

# ეპიდემია

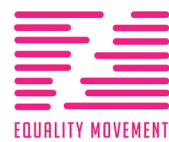
სახელმძვანელო ახალგაზრდებისთვის



„შეიყვარეთ თქვენი შვილები  
ისეთები, როგორებიც არიან.  
დაეხმარეთ როცა მათ ეს სჭირდებათ.  
ეკამათეთ, შენიშვნებიც მიეცით,  
მაგრამ ნუ შეეცდებით შეცვალოთ...“ |



2020



# სარჩვი

შესავალი - გვ. 3

## ფსიქოლოგის გზარი

ბუღინები და ბუღინების იღნტიფიქსია - მანა სირამუა - გვ. 7

ფსიქოგანათლება/თვითდაქვირება - თათა იმანიშვილი - გვ. 15

გამომწერება ანუ სექსუალობის აღიარება მშობლებთან - ლიქა ბარაბაძე - გვ. 18

## ქიბარბუღინები

სიფრული იღნტიფიქსის დასვის გზები - თანამედროვეობის ახალი გამომწვევა  
- სალომე ჩაბელიშვილი - გვ. 25

## სექსუალური და რეპროდუქციული ჟუნებაები და უფლებები

სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები - სოფი ბერიან - გვ. 33

სექსუალური და რეპროდუქციული ჟუნებრთელობა - სოფი ბერიან - გვ. 40

## ქამიგეუთი, ბუღინები, სექსუალური ქანდლობა რჩევეები, კირადი ისტორიები

როგორ და რატომ აბუღინებებან გოგონებს? - ელენე ქანოსროშვილი - გვ. 49

ბუღინები სქოლებში - ქეთი ხუციშვილი - გვ. 52

სექსუალური ქანდლობა - ანა ჟინიშვილი - გვ. 57

ლანას ისტორია - ლანა მირუაშვილი - გვ. 61

ნატას ამბავი - ნატა ტალიქიშვილი - გვ. 64

რა იქნებოდა - ნუქრი ტაბიძე - გვ. 66

ბუღინები - ჟერილინ სტოუნი - გვ. 69

## რათომ სჯუნან მშობლები მვიღებს?

გავშვი, რომელსაც თავი სუღი ეგონა - სადრო ღვინიაშვილი - გვ. 73

## ტრანსფორმაცია

ჰომოფობიიდან ქვინარობამდე - მარი ქურტანიძე - გვ. 79

## მე ტრანსგენდერის ეღე ვარ რჩევეები მშობლებს

ჩემი შვილი ტრანსგენდერია - თამუნა განდრელიან - გვ. 87



ადამიანების უმრავლესობაზე ძალადობენ - ზოგზე თანატოლები, ზოგზე მშობლები, ან პარტნიორები. ნაწილს აბუღინებენ, ნაწილი თვითონ ხდება ბუღერი, რეალურ, ან ვირტუალურ სივრცეში (კიბერბუღინგი). მათ დახმარება სჭირდებათ - ინფორმირება, რჩევა, ან უბრალოდ ნუგეში და თანადგომა.

როგორ გრძნობენ თავს ადამიანები ქამინგაუთის შემდეგ? თავისუფლებიან, ტვირთს იხსნიან, თუ პირიქით, ზარალდებიან და უფრო მეტი წინააღმდეგობის დაძლევა უწევთ, ვიდრე მანამდე? რა ხდება მათ ოჯახებში, როგორ უმკლავდებიან მშობლები ამ გამოწვევას? რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე და უფლებებზე თითქმის არავინ საუბრობს. არადა, სექსუალური განათლება ახალგაზრდებისთვის ისეთივე აუცილებელი და საჭიროა, როგორც სკოლაში სიარული. აქ ყველაფერი შენთვის დაიწერა - რეალური ამბებიც და რჩევებიც. ბევრი რამ ნაცნობი იქნება, ბევრიც ახალი. წაიკითხე. აუცილებლად გამოგადგება.

რედაქტორი: ნინო კალანდია



# ■ ფსიქოლოგიის გვერდი ■

# ■ ფსიქოლოგის ბვირდი ■

# ბულინგი და ბულინგის ილახეობა

## განა უიკრავსა

ბულინგი მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში ერთ-ერთ წამყვან პრობლემადაა მიჩნეული. პრობლემას პირველად ნორვეგიელი ფსიქოლოგი და ოლვეუსი შეეხო. სწორედ მას მიიჩნევენ პიონერად ამ სფეროში. ბულინგთან დაკავშირებული პირველი კვლევა ჯერ კიდევ გასული საუკუნის 70-იან წლებში დაიწყო. მოგვიანებით კი, მეოცე საუკუნის 80-იან წლებში ოლვეუსის თაოსნობით დაიწყო მოძრაობა, რომელიც მიზნად ისახავდა სასკოლო და საგანმანათლებლო სივრცეში ბავშვების ბულინგისაგან დაცვას და მოითხოვდა ცვლილებებს, როგორც საკანონმდებლო დონეზე, ასევე, შესაბამისი პროგრამების შექმნასაც. 90-იანი წლებიდან, მისი ინიციატივით, ნორვეგიისა და შვედეთის პარლამენტში განიხილეს და მიიღეს კანონი, რომელიც მოსწავლეებს იცავს თანატოლთა შორის ჩაგვრისაგან.

