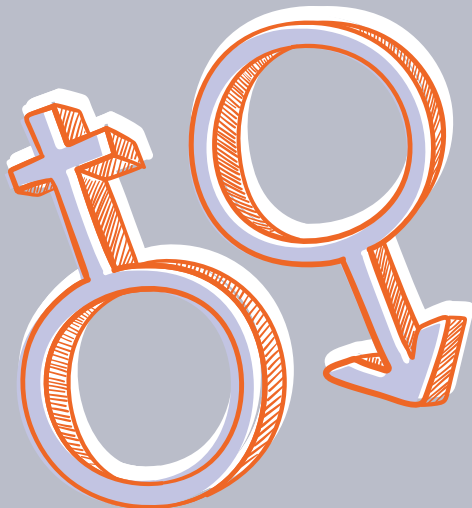




საფაჩი  
Sapari

# როგორ ვესაუბროთ ბავშვებს სქესობრივ ცხოვრებაზე

სახელმძღვანელო მშობლებსათვის



წინამდებარე სახელმძღვანელო მომზადებულია საფარის მიერ, 2018 წელს ავსტრალიის მთავრობის მიერ მშობლებისთვის შემუშავებული სახელმძღვანელოს "ესაუბრე მალე. ესაუბრე ხშირად" მიხედვით.

# როგორ ვესაუბროთ ბავშვებს სქესობრივ ცხოვრებაზე

სახელმძვანელი გომბანიკათვის

# სარჩევნი

შესავალი

1

როდის დავინწყით სქესობრივი აღზრდა?

3

10 მიზეზი, თუ რატომ უნდა ვესაუბროთ  
ბავშვებს სექსუალობაზე ადრეული ასაკიდან

5

კატივისცემა და სხვა ღირებულებები

7

სტერეოტიპები და გენდერული როლები

9

კუბერტატი

11

მენსტრუაცია

13

ასაკი და სექსუალობა

15

2 წლამდე

16

2-დან 5 წლამდე

17

5-დან 9 წლამდე

19

9-დან 12 წლამდე

21

12-დან 14 წლამდე

23

14-დან 17 წლამდე

26

# შესავალი

ჩვენს თაობას არავითარი ფორმალური განათლება არ მიუღია რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასა და სქესობრივ ცხოვრებაზე. ზოგიერთს უფრო გაგვიმართლა და მშობლებმა ელემენტარული მაინც აგვიხსნეს, მაგალითად მენსტრუაცია. უმრავლესობისთვის კი ინფორმაციის მიღების ერთადერთი წყარო ამხანაგების მონათხრობი გახლდათ, რაც, ცხადია, სავსე იყო შეცდომებით, მითებით და არასწორი ინფორმაციით. ახლანდელი თაობა ცდილობს, ინფორმაცია ინტერნეტის გამოყენებით მოიპოვოს, რადგან სქესობრივი განათლება კვლავ არ ისწავლება სკოლებში. თუმცა, ვერც სკოლა და ვერც ინტერნეტი ვერ ჩანაცვლებს მშობელს; მშობელთან მნიშვნელოვან თემებზე საუბარი ბავშვისთვის გაცილებით უფრო ძვირფასი და მნიშვნელოვანია, ვიდრე ფორმალური განათლება.

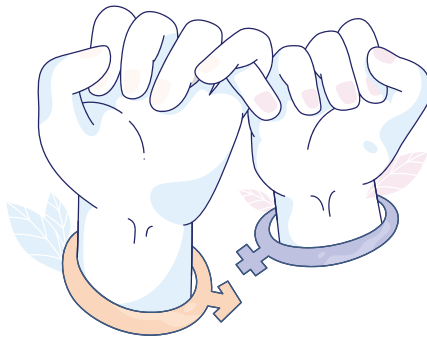
ხშირად, მშობლებს იმდენად ადარდებთ, არ შეეშალოთ კომუნიკაციის ფორმა შვილებთან, რომ საერთოდ თავს არიდებენ ადამიანის სექსუალობაზე საუბარს. ეს გამოსავალი არ არის. გახსოვდეთ, ერთხელ საუბარი შვილთან საკმარისი არასდროსაა, სქესობრივი აღზრდა გულისხმობს ასაკის შესაბამისად ბავშვთან მუდმივ კომუნიკაციას, ხშირ საუბარს, საუბარს სხვადასხვა თემაზე. ბავშვები მუდმივად სვამენ კითხვებს, რომლებიც ამა თუ იმ კუთხით ეხება ადამიანის სექსუალობას და მის პირად ცხოვრებას. შესაბამისად, მშობელი უნდა იყოს მზად, ბავშვს მიაწოდოს ასაკის შესაფერისი და ბავშვისთვის გასაგები ინფორმაცია ბავშვის განვითარების ყველა ეტაპზე. გახსოვდეთ: მთავარია, თქვენმა შვილმა იცოდეს, რომ ნებისმიერი შეკითხვით და თემით შეუძლია მოგმართოთ. ბავშვებს ხშირად შეახსენეთ, რომ მზად ხართ ნებისმიერ საკითხზე სასაუბროდ. თუ პასუხი უცებ ვერ მოიფიქრეთ, პრობლემა არ არის, შეგიძლიათ მაქსიმალურად მარტივი პასუხი გასცეთ და საუბარი გადადოთ შემდეგისთვის, როცა მზად იქნებით.

ეს სახელმძღვანელო გამოადგება ყველას, ვინც ბავშვის აღზრდაში ჩართული; ეს შეიძლება იყოს მშობელი, მზურგნელი, მეურვე, ბებია-ბაბუა, აღმზრდელი, მასწავლებელი ან ოჯახის ნებისმიერი სხვა წევრი, ვისაც უწევს ბავშვთან კომუნიკაცია და მისი აღზრდა.

გვასხოვდეს, რომ სექსუალური განათლება არ ეხება მხოლოდ სექსს და სექსუალობა გაცილებით უფრო ფართო და ყოვლისმომკველი საკითხია, რომელიც ეხება ჩვენს სხეულს, იდენტობას, გრძნობებს, გამოხატვას, გენდერს, სქესს, რეპროდუქციას, გამრავლებას, სიყვარულს, ინტიმურობას, ადამიანურ ურთიერთობებს და პიროვნულ ღირებულებებს.

ნუ იფიქრებთ, რომ ბავშვთან სექსუალობაზე და სექსზე საუბარი, მათ ადრეული სექსუალური ცხოვრებისაკენ უბიძგებს; კვლევებით საპირისპირო დასტურდება<sup>1</sup>.

ყველაზე ხშირად, მშობლებს აინტერესებთ, თუ რა ასაკში რა საკითხებზე უნდა ესაუბრონ ბავშვებს, როგორ გადასცენ მათ თავიანთი ღირებულებები, როგორ წაახალისონ შვილები, რომ მშობლებს დაუსვან შეკითხვები სქესობრივ საკითხებზე, როგორ დაიცვან შვილები ონლაინ ინფორმაციისაგან და ა. შ. ეს სახელმძღვანელო შეეცდება, ამ კითხვებზე გაცეთ მარტივი პასუხები და მოგამარაგოთ სასარგებლო რჩევებით.



<sup>1</sup> Pound P, Denford S, Shucksmith J, Tanton C, Johnson A, Owen J et al. What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. BMJ Open. 2017.

# როდის დავიწყეთ სქესობრივი აღზრდა?

როდის დავიწყეთ ბავშვის სქესობრივი აღზრდა? – რაც მალე, მით უკეთესი. აქ საკითხავი ის კი არ არის, თუ როდის ვიწყებთ, არამედ საკითხავია, რას და როგორ ვაწვდით ასაკის შესაფერის ინფორმაციას.

ბავშვები ნებისმიერ შემთხვევაში იღებენ ინფორმაციას სქესობრივი ცხოვრების შესახებ სხვადასხვა სივრცეში და სხვადასხვა ადამიანებისა თუ წყაროებისაგან, ამიტომ უმჯობესია, გავაკონტროლოთ ეს პროცესი იმგვარად, რომ ბავშვს მივაწოდოთ სწორი და ასაკის შესაფერისი სქესობრივი განათლება.

პირველ რიგში, შინ უნდა მივაწოდოთ ბავშვს ინფორმაცია, მათ შორის, ისეთ საკითხებზე, როგორიცაა სიშიშვლე, ინტიმური ადგილები, უსაფრთხოება და ა. შ. სამწუხაროდ, ჩვენს სკოლებში ბავშვებს არ ესაუბრებიან ამ თემებზე. ამიტომ, განსაკუთრებით დიდია სახლში მიღებული განათლების როლი.

ბავშვები ძალიან დიდ ინფორმაციას იღებენ მედიისაგან სხეულებზე, გენდერულ როლებზე და სექსზე. სამწუხაროდ, მედია უმეტესად ფოკუსირდება ადამიანის სხეულის ვიზუალურ მხარეზე და ნერგავს სპეციფიკური სილამაზის სტანდარტებს, რაც შეიძლება ნეგატიურად აისახოს ბავშვზე და შეუქმნას მას თვითშეფასების პრობლემები<sup>2</sup>. მედია ერთგვაროვან სხეულებს წარმოაჩენს, გარკვეული სილამაზის სტანდარტების შესაფერისს, და აქტიურად ვასწავლის საკუთარი სხეულის კრიტიკას. სხვათა შორის, ჩვენც, როდესაც საკუთარ სხეულებს ვაკრიტიკებთ შვილების თანდასწრებით, იგივეს ვასწავლით მათაც. კრიტიკულისა და ნეგატიურის ნაცვლად, საჭიროა სხეულის პოზიტიური რეპრეზენტირების მაგალითების ჩვენება, ეს ჩვენთვისაც კარგია და ჩვენი შვილებისთვისაც.

უფრო კონკრეტულად კი, მედია ბიჭის სხეულს წარმოაჩენს, როგორც აუცილებლად ძლიერს, არამოწყვლადს, დაკუნთულს, მხოლოდ ჰეტეროსექსუალს, გოგოს სხეულს კი წარმოაჩენს როგორც ლამაზს, სექსუალურს, მაამებლურს. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა იცოდნენ, რა არის დაფოტომოფილი, დამუშავებული, გამოგონილი სილამაზე და რა არის რეალური, ბუნებრივი სილამაზე. ასევე, უნდა იცოდნენ, რომ სიყვარული ეკრანზე განსხვავდება სიყვარულისაგან ცხოვრებაში. ბავშვს უნდა ვასწავლოთ, თუ რა საშიშია საკუთარი სხეულის ნეგატიური აღქმა.

