ საყვარელ ადამიანებს და მათი მხრიდან მხარდაჭერის ვერ მიღების შიში, სასურველ სქესზე გადასვლის გადადების ან გარკვეული დროით გადასვლაზე უარის თქმის ერთ-ერთ ფაქტორს წარმოადგენს. ამას ემატება სხვა მიზეზებიც: ჯანმრთელობა, ფინანსური მდგომარეობა, სასურველ სქესზე გადასვლის კომპონენტებიდან ზოგიერთის არჩევა და დანარჩენზე უარის თქმა. მათ, ვინც გადაწყვეტს ამ პროცესის დაწყებას, უწევთ რეფლექსიის პერიოდის გავლა. ბევრს სურს გადასვლამდე აცნობოს ამის შესახებ ახლობლებსა და მათ გარშემო მყოფ პირებს, დააგროვოს ფული და დადოს ხელშეკრულებები სამედიცინო მუშაკებთან.

გარდამავალი პროცესის დროს ტრანსგენდერიადამიანებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია მათი იდენტიფიცირება წარმოებდეს მათ სასურველ სქესთან. ეს არის გარდამავალი პერიოდის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ეტაპი, რომლის მეშვეობითაც ადამიანი მიდის სასურველ სოციალურ იდენტობამდე.

სასურველ სქესზე გადასვლის დაწყების შემდეგ, ბევრი ადამიანი აღნიშნავს, თუ რამდენად კომფორტულად გრძნობენ თავს სასურველი იდენტობით, ჰორმონების მიღების დასაწყის ეტაპს ისინი ხშირად აღწერენ, როგორც დიდი ემოციური აღმასვლის პერიოდს. ზოგი აღნიშნავს, რომ მათ ეუფლებათ შინაგანი სიმშვიდის, მიღებული გადაწყვეტილებით კმაყოფილების განცდა და მომავლის იმედი უჩნდებათ. უფრო მეტიც, საკუთარი თავის გარეგანი აღქმა ჰარმონიაში მოდის შინაგან თვითაღქმასთან, რის გამოც ქრება ძველი შფოთვისა და შიშის მრავალი მიზეზი, რომელთა ჩანაცვლებაც საკუთარი თავის მშვიდად მიღება ხდება, რაც ადრე შეუძლებელი ჩანდა. ბევრი ამ პროცესს აღწერს, როგორც გენდერული დისფორიიდან გენდერულ ეიფორიაზე გადასვლას.

გარდამავალი პერიოდის დასრულების შემდეგ ბევრი ადამიანი ამყობს განვლილი გზითა და ტრანსგენდერული იდენტობით: ბევრი ღიად საუბრობს ამის შესახებ, უზიარებს გამოცდილებას სხვა ადამიანებს და ეხმარება მათ. ასევე არიან ადამიანები, რომლებიც სასურველ სქესზე გადასვლის შემდეგ ტრანსგენდერთა საზოგადოების დატოვებას ირჩევენ. (Budge et al., 2013; Devor, 2004; Gagne, 1997)

გენდერის იურიდიული აღიარება

გენდერის იურიდიული აღიარება ნიშნავს ტრანსგენდერი პირის შესაძლებლობას, შეიძინოს ახალი იურიდიული მონაცემები, სასურველი გენდერის მითითებით. ესტონეთში ტრანსგენდერ ადამიანებს დოკუმენტებში შეუძლიათ შეიცვალონ: სქესი, პირადი ნომერი და სახელი. გარდა ამისა, გენდერის იურიდიული აღიარება შეიძლება სამედიცინო პროცედურებზე წვდომასთან იყოს დაკავშირებული, მათ შორის ჰორმონალურ თერაპიაზე და/ან ქირურგიულ პროცედურებზე. ესტონეთში ეს სფერო რეგულირდება მხოლოდ ერთი დადგენილებით - „სქესის შეცვლის სამედიცინო პროცედურების ზოგადი წესები“, რომელიც იურიდიული მონაცემების შეცვლისა და გარკვეული სამედიცინო პროცედურების თანმიმდევრობის პირობებს ადგენს. ეს დადგენილება პრობლემურია ორი თვალსაზრისით:

1. მოცემული დადგენილებიდან შესაძლებელია იმ დასკვნის გამოტანა, რომ იურიდიული მონაცემების შესაცვლელად საჭიროა დაიწყოს ჰორმონალური თერაპია. არცერთი იურიდიული ქმედება არ უნდა იყოს დაკავშირებული სამედიცინო ჩარევის იძულებასთან, რადგან ეს ეწინააღმდეგება როგორც კონსტიტუციას, ასევე ადამიანის უფლებებს; გარდა ამისა, ამ მომსახურებით სარგებლობის შესაძლებლობას ბევრ იმ ადამიანს ართმევს, ვისაც არ შეუძლია, ან რაიმე მიზეზით არ სურს, სამედიცინო პროცედურების ჩატარება;
2. მოცემული დადგენილება არ ითვალისწინებს ლოდინის ხანგრძლივ პერიოდს; დრო, ოჯახის ექიმის კონსულტაციიდან ჰორმონალური თერაპიის დაწყებამდე შეიძლება გაგრძელდეს ექვს თვეზე მეტ ხანს, ხოლო ჰორმონალური თერაპიის დაწყებიდან იურიდიულ მონაცემებში ცვლილებების შეტანას დაახლოებით სამ წლამდე პერიოდი სჭირდება. ამან კი მთელი რიგი შემთხვევები შეიძლება გამოიწვიოს, მაგალითად - ტრანსგენდერ კაცს ჰორმონალური თერაპიის შედეგად ხმა შეეცვალოს და წვერის ზრდა დაეწყოს, პასპორტში კი ისევ ქალის სახელით იყოს დაფიქსირებული. ეს ართულებს სამსახურის შოვნას, მის შენარჩუნებას, ტრენინგებსა და სხვადასხვა მომსახურებაზე წვდომას.

მსოფლიოში არის სახელმწიფოები, სადაც ტრანსგენდერებს არ შეუძლიათ მიიღონ ახალი დოკუმენტები ახალი სახელით, სასურველი სქესის მითითებითა და ახალი პირადი ნომრით. ასევე არის ქვეყნები, სადაც ახალი დოკუმენტების მოპოვებას უამრავი დაბრკოლება ახლავს თან (მაგალითად, სტერილიზაცია, განქორწინება, სასამართლოში საკუთარი უფლებების დაცვის აუცილებლობა).

სამედიცინო ჩარევა და სხვა პროცედურები

ყველა ტრანსგენდერ ადამიანს არ სურს სამედიცინო ჩარევა, სქესის იურიდიული აღიარება ან სხვა პროცედურები. ყველა ეს გადაწყვეტილება სრულებით ინდივიდუალურია. ბევრი რამ არის დამოკიდებული ადამიანის სურვილზე და საჭიროებებზე, რათა მან კმაყოფილება იგრძნოს საკუთარი სხეულითა და ცხოვრებით. ზოგიერთი გადაწყვეტილება ფინანსებზეც არის დამოკიდებული. მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ ის, თუ რას უწოდებს ადამიანი საკუთარ თავს (ქალი, კაცი, ტრანსკაცი, აგენდერი და ა.შ.). ეს ადამიანის პირადი გადაწყვეტილებაა, რომელიც არ არის დამოკიდებული მის ბიოლოგიურ თვისებებზე. თუ, მაგალითად, ტრანსგენდერ ქალს (რომელსაც დაბადებიდან მინიჭებული აქვს კაცის სქესი) არ სურს სასქესო ორგანოების ოპერაცია, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ის ქალი არ არის. სამედიცინო ჩარევაზე და სხვა პროცედურებზე საუბრისას ასევე მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რომ გამოთქმები „სქესის შეცვლა“ და „სქესის ცვლილება“ არასწორია. ტრანსგენდერ ადამიანს, სურვილის შემთხვევაში, შეუძლია შეცვალოს საკუთარი ბიოლოგიური მახასიათებლები, მაგრამ არ იცვლის სქესს (რადგან ადამიანის გენდერული იდენტობა მისი თვითაღქმიდან მოდის).

გარდა სხვადასხვა სამედიცინო ჩარევისა (ჰორმონალური თერაპია, სასქესო ორგანოების ქირურგია, მკერდის მოცილება/შემცირება/გადიდება, სახის პლასტიკური ქირურგია, ადამის ვაშლის მოცილება) არსებობს ისეთი პროცედურები, რომელთა სარგებლობის შემდეგაც ადამიანებს შეუძლიათ თავი კომფორტულად იგრძნონ საკუთარ სხეულში (თმის მუდმივი მოცილება, ხმის თერაპია და ა.შ.).

ჰეტერონორმატიულობა და ლგბტ+ თემის წინააღმდეგ მიმართული ნეგატივიზმი/ფობია

ჰეტერონორმატიულობა არის ცრურწმენა, რომ ჰეტეროსექსუალობა არის ერთადერთი სწორი და ბუნებრივი სექსუალობა, რომელიც თავის მხრივ ეყრდნობა ბინარულ გენდერულ სისტემას, ე.ი. რწმენას, რომ ადამიანები, მათი ბიოლოგიური თვისებების შესაბამისად, ცალსახად იყოფიან კაცებად და ქალებად.

მათთვის, ვინც ჰეტერონორმატიულობით ხელმძღვანელობს, რთულია იმის გაგება, რომ არსებობს უფრო მეტი სექსუალური და გენდერული იდენტობა და რომ ამ იდენტობათა მატარებელი ადამიანები ნორმალური საზოგადოების ნაწილს წარმოადგენენ და არა რაიმე ფაზას ან მოდურ მიმდინარეობას, რომ მათი განკურნება შეუძლებელია, რომ ისინი არ იწვევენ საზოგადოების ნგრევას, არ აძლევენ ცუდ მაგალითს ბავშვებს და ა.შ. ცრურწმენები ხშირად იწვევს შიშს ან თუნდაც, სიძულვილს ლგბტ+ თემის მიმართ.

ჰომო- და ბინეგატივიზმი (ასევე ჰომო- და ბიფობია) - ძლიერი ნეგატიური გრძნობებია, ზოგჯერ სიძულვილიც კი, განსხვავებული სექსუალური იდენტობის მქონე ადამიანების მიმართ. ისინი შეიძლება გამოიხატოს ძალადობრივი ან დისკრიმინაციული ქცევით.

ტრანსნეგატივიზმი (ასევე ტრანსფობია) - ძლიერი ნეგატიური გრძნობებია, ზოგჯერ სიძულვილიც კი, განსხვავებული გენდერული იდენტობის ან გენდერული გამოხატვის მქონე ადამიანების მიმართ. ისინი შეიძლება გამოიხატოს ძალადობრივი ან დისკრიმინაციული ქცევით.

სექსუალობისა და გენდერის შესახებ მცდარმა წარმოდგენებმა შეიძლება მოზარდებს შორის (მათ შორის ჰეტეროსექსუალ მოზარდებს შორის) სირთულეები გამოიწვიოს- თვითგამორკვევის, საკუთარი გრძნობებისა და უპირატესობების განსაზღვრის პროცესში დაუცველობის განცდა, რამაც თავის მხრივ მოზარდს შეიძლება სარისკო (სექსუალური) ქცევისკენ უბიძგოს, გამოიწვიოს სტრესი, დეპრესია ან თვითმკვლელობამდეც კი მიიყვანოს იგი. ამიტომ აუცილებელია, ყველა მოზარდმა მეცნიერებაზე დაფუძნებული ინფორმაცია მიიღოს სექსუალობისა და გენდერის შესახებ (Eesti LGBT Ühing, 2019b; ესტონური LGBT Ühing, 2019c).

ლგბტ+ ადამიანების უფლებები ისტონეთსა და ევროპაში

2019 წელი იყო პირველი წელი უკანასკნელი ათწლეულის განმავლობაში, როდესაც ბევრმა ევროპულმა ქვეყანამ ცვლილებები შეიტანა ადამიანის უფლებების დღის წესრიგში და უარი თქვა ზოგიერთ კანონსა და პოლიტიკაზე: პოლონეთი აღარ უზრუნველყოფს გაუთხოვარ ქალებს ხელოვნური განაყოფიერების შესაძლებლობით, ბულგარეთმა გააუქმა გენდერის იურიდიული აღიარების პროცედურა, სერბეთმა და კოსოვომ აღარ განაახლეს დასრულებული სახელმწიფო პროგრამები, რომლებიც თანასწორობის უზრუნველსაყოფას ემსახურებოდა, ბულგარეთი, უნგრეთი და თურქეთი ვერ უზრუნველყოფენ თავიანთ მოქალაქეებს ისეთი ძირითადი სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებებითაც კი, როგორცაა შეკრების თავისუფლება და გამოხატვის თავისუფლება, ასევე უფლება დამცველების დაცვას. შედეგად, ლგბტ ორგანიზაციებისა და უფლებადამცველების ირგვლივ გარემო სულ უფრო არასტაბილური და საფრთხის შემცველი ხდება და ლგბტ+ თემი სულ უფრო დაუცველად გრძნობს თავს ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

საზოგადოებისთვის მავნე ტენდენციები ჩნდება სხვა გარემოებებთან დაკავშირებითაც. მაგალითად, ბევრ ქვეყანაში ერთი და იმავე სქესის პარტნიორებს არ შეუძლიათ ოფიციალურად დაარეგისტრირონ პარტნიორობა და, შესაბამისად, ვერ სარგებლობენ სახელმწიფო სუბსიდიებითა და პრივილეგიებით. გარდა ამისა, დაურეგისტრირებელ წყვილებს არ აქვთ შვილის აყვანის უფლება (როგორც დაოჯახებულებს, ასევე დაუოჯახებულებს). ზოგიერთ ქვეყანაში ჰომოსექსუალური ურთიერთობები დანაშაულად მიიჩნევა, რომელიც ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ან სიკვდილით დასჯით. ასევე რთულია ტრანსგენდერი ადამიანებისთვის თვითგამორკვევის უფლების მოპოვება. სქესის იურიდიული აღიარების პროცედურის დასაწყებად ევროპის 36 ქვეყანაში ფსიქიკური აშლილობის დიაგნოსტიკების გავლაა საჭირო, ევროპის 16 ქვეყანაში სტერილიზაცია აუცილებელ მოთხოვნას წარმოადგენს, ხოლო ბევრი სახელმწიფო ტრანსგენდერებს განქორწინების წინაპირობას უყენებს. ევროპის 9 ქვეყანაში ფაქტობრივად არ არსებობს გენდერის იურიდიული აღიარების პროცედურა.

მიუხედავად იმისა, რომ ესტონეთში ტრანსგენდერ ადამიანებს შეუძლიათ იურიდიული მონაცემების შეცვლა და აქვთ წვდომა სხვადასხვა პროცედურებზე, ესტონეთის კანონმდებლობა ამ სფეროში მაინც ეწინააღმდეგება კონსტიტუციას, ადამიანის უფლებების ძირითადი დოკუმენტების მოთხოვნებსა და ევროპის ლგბტ ქოლგა ორგანიზაციების რეკომენდაციებს. 2016 წლიდან ერთსქესიან პარტნიორებს შეუძლიათ ოფიციალურად დაარეგისტრირონ პარტნიორობა ესტონეთში და მიმართონ შესაბამის უწყებას ოჯახში ბავშვის შვილად აყვანის თხოვნით, თუმცა ამ კანონის თანმხლები სამართლებრივი აქტები ჯერ არ არის მიღებული და ოჯახების უფლებები სრულად არ არის დაცული. ევროპის ფერადი რუკის მიხედვით (რომელიც აფასებს ლგბტ+ ადამიანების უფლებების დაცვის დონეს), ესტონეთი 49 ქვეყნიდან 21-ე ადგილზეა. ეს ნათლად აჩვენებს, რომ ქვეყანას ჯერ კიდევ დიდი გზა აქვს გასავლელი სამართლიანი სახელმწიფოს შესაქმნელად, რომელშიც დაცული იქნება ლგბტ+ ადამიანების უფლებები, სხვა მოქალაქეების უფლებების მსგავსად (ILGA-Europe, 2019a; Transgender Europe, 2019).

რატომ არის საჭირო პრაიდი?¹⁷

პრაიდის მოძრაობა სათავეს 1969 წლის ივნისში მომხდარი სტოუნვოლის აჯანყებიდან იღებს, როდესაც აშშ-ში პოლიცია „Stonewall Inn“ ბარში (ნიუ იორკის რაიონში) გამოცხადდა, ლგბტ+ ადამიანების დაკავების მიზნით. ამ მოვლენას ათასობით ადამიანის ქუჩებში გამოსვლა მოჰყვა, რომლებიც წარმოადგენდნენ ლგბტ+ თემს და მათ მოკავშირეებს. ათწლეულების განმავლობაში მიმდინარე პროტესტი თანდათან მსოფლიო მოძრაობად იქცა, რომელიც მსოფლიოს სხვადასხვა ქალაქებსა და ქვეყნებში ადამიანის უფლებათა დაცვისადმი მიძღვნილი დემონსტრაციებით აღინიშნება, ძირითადად ივნისში. პრაიდის მიზანი ლგბტ+ თემის გაძლიერება და ქვეყანაში თუ მთლიან მსოფლიოში მათი მდგომარეობის შესახებ საზოგადოების ინფორმირებულობის დონის ამაღლებაა. მიუხედავად იმისა, რომ მსვლელობები პრაიდის მოძრაობის ერთ-ერთ მთავარ ელემენტად ითვლება, პრაიდის ფესტივალები მოიცავს სხვა ღონისძიებებსაც, მაგალითად, კონცერტებს, გამოფენებს, სემინარებს, დისკუსიებს, წვეულებებს. ყველა ეს ღონისძიებები ემსახურება საზოგადოების, მოკავშირეების და სხვა ადამიანების ჩართვას ლგბტ+ ადამიანების უფლებების დაცვაში.

სიტყვა „პრაიდი“ ნასესხებია ინგლისური ენიდან და ნიშნავს სიამაყეს. პირველად ეს სიტყვა ლგბტ+ მარშის აღსანიშნად გამოიყენა ბრენდა ჰოვარდმა (მეტსახელად „პრაიდის დედა“), ნიუ-იორკელმა აქტივისტმა, რომელმაც პირველი პრაიდი სტოუნვოლის აჯანყების პირველ წლისთავთან დაკავშირებით მოაწყო.

¹⁷ პრაიდი არის აქცია, რომლის ამოცანაა საზოგადოებაში ლგბტ ადამიანების (ლესბოსელები, გეები, ბისექსუალები და ტრანსგენდერები) არსებობის დემონსტრირება, მათ მიმართ ტოლერანტული დამოკიდებულების მხარდაჭერა, ადამიანის უფლებების დაცვა და სამოქალაქო თანასწორობის უზრუნველყოფა ყველა ადამიანისათვის, განურჩევლად სექსუალური ორიენტაციისა და გენდერული იდენტობისა.

1978 წელს გამართული პრაიდისთვის გილბერტ ბეიკერმა შექმნა დროშა ცისარტყელის ფერებში, რომელიც დღეს ლგბტ+ საზოგადოების ყველაზე ცნობილი სიმბოლოა (Library of Congress, 2019; CNN International Edition +, 2019).

ლგბტ+ თემატიკა ისტორიასა და რელიგიაში

ლგბტ+ თემატიკის კონტექსტში ხშირად ჩნდება კითხვა, ხომ არ წარმოადგენს იგი ახლადგამოგონილ თემას? დასავლეთის გავლენას, ტრადიციების ნგრევის მცდელობის ნაწილს და ა.შ. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია სექსუალური განათლების ტრენერმა იცოდეს, რომ მთელი მსოფლიოს წარსული, კაცობრიობის დასაბამიდანვე, მოწმობს სექსუალობისა და გენდერის მრავალფეროვნებაზე. ჩვენ შეგვიძლია წავიკითხოთ ლგბტ+ ადამიანების ისტორიები მრავალი ერის მითებში; მაგალითად, ითვლება, რომ ძველი ბერძნული მითოლოგიის პერსონაჟი, კანეუსი ტრანსგენდერი კაცი იყო, რომელიც ათრაკის ქალიშვილად დაიბადა, მაგრამ როგორც კაცი ისე ცხოვრობდა. სკანდინავიურ მითოლოგიაშიც არსებობდნენ ღმერთები, რომლებიც სურვილისამებრ იცვლიდნენ სქესს, მაგალითად ლოკი, რომელიც ბისექსუალად ითვლებოდა. როდესაც ჩვენ ვიკვლევთ მსოფლიო რელიგიებს, მათში ვხვდებით ლგბტ+ თემის ადამიანებს. მაგალითად, იუდაიზმის მკვლევარი, შარლოტა ელიშევა ფონრობერტი იუდაიზმში ექვსი სქესის არსებობის შესახებ წერდა. ბიოლოგიურ კაცებთან და ქალებთან ერთად იგი აღწერს ანდროგინებს, რომლებსაც აქვთორივე სქესის ბიოლოგიური მახასიათებლები და ტუმტუმებს, რომლებსაც არ აქვთ კონკრეტული სქესის ნიშნები ან ეს ნიშნები დაფარულია. ევერეტ კ. როუსონმა აღწერა მუქანათუნები არაბულ საზოგადოებაში, როგორც დაბადებით მამრობითი სქესის წარმომადგენლები, მაგრამ ანდროგინები, მათი სოციალური როლით საზოგადოებაში, რომლებიც ხშირად ჰომოსექსუალურ ურთიერთობებს ამყარებდნენ. ამ რეგიონის რელიგიურ ტექსტებში ასევე მოიპოვება მუქანათუნების არსებობის მტკიცებულებები.

მითებისა და რელიგიური ტექსტების გარდა, გენდერული მრავალფეროვნების თემა უძველეს კულტურებშიც გვხვდება - ამერიკის ძირძველ მოსახლეობაში ყოველთვის იყო ე.წ. „ადამიანები ორი სულით“ (ინგლ. two-spirit), რომლებიც განსაკუთრებულ ადამიანებად ითვლებოდნენ, რადგან ორი სული ჰქონდათ. ისინი იყვნენ პატივსაცემი ადამიანები, მკურნალები ან სულიერი წნამძღვრები და შეეძლოთ ურთიერთობის დამყარება როგორც კაცებთან, ასევე ქალებთან.

ის, რაც კაცებისა ან ქალების მახასიათებლად ითვლება, შეიძლება განსხვავდებოდეს მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში. არის ქვეყნები, სადაც კაცის სამოსად მხოლოდ შარვალი ითვლება, ხოლო შოტლანდიაში კილტის ქვედაბოლო კაცის ტრადიციულ ეროვნულ სამოსს წარმოადგენს, ზოგიერთ არაბულ ქვეყანაში კი კაცები ატარებენ თაუბს¹⁸, როდესაც სამუშაოდ ან სასწავლებლად მიდიან, ხანაც ოჯახური შეკრებების დროს. ტრადიციები, რომლებიც ქმნის სოციალურ სქესს, ქვაზე არ არის ამოკვეთილი, ისინი დროსა და სივრცეში ცვლილებას ექვემდებარება¹⁹.