მიუხედავად იმისა, რომ ბულინგის პრობლემა გავრცელებული და მასშტაბურია, არ არსებობს ზუსტი, ოფიციალური სტატისტიკური მონაცემები იმასთან დაკავშირებით თუ სულ რამდენი ბავშვი გამხდარა ბულინგის მსხვერპლი, მაგრამ კვლევებიდან, იქიდან თუ რას ამბობენ თავად ბავშვები, ცნობილია, რომ ბულინგი სერიოზული პრობლემაა, რომელიც თითქმის ყველა ბავშვს ეხება სხვადასხვა ფორმითა თუ გზით. მაგალითად, დიდ ბრიტანეთში 2016-2017 წლებში 24000-ზე მეტი ზარი იყო შესული ბავშვთა კონსულტირების ცხელ ხაზზე ბულინგთან დაკავშირებით (Bentley, H. et al (2017), ასევე – 24,571 სატელეფონო კონსულტირება ჩატარდა ახალგაზრდა ადამიანებთან 2015-2016 წლებში, ისინი აღნიშნავდნენ, რომ ბულინგი და კიბერბულინგი მათი მთავარი პრობლემაა. 2014-2015 წლებში School Crime Supplement (National Center for Education Statistics and Bureau of Justice Statistics) აქვეყნებს მონაცემებს, რომლის მიხედვითაც მსოფლიოს მოსახლეობის მასშტაბით, 12-18 წლის ბავშვების 21%-ს გამოუცდია ბულინგი. /<https://nces.ed.gov/pubs2017/2017015.pdf>

ბრიტანეთის მონაცემებით, ჰომოსექსუალი, ბისექსუალი და ტრანსგენდერული იდენტობის მქონე ახალგაზრდების დაახლოებით ნახევარი იყო ბულინგის სამიზნე მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი იყვნენ LGBT თემის წარმომადგენლები სკოლაში (Bradlow, J. et al (2017).

2016 წლის ნოემბერსა და 2017 წლის თებერვალში, ბრიტანეთში ჩატარებულმა კიდევ ერთმა კვლევამ გამოავლინა, რომ LGBT თემის წარმომადგენელი მოსწავლეების 45% ბულინგის სამიზნეა იმიტომ, რომ არის ჰომოსექსუალი, ბისექსუალი ან ტრანსგენდერული იდენტობის მქონე.

ბულინგი ფართომასშტაბიან პრობლემას წარმოადგენს საქართველოშიც. სახალხო დამცველის 2017 წლის სპეციალურ ანგარიშში აღწერილია თანატოლთა შორის ძალადობის შემთხვევები (ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, კიბერბულინგი) - „გამოვლინდა მოსწავლეთა გარკვეული კატეგორია, რომელიც აღიარებს, რომ მართლაც სჩადიოდა სხვადასხვა სახის ძალადობრივ ქმედებებს თანაკლასელების და/ან თანასკოლელების მიმართ. გამოკითხულთაგან ყველაზე ხშირად სახელდება გართობის მიზნით პირადი ნივთების დამალვა - 111 მოსწავლე. ძალადობრივ ქმედებათაგან მოსწავლეები გაცილებით ხშირად („ზოგჯერ“) მიმართავენ შემდეგს: დამამცირებელი მეტსახელით მიმართვა (34.1%), უხეში კომენტარების გაკეთება (28.6%), დაცინვა (27.8%), გართობის მიზნით პირადი ნივთების



დამალვა (38.5%), ხელის დარტყმა/წიხლის ჩარტყმა (20.8%), ძალით შეჯახება (19.9%).<sup>1</sup>

ბულინგის გამოცდილება უარყოფითად აისახება მსხვერპლის თვითშეფასებაზე:

**თავდაჯერებულობის დაკარგვა** არის ბულინგის ერთ-ერთი პირველი ეფექტი. ბავშვი ფიქრობს, რომ ის არ არის ისეთივე კარგი რაიმე კონკრეტულ საქმიანობაში (მაგ: სპორტში), როგორც „მოძალადე“ ე.წ. ბულერი. რეალური ფაქტი კი ისაა, რომ დაჩაგრული/მსხვერპლი ბავშვი შესაძლოა გაცილებით სჯობდეს ამ აქტივობაში „მოძალადეს“ და ბულინგი მის წინააღმდეგ შურის ნიადაგზე ხორციელდებოდა.