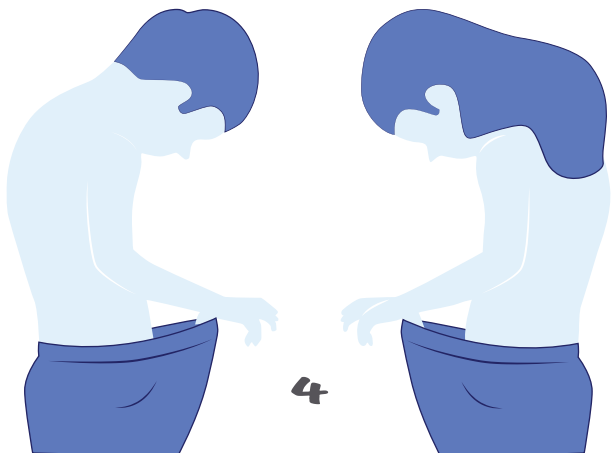
<sup>2</sup> Ringrose J. Submission of evidence for youth select committee 2017: inquiry into body image. London: University College; 2017.

ჰკითხეთ თქვენს შვილებს, როგორია კარგი სელფი გოგოსთვის და როგორია კარგი სელფი ბიჭისთვის, ეს ბევრ ინფორმაციას მოგცემთ მათ შეხედულებებზე და წარმოდგენებზე. შემდეგ სთხოვეთ, შეხედონ ამ სტერეოტიპებს კრიტიკულად.

მედიის გავლენა ჩვენს შვილებზე გარდაუვალია, უბრალოდ, უნდა ვიყოთ მზად, რომ ჩავერიოთ, გამოვიყენოთ შესაფერისი მომენტები საუბრის დასაწყებად და კრიტიკულად შევახედოთ ბავშვებს მედიის მიერ გენერირებულ სტერეოტიპებსა და სტანდარტებზე.

თანამედროვე სამყაროს გამოწვევაა ბავშვების წვდომა უკონტროლო ინტერნეტზე. ბავშვები ადრეული ასაკიდან ფლობენ საკუთარ ტელეფონებსა და პლანეტშეტებს, ან ადვილად მიუწვდებიან ხელი მშობლებისა და ნათესავების გაჯეტებზე. ცხადია, ყველა ამ გაჯეტზე დაყენებული ვერ იქნება სპეციალური მაკონტროლებელი რეჟიმი. შესაბამისად, ბავშვი აუცილებლად გადააწყდება სადმე სექსუალიზებულ/ძალადობრივ გამოსახულებებს და პორნოგრაფიული შინაარსის მასალას ან რეკლამებს. ჩვენ ისინი უნდა მოვამზადოთ ამისათვის.

დაწყებითი კლასების ბავშვებისათვის ძალადობრივი ან სექსუალიზებული გამოსახულებების ნახვა პრობლემას წარმოადგენს. ასევე, ბავშვები ზედმეტად სწრაფად უახლოვდებიან ინტერნეტ სივრცეში გაცნობილ ადამიანებს, რეალურად კი ისინი არ იცნობენ ადამიანებს და სანამ არ შეხვდებიან, წარმოდგენაც კი არ აქვთ, ვის ეკონტაქტებიან, რაც დამატებითი საფრთხის შემცველია.





## 10 მიზეზი, თუ რატომ უნდა ვეცადოთ ბავშვებს სექსუალობაზე ადრეული ასაკიდან

- 1** ბავშვებს აინტერესებთ, როგორ ჩნდებიან ბავშვები. აინტერესებთ, როგორ დაიწყო მათი სიცოცხლე. თუ ამ საკითხზე მათ ღიად და გულწრფელად დაელაპარაკებით, ისინი დარწმუნდებიან, რომ ნებისმიერი კითხვით შეუძლიათ თქვენთვის მომართვა.
- 2** რაც უფრო ადრე გექნებათ ბავშვებთან სექსუალობის თემებზე ღია საუბრის გამოცდილება, მით უფრო გაგიადვილდებათ მოგვიანებით იგივე საკითხებზე საუბარი. მოზარდებს უფრო უჭირთ უხერხულ თემებზე ლაპარაკი მშობლებთან, მაგრამ თუ ადრეულ ასაკშივე მიაჩვევთ ამას, მეტი შანსია, რომ მოზარდობაშიც კვლავ თქვენ მოგმართონ რთული შეკითხვებით.
- 3** პუბერტატი, ანუ გარდატეხის ასაკი, ყველაზე რთული იმ ბავშვებისთვისაა, რომლებსაც ეს ეტაპი ან ნაადრევად ეწყებათ, ან უგვიანდებათ. ასეთ დროს ისინი ხშირად სვამენ კითხვას: „ეს ნორმალურია?“. წინასწარ საუბარი პუბერტატულ ცვლილებებზე ბავშვს მათებს თავდაჯერებულობას და დამოუკიდებლობას, რადგან მან იცის, რას უნდა ელოდოს. ბავშვებს უნდა ავუხსნათ, რომ გოგოებს მკერდის ზრდა შესაძლოა 8 წლის ასაკშიც დაეწყო, ხოლო ბიჭების სქესობრივმა განვითარებამ შესაძლოა მნიშვნელოვნად დაიგვიანოს, რადგან ეს სპექტრია და ამ სპექტრში ყველაფერი ნორმაა.
- 4** კვლევებით დასტურდება, რომ ბიჭებს უფრო ნაკლებად ესაუბრებიან სექსუალობაზე. ერთ-ერთი მიზეზი ისიცაა, რომ დედას არ აქვს ბიჭად ყოფნის გამოცდილება და ვერ ესაუბრება ვაჟიშვილს სათანადოდ, მამები კი პასიურობენ. ხშირად ბიჭებს სექსუალობის შესახებ ინფორმაციაზე ხელი მხოლოდ ინტერნეტით მიუწვდებათ, რაც არასაკმარისია. ძალიან მნიშვნელოვანია, ვაჟ შვილებსაც მივცეთ შინ სქესობრივი განათლება.
- 5** თქვენს შვილებს უთხარით, რომ სხვა ადამიანებს, მათ შორის ნათესავებს, არ აქვთ უფლება, კომენტარები აკეთონ მათ სხეულებრივ ცვლილებებზე, წონაზე, მკერდის ზრდაზე და ა. შ. ამით თქვენი შვილები დაინახავენ, რომ გააჩნიათ სხეულებრივი ავტონომია, რომელსაც სხვა ადამიანებმა პატივი უნდა სცენ.

**6** კვლევები ადასტურებს, რომ ის ბავშვები, რომლებსაც სახლში სექსუალობაზე ესაუბრებიან და სექსუალურ განათლებას აძლევენ, უკეთეს არჩევანს აკეთებენ ცხოვრებაში: სქესობრივ ცხოვრებას იწყებენ მოგვიანებით; აქვთ თანხმობაზე დაფუძნებული სქესობრივი კავშირები; იწყებენ სქესობრივ ცხოვრებას მაშინ, როცა მზად არიან ამისთვის; ნაკლებად ორსულდებიან დაუგეგმავად და უფრო იშვიათად ემართებათ სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები<sup>3</sup>.

**7** სექსუალობაზე საუბარი ბავშვს იცავს სექსუალური შევიწროებისა და ძალადობისაგან. თუ სექსუალობა ტაბუა და მასზე არასდროს საუბრობენ, ეს უადვილებს საქმეს პედოფილებს, რადგან ბავშვები მიჩვეულები არ არიან, ისაუბრონ სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე და ამ თემაზე საკუთარი წუხილები გამოთქვან მშობლებთან. მუდმივი შესხენება, რომ მათი სხეული მათვე ეკუთვნით და მათი ნებართვის გარეშე არავის აქვს მასთან შეხების უფლება, იცავს ბავშვებს სქესობრივი ძალადობისაგან როგორც ადრეულ, ისე მოზრდილ ასაკში.

**8** სექსუალობაზე, გენდერულ როლებზე საუბრები, ბავშვებს გააგებინებს, რომ არ არსებობს მხოლოდ ერთი ტიპის გოგო ან ერთი ტიპის ბიჭი. ის ბავშვები, რომლებიც ტიპურად არ ერგებიან საკუთარ გენდერულ როლებს, ან არიან ტრანსგენდერი, ან ინტერსქესი ბავშვები, ან მოდიან ლგბტ+ ოჯახებიდან. ისინი ხშირად თავს გარიყულად გრძნობენ. თუ ჩვენ ადრეულ ეტაპზევე ვისაუბრებთ გენდერულ სტერეოტიპებზე, მრავალფეროვნებაზე და გავუფართოვებთ ბავშვებს თვალსაწიერს, ბევრ ბავშვს ვიხსნით ტანჯვისაგან და გარიყულობისაგან.

**9** სექსუალობაზე საუბარი საშუალებას გაძლევთ, რომ თქვენი ოჯახის ღირებულებები და რწმენები გაუზიაროთ ბავშვს. ტელევიზიიდან და სოციალური მედიიდან აღებული მაგალითების განხილვით თქვენ ჰიპოთეტურად განიხილავთ სიტუაციებს და ბავშვს წინასწარ უზიარებთ, თუ როგორ მოქცევდით თქვენ, ან როგორ ქცევას მოუწონებდით მათ მსგავს ვითარებაში.

**10** კვლევები გვიჩვენებს, რომ ბავშვებმა შეიძლება შეკითხვებით კი არ მოგმართონ, არამედ დაელოდონ, თუ როდის წამოწევთ თქვენ ამ საკითხს განსახილველად. ამას მრავალი მიზეზი აქვს: მათ შეიძლება, რცხვენოდეთ საკუთარი ინტერესის; მათ ასევე ეშინიათ, მშობლებმა არ ჩათვალონ, რომ მათ უკვე დაიწყეს სქესობრივი ცხოვრება, რადგან ამ თემებზე საუბარი სურთ. ამიტომ, მშობლებს ურჩევნ, ხშირად წამოწიონ სხვადასხვა საკითხები განსახილველად.

<sup>3</sup> Pound P, Denford S, Shucksmith J, Tanton C, Johnson A, Owen J et al. What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. BMJ Open. 2017.