მითოლოგიის, რელიგიის, უძველესი კულტურების და თანამედროვე საზოგადოებების შესახებ ცოდნა და ინფორმაცია ნათლად გვიჩვენებს, რომ ლგბტ+ თემი კაცობრიობის დასაბამიდან ჩვენ შორის იყო. ამიტომ არ შეიძლება ითქვას, რომ ლგბტ+ თემები ახალი, არასწორი ან ანორმალურია. პირიქით, ისტორია გვიჩვენებს, რომ საზოგადოება ყოველთვის და ყველგან იყო მრავალფეროვანი, მათ შორის სექსუალური და გენდერული იდენტობის საკითხებში.

18 ტრადიციული არაბული სამოსი, კოჭებამდე სიგრძის პერანგის სახით საყელოთი და გრძელი სახელოებით.

19 ამ თავის ავტორი არ განიხილავს ქრისტიანობაში ლგბტ-ინკლუზიის საკითხებს. თუმცა შესაძლებელია მაგალითების მოპოვება თუნდაც მართლმადიდებლობაში, შესაბამისი მასალა ხელმისაწვდომია ინტერნეტში.

აქტივობები საქსუალური და გენდერული იდენტობის ცნებების განსამტკიცებლად

1. საქსუალობა და გენდერული იდენტობა

ჩეკონენებუდია, გამოიყენოთ მონაწილეთათვის სექსუალური და გენდერული იდენტობის თემის გაცნობისას.

ყუთი, ჭრილით მოათავსეთ ოთახის კუთხეში, კართან ახლოს ან უფრო იზოლირებულ ადგილას; დაურიგეთ მონაწილეებს ფურცლები, თითოს რამდენიმე, ჩანაწერების გასაკეთებლად. მონაწილეებს აცნობეთ, რომ მთელი შეხვედრის განმავლობაში ყუთში იმ კითხვების მოთავსება შეუძლიათ, რომელთა დასმაც სურთ ანონიმურად. გახსენით ყუთი უკუკავშირის ფაზამდე და უპასუხეთ ყველა კითხვას, თუნდაც იმის შესახებ, რაზეც უკვე ისაუბრეთ ლექციის დროს.

2. საქსუალობა და საქსუალური იდენტობა

ჩეკონენებუდია, გამოიყენოთ მონაწილეთათვის სექსუალური იდენტობის თემის გაცნობისას.

დაყავით მონაწილეები ოთხკაციან ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფს მიეცით ერთი ფურცელი, რომლის ცენტრში წერია სიტყვა- „სექსუალობა“. მონაწილეებს 5 წუთი გამოუყავით და შესთავაზეთ განიხილონ და ფურცელზე დაწერონ, რას ნიშნავს მათთვის სექსუალობა. დაფის ცენტრში დაწერეთ სიტყვა „სექსუალობა“ და ჯგუფური დისკუსიის შემდეგ სთხოვეთ ჯგუფებს დანარჩენ მონაწილეებს საკუთარი დასკვნები გაუზიარონ; ჩამოწერეთ დაფაზე ჯგუფების მოსაზრებების შესაბამისი საკვანძო სიტყვები. საჭიროების შემთხვევაში თავად შესთავაზეთ მონაწილეებს საკვანძო სიტყვები, რომლებიც სექსუალობის მრავალფეროვნებას გამოხატავს და არ ამახვილებს ყურადღებას მხოლოდ სექსუალურ აქტზე. ახლა დაამატეთ პრეფიქსი „ჰეტერო-“ დაფის ცენტრში მოთავსებულ სიტყვას და ჰკითხეთ მონაწილეებს, დარჩება თუ არა ყველა სიტყვა დაფაზე, რომელიც ამ ცნებას ესადაგება, თუ რაიმე უნდა შეიცვალოს. დისკუსიის დასრულების შემდეგ დაფის ცენტრში მოთავსებულ სიტყვას პრეფიქსის „ჰეტერო-“, ნაცვლად დაამატეთ პრეფიქსი „ჰომო-“ და კვლავ დასვით იგივე კითხვა, ყველა დანარჩენი ცნება უცვლელი დარჩება თუ რაიმეს შეიცვლა იქნება საჭირო. განხილვის დასრულების შემდეგ სიტყვას დაამატეთ პრეფიქსები „ბი-“, და „ჰან-“, და კვლავ დასვით იგივე კითხვა. აქტივობის მიზანს წარმოადგენს ის, რომ მონაწილეები, დისკუსიის საშუალებით, მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ არაფერი იცვლება და სექსუალობის სახეებს ერთმანეთისგან განასხვავებს ის, თუ რომელი სქესის მიმართ და რა პირობებში განიცდის ადამიანი რომანტიკულ და/ან სექსუალურ და/ან სენსუალურ მიზიდულობას.

3. ციფრი 6 - რას განიცდის ტრანსგენდერი ადამიანი

ჩეკონენებუდია, გამოიყენოთ მონაწილეთათვის სექსუალური იდენტობის თემის გაცნობისას.

დაყავით მონაწილეები ოთხკაციან ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფს მიეცით ერთი ფურცელი, რომლის ცენტრში წერია ციფრი 6. მიეცით მონაწილეებს 5 წუთი და შესთავაზეთ განიხილონ და ფურცელზე დაწერონ, რა პრობლემები ექნებოდათ მათ, იმ ასაკის რომ იყვნენ, რომლისააც არიან, მაგრამ ექვსი წლის ბავშვებივით გამოიყურებოდნენ. პრობლემების გარდა, სთხოვეთ მათ ჩამოწერონ ის ემოციები, რაც მათ ამ სიტუაციაში ექნებოდათ. ჯგუფური დისკუსიის შემდეგ სთხოვეთ, ჯგუფებს გაუზიარონ დანარჩენ მონაწილეებს საკუთარი დასკვნები; ჩამოწერეთ დაფაზე ჯგუფების მოსაზრებების შესაბამისი საკვანძო სიტყვები. საჭიროების შემთხვევაში, თავად შესთავაზეთ მონაწილეებს საკვანძო სიტყვები და ემოციები, რომლებიც შეესაბამება როგორც სიტუაციას, ასევე ტრანსგენდერთა სიტუაციას.

ამ ეტაპის დასრულების შემდეგ გადახაზეთ ციფრი 6 და მის ადგილზე დაწერეთ სიტყვა „ტრანსგენდერი“. აუხსენით მონაწილეებს, რომ მათ მიერ ჩაწერილი ყველა ან უმეტესი პრობლემა იგივეა, რასაც ტრანსგენდერი ადამიანები აწყდებიან თავიანთ ცხოვრებაში. ახსენით დეტალურად, როგორ აღიქვამენ ამ ყველაფერს ტრანსგენდერი ადამიანები. აუცილებლად დაუთმეთ დრო ემოციების განხილვას.

4. სექსუალური იდენტობები

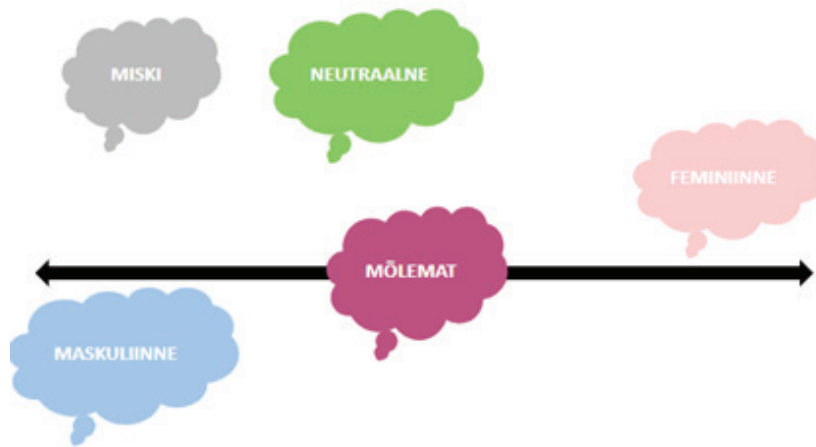
იეკომენდებულია, გამოიყენოთ მონაწილეთათვის სექსუალური იდენტობის მხავადფეხოვნების გაცნობისას.

დაყავით მონაწილეები ოთხკაციან ჯგუფებად და დაურიგეთ ჯგუფებს ბარათების ნაკრებები, რომლებზეც აღნიშნულია სხვადასხვა სექსუალური იდენტობები (ასექსუალი, ბისექსუალი, ჰომოსექსუალი, ჰეტეროსექსუალი, ჰანსექსუალი და ა.შ.). სექსუალური იდენტობების რაოდენობა განსაზღვრეთ მონაწილეთა ასაკისა და ცოდნის დონის შესაბამისად. სთხოვეთ მონაწილეებს, დაყონ ბარათები სამ ჯგუფად: 1) ვიცი რას ნიშნავს, 2) დაახლოებით ვიცი რას ნიშნავს, 3) არ ვიცი რას ნიშნავს. მიეცით მონაწილეებს ოთხი წუთი დისკუსიისთვის და შემდეგ განიხილეთ მათი პასუხები მთლიან ჯგუფთან ერთად; გამოყავით სექსუალური იდენტობები, რომლებიც ყველასთვის ცნობილი იყო და რომელიც არავისთვის იყო ცნობილი. საჭიროების შემთხვევაში, მიაწოდეთ მონაწილეებს განმარტებები ან წარმართეთ დისკუსია. მიეცით მონაწილეებს შესაძლებლობა, გაუზიარონ სხვებს ის ცოდნა, რასაც ისინი ფლობენ ბარათებზე აღნიშნულ ცნებებთან დაკავშირებით, საჭიროების შემთხვევაში, განმარტეთ ან შეავსეთ მათ მიერ მოწოდებული ინფორმაცია. დასვით კითხვები მონაწილეთა მიერ მოწოდებულ ახსნა-განმარტებებთან დაკავშირებით-საიდან მიიღო მონაწილემ აღნიშნული ინფორმაცია, რატომ ფიქრობენ ასე და ა.შ.

5. გენდერული იდენტობები და გენდერული თვითგამოხატვა

იეკომენდებულია, გამოიყენოთ მონაწილეთათვის გენდერული იდენტობის მხავადფეხოვნების, გენდერული თვითგამოხატვისა და გენდერული სისტემის გაცნობისას.

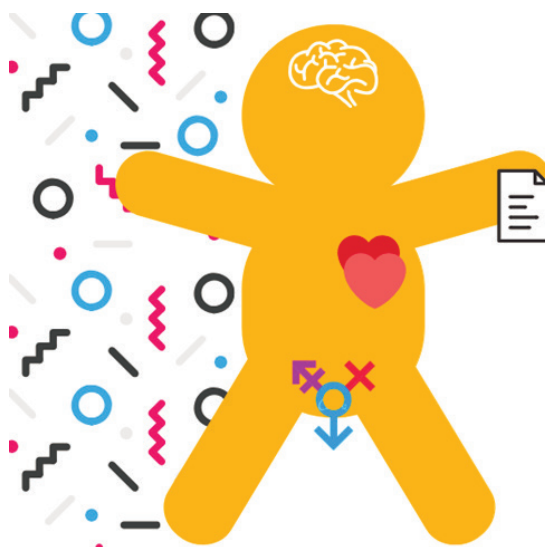
დაყავით მონაწილეები ოთხკაციან ჯგუფებად და მიეცით თითოეულ ჯგუფს ბარათების ნაკრები, რომლებზეც წერია სხვადასხვა გენდერული იდენტობა და გენდერული გამოხატვის გზები (აგენდერი, ბიგენდერი, კაცი, ქალი, ტრანსგენდერი კაცი, ტრანსგენდერი ქალი, კროსგენდერი, დრაგ-კინგი, დრაგ-ქუინი, ქვიარი, მესამე სქესი და ა.შ.). დაარეგულირეთ ბარათების რაოდენობა მონაწილეთა ასაკისა და ცოდნის მიხედვით. მიეცით თითოეულ ჯგუფს თითო ფურცელი, რომელზეც წერია საკვანძო სიტყვები „კაცური“, „ქალური“, „არც ერთი“, „ორივე“, „ნეიტრალური“. სთხოვეთ მონაწილეთა ჯგუფებს განალაგონ ბარათები ფურცელზე ისე, როგორც მათ მიაჩნიათ სწორად. ჯგუფებში დისკუსიის დროს შეგიძლიათ ახსნათ ბარათებზე აღნიშნული ცნებები, ან შეგიძლიათ ეს წინასწარ გააკეთოთ. ჯგუფური დისკუსიის დროს დახაზეთ დაფაზე იგივე დიაგრამა, რომელისაც ბარათებით ავსებენ ჯგუფები. როდესაც ჯგუფები დაასრულებენ მსჯელობას, შეუდექით ერთობლივ განხილვას. მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მონაწილეს, ვისაც სურს რაიმე თქვას, ამის შესაძლებლობა მიეცეს. თუ შესაძლებელია, გაარკვიეთ (ნეიტრალური კითხვების გამოყენებით) როგორ ჩამოყალიბდა მონაწილეთა დამოკიდებულებები. ნეიტრალური და მიზნობრივი კითხვები მონაწილეებს ახალი დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებაში ეხმარება. მთავარია, ტრენერმა ნეიტრალური დამოკიდებულება შეინარჩუნოს და საკუთარი აზრები არ მოახვიოს თავს მონაწილეებს. აქტივობის მიზანს წარმოადგენს ის, რომ მონაწილეები დისკუსიის საშუალებით მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ დიაგრამაზე გენდერული იდენტობებისა და საკუთარი თავის გამოხატვის გზების აღმნიშვნელი ბარათები ნებისმიერი მიმდევრობით შეიძლება განლაგდეს, მთავარი ერთია- ადამიანები კარგად უნდა გრძნობდნენ თავს საკუთარი იდენტობითა და გამოხატვის გზებით.



6. ჩემი სექსუალური და გენდერული იდენტობა

იეკომენდებულია, გამოიყენოთ მონაწილეთა მიერ სექსუალური და გენდერული იდენტობის თემაზე ხეფდექსიის პიოცესში.

დაურიგეთ მონაწილეებს ფურცლები, რომელთა ცენტრშიც გენდერულად ნეიტრალური ადამიანია გამოსახული. გააფრთხილეთ ისინი, რომ ეს ფურცელი არავის არ უნდა აჩვენონ. სთხოვეთ თითოეულ მონაწილეს, ფურცელზე დაწერონ საკუთარი ბიოლოგიური სქესი, იურიდიული სქესი, სოციალური სქესი (როგორც თავად აღიქვამს), სასურველი სქესი და სექსუალური იდენტობა (როგორც თავად აღიქვამს). შემდეგ მონაწილეებს სთხოვეთ, დაფიქრდნენ შემდეგ კითხვებზე: რის მიხედვით განვსაზღვრავ საკუთარ სქესს? როგორ შემიძლია დავამტკიცო ეს? რის მიხედვით განვსაზღვრავ საკუთარ სექსუალურ იდენტობას? როგორ შემიძლია ამაში დარწმუნებული ვიყო? მიცდია რაიმე სხვა? როდის ავირჩიე საკუთარი სქესი? როდის ავირჩიე საკუთარი სექსუალობა? რატომ? აუხსენით მონაწილეებს, რომ ამ და სხვა ბევრ კითხვას ხშირად უსვამენ ლგბტ+ ადამიანებს. მას შემდეგ, რაც მონაწილეები უპასუხებენ ამ კითხვებს, სთხოვეთ, გამოიტანონ საკუთარი დასკვნები (და დაწერონ ფურცლის კუთხეში) „ახალი რამ, რაც ჩემ შესახებ შევიტყვე“.



7. მარტინ როხლინის „ჰეტეროსექსუალობა - კითხვარი“

ხეკომენდებულია, გამოიყენოთ მონაწილეთა მიერ სექსუალური იდენტობის თემის განხილვის პირობებში.

გამოიყენეთ კითხვარი (ან ზოგიერთი კითხვა), თუ ფიქრობთ, რომ მონაწილეებს უჭირთ სექსუალობის თემის გაგება. შეგიძლიათ, კითხვები ეკრანზე გამოიტანოთ და ჯგუფთან ერთად განიხილოთ, ან მონაწილეებს შესთავაზოთ, კითხვებზე მცირე ჯგუფებში იმსჯელონ და შემდეგ გამართეთ ერთობლივი დისკუსია. მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულ მონაწილეს, ვისაც სურს ისაუბროს, ამის შესაძლებლობა მიეცეს. თუ შესაძლებელია, გაარკვიეთ (ნეიტრალური კითხვების გამოყენებით), როგორ ჩამოყალიბდა მონაწილეთა დამოკიდებულებები. ნეიტრალური და მიზნობრივი კითხვები მონაწილეებს ახალი დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებაში ეხმარება. მთავარია, ტრენერმა ნეიტრალური დამოკიდებულება შეინარჩუნოს და საკუთარი აზრები არ მოახვიოს თავს მონაწილეებს. აქტივობის მიზანია, მონაწილეები დისკუსიის საშუალებით მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ თუ მათ არ იციან, როგორ უპასუხოთ ამ კითხვებს, იგივე მეორდება სხვა ადამიანების შემთხვევაშიც.

კითხვები:

- რის გამო ჩამოყალიბდი ჰეტეროსექსუალად?
- როდის და როგორ გადაწყვიტეთ გამხდარიყავით ჰეტეროსექსუალი?
- იქნებ თქვენი ჰეტეროსექსუალობა მხოლოდ გარდამავალი ფაზაა და სხვა ფაზაში გადასვლაც მოინდომოთ?
- თქვენი ჰეტეროსექსუალობა თქვენივე სქესის ადამიანების მიმართ შიშით ხომ არ არის გამოწვეული?
- გაუმხილეთ მშობლებს, რომ ჰეტეროსექსუალი ხართ? მეგობრებს? როგორი იყო მათი რეაქცია?
- თუ არასდროს გქონიათ ინტიმური ურთიერთობა თქვენივე სქესის ადამიანთან, როგორ უნდა გაიგოთ, რომ ჰომოსექსუალი არ ხართ?
- რატომ აცხადებ, რომ ჰეტეროსექსუალი ხარ? რატომ არ შეგიძლია უბრალოდ იყო ის, ვინც ხარ... ხმის ამოღების გარეშე?
- რატომ აქცევენ ჰეტეროსექსუალები სექსუალურ ურთიერთობებს ამდენ ყურადღებას?
- რატომ ცდილობენ ჰეტეროსექსუალი ადამიანები დაარწმუნონ სხვები, რომ მათ ცხოვრების წესს მისდიონ?
- პედოფილების უმრავლესობა ჰეტეროსექსუალია. დარწმუნებული ხართ, დაუშვებთ იმ ფაქტს, რომ თქვენს შვილებს ასწავლიდეს ჰეტეროსექსუალი?
- რას აკეთებენ ქალები და კაცები სანოლში? როგორ შეიძლება მათ სერიოზულად მოსწონდეთ ერთმანეთი, მათ ხომ ერთმანეთისგან სრულიად განსხვავებული ანატომია აქვთ?
- განქორწინებათა რაოდენობა მუდმივად იზრდება. რატომ არის ჰეტეროსექსუალ ადამიანებს შორის ურთიერთობა და ქორწინება ესოდენ არასტაბილური?
- როგორ შეიძლება იყოს სრულყოფილი ადამიანი, თუ ჰეტეროსექსუალობით შემოიფარგლებით?

- იმის გათვალისწინებით, რომ მსოფლიოს მთავარ პრობლემას მოსახლეობის ქარბი რაოდენობა წარმოადგენს, როგორ გადარჩება კაცობრიობა, თუ ყველა ჰეტეროსექსუალი იქნება?
- გჯერათ ჰეტეროსექსუალური თერაპევტის ობიექტურობის? ხომ არ გაქვთ შიში, რომ იგი ეცდება საკუთარი სექსუალობა მოგახვიოთ თავს?
- როგორც ჩანს, ირგვლივ ბევრი ბედნიერი ჰეტეროსექსუალი ადამიანი არ არის. დღეს უკვე შემუშავებულია მრავალი საშუალება, რომელიც დაგეხმარებათ თქვენი სექსუალობის შეცვლაში, ისარგებლებდით ამ შესაძლებლობით?
- გიფიქრიათ თერაპიაზე ჰეტეროსექსუალობისგან თავის დასაღწევად?

8. მითები ლგბტ+ თემის შესახებ

იკომენტებუღია, გამოიყენოთ მონაწიღეთა მიეხ სექსუაღუი და გენღეღუღი იღენღობის თემის განხიღვის ჰიოცესში.

აქტივობის დაწყებამდე ოთახი ორ ნაწილად გაყავით, ერთ სივრცეში ფურცელი განათავსეთ წარწერით- „ვეთანხმები“, ხოლო მეორეში- ფურცელი წარწერით, „არ ვეთანხმები“. სთხოვეთ მონაწიღეებს, მას შემდეგ, რაც თქვენ წარმოთქვამთ წინადადებას, ადგნენ და ადგილი დაიკავონ ოთახში, რომელიც მათ განცხადების მიმართ დამოკიდებულებას შეესაბამება. არ არის აუცილებელი ორი ჰოზიციიდან ერთ-ერთის არჩევა, მონაწიღეებს შეუძლიათ, დაიკავონ ადგილი ნეიტრალურ სივრცეშიც.

ყოველ ჯერზე, როდესაც მონაწიღეები იკავებენ ადგილს, სთხოვეთ, ახსნან, რითი არის განპირობებული მათი გადაწყვეტილება. მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულ მონაწიღეს, ვისაც სურს ისაუბროს, მიეცეს ამის შესაძლებლობა. თუ შესაძლებელია, გაარკვიეთ (ნეიტრალური კითხვების გამოყენებით), როგორ ჩამოყალიბდა მონაწიღეთა დამოკიდებულებები. ნეიტრალური და მიზნობრივი კითხვები მონაწიღეებს ახალი დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებაში ეხმარება. მთავარია, ტრენერმა ნეიტრალური დამოკიდებულება შეინარჩუნოს და საკუთარი აზრები არ მოახვიოს თავს მონაწიღეებს.