# პატივისცემა და სხვა ღირებულებები

მშობლებს განსხვავებული ღირებულებები გვაქვს და ხშირად ეს ღირებულებები რწმენის დონეზე გვაქვს, არ გვახსოვს, როდის შევკვრიდით მათზე, შესაძლოა ჩვენივე აღზრდის დროს ან ისე, რომ სულაც არ გვიფიქრია ბევრი. თუმცა, როცა საკუთარ შვილს ზრდი და გინდა, გარკვეული ღირებულებათა სისტემა გადასცე, ამაზე ფიქრი მოგიწევს, რადგან ამას სჭირდება არტიკულირება, საუბარი და ახსნა. ყველა მშობელს სურს, სწორედ საკუთარი ღირებულებები გადასცეს ბავშვს და ცხადია, აქ ყველა თავისუფალია. ერთ-ერთი უნივერსალური ღირებულება, რაც ყველა მშობელს სურს, რომ შვილს შეასწავლოს – პატივისცემაა.

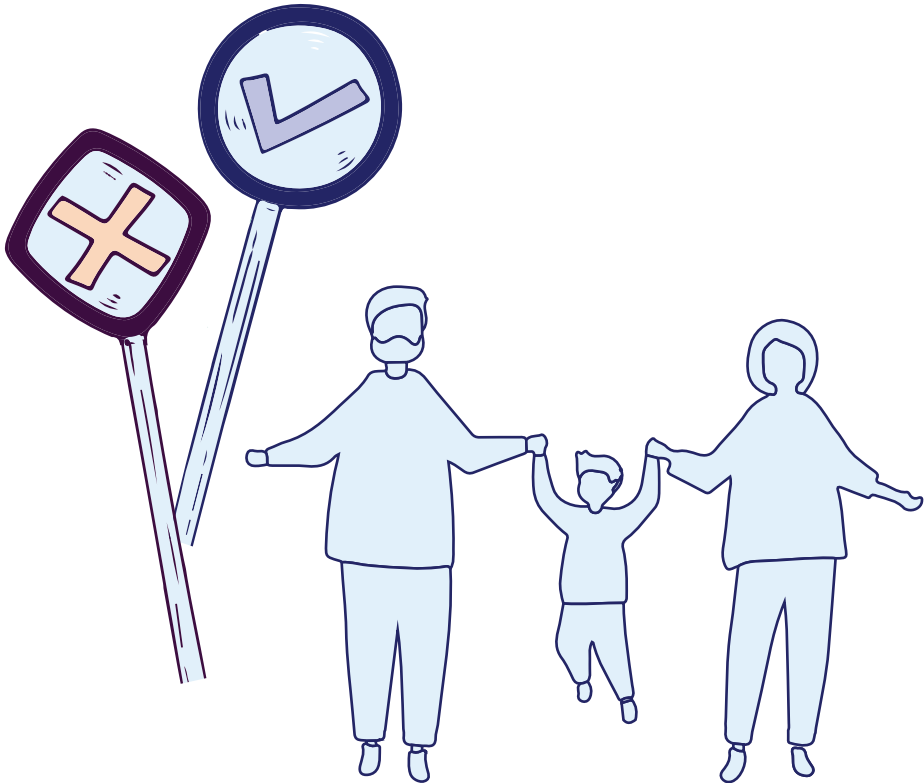
რას ნიშნავს პატივისცემა? ეს არ არის მარტივი საკითხი, მას ბევრი განზომილება აქვს. სასურველია, ხშირად ახსნათ, რა ქცევაა პატივისცემის გამოხატველი და რა ქცევაა უპატივცემულობის გამოხატველი, რათა ბავშვს კარგად გააგებინოთ პატივისცემის არსი. ამისათვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის მაგალითებიც, რაც ცხოვრებაში ან თუნდაც მედიაში გხვდებათ.

კიდევ ერთი ღირებულება, რაზეც მშობელი ისურვებდა შვილთან საუბარს, ეს თანაგრძნობაა – ემპათიის უნარი. ალბათ ყველა მშობელს სურს, ბავშვს ადრეული ასაკიდანვე გამოუმუშავოს ემპათიის განცდა. ამისათვის მშობლები ხშირად სთხოვენ ბავშვს, წარმოიდგინოს სხვის ადგილას საკუთარი თავი, რათა მიხვდეს სხვა ადამიანების გრძნობებს და პატივი სცეს ამ გრძნობებს.

ასწავლეთ ბავშვს, რომ გაჩერდეს, დაფიქრდეს, დააკვირდეს თავის გრძნობებს და აზრებს და მშვიდად გადმოსცეს ეს ვერბალურად. მაგალითად, თუ თქვენ ატყობთ, რომ ბავშვი იმედგაცრუებულია, დაუჯექით და დაელაპარაკეთ, რათა მან გამოხატოს თავისი გრძნობები მშვიდად, მერე კი სთხოვეთ, რომ მოიფიქროს გამოსავალი და დაეხმარეთ ამ პროცესში. ერთად განიხილეთ პრობლემის გადაჭრის სხვადასხვა გზები და შედეგები, რათა ბავშვმა შეძლოს გაცნობიერებული არჩევანის გაკეთება. ამით თქვენ ასწავლით თქვენს შვილს კრიტიკულ აზროვნებას და გადაწყვეტილების მიღების უნარს გაუვარჯიშებთ. ასწავლეთ მოლაპარაკებები, რათა კონფლიქტის გადაჭრის მშვიდობიანი გზა იცოდეს, თუმცა, აუხსენით, რომ არსებობს საკითხები, რომლის დათმობა და რომელზე მოლაპარაკების წარმოება შეუძლებელია.

როცა ბავშვი რამეს გეუბნებათ, გაუმეორეთ მისივე ნათქვამი და განუმარტეთ ის, თუ როგორ გაიგეთ თქვენ მისი ნათქვამი. ამით მათ დაეხმარებით საკუთარი თავის ზუსტად გამოხატვაში.

ასწავლეთ ბავშვს, როგორ ითხოვოს რამე, რომ საჭიროა მშვიდად არტიკულირება საკუთარი საჭიროებების და მოთხოვნების, აგრესიისა და ჩხუბის გარეშე. ძალიან მნიშვნელოვანია, თავადაც შეგეძლოთ ბავშვთან თქვენი გრძნობების შესახებ მკაფიოდ საუბარი, განსაკუთრებით, როცა ეს ეხება ბრაზს, იმედგაცრუებას, შფოთს, ბედნიერებასა თუ სხვა შეგრძნებებს.



# სტერეოტიპები და გენდერული როლები

ბავშვის აღზრდა მისთვის აზროვნების სწავლებას გულისხმობს. შესაბამისად, ჩვენ ასევე უნდა ვასწავლოთ მას, თუ რა არის სტერეოტიპები, რათა შეძლოს ამ მითებისაგან თავის დაღწევა.

როდესაც სტერეოტიპებზე ვსაუბრობთ, პირველ რიგში, გენდერული როლები გვასხენდება. ბავშვი დაბადებისთანავე იგებს, რა არის გენდერი და გენდერული როლი, ანუ ის მოლოდინები, რომელიც არსებობს ადამიანის მიმართ მისი სქესიდან გამომდინარე. თუ გენდერული როლები ძალიან მკაცრია, ის არჩევანს ბევრ რამეში უზღუდავს ბავშვს; უფრო მეტიც, მკაცრი გენდერული როლები საკვება გენდერული სტერეოტიპებით, რაც ავტომატურად იწვევს გენდერულ უთანასწორობას და ხშირად ქალთა და ბავშვთა მიმართ ძალადობასაც კი<sup>4</sup>.

გენდერული როლები ძალიან დიდ გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე, ჩაცმულობაზე, ვიზუალზე, იმაზეც კი, თუ რა მოგვწონს და რა წარმოდგენა გვაქვს საკუთარ თავზე. მედია, ტელევიზია, მუსიკალური კლიპები, რეკლამები და თამაშებიც კი გვბომბავს გენდერული სტერეოტიპებით, მაგალითად გვასწავლის, რომ მეხანძრე კაცია, მედლა კი - ქალი, რომ დედებს მოსწონთ მზარეულობა, მამები კი ძლიერები უნდა იყვნენ და "მამრები", რომ ქალები ბევრს ტირიან, კაცები არ უცვლიან ბავშვებს საფენებს და ა. შ. ეს სტერეოტიპები იმდენად გავრცელებულია ჩვენს კულტურაში, რომ არც კი ვუფიქრდებით, თუ რამხელა გავლენა აქვს მას ჩვენს ცხოვრებაზე. მიუხედავად იმისა, რომ მშობლების დიდი ნაწილი გენდერულ თანასწორობას ემხრობა, ისინი ნაკლებს ნერვიულობენ, თუ გოგონა ტრაქტორით თამაშობს, მაგრამ აღარდებთ, თუ ბიჭს თოჯინებით თამაში სურს და დაუფიქრებლად აქებენ ბიჭებს სიძლიერისთვის, გოგოებს კი - სილამაზისთვის<sup>5</sup>. გახსოვდეთ, რომ გენდერული როლით თუ შეუზღუდავთ ბავშვებს მოქმედების არეალს, მათ ამით მხოლოდ განვითარებას და პოტენციალს შეუზღუდავთ.

<sup>4</sup> Challenging gender stereotypes in the early years: the power of parents. Melbourne, Australia: Our Watch; 2018.

<sup>5</sup> Ibid.

გენდერი გვხვდება ფერებშიც კი. ვინ თქვა, რომ ბიჭის ფერია ცისფერია, გოგოსი კი – ვარდისფერი? ხომ არ ზღუდავთ საკუთარ შვილებს ტანისამოსის ფერების შერჩევაში? ასევე, დააკვირდით, ერთნაირად ექცევიან გოგოსა და ბიჭს, როცა ისინი ტირიან? ხომ არ ეუბნებით ბიჭებს, „გოგოსავით ნუ ტირიო“? და სხვა თუ ეუბნება ამას თქვენს შვილს, როგორ რეაგირებთ ამაზე? იცვამენ თუ არა თქვენი შვილები მშობლების ტანისამოსს? ხომ არ უკრძალავთ ბიჭს დედის კაბის მორგებას, გოგონას კი ჰალსტუხით თამაშს? გახსოვდეთ, რომ თამაში თამაშია და იარაღიყების მიკვრა სასურველი არ არის. დააკვირდით თქვენი შვილების ინტერესებსა და ჰობის, ხომ არ უბიძგებთ „ქალური“ ან „კაცური“ ინტერესებისკენ რომელიმეს? თავად თქვენს სახლში სახლის საქმე როგორ ნაწილდება? ვისი მოვალეობაა მზარეულობა, რეცხვა, ბავშვის მეცადინეობა ან დაბანა? თქვენი ქალიშვილი თავის ფულს მხოლოდ გარეგნობას ხომ არ ახარჯავს, რათა უფრო მიღებული იყოს სოცუმში? ისე ხომ არ ზრდით ქალიშვილს, რომ მას ეგონოს, თითქოს სექსუალური სურვილები და მასტურბაცია მხოლოდ ბიჭებს ახასიათებთ? თქვენი ვაჟი მიიჩნევს, რომ ნამდვილი კაცობისთვის აუცილებელია მასკულიზურობა და სხვების დაჯაბვნა? ხომ არ თვლის თქვენი ვაჟი, რომ კაცურობისთვის აუცილებელია სექსის ქონა და ამაზე საუბარი ამხანაგებთან? დასცინებენ თქვენ შვილს, თუ ის მკაცრად არ დაიცავს გენდერულ როლს? თქვენ რამდენად ემორჩილებით გენდერულ როლებს?

ეცადეთ, ნამდვილი ინტერესები და ხასიათი წაახალისოთ საკუთარ შვილებში და არა – რომელიმე გენდერული როლი. შეუძრჩიეთ ისეთი ფილმები, სადაც ძლიერი კაცი მზრუნველიცაა, პრინცესა კი – მებრძოლი. ყოველთვის ხაზი გაუსვით ხასიათის იმ შტრიხებს, რომელიც ადამიანში დასაფასებელია, მიუხედავად გენდერისა. დაიცავით თქვენი შვილები, თუ ვინმე შეეცდება, ისინი გააკრიტიკოს „ცუდად“ შესრულებული გენდერული როლისთვის ან ვიზუალისთვის.

თუ შენიშნეთ, რომ თქვენი შვილი საუბრისას იყენებს მსგავს ფრაზებს: „რა გოგოსავით...“, „გეი ხო არა ხარ?!“ და ა. შ., აუხსენით, რომ ასეთი გამონათქვამები თავის თავში გულისხმობს, რომ გოგობა, ქალურობა ან ჰომოსექსუალობა არის დამამცირებელი, ცუდი და სულელური. ეს კი ასე არ არის და ასეთი ფრაზების მოსმენა ბევრ ადამიანს სტკენს გულს. აუცილებელია, ადამიანმა ისე გამოხატოს საკუთარი თავი და აზრები, რომ შეურაცხყოფა არ მიაყენოს სხვებს.

# პუბერტატი

შესაძლოა, თქვენს ბავშვს ბევრი შეკითხვა ჰქონდეს პუბერტატზე, ან არ ჰქონდეს შეკითხვები, მაგრამ მაინც მნიშვნელოვანია, შევამზადოთ იმ სხეულებრივი ცვლილებებისთვის, რომელიც მას მოელოა. გახსოვდეთ, რომ ერთი საუბრით არ ხდება სრული ინფორმაციის მიწოდება. თქვენ უნდა გამოიყენოთ ყველა მომენტი, რომელიც მოსახერხებელია სწავლებისათვის.

რა არის პუბერტატი? პუბერტატი რამდენიმეწლიანი პროცესია, როდესაც ბავშვის სხეული ზრდასრულის სხეულად ტრანსფორმირდება. ზრდასრულის სხეულს ვუწოდებთ ისეთ სხეულს, რომელსაც შეუძლია გამრავლება/შვილოსნობა. პუბერტატი საშუალოდ იწყება 10-11 წლის ასაკიდან, თუმცა ის შეიძლება რამდენიმე წლით ადრე ან გვიანაც დაიწყოს, და სრულდება 18 წლის ასაკისათვის.

პუბერტატის დროს, როგორც წესი, შემდეგი სხეულებრივი ცვლილებები იწყება:

- ⚡ აკნე და გამონაყარი სახეზე, კისერზე, მკერდზე და ზურგზე;
- ⚡ სიმაღლეში სწრაფი მატება;
- ⚡ ხმის ცვლილება/დაბობება;
- ⚡ წონის მატება;
- ⚡ თმის საფარველის ზრდა ილღებსა და გენიტალიებში;
- ⚡ სათესლეებში ხდება სპერმის წარმოება;
- ⚡ პენისის ზრდა;
- ⚡ ერექციები – როდესაც პენისი მაგრდება მოჭარბებული სისხლის მიმოქცევის გამო. ბიჭებს ერექცია ჩვილობიდან აქვთ, თუმცა პუბერტატის დროს მკვეთრად იმატებს სიხშირე; ამ ასაკში ერექცია შეიძლება სრულიად უმიზეზოდც დადგეს. ხშირი ერექციის ბიჭებს რცხვენიათ ხოლმე, თუმცა, ერექციას სხვა ადამიანები თითქმის ვერ ამჩნევენ;

ღმრთის ეაკულაციები (ე. წ. „სველი სიზმრები“). პუბერტატის დროს ხდება სპერმის წარმოქმნა და ზოგჯერ ძილის დროს ეს სპერმა იღვრება (დაახლოებით ერთი კოვზის რაოდენობით). ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს მექანიკური სტიმულაციით, ხახუნით, ან ეროტიკული სიზმრებით. „სველი სიზმრების“ სისშირე ინდივიდუალურია. გოგობსაც შესაძლოა ჰქონდეთ ეროტიკული სიზმრები და გაღვიძებისას შეამჩნიონ ვაგინის მომეტებული სისველე. „სველი სიზმრების“ შემდეგ, შესაძლოა, საჭირო გახდეს საცვლის, საღამურის ან თეთრეულის გამოცვლა. ამ თემაზე ბავშვები შესაძლოა საუბრობდნენ მშობლებთან ან თავს იკავებდნენ ამისგან;

ღმრთის ულვაშისა და წვერის ზრდა;

ღმრთის ტვინი იცვლება და ვითარდება;

ღმრთის სხვების მიმართ ლტოლვის გაჩენა;

ღმრთის მეტი დამოუკიდებლობის და პასუხისმგებლობის აღება;

ღმრთის ხასიათის უეცარი ცვლილებები – ემოციურობა, გაღიზიანებულობა, ალტკინება;

ღმრთის მენსტრუაცია;

ღმრთის საკვერცხეები წარმოშობენ კვერცხუჯრედებს (ოვულაცია);

ღმრთის მკერდის ზრდა;

ღმრთის თეძოების გაგანიერება;

ღმრთის ოფლიანობა და სხეულის მძაფრი სუნი – პუბერტატის დროს გამოიყოფა მეტი ოფლი, რომელიც ტანზე შეშრობის შემდეგ შესაძლოა არასასიამოვნო სუნს იწვევდეს. ამიტომ პუბერტატის დროს რეკომენდირებულია ხშირი დაბანა, დეოდორანტის გამოყენება და ტანისამოსის გამოცვლა.

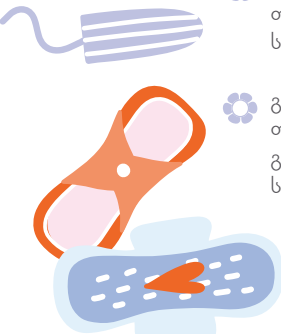


# მენსტრუაცია

გოგონებს მკერდის ზრდის დაწყებიდან 2 წელიწადში, როგორც წესი, ეწყებათ ხოლმე მენსტრუაცია. პუბერტატის დროს საკვერცხე იწყებს თვითი ერთხელ კვერცხუჯრედის გამოყოფას და საშვილოსნოს კედელი სქელდება. თუ არ მოხდა კვერცხუჯრედის განაყოფიერება, ხდება ენდომეტრიუმის ჩამოშლა და კვერცხუჯრედის გამოდევნა, რაც შესქელებული სისხლის სახით გამოდის ვაგინიდან გარეთ. შესაძლოა, გოგონა დაორსულდეს მენსტრუაციის დაწყებამდეც, თუ მისი საკვერცხეები გამოყოფენ კვერცხუჯრედს.

მენსტრუაციის დროს შესაძლოა, გამოყენებულ იქნას:

- ❁ ჰიგიენური საფენი, რომელიც მაგრდება საცვალზე და ბევრი ფორმისა არსებობს;
- ❁ ტამპონი, რომელიც ვაგინაში თავსდება;
- ❁ თვიურის ტრუსი - სპეციალური ტრუსი, რომელიც იწოვს მენსტრუაციას. ის საკმაოდ ძვირია, თუმცა ირეცხება და მრავალჯერადია;
- ❁ ქსოვილის საფენი, რომელსაც ბამბისგან ან ბამბუკისგან მზადდება, ირეცხება და მრავალჯერადი გამოყენებისაა;
- ❁ მენსტრუალური ჭიქა - სილიკონის ჭიქა, რომელიც ვაგინაში თავსდება, ირეცხება და მრავალჯერადი გამოყენებისაა. საჭიროებს მიჩვევას.
- ❁ გადახვეული ტუალეტის ქაღალდი გამოიყენეთ იმ შემთხვევაში, თუ არც ერთი სხვა ზემოთჩამოთვლილი საშუალება თან არ გაქვთ. გოგონებს აჩვენეთ, თუ როგორ კეთდება სათადარიგო საფენი ტუალეტის ქაღალდისაგან.



ყველა ამ ჰიგიენურ საშუალებას აქვს თავისი პლუსები და მინუსები და შეგიძლიათ, სცადოთ ყველა მათგანი, სანამ თქვენთვის უფრო კომფორტულს მიაგნებთ. სასურველია, რომ გოგონას ნანახი ჰქონდეს ჰიგიენის საშუალებები მანამდე, სანამ მენსტრუაცია დაეწყება. აჩვენეთ, როგორ გამოიყენება თითოეული და ამისთვის გამოიყენეთ შეფერილი წყალი. ასევე, აჩვენეთ, თუ რა რაოდენობის მენსტრუაცია მოდის (რამდენიმე სუფრის კოვზის ოდენობის), თან დაინახავენ, რამდენის შეკავება შეუძლია თითოეულ პროდუქტს.

გოგონების უმრავლესობა ჰიგიენურ საფენებს იყენებს დასაწყისში. თუ გოგონას სურს ტამპონის გამოყენება, გირჩევთ, იმ პროდუქციას მიმართოთ, რომელსაც თან მოჰყვება პლასტმასის აპლიკატორი, ეს ადამიანს უადვილებს ტამპონის მოთავსებას. ჯობს ტამპონი ჯერ სახლის პირობებში გამოიყენოს, სანამ მიეჩვევა.