მონაწიღეებს შეუძლიათ, ერთი სივრციდან მეორეში გადაინაცვლონ, მაგალითად, თუ ვინმეს არგუმენტები დაეხმარება მათ საკუთარი დამოკიდებულების შეცვლაში. სურვილის შემთხვევაში შეგიძლიათ, მონაწიღეებს ჰკითხოთ, რამ განაპირობა ის, რომ ერთი სივრციდან მეორეში გადაინაცვლეს. ყოველი განხიღვის შემდეგ, რომელიც მოჰყვება თქვენ მიერ წარმოთქმულ თითოეულ წინადადებას, მნიშვნელოვანია, მონაწიღეებს მიანოდოთ სამეცნიერო მტკიცებულებებზე დაფუძნებული ფაქტებიც. ამ ინფორმაციის მიღების შემდეგ მონაწიღეებს კვლავ შეუძლიათ გადაადგილება.

თუ შიშობთ, რომ მონაწიღეები ძალიან სწრაფად მიხვდებიან, რომ ყველა გამოყენებული წინადადება მცდარია, შეგიძლიათ, წინადადებების ნაწილი გადააკეთოთ, მაგალითად, „ჰომოსექსუალობა არ არის დაავადება“ და ამის შემდეგ სთხოვეთ მათ დაიკავონ ჰოზიციები და დაასაბუთონ საკუთარი დამოკიდებულება.

<p>ჰომოსექსუალობა დაავადებაა.</p>	<p>1973 წელს ჰომოსექსუალობა ამოიღეს დაავადებათა საერთაშორისო კლასიფიკაციიდან. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმო) თანახმად, დაავადება არის მდგომარეობა, რომელიც აფერხებს განვითარებას ან ხელს უშლის ადამიანის ნორმალურ ფუნქციონირებას. სამედიცინო თვალსაზრისით, ჰომოსექსუალობა (ისევე, როგორც ნებისმიერი სხვა სექსუალობა) ხელს არ უშლის ადამიანის განვითარებას ან ნორმალურ ფუნქციონირებას.</p>
<p>ჰომოსექსუალობა და ტრანსგენდერობა ადამიანის არჩევანია.</p>	<p>მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანების უმეტესობა სექსუალურ და გენდერულ იდენტობას ადამიანის თანდაყოლილ მახასიათებლად მიიჩნევს, მეცნიერები თვლიან, რომ გარემო, ბიოლოგიური, ბიოგრაფიული და ფსიქოლოგიური ფაქტორები გარკვეულ როლს ასრულებს მის ჩამოყალიბებაში. ეს ეხება ყველა ტიპის სექსუალობას (ჰეტეროსექსუალობა, ჰომოსექსუალობა, ბისექსუალობა და ა.შ.) და ყველა გენდერულ იდენტობას (ქალი, კაცი, აგენდერი, ტრანსგენდერი ქალი და ა.შ.). თუმცა მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რომ მიუხედავად იმისა, რომ სხვადასხვა ფაქტორები გავლენას ახდენს სექსუალური და გენდერული იდენტობის ფორმირებაზე, მასზე მიზანმიმართული ზემოქმედება ან მასთან დაკავშირებით გაცნობიერებული არჩევანის გაკეთება მაინც შეუძლებელია.</p>
<p>ბისექსუალებს უჭირთ ერთ ადამიანთან სტაბილური ურთიერთობის შენარჩუნება.</p>	<p>ბისექსუალი არის ადამიანი, რომელიც გრძნობს რომანტიკულ და ფიზიკურ მიზიდულობას როგორც მისივე სქესის, ისე საპირისპირო სქესის ადამიანების მიმართ. ზოგიერთი ადამიანი საკუთარ თავს ბისექსუალად მიიჩნევს, თუ მას მოსწონს კაცები და ქალები; სხვები ბისექსუალობას განმარტავენ, როგორც იმავე სქესის ადამიანების და დამატებით სხვა რომელიმე გენდერის ადამიანების მიმართ მიზიდულობას. თუმცა ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ისინი ერთდროულად რამდენიმე ადამიანთან იმყოფებიან ურთიერთობაში. უბრალოდ, ისინი ინარჩუნებენ ბისექსუალურ იდენტობას ერთი პარტნიორის არჩევის შემდეგაც, ისევე, როგორც ჰეტერო- ან ჰომოსექსუალური იდენტობის მქონე ადამიანები.</p>
<p>ჰომოსექსუალ ადამიანებს არ შეუძლიათ შვილების გაზრდა, რადგან ბავშვებს სჭირდებათ დედა და მამა.</p>	<p>სოციალური კვლევები ადასტურებს, რომ იმისათვის, რომ ჯანმრთელი გაიზარდოს, ბავშვს მხოლოდ სტაბილური, უსაფრთხო გარემო და ერთი მშობელი სჭირდება, რომლის მიმართაც მას უყალიბდება მიჯაჭვულობა. ის, თუ კონკრეტულად ვინ ასრულებს ამ ფუნქციას, არ არის გადამწყვეტი. ამრიგად, ბავშვის აღზრდა შეუძლია ერთსქესიან წყვილს, მარტოხელა მშობელს, ბიძას ან დეიდას, ჰეტერო-წყვილს და ა.შ.</p>
<p>ჰომოსექსუალობა იგივეა, რაც პედოფილია.</p>	<p>იმავე სქესის ბავშვების მიმართ სექსუალური ინტერესის შემთხვევაში საუბარია პედოფილიაზე და არა- ჰომოსექსუალობაზე.</p> <p>ჰომოსექსუალობასა და ბავშვებზე სექსუალურ ძალადობას შორის კავშირი მომდინარეობს არასწორი კვლევებიდან (რომელთა უმეტესობაც წარმოებულია პოლ კამერუნის მიერ), სადაც ჰომოსექსუალობასა და ბავშვზე ძალადობას შორის კავშირი ემყარება იმ მოსაზრებას, რომ ადამიანები, რომლებსაც სექსუალური ლტოლვა გააჩნიათ იმავე სქესის ბავშვების მიმართ, არიან ჰომოსექსუალები. აშავდროულად, ადამიანებს, რომლებსაც სექსუალური ლტოლვა გააჩნიათ საპირისპირო სქესის ბავშვების მიმართ, პედოფილების უწოდებენ და არა ჰეტეროსექსუალებს.</p>
<p>ბიბლია ცალსახად აცხადებს, რომ ჰომოსექსუალობა ცოდვაა.</p>	<p>საუკუნეების მანძილზე ბიბლია გამოიყენებოდა ადამიანთა სხვადასხვა ჯგუფის დევნის გასამართლებლად. თუმცა ბიბლიის სპეციალისტები ვერ თანხმდებიან იმაზე, განსაზღვრავს თუ არა ბიბლია ჰომოსექსუალობას ცოდვად.</p>
<p>ჰომოსექსუალი ადამიანების გარეგნობით ამოცნობა შესაძლებელია.</p>	<p>ქალური გეის და კაცური ლესბოსელის იმიჯის შექმნაში უდიდესი წვლილი შეიტანა მედიამ და კინოინდუსტრიამ. ისევე როგორც არ არსებობს ტიპური ჰეტეროსექსუალი, არ არსებობს ტიპური გეი ან ტიპური ლესბოსელი.</p>
<p>ჰომოსექსუალების მიერ გაზრდილი ბავშვები უფრო ხშირად ხდებიან ჰომოსექსუალები.</p>	<p>რამდენიმე ათეული წელია რაც ჰომოსექსუალი ადამიანების მიერ გაზრდილი ბავშვები კვლევის საგანს წარმოადგენენ; სექსუალური იდენტობის თვალსაზრისით ჯერ ვერ მიაგნეს განსხვავებას ჰეტერო და ჰომოსექსუალურ ოჯახებში გაზრდილ ბავშვებს შორის.</p>

ინტერსექსი

ლგბტ+ თემების კონტექსტში ასევე მნიშვნელოვანია ინტერსექს-ადამიანებზე საუბარი, რომლებიც ლგბტ+ თემის მსგავსად, ხშირად ხდებიან სტიგმისა და დისკრიმინაციის მსხვერპლი. ზოგიერთ ქვეყანაში ინტერსექს-ჩვილებს კლავენ, ხშირია მსგავსი ბავშვების მიტოვება, სტიგმატიზაცია, იძულებითი სამედიცინო ჩარევა და ა.შ. ამ დამოკიდებულების ერთ-ერთი ფაქტორი არის ინფორმაციის ნაკლებობა ან ცრუ ინფორმაციის გავრცელება. ამიტომ აუცილებელია სამეცნიერო მტკიცებულებებზე დაფუძნებული ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა.

ინტერსექსი ადამიანები იბადებიან ფიზიკური, ჰორმონალური ან გენეტიკური მახასიათებლებით, რომლებიც ცალსახად არ შეიძლება განისაზღვროს, როგორც მამრობითის ან მდედრობითს მახასიათებლები, ისინი არ არიან არც კაცები და არც ქალები, ან ქალისა და კაცის კომბინაციას წარმოადგენენ. ამრიგად, ინტერსექსის უამრავი ვარიანტი არსებობს, ამიტომ ეს ტერმინი უფრო ქოლგა-ტერმინია, ვიდრე ცალკე კატეგორია.

წარსულში ინტერსექს ადამიანებს ჰერმაფროდიტებს უწოდებდნენ, რაც არასწორია. ეს ტერმინი ნიშნავს სახეობას, რომელსაც შეუძლია როგორც გაანაყოფიეროს, ასევე იყოს განაყოფიერებული, ამიტომ ის არ ვრცელდება ადამიანებზე, ზოგიერთი მცენარისა და ცხოველისგან განსხვავებით. ასევე, ტერმინი საზოგადოების მიერ აღიქმება, როგორც დამამცირებელი ან შეურაცხმყოფელი.

ინტერსექსის ვარიანტები შეიძლება აღმოჩნდეს ან გამოვლინდეს ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე. ზოგიერთ შემთხვევაში, ინტერსექსის ვარიანტის იდენტიფიცირება წარმოებს დაბადებისას, ზოგ შემთხვევაში ბავშვობაში, ზოგ შემთხვევაში მოზარდობის ან თუნდაც ზრდასრულ ასაკში. ხდება ისეც, რომ ადამიანებმა სიცოცხლის ბოლომდე არ იციან მათი ინტერსექსუალური თვისებების შესახებ.

ინტერსექსის ვარიანტები შეიძლება გამოვლინდეს სხვადასხვა გზით. ბავშვი შეიძლება დაიბადოს დიდი კლიტორით ან პატარა, უცნაური ფორმის პენისით. ზოგჯერ ბავშვები იბადებიან ქალის გარე სასქესო ორგანოებით, მაგრამ სხეულის შიგნით აქვთ სათესლე ჯირკვლები და ზოგჯერ კაცის გარე სასქესო ორგანოების მქონე ბავშვებს საშვილოსნო ან საკვერცხეები აქვთ. ზოგიერთ შემთხვევაში, გოგონებს არ ეწყებათ მენსტრუაცია; ზოგიერთ შემთხვევაში, მენსტრუაცია იწყება ბიჭებში. არიან ბავშვები, რომელთა ჰორმონალური ფონი განსხვავდება „გოგონას“ ან „ბიჭის“ ჰორმონალური ფონისგან. ზოგიერთი ვარიანტი ვლინდება ზრდასრულ ასაკში, ოჯახის დაგეგმვისას და ორსულობასთან დაკავშირებული სირთულეების გამოვლენისას. ეს არ არის ინტერსექსის ვარიანტათა ამომწურავი ჩამონათვალი, ვარიანტები ბუნებრივია და იმაზე მეტად გავრცელებული, ვიდრე შეგვიძლია, წარმოვიდგინოთ. ითვლება, რომ ორასიდან სულ მცირე ერთი ადამიანი ინტერსექსია. ზოგიერთი წყარო ირწმუნება, რომ ადამიანების სულ მცირე 1,7%-ს აქვს ატიპიური სექსუალური მახასიათებლები.

მსოფლიოში დიდი ხნის განმავლობაში დომინირებდა (და ზოგიერთ ქვეყანაში ჯერ კიდევ დომინირებს) შეხედულება, რომ ინტერსექსი ბავშვების „ნორმალიზება“ საჭიროა (ადრეულ ასაკში) ქირურგიული ან სხვა სახის სამედიცინო ჩარევით. ეს არის ინტერსექსუალური საზოგადოების ერთ-ერთი ყველაზე დიდი პრობლემა: ჩარევა, რომელზეც ინდივიდი თავად ვერ ახდენს გავლენას. როგორც წესი, ადამიანები მხოლოდ მოგვიანებით იგებენ, რომ მათი სხეულში ცვლილება შეიტანეს, პაციენტთან შეთანხმების გარეშე.

თუმცადა საზოგადოებაც და ექიმებიც სულ უფრო მეტად აცნობიერებენ, რომ თუ „ატიპიური“ სხეული ფიზიკურ პრობლემებს არ ქმნის, მაშინ ჩარევა არასაჭირო და გაუმართლებელია,

განსაკუთრებით მაშინ, როცა ადამიანს არ აქვს საკუთარი სურვილის გამოხატვის შესაძლებლობა. ინტერსექსი ბავშვის აღზრდისას, მშობლებმა უნდა დაეხმარონ მას იმის გაგებაში, რომ თითოეული ადამიანის სხეული უნიკალურია და არ არსებობს ადამიანის სხეულისთვის დადგენილი ნორმები. ეს დამოკიდებულება დაეხმარება ბავშვს, გაიზარდოს ფსიქიკურად ჯანსაღ ზრდასრულად, რომელსაც უყვარს საკუთარი თავი და შეუძლია, დაამყაროს ჯანსაღი ურთიერთობები (ILGA-Europe, 2019b).

გენდერული ნორმები

გენდერული ნორმები (გენდერული სტერეოტიპები, გენდერული როლები) სექსუალური განათლების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი თემაა, მაგრამ მას ყოველთვის არ ექცევა სათანადო ყურადღება. ადამიანის სექსუალურ ქცევასთან დაკავშირებული მრავალი ტენდენცია და გადაწყვეტილება სათავეს იღებს ქალებისა და კაცების შესახებ დამკვიდრებული გენდერული სტერეოტიპებიდან და შეხედულებებიდან; მაგალითად, კაცი განიხილება, როგორც დამპყრობელი და ინიციატორი, ქალი აღიქმება, როგორც მორჩილი და მართული. კაცის სექსუალობა ბუნებრივად აღიქმება, ქალის სექსუალობა მიჩნეულია, როგორც რაღაც ფარული, შენიღბული. გარდა ამისა, სქესი და გენდერი ხშირად განიხილება ბინარულ, „მამრობითი-მდედრობითი“ შკალაზე, როგორც ბიოლოგიური სქესის, ასევე გენდერული იდენტობის ქრილში, თუმცა სქესის და გენდერის თვალსაზრისით არსებული სურათი ბევრად უფრო რთული და მრავალფეროვანია, როგორც ამის შესახებ ვისაუბრეთ წინამდებარე სახელმძღვანელოს თავში სექსუალური და გენდერული იდენტობის შესახებ.

გენდერული სტერეოტიპები გავლენას ახდენს ადამიანების შესახებ ჩვენს აღქმაზე. არ არსებობს ცხოვრების ისეთი სფერო, რომელიც იქნება განცალკევებული, დამოუკიდებელი, შეზღუდული და სტერეოტიპული გენდერული აზროვნებისგან სრულიად თავისუფალი. გენდერული ნორმები ჩვენზე ახდენს გავლენას საგანმანათლებლო გარემოს კონტექსტში და ჩვენ თვითონ ვზემოქმედებთ საგანმანათლებლო გარემოზე, როგორც მშობლები, მოსწავლეები, თანამშრომლები ან საზოგადოების წევრები. სამუშაო გარემო ასევე ექვემდებარება გენდერულ სტერეოტიპებს: სამუშაოების კლასიფიკაცია გენდერული ნიშნით (კაცის და ქალის სამუშაოები) და გენდერული შეზღუდვები (შეადარეთ ერთმანეთს დასაქმებული დედა და დასაქმებული მამა), ასევე იმ კულტურის საშუალებით, რომელიც დომინირებს ორგანიზაციაში (მაგ. როგორ აღიქმება სექსისტური კომენტარები და ხუმრობები, განიხილება თუ არა სექსუალური შევიწროება სერიოზულ თემად და ა.შ.).

ტრენერისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია მუშაობისას საკუთარ თავზე დაკვირვება: საკუთარ დამოკიდებულებებზე, ქცევასა და აზროვნებაზე. ვერბალური გზით სწავლების გარდა, ჩვენ ვასწავლით საკუთარი მაგალითით, ჩვენი ქცევით. „იყავით ის- რასაც ასწავლით!“- წარმოადგენს ტრენერის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვან პრინციპს. ტრენერის ავტორიტეტი, რომელიც გენდერული საკითხების შესახებ ტრენინგს უძღვება, შეიძლება კითხვის ნიშნის ქვეშ დადგეს მცირე დეტალის გამო, მაგალითად: თუ ტრენინგის მსვლელობა ფერხდება ტექნიკური გაუმართაობის გამო და ტრენერი ცალსახად მამრობითი სქესის მონაწილეებს მიმართავს დახმარებისთვის, ნაცვლად იმისა, რომ დახმარება გენდერულად ნეიტრალური ფორმით ითხოვოს; ან თუ მცირეწლოვანი ბავშვების მშობლების ტრენინგზე ტრენერი მხოლოდ დედებს მიმართავს, ან ჩვილების მოვლაზე საუბრისას, იყენებს გამოთქმებს: „დედები ზრუნავენ“, „დედები აკეთებენ“. ეს დამოკიდებულებები ხშირად ძალიან ღრმად არის გამჭდარი ჩვენში და ყოველთვის ვერ ვახერხებთ მათ გამოსწორებას, ათწლეულების განმავლობაში ამ პრობლემაზე მუშაობის შემდეგაც კი. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია საკუთარ თავზე მუშაობა, სტერეოტიპების აღმოჩენა და ცვლილებების შეტანა.

მედიის გავლენა

სქესისა და გენდერის თემის სწავლებისას შეუძლებელია გვერდი ავუაროთ მედიის თემათა და ჟურნალისტიკის, პოპულარული კულტურის, სოციალური ქსელების, პორნოგრაფიის და ა.შ. ზემოქმედებას. ტრენინგის ფარგლებში, აქტიური პრაქტიკის თვალსაზრისით, ჟურნალისტიკა უამრავ ინფორმაციას იძლევა. სქესისა და გენდერის შესახებ ტრენინგის მომზადებისას რეკომენდებულია, გაცნოთ კაცებისა და ქალების შესახებ სტატიების სათაურებსა და ფოტომასალას, ასევე, მედია ტექსტებში გამოყენებულ შესაბამის ენასა და ლექსიკას. შეგიძლიათ, მონაწილეებს შესთავაზოთ ზოგიერთი სტატიის შინაარსის დეტალური გაანალიზება; შეგიძლიათ, გადახედოთ ვიზუალურ რეკლამას და იმსჯელოთ, თუ როგორ ზემოქმედებს რეკლამა იდეალური სხეულის, იდეალური ქალისა და იდეალური კაცის შესახებ ადამიანების შეხედულებებზე; კარგად მუშაობს ისეთი რეკლემების განხილვა, რომლებიც სხეულის პოზიტიურად წარმოჩენას ემსახურება - ყველა სხეული უნიკალური და ლამაზია, არ არსებობს უკეთესი და უარესი სხეული.

გენდერული სტერეოტიპები ძლიერ გავლენას ახდენს პორნოგრაფიაზე, ხოლო პორნოგრაფია, თავის მხრივ, ამყარებს გენდერულ სტერეოტიპებს, რომლებიც უკავშირდება ქალისა და კაცის სექსუალურ ქცევას, მათ სხეულს, სიამოვნების მიღებასა და ა.შ. პორნოგრაფია კომპლექსური თემაა, მისი განხილვა შეიძლება ძალიან რთული იყოს, რადგან არსებობს უამრავი ურთიერთგამომრიცხავი ინფორმაცია და მოსაზრება, რომლებიც ერთმანეთს ეწინააღმდეგება. დიდი ხნის განმავლობაში პორნოგრაფიას განიხილავდნენ, როგორც რალაცას, რომლის მოხმარებაც ცალსახად უნდა დაგმობილიყო, თუმცა ახალგაზრდების აღზრდისას მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ სექსუალობასთან დაკავშირებული მათი ინტერესი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა იყოს განსჯილი და დაგმობილი. მნიშვნელოვანია განხილვა და ახსნა: რა არის პორნოგრაფია? რატომ იწარმოება იგი? რა პრობლემები და სირთულეები უკავშირდება მას? აუცილებელია, ახალგაზრდების განათლება პორნოგრაფიის ფარგლებში, განსხვავებული მიდგომებისა და სექსუალობისადმი პოზიტიური დამოკიდებულების პრინციპის შესახებ. ამ სფეროში პრობლემურია, პირველ რიგში, პორნოგრაფია, რომელიც ვრცელდება ინტერნეტში სხვადასხვა არხებით, ასაკობრივი შეზღუდვის გარეშე. ამგვარ პორნოგრაფიაში სექსუალური აქტი ძალიან ხშირად წარმოდგენილია, როგორც წმინდად ტექნიკური აქტი და პორნოგრაფიული სცენების უმეტესობა გადაღებულია კაცის პერსპექტივიდან.

ხშირად პორნოინდუსტრიაში ისეთი ადამიანები არიან ჩართულნი, ვისთვისაც ეს სამუშაო არ არის ნებაყოფლობითი და შეგნებული არჩევანი, არამედ იძულებითი. პორნოინდუსტრიაში ჩართული ადამიანები შესაძლოა, იყვნენ ძალადობისა და ადამიანებით ვაჭრობის მსხვერპლნი. გარდა ამისა, პორნოგრაფიას შეუძლია ახალგაზრდებს შეუქმნას შთაბეჭდილება, რომ სექსუალური ცხოვრება ისეთივეა, როგორსაც პორნოვიდეოები წარმოგვიდგენს. ეს ქმნის სექსუალური ცხოვრების ძალიან დამახინჯებულ სურათს. თუ ადამიანი რეალობის შესახებ დასკვნებს პორნოფილმებიდან გამოიტანს, დიდი ალბათობით რეალური ურთიერთობები აღარ დააკმაყოფილებს და პორნოგრაფიაშიც უფრო და უფრო დამაინტრიგებელი სტიმულის ძიებას დაიწყებს, რითაც მხარს დაუჭერს ექსპლუატაციურ პორნოინდუსტრიას. პორნოგრაფიასთან ნაადრევად შეხებამ შეიძლება ბავშვებში ურთიერთწინააღმდეგობრივი გრძნობები და რეაქციები გამოიწვიოს, რომელთა განხილვა, როგორც წესი, მათ არ სურთ უფროსებთან, რადგან ფიქრობენ, რომ ეს ტაბუირებული და სამარცხვინო თემაა.