გირჩევთ, სპეციალური შეკვრაც მოუმზადოთ გოგონას. ეს შეიძლება იყოს პატარა ჩანთა, პენალის მსგავსი, სადაც მოათავსებთ საფენს, ტამპონს, საცვალს, სველ ხელსახოცებს და პატარა პარკს გამოყენებული საფენებისთვის. გოგონები გააფრთხილეთ, რომ ჰიგიენური საფენის ჩაგდება უნიტაზში არ შეიძლება, ისინი აუცილებლად ნაგვის ყუთში უნდა გადააგდონ.

ასევე, გააფრთხილეთ გოგონა, თუ ვის შეუძლია მიმართოს დახმარებისთვის სკოლაში, თუ უეცრად მენსტრუაცია მოუვიდა. ეს შეიძლება იყოს მასწავლებელი, ექთანი, მეგობარი და სხვ.

გოგონებს ასწავლეთ, რომ მენსტრუაციით დასვრილი ტანისამოსი აუცილებლად ცივ წყალში უნდა გაირეცხოს პირველად, რომ არ დალაქავდეს; პირდაპირ სარეცხ მანქანაში გარეცხვა რეკომენდებული არ არის.

გოგონებს ასწავლეთ, რომ ჰიგიენური საფენი და ტამპონი ყოველ 4-6 საათში უნდა იცვალონ. დაეხმარეთ მენსტრუაციის მართვის გეგმის შედგენაში, რათა დაგეგმონ, სკოლაში ან სახლიდან გასვლის დროს სად და როგორ გამოიცილიან. დაეხმარეთ მათ ასევე ღამის ჰიგიენური საშუალების შერჩევაში.

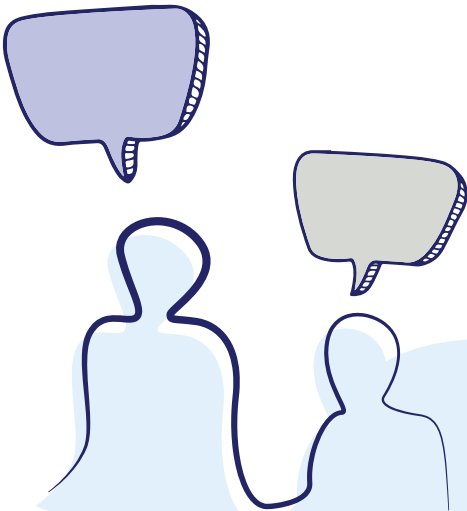
## ასაკი და სექსუალობა

ბავშვებს სექსუალობა სულ აქვთ, მაგრამ ის განსხვავდება ასაკის და განვითარების მიხედვით. სექსუალობა ვითარდება ადამიანის დაბადებიდან სიკვდილამდე. ბუნებრივია, განვითარების სხვა ეტაპებთან ერთად ბავშვის სექსუალობაც ვითარდება ასაკის შესაბამისად. მნიშვნელოვანია, ბავშვმა გაიაროს საკუთარი სექსუალობის განვითარების ეტაპები, რათა ზრდასრულობაში ჰქონდეს ჯანსაღი სექსობრივი ცხოვრება.

ბავშვის სექსუალობა, ისე, როგორც მისი პიროვნება, დროთა განმავლობაში ყალიბდება სხვადასხვა კომპონენტთა ერთობლიობით და მასზე გავლენას ახდენს გონებისა და სხეულის განვითარება, გამოცდილება, ის, თუ როგორ აღიქვამს სამყაროს და სხვ.

მშობლები ისტრესებიან იმაზე ფიქრით, რა არის ნორმალური და როგორ დაუდგენენ შვილებს გვერდით განვითარების ამ რთულ გზაზე. იმისათვის, რომ ბავშვმა უსაფრთხოდ იგრძნოს თავი და შეძლოს ინფორმირებული არჩევანის გაკეთება, მას მუდმივად სჭირდება მშობლისაგან უპირობო სიყვარული, მხარდაჭერა და მიმღებლობა.

შემდეგი ქვეთავები დაგეხმარებათ, წამოიდგინოთ, რა გელით, რა შეკითხვებით მოგმართავენ შვილები და რა შესაძლო პასუხები შეგიძლიათ, გასცეთ მათ. ეს ასაკობრივი დაყოფა და რჩევები, ცხადია, პირობითია და საკუთარი სურვილისამებრ, ან ბავშვის დაინტერესების შესაბამისად შეგიძლიათ შეცვალოთ.



## 2 წლამდე

ბავშვის სექსუალობა განსხვავდება უფროსების სექსუალობისაგან. სიყვარულიანი ურთიერთობის აწყობას ბავშვი სწავლობს სიახლოვის, უსაფრთხოების და სიყვარულის შეგრძნებით ოჯახში. ჩვილები სამყაროს შეხებით შეისწავლიან. ბავშვები ხშირად ეთამაშებიან საკუთარ კიდურებს, თითებს და გენიტალებსაც, რადგან ეს მათ სიამოვნებთ და ეს სრულიად ნორმალურია<sup>6</sup>. ჩვილ ბიჭებს აქვთ ერექცია, ჩვილი გოგონების ვაგინები კი გამოყოფენ ლუბრიკანტს („სველდებიან“), ეს რეფლექსებია და ჯანსაღი განვითარების შემადგენელი ნაწილია.

ამ ასაკში ვიწყებთ სხეულის ნაწილებისთვის სახელების დარქმევას. ჩვენი რჩევაა, გამოიყენოთ სწორი, ანატომიური სახელები სხეულის ინტიმური ნაწილებისთვის, როგორცაა ვულვა, ვაგინა, მკერდი, პენისი და სათესლეები. გენიტალებისთვის სწორი სახელების დარქმევა და მათი ფუნქციის შესახებ შეკითხვებზე პასუხების გაცემა ქმნის ღია ატმოსფეროს მშობელსა და ბავშვს შორის.

ნამდვილად საჭიროა სიტყვის „ვულვა“ გამოყენება? დიახ, საჭიროა. ვულვა, ქალის გარეგან სასქესო ორგანოს ეწოდება, სადაც ასევე არის კლიტორი და დიდი და პატარა ლაბია (იგივე ბაგეები), ხოლო ვაგინა ეწოდება იმ არხს, რომელიც საშობრე მიდის. თავიდანვე უთხარით ბავშვს, რომ ვულვა უამრავი ფორმის, ზომის და ფერის არსებობს და ყველა ნორმალურია. სწორი ტერმინოლოგიის ცოდნა, ბავშვს უადვილებს, დასვას შეკითხვები და გამოხატოს თავისი წუხილები მკაფიოდ. ამ ტერმინების არსებობა მეტყველებაში ხსნის უხერხულობის და სირცხვილი განცდას, რადგან ეს ტერმინები სამეცნიერო ტერმინებია და ანატომიურის გარდა, სხვა კონოტაცია არ აქვთ. დასაწყისშივე სწორი ტერმინების გამოყენება მოგვიანებით დაბნეულობას თავიდან აგვაცილებს.

შესაძლოა, დაბადებისას ბიჭს სათესლე ჯირკვალი არ ჰქონდეს ჩამოსული და მოგვიანებით თავისით ჩამოუვიდეს, ამას სჭირდება მუდმივი მეთვალყურეობა და ექიმთან კონსულტაცია.

---

<sup>6</sup> Brennan H, Graham J. Is this normal? Understanding your child's sexual behaviour. Brisbane: Family Planning Queensland 2013.

## 2-დან 5 წლამდე

ამ ასაკის ბავშვებს მოსწონთ შიშვლად ყოფნა და ძალიან ინტერესდებიან სხვა ადამიანების შიშველი სხეულებით და რადგან გენიტალიები დაფარულია, კიდევ უფრო დიდია მათი ინტერესი. ბავშვები ამჩნევენ განსხვავებას გენიტალიებში და სვამენ მასთან დაკავშირებულ შეკითხვებს. მათ ასევე აინტერესებთ სხეულის ფუნქციები, განსაკუთრებით – საპირფარეშოში სიარულისას და შეკითხვები ამასაც შეეხება. ამ ასაკში ბევრი ბავშვი იკიდებს ხელს გენიტალიაზე სიმყუდროვისთვის ან სიამოვნებისთვის და ეს ნორმალურია. თუ ბავშვები ამას საკაროდ აკეთებენ, შეეცადეთ, ყურადღება სხვა რამეზე გადაატანინოთ, ან შეახსენოთ, რომ ასე მოქცევა ხალხში მიღებული არ არის.

ვინაიდან მათ აღაფრთოვანებთ საკუთარი და სხვისი სხეულები, შესაძლოა, მოინდომონ სხვა ადამიანის ან ბავშვის სხეულის დათვალიერება და ხელით შეხებაც. ამ ასაკში ბავშვები ხშირად იწყებენ თამაშს „შენი მაჩვენე და მეც გაჩვენე ჩემსას“, რაც ინტერესის გამო ხდება. ამ დროს საჭიროა, მშობლებმა ფრთხილად შეახსენონ ხოლმე ის წესები, რომელიც არსებობს პირად ორგანოებთან (გენიტალიებთან) დაკავშირებით.

ხშირად, ბავშვები ერთმანეთის სხეულის დასათვალიერებლად თამაშობენ „ექიმობანას“. შესაძლოა, ამ დროს გაშიშვლდნენ კიდევ. თუ ბავშვები პატარა ასაკისანი არიან, უხარიათ ამის თამაში და არავინ არ გამოიყურება დასტრესილად, უბრალოდ უთხარით, რომ ჩაიცვან და თამაში ჩაცმულებმა განაგრძონ. ასევე, შეგიძლიათ, უთხრათ, რომ ვინაიდან ისინი დაინტერესებულები არიან ადამიანის სხეულით, თქვენ შეგიძლიათ ნახატებიანი წიგნით აუხსნათ ადამიანის ანატომია. ასევე, შეატყობინეთ ამის შესახებ სხვა ბავშვების მშობლებსაც, რათა ისინიც იცნობდნენ საქმის ვითარებას.

ამ ასაკში ხშირია შეკითხვები ბავშვის გაჩენასთან დაკავშირებით. მარტივი და ზუსტი ახსნა ზოგჯერ სრულიად საკმარისია მათი ინტერესის დასაკმაყოფილებლად, მაგალითად იმის თქმა, რომ ბავშვი იზრდება ქალის სხეულის სპეციალურ ორგანოში, რომელსაც ჰქვია საშვილოსნო.