ამის საპირისპიროდ მსოფლიო ასევე აწარმოებს ეთიკურ, ე.წ. „fair trade“ პორნოგრაფიას, ისევე როგორც ფემინისტურ პორნოგრაფიას, რომელშიც არ ხდება არც ქალი და არც კაცი მსახიობების ექსპლუატაცია. ეს არ არის მონური სექს-ინდუსტრია, არამედ კომერციული პროდუქტი, რომელიც მოზრდილ პირებს სთავაზობს სექსუალური ცხოვრების

გამდიდრების შესაძლებლობას, რომელიც დაფუძნებულია ურთიერთთანხმობასა და სიამოვნებაზე. ეთიკური პორნოგრაფიული ვიდეოები ასახავს სექსუალობის ძალიან განსხვავებულ ასპექტებს: ფანტაზიებს, გრძნობებს, ადამიანებს შორისა და მათ სხეულებს შორის განსხვავებებს და ა.შ. თუმცა არსებობს მიდგომები, რომელთა თანახმადაც, პორნოგრაფია, პრინციპში, არ შეიძლება იყოს ეთიკური და ამ თემის განხილვა ტრენინგის მონაწილეთათვის საინტერესო შეიძლება აღმოჩნდეს.

სხვადასხვა სამიზნე ჯგუფისთვის ტრენინგის მომზადებისას მნიშვნელოვანია სწორი მიდგომების შერჩევა. დაბალი კლასის მოსწავლეების შემთხვევაში, პორნოგრაფიაზე წვდომა პრობლემად მიიჩნევა, რამაც შესაძლოა მათ მცდარი წარმოდგენები შეუქმნას სექსუალურ ურთიერთობებზე, ასევე ჩნდება თანატოლების მხრიდან ზეწოლის საფრთხეც, რაც გულისხმობს ბავშვების მხრიდან საკუთარი თანატოლების იძულებას, უყურონ პორნოვიდეოებს ერთად. საბაზო სკოლის დაბალი საფეხურის მოსწავლეებისთვის ორგანიზებულ ტრენინგზე მიზანშეწონილი არ არის პორნოქაჩების დეტალური აღწერა (მაგრამ შეიძლება მიზანშეწონილი იყოს ამაზე საუბარი საშუალო სკოლის მოსწავლეებთან), ნაცვლად ამისა რეკომენდებულია ახსნა იმისა, რომ ამგვარ ვიდეოებში შეიძლება დამახინჯებული ფორმით იყოს წარმოდგენილი რეალობა, რაც მაყურებლისთვის ზიანის მომტანია. მნიშვნელოვანია, თავი შეიკავოთ ისეთი გამონათქვამებისგან, როგორცაა: „პორნოგრაფია საშინელებაა“ ან „პორნოგრაფიის ყურება ნამდვილად საზიანოა“. ზრდასრულთა ტრენინგზე მიზანშეწონილია განიხილოთ არაეთიკური პორნოგრაფიის ძირითადი ალტერნატივები.

აქტივობები გენდერული ნორმების თემაზე მუშაობისთვის

გენდერული ნორმები

ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე

მონაწილეთა ასაკი: 11 წელს ზევით

დრო: 15 წუთამდე

მასალები: საკმარისი სამოძრაო ადგილი

რას ემსახურება აქტივობა: აქტივობა მონაწილეებს ეხმარება, გაიგონ, თუ როგორ მოქმედებს ჩვენზე, ჩვენს დამოკიდებულებებსა და ჩვენს ქცევაზე გენდერული ნორმები და, ასევე, ეხმარება მათ ბიოლოგიურ და სოციალურ სქესს შორის არსებული განსხვავებების გაგებაში.

გენდერისა და სექსუალური იდენტობის განხილვიდან მოსახერხებელია გენდერული ნორმების განხილვაზე გადასვლა, რადგან „გენდერის მქონე ადამიანი“ ამ თემისთვის კარგ შესავალს წარმოადგენს. მოცემული აქტივობა მოსახერხებელია გენდერული სტერეოტიპებზე მსჯელობისთვის.

აქტივობისთვის მზადების პროცესში, წინასწარ მოამზადეთ რამდენიმე წინადადება კაცების, ქალების, ბიჭებისა და გოგონების შესახებ. მაგალითად:

- კაცები უკეთესი მზარეულები არიან;
- ქალები უკეთ ზრუნავენ ოჯახის წევრებზე;
- ბიჭები უფრო წარმატებულები არიან, ვიდრე გოგონები ექსტრემალურ სპორტში და ა.შ.

გააცანით წინადადებები მონაწილეებს და სთხოვეთ, განლაგდნენ ოთახის წინასწარშეთანხმებულ სივრცეში; მაგალითად, ვინც წინადადებას ეთანხმება,

ფანჯარასთან დადგება, ხოლო ვინც არ ეთანხმება, კართან. ისინი, ვინც არ არიან დარწმუნებული ეთანხმებიან თუ არა წინადადებას, ან ნაწილობრივ ეთანხმებიან მათ, ადგილს იკავებენ ოთახის ცენტრში.

მას შემდეგ, რაც მონაწილეები, საკუთარი პოზიციის შესაბამის სივრცეში განლაგდებიან, ერთ-ერთ მონაწილეს შეგიძლიათ სთხოვოთ, ახსნას, რატომ აირჩიეს ეს სივრცე. აქტივობა იძლევა გენდერული ნორმების განხილვისა და იმაზე მსჯელობის შესაძლებლობას, თუ როგორ უკავშირდება ეს ნორმები ბიოლოგიურ და სოციალურ სქესს.

შემდეგ შეგიძლიათ, შეუდგეთ მსჯელობას იმის შესახებ, თუ რატომ გვყალიბდება ეს მოსაზრებები და რა ფაქტორები ახდენს გავლენას ჩვენს შეხედულებებზე. განსახილველი წინადადებების სირთულის განსაზღვრა საჭიროა მონაწილეთა ასაკის მიხედვით.

სქესი ყუთებში

ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე

მონაწილეთა ასაკი: 11 წელს ზევით

დრო: 15 წუთამდე

მასალები: დაფა, მარკერები

რას ემსახურება აქტივობა: პაქტივობა მონაწილეებს ეხმარება, გაიგონ, თუ როგორ აწეებს გენდერის სტერეოტიპული აღქმა და დამოკიდებულებები შეზღუდვებს. იგი მონაწილეებს ბიოლოგიური სქესის და სოციალური სქესის ცნებების ილუსტრირებასა და გარკვევაში უწყობს ხელს.

დაფაზე ორი ყუთი დახატეთ და მათზე აღნიშვნები დაიტანეთ, „კაცი“ და „ქალი“. ჰკითხეთ ჯგუფს, დაასახელონ, რა იგულისხმება „ნამდვილ“ კაცში და რა „ნამდვილ“ ქალში. თავდაპირველად განიხილეთ ერთი სქესი, შემდეგ - მეორე.

აქტივობის მიზანია სტერეოტიპებზე ფოკუსირება, ამიტომ წაახალისეთ ჯგუფის წევრები იაზროვნონ შეძლებისდაგვარად სტერეოტიპულად. მონაწილეთა პასუხები ჩამოწერეთ ყუთებზე, შესაბამისი სათაურის ქვეშ.

პასუხების ჩამოწერის შემდეგ ჯგუფს შეგიძლიათ ჰკითხოთ, შეიძლება თუ არა ის, რაც ახასიათებს კაცს (მაგალითად, „ძალა“) ახასიათებდეს ქალსაც. თუ მონაწილეების მიერ ნაკარნახები სიტყვა მეორე სქესსაც ესადაგება, ნაშაღეთ იგი დაფიდან, ისრით დააკავშირეთ მეორე ყუთთან, გადახაზეთ, ან როგორმე მიუთითეთ, რომ იგი მხოლოდ ერთი სქესის მახასიათებელს არ წარმოადგენს.

პარალელურად შეგიძლიათ, იმსჯელოთ რომელი თვისებები ასოცირდება ბიოლოგიურ სქესთან და რომელი სოციალურ სქესთან და რა როლს ასრულებს ამაში გენდერული იდენტობა. შეგიძლიათ, მაგალითად, განიხილოთ სოციალური სქესი და მონიშნოთ მასთან ასოცირებული თვისებები დაფაზე, გამოყოთ ისინი ცალკე ფერით.

მოცემულ აქტივობაში შეგიძლიათ, შეიტანოთ ნებისმიერი ცვლილება. მოზარდთა ჯგუფებში (13 წლიდან) მნიშვნელოვანია იმ სტერეოტიპების განხილვა, რომლებიც გავლენას ახდენს ადამიანების დამოკიდებულებაზე სექსუალური ძალადობის მიმართ და ხელს უწყობს სექსუალურ ძალადობას. მაგალითად, „კაცი წამყვანი ძალაა“ ან „კაცი ყოველთვის ფიქრობს სექსუალურ ურთიერთობებზე“, „ქალი მორჩილია“ ან „ქალის მიერ ნათქვამი „არა“ რეალურად ნიშნავს „კი-ს“.

გენდარი მედიაში

ჯგუფის მოცულობა: დაახლოებით 30 მონაწილე

მონაწილეთა ასაკი: 13 წელს ზევით

დრო: 25 წუთამდე

მასალები: კომპიუტერი/ტელეფონი/პლანშეტი ან გაზეთი

რას ემსახურება აქტივობა: აქტივობა გვეხმარება იმის ილუსტრირებაში, თუ როგორ აყალიბებს მედია კაცისა და ქალის იმიჯს, რა ლექსიკასა და ვიზუალურ მასალას იყენებს და როგორ მოქმედებს ეს საზოგადოების დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაზე.

მონაწილეებს სთხოვთ, გაეცნონ ერთი რომელიმე დღის გაზეთის სათაურებს, რა ვიზუალური მასალაა შერჩეული სტატიების საილუსტრაციოდ, თუ შესაძლებელია, თავად სტატიების შინაარსსაც. დაყავით მონაწილეები მცირერიცხოვან ჯგუფებად და 15 წუთი მიეცით, რათა 5-6 სხვადასხვა სტატია განიხილონ მათთან დაკავშირებულ ფოტომასალასთან ერთად. მნიშვნელოვანია იმის შეხსენება, რომ სტატიების სათაურების განხილვა უნდა მოხდეს გენდერული კუთხით, ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, თუ როგორ არიან წარმოდგენილი სათაურებში კაცები და ქალები. მცირე ჯგუფებში განხილვის დასრულების შემდეგ, სთხოვთ მონაწილეებს, მთლიან ჯგუფს გაუზიარონ, აღმოაჩინეს თუ არა განსხვავებები იმაში, თუ როგორ არიან წარმოდგენილი კაცები და ქალები მედიაში, რა განსხვავებები აღმოაჩინეს და როგორ უწყობს ხელს ისინი დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებას.

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგვი)

სექსუალური ურთიერთობის გამოცდილება შეიძლება იყოს დიდი სიხარულისა და სიამოვნების გამომწვევი იყოს, მაგრამ სექსუალურმა ცხოვრებამ უსიამოვნო სიურპრიზებიც შეიძლება შემოგვთავაზოს. ყოველი სქესობრივი კონტაქტი პარტნიორთან ინფიცირების რისკის მატარებელია. იმისათვის, რომ დაიცვათ თქვენი და თქვენი პარტნიორების ჯანმრთელობა, საჭიროა, ფლობდეთ ინფორმაციას სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგვი) შესახებ და იმაზე, თუ როგორ დაიცვათ საკუთარი თავი და სხვები ინფიცირებისაგან; რის შემდეგაც მშვიდად შეგიძლიათ სიამოვნებაზე ყურადღების გადატანა.

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგვი) იყოფა ინფექციებად, რომელთა გადაცემაც მხოლოდ სქესობრივი კონტაქტით წარმოებს და ინფექციებად, რომელთა გადაცემის მხოლოდ ერთ-ერთ გზას წარმოადგენს სქესობრივი კავშირი, ზოგიერთი ინფექცია ასევე გადადის სისხლთან ან კანთან შეხებით, ან გადაეცემა დედიდან ბავშვს, ორსულობის, მშობიარობის ან დედის რძით კვების დროს. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგვი) მოიცავს ვირუსულ ინფექციებს, როგორიცაა: აივ, ჰერპესი, ადამიანის პაპილომავირუსი და ჰეპატიტი; ბაქტერიული ინფექციები, როგორიცაა: ქლამიდია, გონორეა და სიფილისი; ასევე ერთუჯრედიანი ორგანიზმებით გამოწვეული ინფექციები, როგორიცაა ტრიქომონიაზი. ქლამიდიოზი ესტონეთში ყველაზე გავრცელებული სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციაა (სგვი), თუმცა ესტონეთში პრობლემას წარმოადგენს აივ-ით ინფიცირებული ადამიანების რიცხვიც (რადგან ქლამიდიისგან განსხვავებით, მისი განკურნება შეუძლებელია). სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებს (სგვი) არ ახასიათებს რაიმე ჩივილები, მაგრამ ისინი საშიშია, რადგან ჩივილების არარსებობის მიუხედავად, ისინი აგრძელებს ადამიანიდან ადამიანზე გადასვლას და შეიძლება გამოიწვიოს ხანგრძლივი გართულებები. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მათ, ვისაც დაუცველი სქესობრივი კავშირი ჰქონდა, გაიაროს ტესტირება სქესობრივი

გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი), იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მას არანაირი ჩივილები არ აქვს. ზოგიერთი სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია (სგგი) წარმატებით ექვემდებარება მკურნალობს (მაგ., ქლამიდია, გონორეა, სიფილისი და ტრიქომონიაზი), მაგრამ ზოგიერთი არ ინკურნება და ადამიანი სიცოცხლის ბოლომდე რჩება ინფიცირებული (მაგ., აივ და ჰერპესი). დაუდგენელმა და ისეთმა სქესობრივი გზით გადამდებმა ინფექციებმა (სგგი), რომლებიც ნამკურნალები არაა, შეიძლება არამხოლოდ ხანგრძლივი დისკომფორტი და დაავადებები გამოიწვიოს, არამედ სიცოცხლისთვის საშიში შედეგებაც დადგეს.

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) გავრცელების ძირითადი გზა დაუცველი სქესობრივი კონტაქტია ინფიცირებულ ადამიანთან. შეიძლება დაინფიცირდეთ, როგორც ვაგინალური, ასევე ანალური ან ორალური სექსუალური კავშირის დროს. საშოს შიდა ზედაპირი, სწორი ნაწლავი, ურეთრა და პირის ღრუ დაფარულია ლორწოვანი გარსით, რომელზედაც ცხოვრობენ და მრავლდებიან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) გამომწვევი მიკროორგანიზმები (ბაქტერიები, ვირუსები, ერთუჯრედიანი ორგანიზმები). დაუცველი სქესობრივი აქტის დროს ეს პათოგენები შეიძლება გადავიდნენ ერთი ადამიანის ლორწოვანიდან მეორეს ლორწოვანზე. არ აქვს მნიშვნელობა პარტნიორები ერთი და იგივე სქესის არიან თუ არა - დაუცველი სქესობრივი კავშირის დროს ინფექციის რისკი ამით არ იცვლება.²⁰ ვინაიდან სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებს (სგგი) ჩვეულებრივ არ ახასიათებს რაიმე ჩივილი, პარტნიორმა შესაძლოა არ იცოდეს იმის შესახებ, რომ იგი ინფიცირებულია. როგორც წესი, ინფექციის დიაგნოსტიკა ვერ ხერხდება გარეგანი დათვალიერების საშუალებით. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) რისკი უფრო მაღალია იმ ადამიანებში, რომლებსაც ჰყავთ ბევრი სექსუალური პარტნიორი და არ იყენებენ დამცავ საშუალებებს (კონდომებს), მაგრამ ინფიცირებისთვის ერთი დაუცველი კონტაქტიც საკმარისი შეიძლება აღმოჩნდეს. აქედან გამომდინარე, შეუძლებელია იმის თქმა, ადამიანი არის თუ არა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) მატარებელი. ისეთი დამოკიდებულებები, როგორცაა - „ის ისეთი წესიერი გოგოა, მასთან კონდომის გამოყენება არ გჭირდებათ“, არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი).

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით (სგგი) ინფიცირების რისკი შეიძლება საგრძნობლად შემცირდეს, თუ იცით უსაფრთხო სქესობრივი კავშირების პრინციპები, რომლებიც აქტუალური მხოლოდ სექსუალური ურთიერთობების დროს არაა. უსაფრთხო სექსუალური კავშირები, ფართო გაგებით, არის, პირველ რიგში, გონივრული და უსაფრთხო ქცევა სექსუალურ ურთიერთობებში. ეს ნიშნავს ზრუნვას, პატივისცემას და გახსნილობას საკუთარი თავისა და თქვენი პარტნიორის ან პარტნიორების მიმართ. უსაფრთხო სექსუალური კავშირები, ვინრო გაგებით, ნიშნავს იმას, რომ ორალური, ვაგინალური ან ანალური სექსუალური კავშირების დროს ერთი პარტნიორის სპერმა, ვაგინალური სითხე და სისხლი არ ხვდება მეორის ორგანიზმში.

რა შეიძლება გაკეთდეს იმისათვის, რომ სექსუალური კონტაქტი მაქსიმალურად უსაფრთხო იყოს?

- საჭიროა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) და უსაფრთხო სქესობრივი ურთიერთობის თემის შესწავლა;
- საჭიროა B ჰეპატიტისა და ადამიანის პაპილომაავირუსის სანინაალმდეგო ვაქცინაციის ჩატარება;

²⁰ ამ თავის ტექსტში, ისევე როგორც კონტრაცეფციისა და ფერტილობის შესახებ თავებში, და შემდგომ მოყვანილ მაგალითებში საუბარია ქალებსა და კაცებზე. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ გენდერული და სექსუალური მრავალფეროვნების მიუხედავად, ავტორი აქ საუბრობს გენიტალურ (ბიოლოგიურ) სქესზე და არა პარტნიორების სასურველ ან სოციალურ სქესზე (მაგალითად, ბევრი, მაგრამ არა ყველა ტრანსგენდერი კაცისთვის გასათვალისწინებელია ის, რომ ამ თავში და შემდგომ თავებში საუბარია ქალებზე).

- გულწრფელად ისაუბრეთ პარტნიორთან (მაგალითად, ჰკითხეთ პარტნიორს გაიარა თუ არა ტესტირება ინფექციებზე და როდის გააკეთა ეს, ჰყავს თუ არა სხვა პარტნიორები)
- პატივი ეცით, როგორც თქვენი, ასევე თქვენი პარტნიორის სურვილებს, საჭიროებებს და საზღვრებს;
- მოერიდეთ სქესობრივ კონტაქტს ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ;
- გამოიყენეთ კონდომი (ან ორმაგი დაცვა*) და შესაფერისი საცხი და დამცავი აპკი (ან ლატექსის ფურცელი) ყოველი სქესობრივი კონტაქტის დროს და მთელი სქესობრივი კონტაქტის განმავლობაში;
- თუ სექს-სათამაშოებს ერთზე მეტი ადამიანი იყენებს, ისინი კარგად უნდა გაირეცხოს გამოყენებიდან გამოყენებამდე შუალედში, ხოლო დილდოები და ვიბრატორები დაცული უნდა იყოს კონდომით.
- * *ორმაგი დაცვა ნიშნავს კონდომის და კონტრაცეფციის სხვა ეფექტიანი მეთოდის ერთდროულად გამოყენებას. დაწვრილებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ კონტრაცეფციის შესახებ თავში.*

სრულიად უსაფრთხო სქესობრივი კონტაქტი გულისხმობს შემდეგს:

- სქესობრივი კონტაქტისგან თავის შეკავება;
- მასტურბაცია;
- ერთობლივი ფანტაზიები;
- ჩახუტება, მასაჟი და კოცნა;
- შხაპის ერთად მიღება;
- ერთმანეთის სხეულზე მოფერება;
- ჩახუტებული ძილი.

უსაფრთხო სქესობრივი კონტაქტი გულისხმობს შემდეგს:

- ვნებიანი კოცნა ენით;
- ერთმანეთის სექსუალური დაკმაყოფილება ხელებით;
- ორალური სქესობრივი აქტი დამცავი აპკით ან კონდომით;
- ვაგინალური სქესობრივი აქტი, კონდომით და საპოხი მასალით;
- ანალური სქესობრივი აქტი კონდომით და საპოხი მასალით.

სარისკო სქესობრივი კონტაქტი გულისხმობს შემდეგს:

- ნარკოტიკების ან ალკოჰოლის გამოყენება სქესობრივი აქტის წინ ან მის დროს;
- ვაგინალური სქესობრივი აქტი, კონდომისა და საპოხი მასალის გარეშე;
- ანალური სქესობრივი აქტი, კონდომისა და საპოხი მასალის გარეშე;
- ორალური სქესობრივი აქტი, დამცავი აპკის ან კონდომის გარეშე;
- სპერმის ან ვაგინალური სითხის გადაყლაპვა;
- კონდომის უყურადღებოდ გამოყენება ან კონდომის გამოყენება, არა მთელი სქესობრივი კონტაქტის დროს, არამედ- მხოლოდ გარკვეული პერიოდის განმავლობაში; ან არა ყოველი კონტაქტის დროს, არამედ- ხანდახან.

ყველაფერი, რაც უნდა იცოდეთ კონდომის შესახებ

კონდომი (სასაუბრო ენაში - პრეზერვატივი ან რეზინი) ერთადერთი ცნობილი საშუალებაა, რომელიც იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი). კონდომი დამზადებულია ლატექსისგან ან პოლიურეთანისგან, არის ძალიან თხელი და კომფორტული და განკუთვნილია მხოლოდ ერთჯერადი გამოყენებისთვის. მათი შექმნა შესაძლებელია ყველა აფთიაქში, ყველა სასურსათო მაღაზიაში და ყველა ბენზინგასამართ სადგურზე. კონდომები უფასოდაც რიგდება (მაგალითად, ახალგაზრდების საკონსულტაციო ცენტრებში).

საჭიროა, გამოიყენოთ მხოლოდ მაღალი ხარისხის კონდომები. კიოსკის ფანჯრებზე მზისგან გაცრეცილ შეფუთვაში გამოდებული კონდომები, ჩვეულებრივ, დაძველებულია. არ გამოიყენოთ ვადაგასული კონდომი. რეკომენდებულია, ყოველთვის ხელთ გქონდეთ კონდომის მცირე მარაგი, რათა საჭიროების შემთხვევაში იგი ადვილად ხელმისაწვდომი იყოს. არიან ლატექსის მიმართ ალერგიული ადამიანები, რომლებმაც უმჯობესია გამოიყენონ პოლიურეთანის კონდომები, თუმცა პოლიურეთანის კონდომები დამატებით საჭიროებს საპოხ ნივთიერებას, რადგან ლატექსისგან განსხვავებით, პოლიურეთანი ნაკლებად ჭიმვადია, ხოლო თუ კონდომი საკმარისად არ არის გაპოხილი, მისი გამოყენება მოუხერხებელია. ასევე რეკომენდებულია ჩვეულებრივი ლატექსის კონდომების გაპოხვა, რაც ამცირებს კონდომის დაზიანების რისკს და აძლიერებს სიამოვნების განცდას, თუმცა მხოლოდ სპეციალურად ამ მიზნით, წყალზე ან სილიკონზე დაფუძნებული ნაერთები შეიძლება იქნას გამოყენებულ როგორც საპოხი მასალა. არ გამოიყენოთ ზეთზე დაფუძნებული საპოხი მასალა ან ზეთები, კრემები ან მაღამოები, რომლებიც არ არის განკუთვნილი ამ მიზნით, რადგან ისინი შლის კონდომის სტრუქტურას.