როცა ბავშვი გეკითხებათ, თუ საიდან განჩნდა ის, თქვენ შეგიძლიათ შეუბრუნოთ კითხვა და მათ ჰკითხოთ აზრი იგივე საკითხზე. ეს მნიშვნელოვანია, რადგან, პირველ რიგში, თქვენ მიხვდებით, თუ ზუსტად რისი ვაგება სურს ბავშვს, ეს, ასევე, გაძლევთ დროს, რომ კარგად მოიფიქროთ პასუხი. ასევე, ეს მიანიშნებს იმაზე, რომ თქვენ მოწადინებული ხართ ბავშვთან სასაუბროდ ამ თემაზე. როგორც წესი, ძალიან პატარა ბავშვებს ეუბნებიან, რომ მისი სიცოცხლე დაიწყო ძალიან პატარა კვერციდან დედის მუცელში და ეს პასუხი ბავშვებისთვის დამაკმაყოფილებელია. უფრო მოზრდილ ბავშვებს, 4 ან 5 წლის ასაკში, შეგვიძლია ვუთხრათ, რომ ბავშვი საშვილოსნოში იზრდება, და რომ ნაყოფის შესაქმნელად საჭიროა კვერცი და სპერმა (როგორც მცენარის თესლი).

ამ ასაკში ისევ ვასწავლით გენიტალიების სახელებს და ვაწვდით ინფორმაციას მათი ფუნქციების შესახებ. თუ ბავშვს არ სურს კოცნა, ჩახუტება და მოფერება, ნუ დავაძალებთ, პატივი ვცეთ მის უარს. ამით მივაჩვევთ, რომ ნებისმიერ ფიზიკურ სიახლოვეს სჭირდება თანხმობის მიცემა. ასევე, ამით ბავშვები სწავლობენ, რა სურთ და რა აღარ სურთ. თქვენც შეგიძლიათ, უთხრათ თქვენს შვილებს, როდის არ გსურთ შეხება, ან როდის ვინდათ მარტო დარჩენა. ესეც ასწავლის ბავშვებს თანხმობის მნიშვნელობას და ადამიანის საკუთარი პირადი სივრცის პატივისცემას.

ბიჭებს 5 წლის ასაკისთვის უკვე თავისუფლად უნდა გადასდიოდეთ პენისზე ჩუჩა (კანი), თუ არ გადასდით, ეს პრობლემა არ არის, მოგვიანებით გადაუვათ. თუ თავისუფლად გადასდით, ასწავლეთ გადაწევა, რათა დაბანისას სისუფთავე თავად უზრუნველყოთ.



## 5-დან 9 წლამდე

6-7 წლის ბავშვებმა, შესაძლოა, უკვე იკითხონ ბავშვის ჩასახვისთვის როგორ ხვდება სპერმა კვერცხუჯრედთან, რაც მოითხოვს მათთვის სქესობრივი კონტაქტის მარტივ ახსნას. სქესობრივი აქტის ახსნა უნდა მოხდეს ანატომიური გზით: ბავშვს ვეუბნებით, რომ როცა ორ ზრდასრულ ადამიანს ერთმანეთი უყვარდება, მათ შესაძლოა სურდეთ ერთმანეთის მოფერება, შეხება და ზოგჯერ მათ შეიძლება გადაწყვიტონ სექსის ქონა. სქესობრივი აქტის დროს კაცის პენისი მაგრდება და ქალის ნებართვით პენისი მოთავსდება ქალის ვაგინაში. ეს პროცესი სასიამოვნოა ორივე ადამიანისთვის. სწორედ ამ დროს და ამ გზით სპერმა ვაგინის გავლით ხვდება ქალის საშოში და იქ შესაძლოა გაანაყოფიეროს კვერცხუჯრედი, რაც შემდეგ ნაყოფად გარდაიქმნება, რომელსაც ქალი 9 თვის მანძილზე საშვილოსნოთი ატარებს – ამ პროცესს ორსულობა ჰქვია. როდესაც ნაყოფი მზადაა დასაბადებლად, საშვილოსნო იწყებს შეკუმშვას, ვაგინა ფართოვდება ისე, რომ ბავშვი გამოდის გარეთ და იბადება. როგორც წინა თავში ავხსენით, ბავშვს მაშინ ვაწვდით ამ ინფორმაციას, როცა ამ თემით ინტერესდება და ეს შესაძლოა მოგვიანებითაც მოხდეს. გახსოვდეთ, რომ თუ ბავშვი თქვენგან ვერ მიიღებს პასუხს სქესობრივი აქტის შესახებ, ინტერნეტში მოიძიებს ამ ინფორმაციას. დაფიქრდით, როგორ გირჩევნიათ, თქვენგან მიიღონ პირველადი ინფორმაცია თუ ინტერნეტიდან?

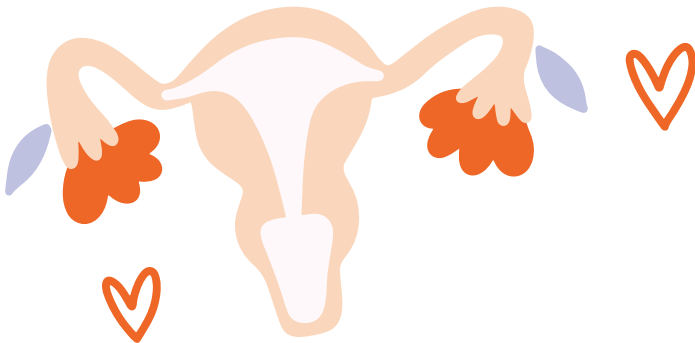
ამ ასაკში ბავშვებს უკვე გაგონილი აქვთ სიტყვა „სექსი“ სხვა ბავშვებისაგან და მას მიიჩნევენ უზრდელობად. ამ ასაკში შეიძლება კვლავ თამაშობდნენ „შენი მაჩვენე და მეც გაჩვენებ ჩემსას“, თუმცა უფროსის გამოჩენისთანავე წყვეტენ ასეთ თამაშს. ამ ასაკში აუცილებლად უნდა იცოდნენ უკვე, რომ სხეულის ზოგიერთი ნაწილი პირადულია და მათ შეხებასთან დაკავშირებით არსებობს წესები. თუ ბავშვი მორცხვია, პატივი ეცით მის პირად სივრცეს სააბაზანოში. მუდმივად შეახსენეთ, რომ მას აქვთ უფლება, უარი უთხრას ახლობლებს და ოჯახის წევრებს კონცნასა და მოფერებაზე, თუ ასეთი შეხების სურვილი არ აქვს.

ამ ასაკში შეიძლება შევნიშნოთ, რომ ბავშვი მასტურბირებს, ანუ გენიტალიებზე იკიდებს ხელს სიამოვნებისთვის. ეს ნორმალურია და არ უნდა ვინერვიულოთ. ბევრი ბავშვი პუბერტატის ასაკამდე იწყებს მასტურბაციას. შემამფოთებელია მხოლოდ ის გარემოება, თუ ბავშვი ძალიან ხშირად მიმართავს ამ ქცევას, ან თუ საჯაროდ აკეთებს ამას, მიუხედავად იმისა, რომ უკვე ვასწავლეთ, რომ საჯაროდ მასტურბირება მიუღებელი ქცევაა.

8-9 წლის ასაკში ზოგიერთ გოგონას შეიძლება უკვე დაეწყოს მკერდის ზრდა, აუცილებლად ესაუბრეთ ბავშვებს გარდატეხის ასაკზე და პუბერტატზე, რათა მზად იყვნენ სხეულებრივი ცვლილებებისათვის.

8 წლის ასაკისათვის ბავშვები უკვე იწყებენ დამეგობრებას საერთო ინტერესების მიხედვით. იმ ბავშვებს, რომელსაც აქვთ განსხვავებული ინტერესები ან განსხვავებულად გამოხატავენ თავს, შესაძლოა, გაუჩნდეთ სხვა ბავშვებთან ინტეგრაციის სირთულეები და ამ დროს სჭირდებათ ჩვენი მხარდაჭერა.

ამ ასაკში ბავშვები ყურადღებას აქცევენ გენდერულ როლებს, მაგალითად, რა ჩაიცვან და როგორ მოიქცნენ, რამაც, შესაძლოა, მათ პრობლემები შეუქმნას. ბავშვებმა შეიძლება დაიწყონ იმ ბიჭების კრიტიკა, რომლებიც „გოგოსავით“ იქცევიან, ასევე, იმ გოგოების კრიტიკა, რომლებიც „ბიჭვით“ იქცევიან. ბევრი ბავშვი და უფროსიც არ ჯდება კლასიკურ ფემინურ ან მასკულინურ როლში და მათი კრიტიკა ამის გამო მიუღებელია. თუ თქვენი შვილი ვერ ირგებს კლასიკურ გენდერულ როლს და გამოხატავს, აუცილებლად უთხარით, რომ ბევრნაირი გენდერული როლი და გამოხატვა არსებობს და ეს ნორმალურია. სწორედ ამ დროს უნდა ესაუბროთ ბავშვს სტერეოტიპებზე და გენდერულ როლებზე, რათა მათი ინტერესები, მისწრაფებები და პოტენციალი არ შეიზღუდოს გენდერული როლებით.





## 9-დან 12 წლამდე

როგორც წესი, ამ ასაკში იწყება პუბერტატი. შესაძლოა, იგი უფრო ადრეც, 8 წლის ასაკში დაიწყოს და 18 წლამდეც კი გაგრძელდეს. გოგონებში პუბერტატი უფრო ადრე 9-10 წლის ასაკში იწყება, ვიდრე ბიჭებში (10-11). აუცილებელია, რომ ბავშვებმა მანამდე იცოდნენ მოსალოდნელი სხეულებრივი ცვლილებების შესახებ, ვიდრე მათ დაეწყებათ პუბერტატი. ბავშვებს უნდა აუხსნათ, რომ ეს ცვლილებები მათ გონებას და ემოციებსაც შეეხება, რისთვისაც ყველანი მზად უნდა იყოს. ამ თემაზე საუბრისას, შეგიძლიათ საკუთარი გამოცდილების შესახებაც უამბოთ, თქვენ როგორ გაიარეთ გარდატეხის ასაკი. ზრდის პროცესის მიმართ პოზიტიურად უნდა იყოს განწყობილნი და აღნიშნოთ, რომ ზრდა სასიხარულო და მისასალმებელი პროცესია, რადგან ბავშვი იწყებს ზრდასრულობაში გადასვლას. ეს გაგდიადვილებთ ბავშვთან კომუნიკაციას საჩოთირო თემებზე.