ყურადღება! თუ საჭიროა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) და არასასურველი ორსულობისგან დაცვა, მაშინ ყველაზე საიმედო არჩევანია ორმაგი დაცვა, ე.ი. კონდომის გამოყენება სხვა საიმედო კონტრაცეპტივთან ერთად (იმპლანტი, სპირალი, აბები, პლასტირი, ვაგინალური რგოლი).

როგორ გამოვიყენოთ კონდომი?

- კონდომი უნდა წამოიცივთ პენისზე მანამ, სანამ პენისი პარტნიორის სასქესო ორგანოებს შეეხება (ეს იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი)) და როგორც კი პენისი გამკვრივდება, რადგან პირველი სპერმატოზოიდები უკვე ერექვის დასაწყისში გამოიყოფა (ეს იცავს არასასურველი ორსულობისგან);
- ყოველთვის შეამოწმეთ კონდომის ვარგისიანობის ვადა და შეფუთვის მთლიანობა;
- არ გახსნათ შეფუთვა ბასრი საგნებით ან კბილებით, განელეთ შეფუთვა მითითებულ ადგილას და გახიეთ თითებით;
- მოათავსეთ კონდომი პენისის თავზე, ერთი ხელით დაიჭირეთ იგი, ხოლო მეორე ხელით წამოიცივთ პენისზე. კონდომის გარე რგოლი უნდა დარჩეს გარეთ, ეს დაგეხმარებათ, გაარჩიოთ, სწორი მხრიდან ხდება თუ არა კონდომის გამოყენება²¹.
- კონდომის წვერი ცერა თითითა და საჩვენებელი თითით უნდა შემოწმდეს, რათა ჰაერი გამოიდევნოს, ვინაიდან მასში დარჩენილმა ჰაერმა შეიძლება გამოიწვიოს კონდომის დაზიანება;
- კონდომი უნდა გამოიყენოთ მთელი სქესობრივი კონტაქტის განმავლობაში. დროდადრო ღირს იმის შემოწმება, არის თუ არა კონდომი უსაფრთხოდ მოთავსებული, რადგან ის შეიძლება დაცურდეს ან დაგორგოლავდეს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ პენისი კარგავს ერექციას.

²¹ არასწორ მხარით წამოცივული კონდომი აღარ არის გამოსადეგი. დაუშვებელია მისი გადმოტრიალება, ვინაიდან მის შიგნითა მხარეს შეიძლება მოხვედრილი იყოს სათესლე სითხე.

- ეაკულაციის შემდეგ პენისი უნდა გამოიღოს საშოდან, პირიდან ან ანუსიდან, სანამ პენისი მოდუნებას დაიწყებს, ამასთან კონდომი კიდებზე თითებით უნდა გეჭიროთ, რათა არ ჩამოცურდეს პენისიდან და სპერმა არ დაიღვაროს პარტნიორის სხეულზე;
- გამოყენებული კონდომი შეიძლება შეფუთოთ ხელსახოციში ან ტუალეტის ქაღალდში ისე, რომ ყურადღება არ მიიპყროს, და მოათავსოთ საყოფაცხოვრებო ნარჩენებისთვის განკუთვნილ ურნაში (კონდომი არ უნდა ჩააგდოთ ტუალეტში, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს საკანალიზაციო მილის გაჭედვა).

კიდევ რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება კონდომის გამოყენებისას?

- კონდომის დაზიანების რისკის შესამცირებლად და სიამოვნების გაზრდის მიზნით, შეგიძლიათ გამოიყენოთ საპოხი მასალა კონდომთან ერთად. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ანალური სექსის შემთხვევაში ან არალატექსის კონდომის გამოყენებისას. მნიშვნელოვანია გამოიყენოთ სპეციალური წყალში ხსნადი საპოხი მასალა ან სილიკონის ბაზაზე დამზადებული საპოხი მასალა, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ კრემები, გელები ან ზეთები, რომლებიც არ არის განკუთვნილი ამ მიზნით, რადგან მათ შეიძლება დააზიანონ კონდომის სტრუქტურა;
- დაუშვებელია კონდომის მეორადად გამოყენება;
- ანალური სექსიდან ვაგინალურზე გადასვლისას კონდომი უნდა შეიცვალოს, რათა არ მოხდეს ბაქტერიების სწორი ნაწლავიდან საშოში მოხვედრა, სადაც მათ ანთების გამონწვევა შეუძლიათ;
- თუ პენისზე ჩამოცმული კონდომი გაიხა ან ჩამოცურდა პენისიდან, არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად შესაძლებელია გადაუდებელი კონტრაცეპტივების(აბების)გამოყენება. ისინი მოქმედებენ სქესობრივი კონტაქტიდან 72 საათის განმავლობაში (თუ აქტიური ნივთიერებაა ლევონორგესტრელი), ან 120 საათის განმავლობაში (თუ აქტიური ნივთიერება არის ულიპრისტალის აცეტატი), მაგრამ რაც უფრო ადრე გამოიყენებთ, მით უფრო სანდო იქნება მათი კონტრაცეპტული ეფექტი. გადაუდებელი ჩასახვის სანინააღმდეგო აბები იყიდება აფთიაქებში რეცეპტის გარეშე და მათთვის, ვინც კონდომს კონტრაცეფციის მიზნით იყენებს, სასურველია ხელთ ჰქონდეს ისინი. აღნიშნული აბები არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი). თუ კონდომმა გიმტყუნათ, უნდა გაიაროთ ტესტირება სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი);
- ორალური სქესობრივი აქტი უსაფრთხო არ არის; ქალმა, რომელიც კაცს მინეტის უკეთებს, კონდომი უნდა გამოიყენოს. კაცმა, რომელიც ქალს კუნთლინგუსს უკეთებს, უნდა გამოიყენოს დამცავი აპკი, რომელიც შეიძლება გაკეთდეს ცალ მხარეს გაჭრილი კონდომისგან ან მოიჭრას საკვების შესაფუთად განკუთვნილი ხვეულადან (მაგრამ არა მიკროტალღური ღუმელისთვის განკუთვნილი ხვეულადან).

ტესტირება სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი)

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით (სგგი) დაინფიცირების საფრთხისგან მხოლოდ ის პირები არიან დაცული, ვისაც არ აქვს სქესობრივი კავშირები. ყველა დანარჩენი ადამიანი რისკის ქვეშაა. მაშინაც კი, თუ ადამიანს დიდი ხნის განმავლობაში ერთი და იგივე სექსუალური პარტნიორი ჰყავს, შეიძლება მოხდეს ისე, რომ ერთ დღეს მას დაუსვან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის (სგგი) დიაგნოზი. მიზეზი შეიძლება იყოს ის, რომ ზოგიერთი დაავადება დიდხანს რჩება ორგანიზმში ჩივილების გარეშე. მაგალითად, ადამიანი შეიძლება დაინფიცირდეს წინა პარტნიორისგან, მაგრამ ჩივილები ჩნდება მაშინ, როდესაც სექსუალური პარტნიორი უკვე შეიცვალა. თუ გაქვთ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის (სგგი) ნიშნები, ან ეჭვი დაინფიცირებაზე, არ გადადოთ,

საჭიროა, დანიშნოთ შეხვედრა ექიმთან ან კონსულტანტთან, ახალგაზრდებისთვის განკუთვნილ საკონსულტაციო ცენტრში. არაფერია სამარცხვინო იმაში, რომ სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი) ტესტირების გავლა გსურთ, პირიქით, ეს ადასტურებს, რომ ადამიანი ზრუნავს საკუთარ თავსა და თქვენს ჯანმრთელობაზე.

სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი) ტესტირება უნდა გაიაროს ყველამ, ვისაც:

- ჰქონდა დაუცველი სქესობრივი კონტაქტი (ვაგინალური, ორალური, ანალური) კონდომის გარეშე; თუ კონდომი გაიხა ან ჩამოსრიალდა; თუ კონდომის გამოყენება არ მოხდა მთელი სქესობრივი კონტაქტის განმავლობაში;
- ჰქონდა სექსუალური კავშირი პირთან ვისაც აღმოაჩნდა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია (სგგი);
- აქვს შემდეგი სიმპტომებიდან ერთ-ერთი მაინც: ქარბი ან უსიამოვნო სუნის მქონე ვაგინალური გამონადენი, გამონადენი პენისიდან, მტკივნეული შარდვა, არარეგულარული სისხლდენა ან სისხლიანი გამონადენი სქესობრივი აქტის შემდეგ, ტკივილი მუცლის ქვედა არეში, ტკივილი სქესობრივი კონტაქტის დროს, ბუბტუკები ან სხვა მსგავსი წარმონაქმნები სასქესო ორგანოს არეში;
- გადაწყვეტილი აქვს არ ისარგებლოს კონდომით;
- დაგეგმილი აქვს ორსულობა.

ყურადღება! ზოგიერთ დაავადებას აქვს ლატენტური პერიოდი; ეს ნიშნავს, რომ დაინფიცირებიდან გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ტესტირებისას დაავადება არ ვლინდება და ამ პერიოდის გასვლის შემდეგ საჭიროა ხელახლა ტესტირება. უფრო კონკრეტული ინფორმაციისთვის მიმართეთ ექიმს ან ბებიაქალს, რომელიც ატარებს ტესტირებას.

როგორ ტარდება ტესტირება?

- ქალებში გინეკოლოგიური გამოკვლევის დროს ხდება საშოს ან საშვილოსნოს ყელის ლორწოვანი გარსიდან ბამბის ტამპონით აღებული ანაფხეკის ტესტირება;
- კაცებში, შარდის ანალიზით ან საშარდე არხიდან ბამბის ტამპონით აღებული ანაფხეკის ტესტირება;
- კაცებსა და ქალებში, საჭიროების შემთხვევაში, ხახის ან ანუსის ლორწოვანი გარსიდან ბამბის ტამპონით აღებული ანაფხეკის ტესტირება;
- ზოგიერთი ინფექცია (მაგ. აივ, ჰეპატიტი, სიფილისი) ვლინდება სისხლის ანალიზით.

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის (სგგი) გამოვლენის შემთხვევაში, ექიმი ნიშნავს მკურნალობას, თუ ეს შესაძლებელია. პირმა, რომელსაც დაუდგინდა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია (სგგი), აუცილებლად უნდა აცნობოს მის ამჟამინდელ და ყოფილ პარტნიორებს ამის შესახებ, რათა მათ ჩაუტარდეთ გამოკვლევა და საჭიროების შემთხვევაში დროული მკურნალობა.

მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) თემა ბევრისთვის შეიძლება ტაბუირებულ თემას წარმოადგენდეს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ამ თემაზე საუბარი არ არის მიღებული, ეს უარყოფითად აისახება პარტნიორთან გულწრფელ კომუნიკაციაზე და ჯანდაცვის მომსახურებაზე დროულ წვდომას ხელს არ უწყობს, რაც თავის მხრივ ზრდის სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით (სგგი) დაინფიცირების

რისკს. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) ღიად განხილვა ტრენინგზე ხელს უწყობს უხერხულობისა და სირცხვილის განცდის შემცირებას ამ თემის პრაქტიკაში განხილვისას და უსაფრთხო სექსუალური ცხოვრებისთვის მნიშვნელოვანი უნარების შეძენას. შესაძლებელია ჯგუფის ზოგიერთ წევრს ჰქონდეს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებთან (სგგი) დაკავშირებით პირადი გამოცდილება, ამიტომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ამ თემის გულდასმით განხილვა და განსჯისგან თავის შეკავება.

აქტივობა: სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) გავრცელება

ვერსია 1

ტრენერი და ჯგუფი თანხმდებიან, რომ მონაწილეთა 10% ითამაშებს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის (სგგი) მატარებლების როლს. ტრენერი ამის შესახებ მათ აცნობებს სხვებისგან შეუმჩნევლად, მაგალითად, ყველას სთხოვს დადგენენ წრეზე და დახუჭონ თვალები, ტრენერი კი ჩამოუვლის მონაწილეებს და მხარზე უხმაუროდ ადებს ხელს „ინფექციის მატარებლებს“. სხვა წევრებმა არ იციან, ვინ არიან ინფექციის მატარებლები. მას შემდეგ რაც ტრენერი შეარჩევს „ინფექციის მატარებლებს“, იგი მონაწილეებს ნიშანს აძლევს, ისინი თვალებს ახელენ და იწყებენ ოთახში სიარულს. თითოეულმა მონაწილემ ხელი უნდა ჩამოართვას სამ ადამიანს. „ინფექციის მატარებლებმა“ ხელის ჩამორთმევის პროცესში მონაწილის ხელის გულზე შუა თითით უნდა „გაკანროს“: ასე ვრცელდება „ინფექცია“. ვინც ხელის გულზე გაკანვრას იგრძნობს მან ასევე უნდა დაიწყოს სხვების ხელის გულის გაკანვრა, ხელის ჩამორთმევის დროს, ე.ი. გაავრცელოს „ინფექცია“. თამაშის ბოლოს ყველა, ვინც ხელის გულზე ნაკანვრს მიიღებს, „ინფიცირებული“ იქნება.

გამართეთ დისკუსია თამაშის შემდეგ. კარგი იქნება, თუ დისკუსიის მსვლელობისას სხვა საკითხებთან ერთად გაკეთდება შემდეგი დასკვნები:

- ინფექციის მატარებლები გარეგნულად არ განსხვავდებიან არაინფიცირებული პირებისგან;
- ერთი კონტაქტი შეიძლება საკმარისი იყოს ინფიცირებისთვის;
- ამ თამაშისგან განსხვავებით, რომელშიც ადამიანი გრძნობს, რომ ინფიცირებულია, რეალურ ცხოვრებაში ინფექცია შეიძლება ყოველგვარი გამოვლენის გარეშე მიმდინარეობდეს.

ვერსია 2

მასალები: პლასტმასის ჭიქები, სანახევროდ წყლით შევსებული. ჭიქების 90% მტკნარი წყალია, 10% კი ძალიან მარილიანი წყალი.

ჭიქები ნახევრად წყლით ივსება. თითოეული მონაწილე იღებს თითო პლასტმასის ჭიქას. მნიშვნელოვანია, რომ თამაშში მონაწილე ადამიანებმა არ მოსვან წყალი მანამ, სანამ ტრენერისგან არ მიიღებენ შესაბამის მითითებას და არ იცოდნენ, რომ ზოგიერთ ჭიქაში მარილიანი წყალია მოთავსებული. ტრენერის მითითების შემდეგ მონაწილეები იწყებენ ოთახში მოძრაობას და წყლის განაწილებას სხვა მონაწილეებთან (ერთი ასხამს წყალს მეორე მონაწილის ჭიქაში, ხოლო მეორე მონაწილე წყლის ნახევარს უბრუნებს პირველს). ყოველმა მონაწილემ წყალი უნდა გაუცვალოს სამ მონაწილეს, ე.ი. შეურიოს წყალი სამ სხვადასხვა მონაწილის წყალთან. როდესაც ყველა დაასრულებს დავალებას, მონაწილეები მოსვამენ წყალს. ვინც მარილიანობას იგრძნობს, „ინფიცირებულია“.

აქტივობას მოჰყვება დისკუსია (იხ. წინა ვერსია).

აქტივობა: დისკუსია სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) შესახებ

მონაწილეებს სთხოვთ, დაასახელონ სქესობრივი გზით გადამდები რომელი ინფექციის (სგგი) შესახებ სმენიათ. ტრენერი დაფაზე ჩამოწერს მონაწილეების მიერ დასახელებულ ინფექციებს. სხვა საკითხებთან ერთად შეიძლება განიხილოს შემდეგი ასპექტები:

- რა სიმპტომები ახასიათებს სქესობრივი გზით გადამდებ სხვადასხვა ინფექციას (სგგი) (მნიშვნელოვანია ხაზგასმით აღნიშნოთ, რომ სქესობრივი გზით გადამდებ ბევრ ინფექციას (სგგი) საერთოდ არ აქვს სიმპტომები);
- სქესობრივი გზით გადამდები რომელი ინფექცია (სგგი) ექვემდებარება განკურნებას და რომელი- არა;
- როგორ ხდება სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) გადაცემა (მათ შორის მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ დაინფიცირება არ ხდება ტუალეტის ჩამოსაჯდომითა ან საერთო ქურჭლით);
- როგორ არკვევთ ინფიცირებული ხართ თუ არა;
- რა მოხდება, თუ ინფიცირებული პირი სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციაზე (სგგი) არ იმკურნალებს;
- როგორ არის შესაძლებელი სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის (სგგი) თავიდან აცილება.

აქტივობა: დისკუსია: როგორ ავიცილოთ თავიდან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგგი)?

მონაწილეებს სთხოვთ, დაასახელონ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) თავიდან აცილების იმდენი გზა, რამდენიც გაახსენდებათ. იმსჯელეთ მონაწილეებთან, როდის და სად შეიძლება ტესტირების ჩატარება. განიხილეთ, თუ როგორ უნდა შეატყობინოთ პარტნიორს თქვენი ინფიცირების შესახებ (შეგიძლიათ, ამ ამოცანის შესრულება დაავალოთ მონაწილეთა წყვილებს, სიტუაციური დავალების სახით).

მეთოდი: ხილის სალათი

ყველა მონაწილე ზის ან დგას წრეში. ტრენერი თითოეულ მოთამაშეს უსახელებს სამი ინფექციიდან ერთ-ერთს (მაგალითად, აივ, ქლამიდია და სიფილისი). ტრენერი ცენტრში დგება და ერთ-ერთი ინფექციის სახელს ამბობს. ამის საპასუხოდ მათ, ვისაც ეს ინფექცია „ხვდა წილად“, ადგილი უნდა შეუცვალონ ერთმანეთს და ტრენერიც იკავებს რომელიმე ადგილს წრეში. ადგილის გარეშე დარჩენილი მონაწილე დგება ცენტრში და ასახელებს მეორე ინფექციას. თუ ცენტრში მდგომი მონაწილე წამოიძახებს „ხილის სალათი!“, უკლებლივ ყველა მოთამაშემ უნდა გაცვალოს ადგილი. იმისათვის, რომ თამაში ცოტა გართულდეს, მოთამაშეებმა უნდა გადაინაცვლონ ერთი სკამით მარჯვნივ, ყოველ ჯერზე, როცა მათ გვერდით მარჯვნივ ადგილი თავისუფლდება.

აქტივობა: ესტაფეტა კონდომებით

მასალები: პენისისა და კონდომის მულაჟები (სადემონსტრაციოდ შეიძლება გამოყენებულ იქნას ვადაგასული კონდომიც).

იმსჯელეთ, რატომ არის საერთოდ საჭირო კონდომი და როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ უხერხულობის განცდა გეუფლებათ კონდომის შეძენისას; სად შეგიძლიათ შეიძინოთ კონდომი და სად არის იგი ყველაზე იაფი; სად გასცემენ მათ უფასოდ. აუხსენით მონაწილეებს, რომ ყველა ხელმისაწვდომი კონდომი აკმაყოფილებს ხარისხის ზოგად სტანდარტებს, ფასებში განსხვავების მიუხედავად.

ყუჩადლება! ახ აჩვენოთ მონაწილეებს მუდმივი წინასწახი, ხათა მონაწილეთა შესაძლო აღედვებამ ან შიშმა ხელი ახ შეუშალოს, მოისმინონ ის ინფორმაცია, ხასაც მიაწვდით.

მონაწილეებსაუხსენით, როგორხდება კონდომის შენახვა და გახსნა. დეტალურადაუხსენით და აჩვენეთ, მულაჟის გამოყენებით, როგორ წარმოებს კონდომის პენისზე ჩამოცმა და მოხსნა. სთხოვეთ ერთ-ერთ მსურველს ან მთელ ჯგუფს, თანმიმდევრობით ჩამოთვალოს კონდომის ჩამოცმასა და მოხსნასთან დაკავშირებული ყველა მნიშვნელოვანი პუნქტი. შეგიძლიათ, ერთ-ერთ მონაწილეს სთხოვოთ, სხვების წინაშე, მულაჟის გამოყენებით, აჩვენოს როგორ წარმოებს კონდომის ჩამოცმა და მოხსნა, მაგრამ არავის არ უნდა აიძულოთ ამის გაკეთება (ეს პუნქტი არჩევითია). ყურადლება! კონდომის შენახვისა და გამოყენების საკითხებზე მსჯელობისას ძალიან მნიშვნელოვანია, ხაზგასმით აღნიშნოთ ყველა ნიუანსი, რადგან ბევრი რამ, რაც ტრენერისთვის თავისთავად იგულისხმება, შეიძლება სრულიად ახალი ინფორმაცია იყოს მონაწილეებისთვის (მაგალითად, რომ კონდომი პენისზე უნდა წამოიცივან სწორი მხრიდან). კარგი იქნება, ყველა მონაწილეს მიეცეს კონდომის გამოყენების დემონსტრირების საშუალება. ტრენინგში შეიძლება შეტანილი იქნას შეჯიბრის ელემენტი: ვისი გუნდი წამოაცვამს კონდომებს მულაჟს ყველაზე სწრაფად და ყველაზე სწორად.

დამატებითი მასალები:

- ინფექციის პრევენცია
- რა არის აივ და შიდსი?

ჩასახვის სანინააღმდეგო საშუალებები - კონტრაცეფცია

იმისათვის, რომ ყველა ბავშვის დაბადება იყოს სასურველი, აუცილებელია ორსულობის დაგეგმვა კონტრაცეფციის ეფექტიანი მეთოდების გამოყენებით. კონტრაცეფციის მეთოდები ხელს უშლის სპერმისა და კვერცხუჯრედის შერწყმას, ანუ ჩასახვასა და ორსულობას. არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების შესახებ ინფორმირებულობა სასარგებლოა სექსუალური ცხოვრების დაწყებამდე, დიდი ხნით ადრე. სხვადასხვა ადამიანმა კონტრაცეფციის მეთოდებისა და საშუალებების შესახებ ურთიერთგამომრიცხავი ინფორმაცია შეიძლება მოგვანოდონ. თქვენთვის ყველაზე შესაფერისი მეთოდის არჩევაში სპეციალისტი დაგეხმარებათ: კონსულტანტი, გინეკოლოგი, ბებიქალი, ოჯახის ექიმი ან ანდროლოგი. თუმცა საბოლოო გადაწყვეტილებას თავად ადამიანი იღებს. მას, ვისაც სურს მაქსიმალური დაცვა არასასურველი ორსულობისა და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი), უნდა განიხილოს ორმაგი დაცვის მეთოდი (კონდომი პლუს კონტრაცეფციის სხვა ეფექტიანი მეთოდი).