როგორ ვიქცევით, თუ აღმოვაჩინეთ, რომ ჩვენი 11 წლის შვილი უყურებს პორნოგრაფიას? პირველ რიგში, არ დავპანიკდეთ. ეს, შესაძლოა, შემთხვევით მოხდეს ან მიზანმიმართულად, რადგან ბავშვები ინტერესიანები არიან. შევეცადოთ, არ შევარცხვინოთ ბავშვი ამ საქციელისათვის. თქვენ რომ ნერვიულობთ, ეს ბუნებრივია. თავი ხელში აიყვანეთ და მშვიდად დაგეგმეთ შემდეგი ნაბიჯები. აუხსენით, რომ პორნოგრაფია შექმნილია ზრდასრულებისთვის, გადააქციეთ ეს მომენტი სწავლების მომენტად და უთხარით, რომ პორნოგრაფია რეალობა არ არის და ნამდვილი სექსი და ნამდვილი ურთიერთობები განსხვავდება მისგან, და რომ პორნოგრაფიიდან ბავშვებს არასწორი წარმოდგენა ექმნებათ სექსზე. თუ პორნოგრაფია ძალადობრივი იყო, უნდა აუხსნათ, რომ ძალადობა ცუდი და მიუღებელია.

10 წლიდან, ბავშვს აწუხებს კითხვა: „ნორმალური ვარ?“ და იწყებს საკუთარი თავის შედარებას სხვებთან და ოჯახის წევრებთან. გოგონები, შეიძლება, წუხდნენ მკერდის ზრდაზე და მენსტრუაციაზე, ბიჭებს, შეიძლება, ადარდებდეთ პენისის ზომა და ძილში ეაკულაცია. დაახლოებით ორიდან ერთ ბიჭს მკერდი პერიოდულად უშუპდება. ჭარბმა პორნოგრაფიამ, შესაძლოა, ბავშვში გაზარდოს სექსუალური შეგრძნებები და ამის გამო უფრო ხშირად მიმართოს მასტურბაციას. ეს ყოველივე ნორმალურია. თუმცა, ბავშვებს ამ ყველფარის რცხვინაით და ნუ გექნებათ მოლოდინი, რომ ამ საკითხების თქვენთან განხილვას მოისურვებენ. შეეცადეთ, თავად წამოწიოთ ეს საკითხი, ან მოუყვით თქვენი პუბერტატული გამოცდილებების შესახებ, ან ხელმისაწვდომ ადგილას დადოთ ისეთი წიგნები, რომელიც ამ თემაზეა.

შეიძლება, ბავშვებმა იგრძნონ სხვის მიმართ მიზიდულობა და ამან გამოიწვიოს „შეყვარებულობანას“ თამაში: ზოგიერთს მოუნდეს კიდევ მეგობარი გოგონას ან ბიჭის ყოლა. თუმცა, ზოგიერთ ბავშვს, შესაძლოა, საერთოდ არ ჰქონდეს ამის ინტერესი.

გეი, ლესბოსელი ან ბისექსუალი ადამიანები ადრეული ასაკიდანვე ამჩნევენ საკუთარ „განსხვავებულობას“, თუმცა წლები გავა, სანამ ისინი ამ ყველაფერს სახელს დაარქმევენ. თუ თქვენ ღიად დაგმობთ ჰომოფობიურ გამონათქვამებს, ეს თქვენს შვილებს ნებისმიერ შემთხვევაში წაადგებათ. ყოველთვის ხაზი გაუსვით ადამიანების მრავალფეროვნებას და პატივიცით განსხვავებულობას.

ამ ასაკში მეგობრობა ყველაზე მნიშვნელოვანი ურთიერთობაა, რის აწყობასაც ბავშვი ცდილობს და ეს შესაძლოა, ხდებოდეს სოციალური ქსელების გამოყენებითაც, სადაც ჩვეული სიფრთხილის ზომებს უნდა მიმართოთ<sup>7</sup>. ამავდროულად, შესაძლოა, ბავშვის მეგობრებმაც შეცვალონ ქცევა, აღარ ისურვონ ბავშვური თამაშებით გართობა, შეიცვალონ ინტერესები, გაიჩინონ შეყვარებულები და მეგობრობაც შეიცვალოს ამ ყველაფრის ფონზე, რაც ბუნებრივია.

ამ ასაკში ერთ-ერთი წამყვანი სურვილია, მოერგო სოციალურს. სწორედ ამიტომ, ბავშვი მუდმივად ადარებს საკუთარ თავს სხვებს, მათ შორის – ამხანაგებს, ან იმას, რასაც ხედავს მედიაში. მედიის მიერ შემოთავაზებული გამოსახულებების უმრავლესობა არარეალური და ჰიპერსექსუალიზებულია, რაც გავლენას ახდენს ბავშვის თვითაღქმამაც. ეცადეთ, ბავშვს ყუარდლება მიაქცევინოთ იმაზე, თუ რა არის რეალური და რა – დაფოტოშოფებული და გაზვიადებული. ბავშვებს სჭირდებათ რჩევები, თუ როგორ აღიქვან ის, რასაც მათ მედია აწოდებთ. აქ მნიშვნელოვანია კრიტიკული აზროვნება.

წინა ქვეთავში გავიზიარეთ, თუ როგორ შეიძლება, ვესაუბროთ სექსზე ბავშვებს ანატომიურად და ბავშვების გაჩენის შეკითხვასთან დაკავშირებით. თუმცა, მოგვიანებით, შეიძლება გაჩნდეს სხვა შეკითხვებიც, მაგალითად ის, რომ სექსი მხოლოდ გამრავლებისთვის არ არსებობს. ბავშვებს უნდა ავუხსნათ, რომ სექსი სიყვარულის და მოწონების გამოხატვაცაა. ზრდასრული ადამიანები სექსით სიამოვნებისთვის კავდებიან რომანტიკულ ურთიერთობებში. სექსი ძალიან პირადი და ინტიმურია და ეს ურთიერთობა ბავშვებისთვის არ არის განკუთვნილი, სქესობრივი კავშირები უფროსებისთვისაა. აქვე უნდა ავუხსნათ, რომ ორსულობის თავიდან ასაცილებლად არსებობს კონტრაცეპტივები, რომელსაც ექიმი შეგვიჩვენებს.

<sup>7</sup> როგორ დავიცვა ჩემი შვილის სხეულებრივი ხელშეუხებლობა და კიბერუსაფრთხოება, საფარი, 2021, იხ. <https://sapari.ge/cyber-safe/>

## 12-დან 14 წლამდე

პუბერტატის დროს, როცა სხეულებრივი ცვლილებები იწყება, ბავშვები მომეტებულად ღელავენ საკუთარ თავებზე. რაც უფრო დამოუკიდებელი ხდება ბავშვი მშობლისაგან, მით უფრო მნიშვნელოვანი ხდება მისთვის სხვისი, კერძოდ კი ამხანაგების და კლასელების აზრი. ამ ასაკში მოზარდები უფრო მეტად იწყებენ სოციალური ქსელების გამოყენებას. ბავშვის სამყაროს მიმართ დამოკიდებულებებსა და მათ ქცევებზე უფრო დიდ გავლენას ახდენს როლური მოდელები და ონლაინ მეგობრები, რომლებსაც რეალურ ცხოვრებაში არ იცნობენ.

დამოუკიდებლობის ხარისხის ზრდას თან ახლავს საკუთარი გრძნობებსა და ფიქრებში უკეთ გარკვევის სურვილი, რაც შესაძლოა, გამოიხატებოდეს მეტ იზოლაციაში. ბავშვებს სჭირდებათ დრო, რათა გაერკვნენ ყველაფერში და ხშირად ძალიან უჭირთ საკუთარი აზრებისა და გრძნობების ახსნა, რაც იმედგაცრუებას იწვევს.

ამავდროულად, გარე სამყაროც იცვლება თქვენი ბავშვის მიმართ. მაგალითად, გოგონა, რომელსაც ეზრდება მკერდი, შესაძლოა, იწვევდეს სექსუალურ ყურადღებას სხვებისგან, რისთვისაც ის მზად ჯერ არ არის. ბავშვები, რომლებსაც ადრეულად ეწყებათ პუბერტატი და უფრო მეტი ასაკის შეხედულება აქვთ, უფრო ადვილად ერწყმიან უფროსების სამყაროს. ის ბავშვები, რომლებიც კლასიკურ გენდერულ ნორმებს არ აკმაყოფილებენ ან ტრანსგენდერები არიან, გაცილებით მეტ სოციალურ წნეხს აწყდებიან და ისტრესებიან. თუ ბავშვმა გაგიზიარათ, რომ მიზიდულობას გრძნობს იგივე სქესის ადამიანების მიმართ, ან თავს ტრანსგენდერად მიიჩნევს, გაამხნევეთ, მხარში დაუდეთ და სხვა დროსაც აგრძნობინეთ, რომ თქვენ მისი მხარდამჭერი ხართ.

თუ აქამდე ბავშვებს უბრალოდ მოსწონდათ თავიანთი შეყვარებულები, ახლა უკვე შესაძლოა, იგრძნონ სექსუალური მიზიდულობა მათ მიმართ. ბევრი დაიწყებს ფიქრს, თუ როდის შეიძლება რომ ჰყავდეს პარტნიორი. ეს ბავშვის ზრდის ნორმალური და ამაღელვებელი ნაწილია. რაც უფრო მატულობს ჰორმონები, მით უფრო მატულობს სექსუალური შეგრძნებები და ამ დროს მათ, შესაძლოა, (თავიდან) აღმოაჩინონ მასტურბაცია. დაახლოებით 14 წლის ასაკისთვის, ზოგიერთი ბავშვი იწყებს სექსუალურ აქტივობას, რაც გამოიხატება ახლო ფიზიკურ კონტაქტსა და კოცნაში, მცირე ნაწილს კი, შესაძლოა, სქესობრივი აქტივ ჰქონდეს. ასევე, შესაძლებელია, რომ ბავშვს საერთოდ არ ჰქონდეს ინტერესი რომანტიკული ურთიერთობების მიმართ ამ ასაკში.



განაახლეთ საუბრები ორსულობაზე და შეახსენეთ, რომ გოგონა შესაძლოა დაორსულდეს პირველივე სქესობრივი აქტის დროს, რომ არ არსებობს ისეთი პოზა, რომლითაც არ დაორსულდება, ასევე, უთხარით, რომ მენსტრუაციის დროსაც კი არსებობს დაორსულების რისკი. ესაუბრეთ კონტრაცეპტივებზე, პრეზერვატივზე და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან თავის დაცვაზე. ასევე, გაახსენეთ, რომ სექსზე შეკითხვების დასმის შემთხვევაში, თქვენ არ იფიქრებთ, რომ მას უკვე აქვს სქესობრივი ცხოვრება.