ჩასახვის წინააღმდეგ იდეალური დაცვა იქნებოდა: 100% ეფექტიანი, უსაფრთხო, იაფი, მარტივი გამოსაყენებელი, სამედიცინო მომსახურებებზე არადაამოკიდებული, შეწყვეტისთანავე ფერტილობის აღდგენის უზრუნველყოფი, გვერდითი მოვლენების გარეშე, ორივე პარტნიორის ინტერესებს მორგებული, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი), მათ შორის აივ-ისგან დამცავი კონტრაცეფცია. სინამდვილეში, არ არსებობს საშუალება, რომელიც აკმაყოფილებს ყველა ზემოთ ჩამოთვლილ პირობას, ისევე როგორც არ არსებობს მეთოდი, რომელიც ყველა მომხმარებელს ერთნაირად ერგება. საბედნიეროდ, დღესდღეობით ხელმისაწვდომია კონტრაცეფციის საშუალებათა ფართო არჩევანი, რომელთა შორის ნებისმიერ ინდივიდუალურ პირზე მორგებული საშუალება შეიძლება მოიძებნოს.

მიუხედავად იმისა, რომ ქალები ორსულდებიან და კონტრაცეპტივების აბსოლუტური უმრავლესობა მათთვისაა განკუთვნილი (კაცის კონდომის გარდა), ორსულობის პრევენცია მხოლოდ ქალის საზრუნავი არ არის. იგი წარმოადგენს იმ კაცსა და ქალს შორის შეთანხმების საგანს, რომლებიც ერთმანეთთან სექსუალურ ურთიერთობაში იმყოფებიან; ორივე მხარისთვის მისაღები გადაწყვეტილებისთვის მნიშვნელოვანია გულწრფელობა და გახსნილობა, როგორც საკუთარ თავთან, ისე- პარტნიორთან. თუ სექსუალური ურთიერთობა ორივე მხარისთვის სასურველია, აუცილებელია, პარტნიორებს შორის შედგეს შეთანხმება ჩასახვის სანინააღმდეგო საშუალებების გამოყენების შესახებ. სწორი მეთოდის შერჩევა თავდაჯერებულობას მათებს პარტნიორებს და საშუალებას აძლევს მათ მაქსიმალური სიამოვნება მიიღონ სექსუალური ურთიერთობისგან, არასასურველი ორსულობისა ან ინფიცირების შესახებ ფიქრის გარეშე. თუ ჩასახვის სანინააღმდეგო საშუალების გამოყენება ვერ ხერხდება, ან არ ამართლებს, შეგიძლიათ, მიმართოთ გადაუდებელ კონტრაცეფციას (აბებს).

კონტრაქტის საშუალებათა ეფექტიანობის შედარება

საშუალება	ეფექტიანობა	უპირატესობები	ფართობის აღდგენა გამოყენების დასრულების შემდეგ	სისხლდენის ან სისხლისნი გამოწვევის რისკი	სგმინის დაზიანება
იმპლანტი	99,95%	მოქმედებს სამი წლის განმავლობაში და არ საჭიროებს კონტროლს	დაუყოვნებლივ	შეიძლება აღინიშნოს არარეგულარული გამოწვევის და შეიძლება იყოს ხანგრძლივი პერიოდები გამოწვევის გარეშე. ეს ცვლილებები უსაფრთხოა.	არა
ჰორმონალური საშვილოსნოსშიდა მოწყობილობა (სპირალი)	99,8%	მოქმედებს 3-5 წლის განმავლობაში და არ საჭიროებს კონტროლს	დაუყოვნებლივ	მენსტრუალური ციკლი შეიძლება გაგრძელდეს უფრო ხანგრძლივად, გახდეს უფრო მოცულობითი და მტკივნეული	არა
სპილენძის საშვილოსნოსშიდა მოწყობილობა (სპირალი)	99,2%	მოქმედებს 5-10 წლის განმავლობაში და არ საჭიროებს კონტროლს	დაუყოვნებლივ	არ მოქმედებს	არა
ქალების და კაცების სტერილიზაცია	99,9%	მუდმივი დაცვა	არ ექვემდებარება აღდგენას	არ მოქმედებს	არა
კომბინირებული ორალური კონტრაცეფცია	91%	საჭიროებს ყოველდღიურ კონტროლს	დაუყოვნებლივ	არა	არა
ჩასახვის საინააღმდეგო პლასტიკი	91%	საჭიროებს ყოველკვირეულ კონტროლს	დაუყოვნებლივ	სისხლდენა ხდება რეგულარული, ხანმოკლე, ნაკლებად მოცულობითი და ნაკლებად მტკივნეული	არა
ვაგინალური რგოლი	91%	საჭიროებს ყოველთვიურ კონტროლს	დაუყოვნებლივ	არა	არა
მინიაბები	91%	საჭიროებს ყოველდღიურ კონტროლს	დაუყოვნებლივ	შეიძლება ადგილი ჰქონდეს არარეგულარულ სისხლდენას, გამოწვევის შეიძლება შეჩერდეს დიდი ხნით. ეს არის უსაფრთხო გვერდითი მოვლენები.	არა
ჰორმონალური ინექციები	94%	ყოველ 3 თვეში ერთხელ საჭიროებს ექიმთან ვიზიტს	1,5 წლამდე	არა	არა
კაცის კონდომი	82%	საჭიროებს ყოველი სექსუალური აქტის წინ კონტროლს	-	არ მოქმედებს	კი
შენწყვეტილი სქესობრივი აქტი	78%	საჭიროებს ზედმინევნიტ კონტროლს ყოველი სექსუალური აქტის დროს	-	არ მოქმედებს	არა
ფიზიოლოგიური მეთოდები	76%	საჭიროებს მენსტრუალური ციკლის კონტროლს და კონკრეტულ დღეებში სქესობრივი კონტაქტისგან თავის შეკავებას	-	არ მოქმედებს	არა
სპერმიციდები	72%	საჭიროებს კონტროლს ყოველი სექსუალური აქტის წინ	-	არ მოქმედებს	არა

წელიწადში იმ ქალების 85% ოხსუდდება, რომლებიც ახ იყენებენ ახანაის კონტრაცეფციას.

ეფექტიანი მეთოდები

კონტრაცეფციის ძალიან მაღალეფექტიანი მეთოდებია:

- იმპლანტი;
- ჰორმონალური საშვილოსნოსშიდა მოწყობილობა (სპირალი);
- სპილენძის საშვილოსნოსშიდა მოწყობილობა (სპირალი);
- სტერილიზაცია.

სწორად გამოყენების შემთხვევაში, კონტრაცეფციის მაღალეფექტიანი მეთოდებია:

- ორალური კონტრაცეპტივები;
- ჩასახვის სანინაალმდეგო პლასტიკი;
- ვაგინალური რგოლი;
- ჰორმონალური ინექციები.

სწორად გამოყენების შემთხვევაში, კონტრაცეფციის ზომიერად ეფექტიანი მეთოდია:

- კონდომების გამოყენება.

კონტრაცეფციის ძალიან მაღალეფექტიანი მეთოდები (იმპლანტი, ჰორმონალური სპირალი, სპილენძის შემცველი სპირალი, სტერილიზაცია) ძალიან მაღალეფექტიანია, რადგან არ სჭირდება ყოველდღიური მეთვალყურეობა და სექსუალური კონტაქტის დროს გარკვეული პროცედურების დაცვა, მათი მოქმედება მუდმივია და არ არის დამოკიდებული მომხმარებლის შეცდომებზე ან გულმავიწყობაზე. იმპლანტი, ჰორმონალური სპირალი და სპილენძის სპირალი კონტრაცეფციის შექცევადი მეთოდებია, ე.ი. მათი ამოღების შემდეგ დაორსულების შესაძლებლობა დაუყოვნებლივ აღდგება. ამიტომ, ისინი შესანიშნავი არჩევანია ახალგაზრდა ქალებისთვის. ყველა აღნიშნული საშუალების ქალის სხეულში მოთავსებას ექიმი უზრუნველყოფს.

იმპლანტი არის მცირე ზომის პლასტმასის ჩხირი, რომელიც შეიცავს სინთეზირებულ ჰორმონს -პროგესტოგენს (მისი მოქმედება ყვითელი სხეულის ჰორმონის პროგესტერონის ანალოგიურია). მისი ჩადგმა წინამხრის მიდამოში ხდება, კანქვეშ, ადგილობრივი ანესთეზიით, ექიმის მიერ. იმპლანტის ეფექტიანობა 99,95%-ს შეადგენს; იგი არის ყველაზე მაღალეფექტიანი კონტრაცეფციის მეთოდი. იმპლანტი აფერხებს ოვულაციას (კვერცხუჭრედის გამოყოფას საკვერცხედან), ათხელებს საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს (განაყოფიერებული კვერცხუჭრედის საშვილოსნოს კედელზე მიმაგრების თავიდან ასაცილებლად) და ასქელებს ლორწოვან გარსს საშვილოსნოს ყელში (სპერმის გავლის თავიდან ასაცილებლად). იმპლანტი ეფექტიანია სამი წლის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში მისი ნაადრევად ამოღებაც შესაძლებელია, რის შემდეგაც ფერტილობა დაუყოვნებლივ აღდგება. იმპლანტი არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას.

უპირატესობები: მაღალეფექტიანი, სამწლიანი მოქმედების, არ არის საჭირო რიამეს გახსენება, ქალების უმეტესობას შეუძლია გამოყენება, მათ შორის ახალგაზრდა ქალებსაც, აქვს მცირე უკუჩვენებები, ზოგადად გაცილებით იაფი ჯდება, ვიდრე მოკლევადიანი კონტრაცეფცია, ამცირებს სისხლდენის ინტენსიურობას და მენსტრუალურ ტკივილს.

ნაკლოვნებები: შეიძლება გავლენა იქონიოს სისხლდენის რეგულარულობაზე (თავიდან იგი არარეგულარული იქნება), იმპლანტის არჩევის შემთხვევაში გასათვალისწინებელია, ის ფაქტი რომ ერთჯერადად გასაწვევი ხარჯი საკმაოდ მაღალია.

ჰორმონალური სპირალი არის T-ფორმის გესტაგენის შემცველი პლასტიკური მოწყობილობა, რომელსაც ექიმი ადგილობრივი ანესთეზიის ქვეშ საშვილოსნოს ღრუში ათავსებს. ჰორმონალური სპირალის ეფექტიანობა 99,8%-ს შეადგენს. ის ათხელებს საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს (განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის საშვილოსნოს კედელზე მიმაგრების თავიდან ასაცილებლად), ასევეებს ლორწოვან გარსს საშვილოსნოს ყელში (სპერმის გავლის თავიდან ასაცილებლად) და ზოგიერთ შემთხვევაში ხელს უშლის ოვულაციას (კვერცხუჯრედის გამოყოფას საკვერცხედან). ჰორმონალური სპირალის მოქმედება გრძელდება 3-5 წელი. საჭიროების შემთხვევაში მიდი ადრე ამოღებაა შესაძლებელი. ჰორმონალური სპირალის ამოღების შემდეგ ფერტილობა აღდგება დაუყოვნებლივ. ჰორმონალური სპირალი არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას.

უპირატესობები: ეფექტიანობა ნარჩუნდება 3-5 წლის მანძილზე, მაღალეფექტიანი, არ არის საჭირო რიამეს გახსენება, ქალების უმრავლესობას შეუძლია გამოყენება, მათ შორის ახალგაზრდა ქალებისთვის და ქალებისთვის, რომლებსაც ჯერ არ უმშობიარიან, აქვს მცირე უკუჩვენებები, ზოგადად გაცილებით იაფი ჯდება, ვიდრე მოკლევადიანი კონტრაცეფცია, ამცირებს სისხლდენის ინტენსიურობას და მენსტრუალურ ტკივილს.

ნაკლოვნებები: შეიძლება გავლენა იქონიოს სისხლდენის რეგულარულობაზე (თავიდან იგი არარეგულარული იქნება), ჰორმონალური სპირალის არჩევის შემთხვევაში გასათვალისწინებელია, რომ ერთჯერადად გასაწევი ხარჯი საკმაოდ მაღალია.

სპილენძის სპირალი არის T-ფორმის პლასტმასის მოწყობილობა, რომლის გარშემოც შემოხვეულია სპილენძის მავთული, საშვილოსნოს ღრუში ათავსებს ექიმი, ადგილობრივი ანესთეზიის ქვეშ. სპილენძის სპირალის ეფექტიანობა 99,2%-ს შეადგენს. მისგან გამოყოფილი სპილენძის იონები ზღუდავს სპერმატოზოიდების მოძრაობას და განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე. სპილენძის სპირალის მოქმედება გრძელდება 5-10 წელი. საჭიროების შემთხვევაში შესაძლებელია მისი ადრე ამოღება. სპირალის ამოღების შემდეგ ფერტილობა დაუყოვნებლივ აღდგება. სპილენძის სპირალი არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას.

უპირატესობები: მაღალეფექტიანი, ეფექტიანობა ნარჩუნდება 5-10 წლის მანძილზე, შესაფერისია ქალების უმეტესობისთვის, მათ შორის ახალგაზრდა ქალებისთვის და ქალებისთვის, რომლებსაც ჯერ არ უმშობიარიან, აქვს მცირე უკუჩვენებები, საერთო ჯამში გაცილებით იაფი ჯდება, ვიდრე მოკლევადიანი კონტრაცეფცია.

ნაკლოვნებები: შეიძლება უმნიშვნელოდ გაზარდოს მენსტრუაციის ხანგრძლივობა, ინტენსიურობა და ტკივილი.

შესაძლებელია როგორც ქალის ასევე კაცის **სტერილიზაცია**. ეს არის სპეციალური ქირურგიული ოპერაცია, რომლის დროსაც, ქალების შემთხვევაში, ფალოპის მილების, კაცების შემთხვევაში კი, სათესლე სადინრების დახშობა ხდება, რათა თავიდან აიცილონ სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის შერწყმა. სტერილიზაცია, როგორც წესი, კონტრაცეფციის შეუქცევადი ფორმაა, მისი გაკეთების შემდეგ ფერტილობის აღდგენა შეუძლებელია. ამიტომ, სტერილიზაცია ბევრ ქვეყანაში არალეგალურია (მაგალითად, ესტონეთში, სტერილიზაცია ნებადართულია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც უკვე ჰყავთ სამი ან მეტი შვილი, არიან 35 წელზე მეტი ასაკის, ან ცხოვრობენ ჯანმრთელობის ისეთი პრობლემებით, რომლებიც მათ ორსულობის ბოლომდე მიყვანის ან ბავშვის აღზრდის საშუალებას არ აძლევს). ამიტომ, სტერილიზაცია არ არის შესაფერისი მეთოდი ახალგაზრდების უმეტესობისთვის.

კონტრაცეფციის მაღალეფექტიანი მეთოდები (ორალური კონტრაცეპტივები, ჩასახვის საწინააღმდეგო პლასტირი, ვაგინალური რგოლი, ჰორმონალური ინექციები) ხელს უშლის ოვულაციას (კვერცხუჯრედის მომწიფებას და გამოყოფას) და მათი გამოყენება არ არის დაკავშირებული სქესობრივ კონტაქტთან, თუმცა მოითხოვს სიზუსტეს და თანმიმდევრულობას (ისინი ეფექტიანია მხოლოდ სწორი გამოყენების შემთხვევაში).

კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივები, პლასტირი და ვაგინალური რგოლი არის მონოფაზური მეთოდები, რომლებიც შეიცავს ქალის ორ ჰორმონს (ესტროგენს და პროგესტოგენს). მათი ეფექტიანობა 91%-ს შეადგენს (ზედმინევენით სწორი გამოყენების შემთხვევაში, ეფექტიანობა 99%-მდე იზრდება). აღნიშნულ კონტრაცეპტივებს მოქმედების ერთნაირი მექანიზმი გააჩნია: ისინი ხელს უშლის ოვულაციის დაწყებას (კვერცხუჯრედის გამოყოფას საკვერცხედან), ათხელებს საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე) და ასევე ხელს საშვილოსნოს ყელის ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდის მოძრაობას საშვილოსნოს ყელში).

ამ საშუალებათა გამოყენების წესები განსხვავდება: ორალური კონტრაცეპტივების აბების მიღება უნდა მოხდეს ყოველდღე, ერთსა და იმავე დროს, პლასტირი უნდა შეიცვალოს კვირაში ერთხელ, ვაგინალური რგოლი კი - თვეში ერთხელ. აბების, პლასტირის ან ვაგინალური რგოლის გამოყენების დასრულების შემდეგ ფერტილობა დაუყოვნებლივ აღდგება. ეს მეთოდები არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგვი) დაცვას.

უპირატესობები: სწორი გამოყენებისას, ძალიან ეფექტიანია, სარგებლობა შეუძლია ქალების უმეტესობას, მათ შორის ახალგაზრდა ქალებს, ამცირებს მენსტრუაციის დროს სისხლდენის და ტკივილის ინტენსიურობას, ასევე ამცირებს აკნესს და თმის ზრდას სხეულზე, არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს, მათი გამოყენება სქესობრივი კონტაქტისას არ ხდება.

ნაკლოვნებები: გამოყენებისას მოითხოვს დიდი სიზუსტისა და თანმიმდევრულობის დაცვას; უმნიშვნელოდ ზრდის თრომბოზის რისკს.

მინი-აბები წარმოადგენს აბებს, რომლებიც ოდნავ განსხვავდება კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივებისგან. მინი-აბები შეიცავს მხოლოდ ერთ მდედრობითი სქესის ჰორმონს (სინთეზური ჰორმონი პროგესტერონის მსგავსი მოქმედებით) და, შესაბამისად, შესაფერისია იმ ქალებისთვისაც, ვისთვისაც კომბინირებული კონტრაცეპტივები (ორი ჰორმონით) რაიმე მიზეზით უკუნაჩვენებია. მინი-აბების ეფექტიანობა 91%-ს შეადგენს (ზედმინევენით სწორი გამოყენების შემთხვევაში ეფექტიანობა იზრდება 99%-მდე). მოქმედების მექანიზმი იგივეა: ისინი ხელს უშლის ოვულაციის დაწყებას (კვერცხუჯრედის გამოყოფას საკვერცხედან), ათხელებს საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე) და ასევე ხელს საშვილოსნოს ყელის ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდის მოძრაობას საშვილოსნოს ყელში). მინი-აბების მიღება საჭიროა ყოველდღე, ერთსა და იმავე დროს. ისინი არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგვი) დაცვას.

უპირატესობები: სწორი გამოყენებისას, ძალიან ეფექტიანია, სარგებლობა შეუძლია ქალების უმეტესობას, მათ შორის ახალგაზრდა ქალებს და მათ, ვისთვისაც კომბინირებული კონტრაცეპტივები უკუნაჩვენებია იწვევს, ისინი ამცირებს სისხლდენის ინტენსივობას და ტკივილს მენსტრუაციის დროს, მათი გამოყენება სქესობრივი კონტაქტისას არ ხდება.

ნაკლოვნებები: გამოყენებისას მოითხოვს დიდი სიზუსტისა და თანმიმდევრულობის დაცვას, შეუძლია გავლენა მოახდინოს სისხლდენის რეგულარულობაზე (თავიდან მენსტრუაცია არარეგულარული იქნება).

ჰორმონალური ინექციები კონტრაცეფციის საშუალებაა, რომელიც ქალის სინთეზირებულ ჰორმონს (გესტაგენს) შეიცავს; ის შეჰყავთ წინამხრის კუნთში, ყოველ სამ თვეში ერთხელ. ინექციების ეფექტიანობა 94%-ს შეადგენს (ზედმინევენით სწორი გამოყენების შემთხვევაში ეფექტიანობა იზრდება 99%-მდე). ინექციების მოქმედების მექანიზმი მსგავსია სხვა ჰორმონალური კონტრაცეპტივების მოქმედების მექანიზმისა: ისინი ხელს უშლის ოვულაციის დაწყებას (კვერცხუჯრედის გამოყოფას საკვერცხედან), ათხელებს საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე) და ასევე ხელს საშვილოსნოს ყელის ლორწოვან გარსს (რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდის მოძრაობას საშვილოსნოს ყელში). ჰორმონალური ინექციები არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას.

უპირატესობები: სწორი გამოყენებისას, მაღალეფექტიანია, სარგებლობა შეუძლია ქალების უმეტესობას, ამცირებს სისხლდენას და ტკივილს მენსტრუაციის დროს, მათი გამოყენება სქესობრივი კონტაქტისას არ ხდება.

ნაკლოვანებები: შეიძლება გავლენა იქონიოს სისხლდენის რეგულარულობაზე (თავიდან მენსტრუაცია არარეგულარული იქნება), ინექციების შეწყვეტის შემდეგ შესაძლოა, ფერტილობის აღდგენას ერთ წლამდე პერიოდი დასჭირდეს, ხანგრძლივი გამოყენებისას იწვევს წონაში მატებას და ამცირებს ძვლის სიმკვრივეს.

ზომიერად ეფექტიანი კონტრაცეფციის საშუალებას წარმოადგენს **კონდომი**, მაგრამ მხოლოდ სწორად გამოყენების შემთხვევაში. კონდომი არის კონტრაცეფციის ერთადერთი საშუალება, რომელიც უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას და ერთადერთი ეფექტიანი კონტრაცეპტივი, რომლის შექმნა ან მიღება შესაძლებელია ჯანდაცვის მომსახურების მიმწოდებელთან ვიზიტის გარეშე. ვინაიდან კონდომზე უფრო ეფექტიანი კონტრაცეპტივები არსებობს, ყველასთვის, ვისაც სურს კონტრაცეფციის მაქსიმალური ეფექტიანობა და დაცვა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი), რეკომენდებულია **ორმაგი დაცვის** გამოყენება, ე.ი. კონდომისა და დამატებით რომელიმე ზემოთ ჩამოთვლილი კონტრაცეფციის მაღალეფექტური საშუალების (იმპლანტი, სპირალი, ორალური კონტრაცეპტივები, პლასტირი, ვაგინალური რგოლი, ჰორმონალური ინექციები).

კონდომის სწორი გამოყენების შესახებ ინფორმაციისთვის იხილეთ თავი სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი) შესახებ.