კონტრაცეპტივებზე საუბრისას, შეგიძლიათ, გამოიყენოთ შემდეგი ინფორმაცია:



პრეზერვატივი - არის ერთადერთი კონტრაცეპტივი, რომელიც ამავდროულად იცავს ადამიანს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან და არ საჭიროებს ექიმის კონსულტაციას. პრეზერვატივის ფუნქციაა, დააკავოს სპერმა, მაგრამ ამისათვის მნიშვნელოვანია მისი მორგების და მოხსნის სისწორე. პრეზერვატივი ერეგირებულ პენისზე იცმევა ისე, რომ სულ ცოტა ადგილი დარჩეს წინ სპერმისათვის და ერთჯერადი გამოყენებისაა. ის იყიდება აფთიაქებსა და სუპერმაკერკეტებში.



კონტრაცეპტიული აბი - ორსულობის თავიდან ასაცილებლად, ექიმი ქალს უნიშნავს შერჩეულ ჰორმონულ კონტრაცეპტივს. დღეში თითო აბის მიღების შედეგად, აღარ წარმოიშობა კვერცხუჯრედი. ის, შესაძლოა, დაინიშნოს მტკივნეული მენსტრუაციისა და აკნეს სამკურნალოდაც და საშუალებას აძლევს ქალს, აკონტროლოს მენსტრუაციის მოსვლა.



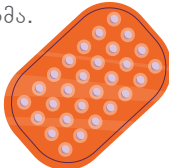
იმპლანტი - ესეც ჰორმონული კონტრაცეფციაა, იდგმება მკლავში და სამ წლამდე აქვს ვადა.



სპირალი - T ფორმის მოწყობილობაა, რომელიც იდგმება საშოში, არის სპილენძის, ან არის ჰორმონული და 5-დან 10 წლამდე ვადა აქვს. იგი მექანიკურად უშლის სპერმას გადაადგილებას და განაყოფიერების პროცესს. გინეკოლოგს ნებისმიერ დროს შეუძლია მისი მოხსნა.



დილის აბი - ეს არის ისეთი კონტრაცეფცია, რომლის გამოყენება ხდება მხოლოდ გადაუდებელი შემთხვევის დროს, უკვე მომხდარი დაუცველი სქესობრივი აქტიდან 4-5 დღის განმავლობაში, რათა შეემცირდეს ორსულების შანსები. ამ პრეპარატის მიღება ყოველთვის ურად დაუშვებელია, ის მხოლოდ საგამონაკლისო წესით შეიძლება მიიღოს ქალმა.



მშობლები ყოველთვის იმედოვნებენ, რომ მათ შვილებს პირველი სექსი ექნებათ ზრდასრულებს, ფიზიკურად, მათთან, ვინც უყვართ და ა. შ. ერთია, რას იმედოვნებთ თქვენ და მეორეა, რას ესაუბრებით თქვენს შვილებს. კარგი იქნება, თუ თავად მათ ჰკითხავთ, როგორ წარმოუდგენიათ თავიანთი პირველი სექსუალური გამოცდილება. ეს საშუალებას მისცემს ბავშვს, დაფიქრდეს, გააჟღეროს საკუთარი მოლოდინები არა მხოლოდ თქვენთან, არამედ – მომავალში საკუთარ პარტნიორთანაც. კვლევები აჩვენებს, რომ სექსუალური განთლების მქონე ბავშვები უფრო გვიან იწყებენ სქესობრივ ცხოვრებას.

ზოგიერთი მშობელი თვლის, რომ მოზარდს მშობლისგან ბევრი მოფერება აღარ სჭირდება, თუმცა, სჯობს, შვილებს მუდმივად შესთავაზოთ ჩახუტება, მიუხედავად იმისა, თუ რას გპასუხობენ ისინი. ცხადია, პატივი უნდა სცეთ მათ პასუხებს. ბევრი მშობელი დარდობს, რომ დაკარგა კონტაქტი საკუთარ შვილთან. ამიტომ, შეეცადეთ, გამონახოთ საერთო ინტერესები ბავშვთან. ჰკითხეთ თქვენს შვილს, ვის მიმართავდა რჩევისათვის იმ შემთხვევაში, თუ არ მოუნდებოდა მშობლისთვის რამის გაზიარება. გახსოვდეთ, რომ ნათესავები, დედამამიშვილები და ოჯახის სხვა ახლობლები, შესაძლოა, იყვნენ ინფორმაციის გამცემი ალტერნატიული წყარო. აუცილებლად მოამარაგეთ ისინი შესაბამისი ლიტერატურით და ონლაინ წყაროებით, საიდანაც შესაძლებელია სანდო ინფორმაციის მიღება.

განაგრძეთ საუბარი პატივისცემაზე დაფუძნებული ურთიერთობების შესახებ და ხაზი გაუსვით იმ თვისებებს, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია: ნდობა, პირადი საზღვრების პატივისცემა, საკუთარ თავად დარჩენა და სიხარულის მიღება. ასევე, ესაუბრეთ იმ პლიუსებზე და მინუსებზე, რაც შეყვარებულის ყოლას ახლავს თან. ისიც უთხარით, თუ როგორ შეიძლება, ისიამოვნოს ადამიანმა თავისუფალი და მარტოხელა ცხოვრებით. ასევე, თეორიულად განიხილეთ, რას იზამდა, სირთულეები რომ ჰქონდეს შეყვარებულთან. შეგიძლიათ, დაუსვათ ისეთი შეკითხვები, როგორცაა: „რას იზამდი, თუ ვინმე გწერს ისეთ რაღაცებს, რაც არ გინდა?“

გაიგეთ, ვინ მოსწონს, ვისი გამოიწერია და ვის ეკონტაქტება სოციალურ ქსელებში. შეახსენეთ, რამდენად მნიშვნელოვანია, შეძლოს რეალურის გარჩევა ვაღბისგან ან ფაბრიცირებულისაგან, როცა საუბარია ინფორმაციაზე, იმაზე და ხალხზე ონლაინ სივრცეში. შეახსენეთ, რომ ონლაინ ურთიერთობებშიც აუცილებელია პატივისცემა.

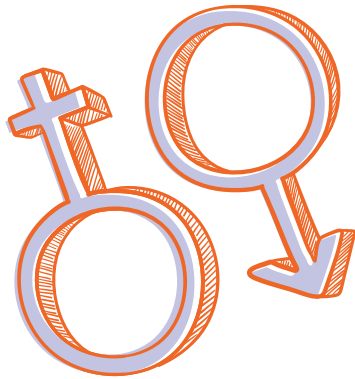
## 14-დან 17 წლამდე

ამ ასაკში ორი მნიშვნელოვანი დავალება აქვს ბავშვს: გახდეს მშობლებისაგან დამოუკიდებელი პიროვნება და ჰქონდეს მკაფიო წარმოდგენა საკუთარ თავზე. იმის შესაცნობად, თუ ვინ არიან, ისინი ბევრს ფიქრობენ საკუთარ სექსუალობაზე, არა სექსზე, არამედ უფრო ფართოდ სექსუალობაზე, რაც მოიცავს მათ ვიზუალს, პოპულარობას, მიკუთვნებულობას, მიზიდულობას და ა. შ. იმის გააზრება, თუ რა არის ნორმალური, დიდ გავლენას ახდენს მოზარდის წარმოდგენებზე საკუთარ თავზე. მისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, რას ფიქრობენ მისი მეგობრები. სწორედ მეგობრები ადგენენ, თუ რა არის მიღებული მათ წრეში, მათ შორის, თუ რა არის „მისაღები სექსუალური ქცევა“.

სკოლაში არ ასწავლიან სექსობრივ განათლებას, და იმ ქვეყნებშიც კი, სადაც ასწავლიან, მეტწილად ბიოლოგიურ ელემენტებზეა აქცენტი; ბავშვებს კი უფრო მეტად აინტერესებთ გრძნობები, სიყვარული, რა არის მისაღები და რა – მიუღებელი, როგორ წყდება პრობლემები ურთიერთობებში და სხვ. მათ ასევე აინტერესებთ მათი მშობლების ხედვები და ღირებულებები პირად ურთიერთობებზე. ამიტომ, ბავშვებთან სასაუბროდ, კარგია საკუთარი გამოცდილების გასხვება: მოუყევით შვილებს თქვენი პირველი სიყვარულის, პირველი გულისტკენის შესახებ. თქვენ როცა 15 წლის იყავით, რისი მოსმენა დაგაინტერესებდათ? ესაუბრეთ იმაზე, თუ თქვენ როგორ აფასებთ სხვა ადამიანებს და მათ დამოკიდებულებას თქვენ მიმართ, როგორ ხვდებით, ვინმეს უყვარხართ თუ არა? მედია დაგეხმარებათ, ჰიპოთეტურად განიხილოთ სხვადასხვა სცენარები და შეაფასოთ ისინი თქვენს ბავშვებთან ერთად.

მოზარდებს უნდა გავაგებინოთ, რომ სექსუალობა პიროვნების მხოლოდ ერთი შემადგენელი ნაწილია და უნდა დავეხმაროთ ბალანსის დაჭერაში, სადაც მნიშვნელოვანი ელემენტებია სკოლა და განათლება, სპორტი, მეგობრები, მედია და სხვა. მნიშვნელოვანია, მოზარდებს დავეხმაროთ საკუთარი მომავლის დაგეგმვაში. სექსუალობასთან ერთად, აუცილებლად უნდა ვესაუბროთ კონტრაცეპტივებზე და უსაფრთხო სექსზე, ორსულობაზე, ამასთან, უნდა განვიხილოთ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მიღების საკითხები წვეულებებზე და ა. შ.

ამ ასაკშიც მნიშვნელოვანია შვილების მიმართ სიყვარულის გამოხატვა და მოფერება, თუმცა, შესაძლოა, ეს სახეცვლილად ხდებოდეს და სულ რამდენიმე წამს გრძელდებოდეს, მაგრამ ძალიან მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიურად. მუდმივად შეინარჩუნეთ კონტაქტი და კომუნიკაცია თქვენს შვილებთან, მხარი დაუჭირეთ მათ და უჩვენეთ უპირობო სიყვარული.





Laogahn  
Sapari