ვისთვის არის რეკომენდებული ორმაგი დაცვა?

- ყველა ახალგაზრდა პირისთვის;
- ყველა პირისთვის, ვისაც ჰყავს ერთზე მეტი სექსუალური პარტნიორი;
- ვისაც არ აქვს სექსუალურ პარტნიორთან დადებული მკაფიო შეთანხმება, რომ მათი სექსუალური პარტნიორი ერთადერთია, ვისთანაც ამ ტიპის ურთიერთობა აქვთ;
- ვისაც ეჭვი ეპარება პარტნიორის ერთგულებაში;
- ვისაც არ გაუვლია ტესტირება სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი), ან ვის პარტნიორსაც არ გაუვლია ტესტირება სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი);
- ვინც (ან ვისი პარტნიორიც) ეჭვობს, რომ მას შეიძლება ჰქონდეს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია (სგგი).

კონდომის მოხმარების შეწყვეტა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დაკმაყოფილებულია ყველა ქვემოთ ჩამოთვლილი პირობა:

- პარტნიორებს აქვთ შეთანხმება, რომ მათ ერთადერთი გარდა სხვა სექსუალური პარტნიორი არ ჰყავთ;
- ორივე პარტნიორს სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი) ტესტირება აქვს გავლილი და ჯანმრთელია;
- შერჩეულია ორსულობის პრევენციის ეფექტიანი მეთოდი, ან ორსულობის დაგეგმვაზე შეთანხმებაა მიღწეული.

კონტრაცეფციის არაეფექტიანი მეთოდები

კონტრაცეფციის არაეფექტიანი მეთოდები:

- ფიზიოლოგიური მეთოდი, როგორცაა მობილური აპლიკაციები და ფერტილობის მონიტორინგი;
- შეწყვეტილი სქესობრივი კავშირი;
- სპერმიციდები.

ფიზიოლოგიური მეთოდები ანუ მეთოდები, რომლებიც დაფუძნებულია ფერტილობის შესახებ ინფორმირებულობაზე (ინგ. fertility awareness-based methods), ემყარება მენსტრუალური ციკლის პერიოდულობას და/ან რიგ ფიზიოლოგიურ ნიშნებს, რომელთა საფუძველზეც ჩასახვისთვის ხელსაყრელი დღეების განსაზღვრა ხდება, რა დროსაც ადამიანებმა თავი უნდა აარიდონ სქესობრივ კავშირს ან გამოიყენონ კონდომები. აღნიშნული მეთოდი გულისხმობს დღეების დათვლას, ან კალენდარულ მეთოდს, მენსტრუალური ციკლის პერიოდულობაზე დაფუძნებულ მობილურ აპლიკაციებს და ფერტილობის მონიტორინგს. ეს უკანასკნელი მეთოდი რეკლამირებულია, როგორც კონტრაცეფციის ეფექტიანი არაჰორმონალური მეთოდი, თუმცა სინამდვილეში ისინი არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად არაეფექტიანია. ქალების უმეტესობაში ხშირია მენსტრუალური ციკლის დარღვევა (მაგალითად, ავადმყოფობის ან სტრესის გამო), რაც ზრდის ოვულაციის პერიოდის არასწორად გამოთვლის რისკს.

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი, ანუ პენისის საშოდან დროზე ადრე გამოღება, არაეფექტიანია, რადგან ეაკულაციამდეც კი გამოიყოფა მცირე რაოდენობით სათესლე სითხე, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს საკმარის სპერმას კვერცხუჯრედის გასანაყოფიერებლად.

სპერმიციდები წარმოადგენს ქიმიურ ნაერთებს, რომლებიც გაიცემა რეცეპტის გარეშე, იყიდება აფთიაქში, ვაგინალური ბურთულების ან საცხის სახით, რომლებსაც ათავსებენ საშოში, მასში პენისში შეღწევამდე, რათა თავიდან იქნას აცილებული სპერმის მოძრაობა. სპერმიციდების ეფექტიანობა დაბალია. გვერდითი მოვლენები შეიძლება მოიცავდეს ვაგინალურ სიმშრალეს ან გაღიზიანებას.

გადაუღებელი კონტრაცეფცია

თუ სქესობრივი კავშირის დროს კონტრაცეპტივები არ იქნა გამოყენებული, ან მათი გამოყენება არასწორად ხდება (თუ დაირღვა კონდომის მთლიანობა, ქალს დაავინყდა ჩასახვის საწინააღმდეგო აბის დროულად მიღება), მაშინ სქესობრივი კავშირის შემდეგ გარკვეული დროის განმავლობაში შეგიძლიათ გადაუდებელი კონტრაცეპტივები მიიღოთ, რაც ხელს უწყობს არასასურველი ორსულობის რისკის შემცირებას. ჩასახვის საწინააღმდეგო გადაუდებელი საშუალებების, აბების შექმნა ესტონეთში რეცეპტის გარეშეა შესაძლებელი. გოგონამ/ქალმა აბი რაც შეიძლება მალე უნდა მიიღოს დაუცველი სქესობრივი კონტაქტის შემდეგ, მაგრამ არაუგვიანეს 72 საათისა ან 3 დღისა (თუ აქტიური

ნივთიერებაა ლევონორგესტრელი) ან არაუგვიანეს 120 საათისა ან ხუთი დღისა (თუ აქტიური ნივთიერება არის ულიპრისტალის აცეტატი). რაც უფრო ადრე მიიღებთ აბს, მით უფრო ძლიერი იქნება მისი კონტრაცეპტული ეფექტი. გადაუდებელი კონტრაცეპტივების მიღებისას შეიძლება გამოვლინდეს შემდეგი გვერდითი მოვლენები: გულისრევა, მუცლის ტკივილი, დიარეა, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, მენსტრუაციის დარღვევა (მენსტრუაცია მოსალოდნელზე ადრე ან გვიან იწყება, მისი მოცულობა განსხვავებულია). ეს გვერდითი მოვლენები უსაფრთხოა. თუ რაიმე მიზეზით კვლავ არსებობს ეჭვი, იმოქმედა თუ არა გადაუდებელმა კონტრაცეფციამ, ამის დასადგენად შეიძლება ორსულობის ტესტის გამოყენება (იხ. ქვემოთ).

ზოგჯერ ითვლება, რომ გადაუდებელ კონტრაცეფციას მენსტრუალური ციკლის განმავლობაში ქალმა მხოლოდ ერთხელ შეიძლება მიმართოს. სინამდვილეში, საჭიროების შემთხვევაში, (დაუცველი სექსის შემდეგ) შეგიძლიათ ყოველ ჯერზე მიმართოთ კონტრაცეფციის აღნიშნულ საშუალებას, მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ ამ შემთხვევაში მისი ეფექტიანობა მცირდება. ზოგი მიიჩნევს, რომ გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბები ძალიან ძლიერმოქმედი ან ჯანმრთელობისთვის საშიშია, მაგრამ ეს ასე არ არის. აღნიშნული აბები შეიცავს აქტიური ნივთიერების უსაფრთხო ოდენობას, რომლის გამოყენებასაც ძალიან ცოტა უკუჩვენება აქვს. ძირითადი მიზეზები, რის გამოც არ არის მათი მუდმივი გამოყენება რეკომენდებული, მოიცავს შემდეგს:

- გადაუდებელი კონტრაცეფცია ნაკლებად ეფექტიანია, ვიდრე ორსულობის პრევენციის მუდმივი მეთოდი;
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია საკმაოდ ძვირია (ერთი აბი ესტონეთში 16-დან 20 ევრომდე ღირს);
- გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბებს აქვს გვერდითი მოვლენები, რომლებიც უსაფრთხოა ჯანმრთელობისთვის, მაგრამ უსიამოვნოა და შეიძლება გამოიწვიოს ცრუ პანიკა.

ყურადღება! გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბები არ უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას. თუ კონდომის მთლიანობა დაირღვა, ან ის საერთოდ არ გამოიყენეს სექსუალური აქტისას, დაუცველი სქესობრივი კავშირიდან ოთხი კვირის შემდეგ სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე (სგგი) ტესტი უნდა ჩატარდეს.

ორსულობის ტესტი

ორსულობის დასადგენად პირველადი და ყველაზე ხელმისაწვდომი გზა ორსულობის ტესტია, რომელიც სახლის პირობებში კეთდება. ტესტის შექმნა შესაძლებელია აფთიაქებში ან ნებისმიერ დიდ სუპერმარკეტში, რეცეპტის გარეშე. ორსულობის ტესტი უნდა გაკეთდეს შეფუთვაზე მითითებული ინსტრუქციის ზედმინვნიითი დაცვით, ყოველთვის დილით, პირველი მოშარდვის დროს. ტესტების უმეტესობის შემთხვევაში, ერთი ხაზი, რომელიც გამოჩნდება მოწყობილობაზე, ნიშნავს, რომ ორსულობა არ არის; ორი ხაზი კი ორსულობას გულისხმობს. თუ მეორე ხაზი ნაკლებად გამოკვეთილია, ეს მაინც ნიშნავს ორსულობას. ორსულობის ტესტი უნდა ჩატარდეს დაუცველი სქესობრივი კონტაქტიდან 3-4 კვირის შემდეგ. თუ ტესტს ძალიან ადრე გააკეთებთ, იგი არ დაადასტურებს ორსულობას. თუ ტესტმა დადებითი პასუხი არ აჩვენა, ეჭვი ორსულობაზე მაინც არსებობს, თუმცა აზრი არ აქვს ტესტის განმეორებას იმავე დღეს. ამ შემთხვევაში მეორე ტესტი ერთი კვირის თავზე უნდა გაკეთდეს.

ქალებმა ორსულობის ტესტი უნდა ჩაიტარონ შემდეგ შემთხვევებში:

- თუ არსებობს ეჭვი დაორსულების შესახებ;
- თუ ადგილი ჰქონდა დაუცველ სქესობრივ კონტაქტს (ტესტი კეთდება კონტაქტიდან 3-4 კვირაში);

- თუ სქესობრივი კონტაქტის დროს კონდომის მთლიანობა დაირღვა, ან იგი ჩამოცურდა (ტესტი კეთდება კონტაქტიდან 3-4 კვირაში);
- გადაუდებელი კონტრაცეფციული აბების მიღების შემთხვევაში (ტესტი კეთდება კონტაქტიდან 3-4 კვირაში);
- მენსტრუაციის 7 დღეზე მეტით გადაცდენისას;
- თუ ქალს დაავინყდა ორალური კონტრაცეპტივების დროულად მიღება (ტესტი კეთდება გამოტოვებული დოზის დღიდან 3-4 კვირის შემდეგ).

აქტივობა: კონტრაცეფციის მეთოდების განხილვა

სთხოვეთ მონაწილეებს დაასახელონ არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების გზები. ჩამონერეთ ისინი დაფაზე და საჭიროების შემთხვევაში დაამატეთ ის გზები, რომლებიც მონაწილეებს არ დაუსახელებიათ. ამისათვის გაეცანით ზოგად ინფორმაციას ხელმისაწვდომი კონტრაცეფციის საშუალებების შესახებ, რომელიც ზემოთაა მოცემული. გააცანით მონაწილეებს ძალიან მაღალეფექტიანი, ეფექტიანი და დაბალეფექტიანი მეთოდები. ჰკითხეთ, კონტრაცეფციის რომელი მეთოდები უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას.

აქტივობა: განათავსეთ თანმიმდევრულად

დასამაგრებლად დაგჭირდებათ ნებოვანი მასალა (ან თოკები და სამაგრები) და ბარათები, კონტრაცეფციის მეთოდების სახელწოდებით (შეგიძლიათ გამორიცხოთ მეთოდები, რომლებიც არ არის ხელმისაწვდომი ან სხვა მიზეზების გამო არარელევანტურია). დაყავით მონაწილეები ჯგუფებად (მაგ. 6-8 მონაწილისგან შემდგარ ჯგუფებად). სთხოვეთ ჯგუფებს კონტრაცეფციის მეთოდები კედელზე ან დაფზე განათავსონ, ეფექტიანობის მიხედვით, ყველაზე მაღალეფექტიანიდან-ნაკლებად ეფექტიანამდე.

დისკუსია:

- სთხოვეთ ჯგუფებს, ახსნან, რატომ მიიჩნიეს ესა თუ ის მეთოდი ყველაზე ეფექტიანად;
- სთხოვეთ ჯგუფებს, ახსნან, რატომ განალაგეს კონტრაცეფციის მეთოდები ამ თანმიმდევრობით;
- სთხოვეთ მონაწილეებს, ჩამოთვალონ სხვადასხვა მეთოდების დადებითი და უარყოფითი მხარეები;
- ერთად შეადგინეთ სწორი თანმიმდევრობა;
- აუხსენით, რომ კონდომი ერთადერთი მეთოდია, რომელიც უზრუნველყოფს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (სგგი) დაცვას და ასევე ერთადერთია, რომელიც კაცს შეუძლია გამოიყენოს, დაინფიცირებისგან თავის დასაცავად;
- ისაუბრეთ ორმაგი დაცვის უპირატესობაზე.

აქტივობა: ესტაფეტა კონდომებით

მასალები: პენისისა და კონდომის მულაჟები (სადემონსტრაციოდ შეიძლება გამოიყენოთ ვადაგასული კონდომიც).

იმსჯელეთ, საერთოდ რატომ არის საჭირო კონდომი და როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ უხერხულობის განცდა გეუფლებათ კონდომის შექმნისას; სად შეგიძლიათ შეიძინოთ ის, სად არის იგი ყველაზე იაფი ან სად გასცემენ მას უფასოდ. აუხსენით მონაწილეებს, რომ ყველა ხელმისაწვდომი კონდომი აკმაყოფილებს ხარისხის ზოგად სტანდარტებს, ფასებში განსხვავების მიუხედავად.

ყურადღება! არ აჩვენოთ მონაწილეებს მულაჟი წინასწარ, რათა მათმა შესაძლო აღელვებამ ან შიშმა ხელი არ შეუშალოს, მოისმინონ ის ინფორმაცია, რასაც მიაწვდით.

მონაწილეებს აუხსენით, როგორ უნდა გახსნან და შეინახონ კონდომი. მულაჟის გამოყენებით დეტალურად აუხსენით და აჩვენეთ, როგორ უნდა ჩამოაცვან და მოხსნან ის პენისიდან. ერთ-ერთ მსურველს ან მთელ ჯგუფს სთხოვეთ, თანმიმდევრობით ჩამოთვალოს კონდომის ჩამოცმასა და მოხსნასთან დაკავშირებული ყველა მნიშვნელოვანი პუნქტი. შეგიძლიათ, ერთ-ერთ მონაწილეს სთხოვოთ, სხვებისთვის საჩვენებლად ჩამოაცვას და მოხსნას მულაჟს კონდომი, მაგრამ არავის არ აიძულოთ ამის გაკეთება, პუნქტი პრინციპში არჩევითია. ყურადღება! კონდომის შენახვისა და გამოყენების საკითხებზე მსჯელობისას, ძალიან მნიშვნელოვანია ხაზგასმით აღნიშნოთ ყველა ნიუანსი, რადგან ბევრი რამ, რაც ტრენერისთვის თავისთავად იგულისხმება, შეიძლება სრულიად ახალი ინფორმაცია იყოს მონაწილეებისთვის (მაგალითად, ის რომ კონდომი პენისზე უნდა წამოიცივან სწორი მხრიდან). კარგი იქნება ყველა მონაწილეს მიეცეს კონდომის გამოყენების დემონსტრირების საშუალება. ტრენინგში შეიძლება შეჯიბრის ელემენტი შეიტანოთ: ვისი გუნდი წამოაცვამს კონდომებს მულაჟს ყველაზე სწრაფად და ყველაზე სწორად.

ღამაგებითი მასალები:

- ორსულობისა და ინფექციებისგან დაცვა

არასასურველი ორსულობა და ორსულობის შეწყვეტა

არ აქვს მნიშვნელობა, რა დროს დგება ორსულობა, კონტრაცეპტივები არ გამოიყენეს, თუ კონტრაცეპტივები წარუმატებლად გამოიყენეს, დაუგეგმავი ორსულობა ყოველთვის მოულოდნელია. კონტრაცეფციის თანამედროვე საშუალებებიც კი ვერ უზრუნველყოფს ორსულობისგან 100% დაცვას. დაუგეგმავი ორსულობა შეიძლება იყოს, როგორც სასურველი, ისე-არასასურველი. პირველ შემთხვევაში ცხადია, კითხვები არ ჩნდება და წყვილი ბავშვის გაჩენაზე იღებს გადაწყვეტილებას. სიტუაცია ბევრად უფრო რთულია, თუ დაუგეგმავი ორსულობა არ არის სასურველი. ამ შემთხვევაში არსებობს სამი გამოსავალი: ბავშვის გაჩენა და მისი გაზრდა (პარტნიორის ან ოჯახის დახმარებით), ბავშვის გაჩენა და მისი გაშვილება, ან ორსულობის შეწყვეტა. როგორც არ უნდა იყოს საბოლოო გადაწყვეტილება, თუ არასასურველ ორსულობაზე გაქვთ ეჭვი, მნიშვნელოვანია სასწრაფოდ მიმართოთ ექიმს, რათა დადგინდეს, ხართ თუ არა ორსულად და რა ვადისაა ნაყოფი. შეგიძლიათ ვიზიტი დაგეგმოთ ქალთა საკონსულტაციო ცენტრში ან ახალგაზრდებისთვის განკუთვნილ საკონსულტაციო ცენტრში; შეხვედრის დაჯავშნისას საჭიროა მიუთითოთ, რომ ვიზიტი ორსულობას უკავშირდება, ამ შემთხვევაში შესაძლებლობა გექნებათ ისარგებლოთ უფრო სწრაფი საკონსულტაციო მომსახურებით. ექიმთან დროული ვიზიტი არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობას ზრდის, რადგან ორსულობის გარკვეული ვადის შემდეგ მისი შეწყვეტა აღარ არის შესაძლებელი. ქალთა საკონსულტაციო ცენტრში, ან ახალგაზრდებისთვის განკუთვნილ საკონსულტაციო ცენტრში, ადეკვატური ინფორმაციის მიღებას შეძლებთ ყველა შესაძლო ვარიანტზე, ამასთან ერთად, გაგინევენ ფსიქოლოგიურ მხარდაჭერასაც.

არასასურველი ორსულობის შემთხვევაში არჩევანის გაკეთება შეიძლება ძალიან რთული იყოს, რამაც მძაფრი ემოციები გამოიწვიოს. როდესაც ორსულობა დაუგეგმავი და მოულოდნელია, შესაძლოა, რთული იყოს იმის გადაწყვეტა, როგორ უნდა მოიქცეთ, გრძნობები კი- ურთიერთგამომრიცხავი: სიხარული, რისხვა, სევდა, სირცხვილი, დანაშაული და სასონარკვეთა. ამ სირთულეებსა და გრძნობებთან გამკლავება სასურველია, მარტომ არ სცადოთ. აუცილებლად დაუთმეთ საკუთარ თავს დრო ფიქრისთვის და თუ შესაძლებელია, რჩევისთვის ახლობელ ადამიანებს, გინეკოლოგს ან კონსულტანტს მიმართეთ. საჭიროა, განიხილოთ ყველა არგუმენტი. თუმცა საბოლოო გადაწყვეტილებას მხოლოდ თავად ორსული ქალი იღებს.

ორსულობის დადგენა შესაძლებელია ორსულობის ტესტის გამოყენებით, განაყოფიერებიდან 10-14 დღის შემდეგ, ან მენსტრუაციის გადაცილებიდან 2-3 დღის შემდეგ. ორსულობა შეიძლება ექიმმა სისხლის ანალიზით დაადგინოს და შემდეგ დაადასტუროს ულტრაბგერითი და გინეკოლოგიური გამოკვლევით. ესტონეთში იმ შემთხვევაშია ორსულობის შეწყვეტა ქალის მოთხოვნით დაშვებული, თუ გესტაციური ასაკი 12 კვირაზე ნაკლებია (ანუ 11 კვირა და 6 დღე ბოლო მენსტრუაციის პირველი დღიდან). გარკვეული ჩვენებების შემთხვევაში ორსულობის შეწყვეტა შესაძლებელია მოგვიანებითაც, თუ გესტაციური ასაკი 22 კვირაზე ნაკლებია (ანუ 21 კვირა და 6 დღე). ორსულობა შეიძლება შეწყდეს მხოლოდ თავად ქალის თანხმობით.

ორსულობის შეწყვეტა შესაძლებელია როგორც მედიკამენტების საშუალებით, ასევე ქირურგიული გზით. შესაფერისი მეთოდის შერჩევაში ქალს ეხმარება გინეკოლოგი. საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის მოთხოვნების შესაბამისად წარმოებული აბორტი ერთ-ერთი ყველაზე უსაფრთხო სამედიცინო პროცედურაა, მაგრამ ყოველთვის არსებობს სამედიცინო ჩარევასთან დაკავშირებული რისკები. აბორტის შემთხვევაში შესაძლებელია შემდეგი გართულებები: არასრული აბორტი, სისხლდენა, ინფექცია. ფსიქიკაზე აბორტის მავნე ზემოქმედებაზე ბევრს საუბრობენ. რა თქმა უნდა, ორსულობის შეწყვეტის შესახებ გადაწყვეტილების მიღება მარტივი არ არის და გუნება-განწყობის დაქვეითება მანამდე და მის შემდეგ სრულიად ბუნებრივია, თუმცა კვლევებით არ დასტურდება, რომ ქალებს, რომლებიც აბორტს ირჩევენ და იტარებენ, უფრო მეტი ფსიქიკური პრობლემები აქვთ, ვიდრე ქალებს, რომლებიც ირჩევენ არასასურველი ორსულობის ბოლომდე მიყვანას. თუ აბორტის გაკეთებას გადაწყვეტთ, მნიშვნელოვანია, აბორტის დაწყებამდე გაიაროთ კონსულტაცია სპეციალისტთან ან გინეკოლოგთან, ეფექტიანი კონტრაცეფციის შესახებ, რათა მათი გამოყენება აბორტის შემდეგ დაიწყო.

აქტივობა: დისკუსია. როგორ უნდა ვიმოქმედოთ დაორსულების შემთხვევაში?

დისკუსია შეიძლება წარიმართოს წყვილებში ან ჯგუფურად. მონაწილეებს შეგიძლიათ გააცნოთ სიტუაცია, რომელიც ახლოსაა მათ ყოველდღიურ გამოცდილებასთან. დისკუსიის შემდეგ მოუსმინეთ მათ მოსაზრებებს, მიაწოდეთ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ სად შეუძლიათ მიიღონ სპეციალისტის დახმარება. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ სიტუაცია მოითხოვს დაუყოვნებლივ რეაგირებას და რომ ეს ორივე პარტნიორის პასუხისმგებლობაა.

წყვილებში მონაწილეებს შეუძლიათ ივარჯიშონ პარტნიორისთვის იმის გამჟღავნებაში, რომ ორსულად არიან. აუცილებლად მიეცით ბიჭებს გოგონას როლის გათამაშების შესაძლებლობა.

მეთოდი: დებატები აბორტის შესახებ (მაღალი კლასების მოსწავლეებისათვის)

დაყავით მონაწილეები ორ ჯგუფად. მოიფიქრეთ წინადადება, რომელსაც გააცნობთ მონაწილეებს საუბრის დაწყებამდე, მაგალითად, „აბორტი ქალის არჩევანია“, „აბორტი უნდა აიკრძალოს“ ან სხვა მსგავსი. ჯგუფებს მიეცით დავალება, აირჩიონ გუნდის ორი წარმომადგენელი; გამოუყავით დრო მომზადებისთვის. დებატებს კი შემდეგი ფორმატის მიხედვით უხელმძღვანელოთ: მაგალითად, პირველი ჯგუფის პირველ წარმომადგენელს სასაუბროდ გამოუყავით 2 წუთი, მეორე ჯგუფის პირველ წარმომადგენელს ასევე 2 წუთის განმავლობაში მიეცით საუბრის საშუალება; შემდეგ პირველი ჯგუფის მეორე წარმომადგენელს სასაუბროდ მიეცით ერთი წუთი, მეორე ჯგუფის მეორე წარმომადგენელსაც- ასევე ერთი წუთი. ამის შემდეგ „დამსწრე საზოგადოებას“ შეუძლია სიტყვით გამოვიდნენ და დასვან კითხვები. დებატების მიზანი არ არის გამარჯვებულის გამოვლენა ან იმის გადაწყვეტა, რა არის სწორი და რა არასწორი. აქტივობის მიზანს წარმოადგენს განსხვავებული მოსაზრებების მოსმენა. ტრენერის მიზანია ხაზგასმით აღნიშნოს, რომ პლურალიზმი და აზრთა სიმრავლე მისასალმებელია და რომ დისკუსიისას

პატივი უნდა ვცეთ სხვების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს. აღსანიშნავია, იმის მიუხედავად, რომ ბევრს აქვს საკუთარი მოსაზრება აბორტის დასაშვებობასთან დაკავშირებით, თითოეულმა ადამიანმა თავად უნდა მიიღოს ის გადაწყვეტილება, რომელიც მის სხეულს უკავშირდება.

დამატებითი წყაჩოები:

- დაუგეგმავი ორსულობა - როგორ უნდა ვიმოქმედოთ?
- აბორტი

ფერტილობა

ფერტილობა გულისხმობს ცოცხალი არსების გამრავლების, შთამომავლობის გაჩენის უნარს. ქალებში ეს გამოიხატება დაორსულების უნარით, კაცებში - ქალის განაყოფიერების უნარით. ფერტილობა დამოკიდებულია ბევრ გარემოებაზე (მაგ. ცხოვრების წესი, გარკვეული დაავადებები) და შეიძლება შეიცვალოს ნებისმიერ ეტაპზე, მთელი ცხოვრების განმავლობაში. კაცებისთვის ფერტილობის ასაკი იწყება მოზარდობის პერიოდში, ეაკულაციის დაწყებასთან ერთად. როგორც წესი, კაცები სიბერემდე ინარჩუნებენ ფერტილობას, თუმცა სპერმის ხარისხი ასაკთან ერთად შეიძლება დაქვეითდეს.

ქალებისთვის ფერტილობის ასაკი იწყება სქესობრივი მომწიფების პერიოდში და მთავრდება მენოპაუზით. მას შემდეგ, რაც მოზარდობის ასაკში საკვერცხეები იწყებს მომწიფებას და ყოველთვიურად კვერცხუჯრედი საკვერცხეებიდან გამოიყოფა (ანუ ხდება ოვულაცია), გოგონას შეუძლია დაორსულდეს. ფერტილობის მანიშნებელია მენსტრუაციის დაწყება. დაახლოებით 45-55 წლის ასაკში ქალებს მენსტრუაცია უწყდებათ და მათთან ერთად კარგავენ დაორსულების უნარს. პირველ მენსტრუაციასა და ბოლო მენსტრუაციას შორის შეიძლება იყოს პერიოდები, რომლის დროსაც ქალი ვერ ორსულდება, ეს პერიოდებია: მშობიარობის შემდგომი პერიოდი, გარკვეულ პირობებში, ძუძუთი კვების პერიოდი, ასევე დრო, როდესაც ქალი სწორად იყენებს კონტრაცეფციის ნებისმიერ ეფექტიან მეთოდს. ფერტილობის თვალსაზრისით ყველაზე ნაყოფიერი ასაკი (როდესაც დაორსულება ყველაზე მარტივია), ქალების შემთხვევაში, დაახლოებით 30 წლამდე გრძელდება. ამის შემდეგ, განსაკუთრებით 35 წლიდან დაწყებული, ფერტილობა იწყებს კლებას. მენსტრუაცია გრძელდება და შეიძლება იყოს სრულიად რეგულარული, მაგრამ კვერცხუჯრედის ხარისხი იწყებს დაქვეითებას და ოვულაცია ნაკლებად ხშირი რაოდენობით ხდება. ამიტომ 35 წლის შემდეგ დაორსულების მცდელობები შეიძლება დიდხანს გაგრძელდეს, მოითხოვოს სამედიცინო ჩარევა ან უშედეგო აღმოჩნდეს.

ქალის ფერტილობის წინაპირობაა საშოს, საშვილოსნოს, საკვერცხეების და ფალოპის მილების ნორმალური აგებულება და ფუნქციონირება. მნიშვნელოვანია, რომ კვერცხუჯრედის მომწიფება და გამოყოფა (ოვულაცია) მოხდეს საკვერცხეში, რათა კვერცხუჯრედი მოხვდეს ფალოპის მილში (სადაც ხდება მისი შერწყმა სპერმატოზოიდთან და განაყოფიერება) და შემდეგ უკვე განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი აღწევს საშვილოსნოს ღრუში, სადაც იგი საშვილოსნოს ლორწოვან გარსს ეკვრის.

ჩვეულებრივ, ოვულაცია მომდევნო მენსტრუაციამდე ხდება, დაახლოებით ორი კვირით ადრე. პირობითად, ყველაზე ნაყოფიერი ოვულაციამდე ხუთი დღით ადრე და ორი დღის შემდეგ პერიოდებია, თუმცა ეს ინფორმაცია თეორიულად უფრო სასარგებლოა. ოვულაციის დრო და ფერტილობის პერიოდი ქალებში შეიძლება მნიშვნელოვნად მერყეობდეს. ამიტომ, აღნიშნული ინფორმაცია არ არის სასარგებლო, განსაკუთრებით იმ შემთხვევებში, როდესაც ქალის მიზანს ორსულობის თავიდან აცილება წარმოადგენს, როგორც კონტრაცეფციის შესახებ თავში გავეცანით. ოვულაციის დროზე დაფუძნებული ფიზიოლოგიური მეთოდები არაეფექტიანია, რადგან ციკლი ცვალებადია და

დამოკიდებულია მრავალ გარე ფაქტორზე. მეორე მხრივ, ოვულაციის დროის გამოთვლა არ არის პრაქტიკული არც ორსულობის დაგეგმვისას. კერძოდ, კვლევებმა აჩვენა, რომ დაორსულების მსურველ იმ წყვილებს შორის, რომლებსაც რეგულარულად ჰქონდათ სქესობრივი კავშირი კვირაში 2-3-ჯერ, კონტრაცეფციის გარეშე და არ ითვლიდნენ ოვულაციას, უფრო სწრაფად დგებოდა ორსულობა, ვიდრე იმ წყვილებს შორის, რომლებიც ცდილობდნენ სექსუალური კონტაქტების მორგებას ოვულაციის პერიოდზე.

ჯანმრთელი წყვილებიდან, რომლებიც არ იყენებენ კონტრაცეფციას, 85%-ის შემთხვევაში დგება ორსულობა, ერთი წლის განმავლობაში. ზოგიერთი წყვილის შემთხვევაში ორსულობა უფრო სწრაფად დგება, ზოგს უფრო მეტი დრო სჭირდება. თუ სასურველი ორსულობა არ დადგა რამდენიმე თვის განმავლობაში, ეს შემთხვევების საფუძველი ჯერ კიდევ არ არის. თუ კონტრაცეფციის გარეშე რეგულარული სექსუალური ცხოვრების მიუხედავად, ორსულობა წელიწადნახევრის განმავლობაში არ დგება, წყვილი უნდა დარეგისტრირდეს კონსულტაციაზე უშვილობის ცენტრში.

უნაყოფობის პრობლემები წყვილების 10-15%-ს აქვს. ეს დამოკიდებულია ქალის ასაკზე და სხვა ფაქტორებზე. ზოგიერთ შემთხვევაში პრობლემა დროებითია და თავისთავად გვარდება, თუ დაორსულების შეუძლებლობა გამომწვეულია სტრესით, ცხოვრების წესით, ან ურთიერთობებში პრობლემებით. ზოგჯერ უნაყოფობა მოითხოვს სამედიცინო ჩარევას. უნაყოფობა შეიძლება გამომწვეული იყოს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით (სგგი), ჰორმონალური დარღვევებით, გარკვეული ქრონიკული დაავადებებით, ოვულაციის დაქვეითებით, ქალის გარკვეული დაავადებებით (როგორცაა ენდომეტრიოზი ან პოლიპები), სპერმის დაბალი ხარისხით, პროსტატის ქრონიკული ანთებითა და სხვა. ზოგჯერ უნაყოფობა დაკავშირებულია ფაქტორების ერთობლიობასთან, ზოგჯერ კი უნაყოფობის მიზეზის დადგენა შეუძლებელია.

ღამაგებითი მასალები:

- უნაყოფობა
- ზრდა და განვითარება. ცვლილებები გოგონებში
- ზრდა და განვითარება. ცვლილებები ბიჭებში

ძალადობა ურთიერთობებში

საზოგადოებაში სულ უფრო ხშირად იჩენს თავს ძალადობასთან დაკავშირებული თემები. ძალადობის მრავალი სახეობა არსებობს, მაგალითად, სკოლაში ძალადობა, გენდერული ძალადობა, ძალადობა ახლო ურთიერთობებში და სექსუალური ძალადობა. სექსუალური ჯანმრთელობის კონტექსტში ჩვენ ძირითადად ყურადღებას ვამახვილებთ ურთიერთობებში არსებულ და სექსუალურ ძალადობაზე.

ტრენინგები მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ძალადობის პრევენციის საქმეში, ვინაიდან ძალადობის პრევენციისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია მის შესახებ საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება. სექსუალურ ძალადობას საფუძვლად უდევს ღრმადფესვადგმული სტერეოტიპები და მოძველებული დამოკიდებულებები. ჩვენს წიგნში არის რამდენიმე თავი, რომელთა თემები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ტრენინგებში ჩასართავად და რომლებიც ეხება ძალადობის თემებს: სექსუალობა, ადამიანის უფლებები, სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები, გენდერული ნორმები.

სექსუალური ძალადობა და ურთიერთობებში ძალადობა შეუძლებელია გაშუქდეს ტრენინგზე, ზემოთ მოცემულ თემებზე ფოკუსირების გარეშე, რადგან ისინი ხელს უწყობს უფრო ფართო კონტექსტის, ძალადობის გამომწვევი მიზეზების და პრობლემის სოციალური განზომილების გაგებას. ძალადობასთან დაკავშირებულ სხვადასხვა

თემაზე ტრენინგები და დისკუსიები შეიძლება ჩატარდეს ყველა ასაკობრივ ჯგუფში, სკოლამდელი ასაკის ბავშვებიდან დაწყებული, ხანდაზმული პირებით დამთავრებული. ძალიან მნიშვნელოვანია, პასუხისმგებლობით მივუდგეთ თემებისა და სწავლების შესაფერისი მეთოდების შერჩევას. რეკომენდებულია, ვიხელმძღვანელოთ ევროპაში მოქმედი სექსუალური განათლების სტანდარტებით, რომლებიც შემუშავებულია ჯანმო-ს მიერ: სტანდარტების თემატურ ცხრილებში შეგიძლიათ იპოვოთ რეკომენდაციები იმის შესახებ, თუ სექსუალური ჯანმრთელობის სფეროში რა ცოდნის, დამოკიდებულებებისა და უნარების შექმნაა აუცილებელი, განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე.

ესტონეთის სექსუალური ჯანმრთელობის ასოციაციამ უკვე გამოაქვეყნა რამდენიმე დეტალური საცნობარო მასალა ძალადობასთან დაკავშირებულ თემებზე²². ეს თავი, უპირველეს ყოვლისა, ემსახურება მკითხველისთვის კარგად დამუშავებული მასალის, ბმულების შეთავაზებას.

მასალა - „სექსუალური ძალადობა: ინფორმირებულობა, დაძლევა და პრევენცია“ განკუთვნილია ახალგაზრდებთან მომუშავე სპეციალისტებისთვის, მაგრამ ასევე მისი გამოყენება ტრენინგების მოსამზადებლად შესაძლებელია. ამ მასალით შეუძლია ისარგებლოს ყველამ, ვინც სექსუალური ძალადობის თემაზე მუშაობს.

მასალა - „ჯანმრთელი და უსაფრთხო ურთიერთობები: ძალადობის პრევენცია მოზარდებს შორის ურთიერთობისას“ განკუთვნილია საშუალო სკოლის პროგრამის ფარგლებში, უფროსი კლასების მოსწავლეებთან ამ თემაზე მომუშავე მასწავლებელთათვის.

გამოქვეყნებულია დამატებითი მასალა²³ სასმელში დამატებული ნარკოტიკული საშუალებით სექსუალური ძალადობის შესახებ. ის შეიცავს როგორც ინფორმაციას, ასევე დამატებითი მასალების ბმულებს.

22 მასალა „Здоровые и безопасные отношения: предотвращение насилия при свиданиях подростков“ („ჯანმრთელი და უსაფრთხო ურთიერთობები: ძალადობის პრევენცია მოზარდებს შორის ურთიერთობისას“) ხელმისაწვდომია რუსულ ენაზე [http://www.estl.ee/admin/upload/Documendid/kohtinguvv_A4_6petaja_veebi_RUS\(1\).pdf](http://www.estl.ee/admin/upload/Documendid/kohtinguvv_A4_6petaja_veebi_RUS(1).pdf).

მასალა „Seksuaalvägivald: teadlikkuseks, toimetulekuks ja ennetuseks“ („სექსუალური ძალადობა: ინფორმირებულობა, დაძლევა და პრევენცია“) ხელმისაწვდომია ესტონურ ენაზე : <http://www.estl.ee/valjaanded/oppematerjalid/?m=463>

23 ხელმისაწვდომია ესტონურ ენაზე: <https://drive.google.com/file/d/1s7j1MR4fLDYHCqSQIb2EzEYaPnXw2REe/view>.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Abel, M., Oja, L. (2017).** „Ära inise, hakka pressima“ ehk inimõigustest sünnitusabis. Eesti Naistearstide Seltsi Teataja, nr 59.
- Aruväli, S., Kaldas, H., Pilli, E., Reppo, S. (2016).** Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks.
- Brysk, A. (2017).** Contesting regression: citizen solidarity vs. the decline of democracy. October 5. <https://www.openglobalrights.org/Contesting-regression-citizen-solidarity-vs-the-decline-of-democracy/?lang=English>
- Budge, L. S., Katz-Wise, L. S., Tebbe, N. E., Howard, A. S. K., Schneider, L. C., Rodriguez, A. (2013).** Transgender Emotional and Coping Processes: Facilitative and Avoidant Coping Throughout Gender Transitioning. *The Counseling Psychologist*. 41(4) 601-647
- Centerwall, E. (1996).** Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn
- CNN International Edition + (2019).** It's Pride Month. Here's what you need to know. [www] <https://edition.cnn.com/2018/06/13/health/pride-month-explainer-trnd/index.html>
- Day, T., Tosey, P. (2011).** “Beyond SMART? A new framework for goal setting”, *Curriculum Journal*, 5176.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000).** “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior”, *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268
- Devor, A. H. (2004).** Witnessing and Mirroring: A Fourteen Stage Model of Transsexual Identity Formation. Haworth Press, 41-67
- Eagly, A. H., Beall, A. E., & Sternberg, R. J. (Toim),** Soopsühholoogia: Sugupoolte psühholoogia (2. köide). New York-London: The Guilford Press
- Eesti LGBT Ühing (2019a)** LGBT+ info [www] <https://www.lgbt.ee/lgbtinfo>
- Eesti LGBT Ühing (2019b).** Transsoolitus [www] <https://www.lgbt.ee/sugu-ja-transsoolitus>
- Eesti LGBT Ühing (2019c),** Seksuaalsus [www] <https://www.lgbt.ee/seksuaalsu>
- Eesti Seksuaaltervise Liit (2015).** Keha ja areng. [www] <https://www.amor.ee/keha-ja-areng>
- Gagnè, P., Tewksbury, R., & McGaughey, D. (1997).** Coming out and Crossing over: Identity Formation and Proclamation in a Transgender Community. *Gender & Society*, 11(4), 478–508.
- Gender Spectrum (2019).** Understanding Gender. [www] <https://www.genderspectrum.org/quick-links/understanding-gender/>
- GIRES (2008).** Gender variance (dysphoria). [www] <https://www.gires.org.uk>
- Grow, Gerald O. (1991/1996).** “Teaching Learners to be Self-Directed”, *Adult Education Quarterly*, 41 (3), 125–149. Expanded version available online at: <http://www.longleaf.net>
- Hartel, R. W., Foegeding, E. A. (2004).** “Learning: Objectives, Competencies, or Outcomes?”, *JOURNAL OF FOOD SCIENCE EDUCATION*, 3.
- ILGA-Europe (2019a).** Rainbow Europe; <https://rainbow-europe.org/>
- ILGA-Europe (2019b).** Intersex; OII Europe (2019). Supporting your

intersex child [www] https://oieurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf

Illeris, K. (2003). "Learning, identity and self-orientation in youth", *Nordic Journal of Youth Research*, 11 (4), 357–376.

Illeris, K. (2007). "What Do We Actually Mean by Experiential Learning?", *Human Resource Development Review*, 6 (1).

International Planned Parenthood Federation (2011). Keys to youth-friendly services: Adopting a sex positive approach. [www] https://www.ippf.org/sites/default/files/positive_approach.pdf

It's Pronounced Metrosexual (2019). Yes, gender is a social construction. No, that doesn't mean it's not real. [www] <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/09/yes-gender-is-a-social-construction-no-that-doesnt-mean-its-not-real/>

Kagadze, M., Kiivit, R., Kull, M., Part, K. (2005) Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste, õpetajaraamat [www] http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf

Kessler S. J., McKenna, W. (1978). *Gender: An Ethnomethodological Approach*. Chicago: University of Chicago Press

Kolb, A., Kolb, D. A. (2009). "Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development" In C. V. F. S. J. Armstrong (Ed.), *Handbook of Management Learning, Education and Development*. E (pp. 42–68). SAGES.

Kolb, A., Kolb, D. A. (2018). "Eight Important Things to Know About the Experiential Learning Cycle", *Australian Educational Leader*, 40, 8–14.

Krull, E., Koni, I. (2013). „Õppetöö planeerimise oskuse modelleerimine ja küsimustiku väljatöötamine planeerimistegevuste uurimiseks“, *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 1.

Library of Congress (2019). Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer Pride Month > About. [www] <https://www.loc.gov/lgbt-pride-month/about/>

L. Oja (2017). Why is a "Good Abortion Law" Not Enough? The Case of Estonia. *Health and Human Rights Journal*, Vol. 19 (1). <https://www.hhrjournal.org/2017/06/why-is-a-good-abortion-law-not-enough-the-case-of-estonia/>

Marecek, J., Crawford, M., Popp, D. (2004). Sotsiaalse ja bioloogilise soo ning seksuaalsuse konstrueerimisest.

Patterson, C. J., & D'Augelli, A. R. (2013). *Handbook of psychology and sexual orientation*. New York: Oxford University Press.

Tervise Arengu Instituut (2017). Eesti täiskasvanud elanikkonna seksuaalkäitumine. [www] https://intra.tai.ee/images/prints/documents/153051588568_TESKU.pdf

The Asexual Visibility and Education Network (2019). General FAQ. [www] <https://www.asexuality.org/?q=general.html>

TNS Emor (2016). Eesti elanikkonna teadlikkuse uuring soopõhise vägivalda ja inimkaubanduse valdkonnas. [www] https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumentid/eesti_elanikkonna_teadlikkuse_uuring_soopohise_vagivalda_ja_inimkaubanduse_valdkonnas_2016.pdf?fbclid=IwAR1jli3290h-rfnZY97EC66mQdgO7OuAXC-y_CAgWXqR5JfSq6cnzc0Z9vo

- Transgender Europe** (2019). Trans Rights Europe & Central Asia Index 2019. [www] <https://tgeu.org/trans-rights-europe-central-asia-map-index-2019/>
- Unnithan, M.** (2015). What Constitutes Evidence in Human Rights-Based Approaches to Health? Learning from Lived Experiences of Maternal and Sexual Reproductive Health. *Health and Human Rights*, Vol. 17, No. 2.
- Viik, K.** (2015). Mis on sugu? 1. osa [www] <https://feministeerium.ee/mis-on-sugu/>
- Viik K.** (2015). Mis on sugu? 2. osa [www] <https://feministeerium.ee/mis-on-sugu-vol-2/>
- Williams, Z.** (2014) Is there such a thing as ethical porn? [www] <https://www.theguardian.com/culture/2014/nov/01/ethical-porn-fair-trade-sex>
- Wood, J. T.** (2009). *Gendered lives: communication, gender and culture* (7. tr). Belmont: Thomson Wadsworth
- World Health Organization** (2010). Euroopa seksuaalhariduse standardid. [www] http://ft.ee/admin/upload/files/WHO_Euroopa_seksuaalhariduse_standardid.pdf
- World Health Organization** (2019), Gender [www] <https://www.who.int/gender-equity-rights/understanding/gender-definition/en/>
- Õiguskantsleri kantselei** (2019) Lapsed ja nõusolek tervishoiusüsteemis: Lapsesõbralik tervishoid. Infoleht lapsele. [www] <https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/Lapses%C3%B5bralik%20tervishoid%20%28infoleht%20lapsele%29.pdf>
- Yamin, E.** (2017). Taking the Right to Health Seriously: Implications for Health Systems, Courts, and Achieving Universal Health Coverage. *Human Rights Quarterly*, Vol. 39, No. 2.