**თვითკრიტიკა ან უარყოფა** - როდესაც ბავშვს ხშირად დასცინიან და ამცირებენ რაიმეს გამო, ის საბოლოო ჯამში იჯერებს, რომ ეს სიმართლეა და იწყებს იმ ფაქტის აღიარებას, რომ, მართლაც, პრობლემა მასშია. განსაკუთრებით დამანგრეველია თვითშეფასებისათვის ისეთ ფიზიკურ ნიშნებზე დაცინვა, რისი შეცვლაც შეუძლებელია, მაგ: სიმაღლე, კანის ფერი და ა.შ. ეს ბავშვები იწყებენ ფიქრს, რომ არიან სხვებზე ცუდები, ამიტომაც დასცინიან მას განსხვავებულობის გამო.

**უნებლიე შარდვა (ენურეზი)** - ბულინგის ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ეფექტს წარმოადგენს, რომელიც გავლენას ახდენს თვითშეფასებაზე. კვლევები ადასტურებენ, რომ ბავშვები, რომლებიც განიცდიან ჩაგვრას/ძალადობას აქვთ მიდრეკილება ბავშვობის პერიოდში ენურეზისაკენ, რაც თვითშეფასებას აზიანებს და უქმნის პრობლემას, რადგან მათ არ შეუძლიათ სირცხვილის გამო სხვადასხვა სოციალურ აქტივობებში მონაწილეობის მიღება, მაგ: ბანაკში წასვლა ან ღამით მეგობართან დარჩენა.

**იზოლაცია** - როცა ბავშვის თვითშეფასება საკმაოდ დაზიანებულია, მას ურჩევნია, რომ თავიდან აირიდოს მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან ურთიერთობა. ბავშვი ხდება დებრესიული ან აგრესიული. თუ ის ატარებს მთელ თავისუფალ დროს ოთახში მარტო ამან შეიძლება ასოციალურობა გამოიწვიოს.

Youth Risk Behavior Surveillance System გამოყოფს 6 ქცევას, რომლებიც რისკის შემცველია ჯანმრთელობისთვის და ხშირად ხდება სხვადასხვა დაავადების მიზეზი და წარმოადგენს ბულინგის გამოცდილების (აგრესორი, მსხვერპლი) შედეგს:

- ქცევები, რომლებიც მოიცავს უნებლიე დაზიანებებსა და ძალადობას;
- სექსუალური ქცევები, რომლებიც დაკავშირებულია არასასურველ ორსულობასთან და სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებებთან, HIV(შიდსი);
- ალკოჰოლისა და სხვადასხვა ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარება;
- თამბაქოს მოხმარება;
- არაჯანსაღი კვება;
- არაადეკვატური ფიზიკური აქტივობა.

<sup>1</sup> ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებში მოსწავლეთა მიმართ ძალადობის კუთხით არსებული მდგომარეობა - სახალხო დამცველის სპეციალური ანგარიში, 2017 წ

## რა არის ბულინგი?

სამეცნიერო ლიტერატურაში თანატოლთა, თანასწორთა შორის სასტიკი მოპყრობის აღსანიშნავად იყენებენ ტერმინებს - ბულინგი (ინგლისურად Bully -ხულიგანი, მოძალადე) და მობინგი (mob - ბრბო, mobbing -თავდასხმა, შევიწროება). ქართულ ენაში კი მისი ყველაზე ზუსტი შესატყვისია „ჩაგვრა“. ძალადობის ეს ფორმა გულისხმობს დაშინებას, ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ შევიწროებას, დევნას იმ მიზნით, რომ სხვა ადამიანში გამოიწვიოს შიში და მორჩილება.

ადრე ეს იყო ყოფითი ცნება, მაგრამ უკანასკნელი ოცი წლის განმავლობაში გახდა სოციალურ - ფსიქოლოგიური და პედაგოგიური ტერმინი, რომლის მიღმაც იგულისხმება სოციალური, ფსიქოლოგიური თუ პედაგოგიური პრობლემები.

დღესდღეობით ყველაზე გავრცელებულია როლანდის (Roland, 1988) განმარტება - ბულინგი - ეს არის ხანგრძლივი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ძალადობა ერთი ინდივიდის ან ჯგუფის მხრიდან მეორე ინდივიდზე ან ჯგუფზე, რომელსაც არ შეუძლია საკუთარი თავის დაცვა კონკრეტულ სიტუაციაში.

ბულინგი არასასურველი და აგრესიული ქცევების ერთობლიობაა სკოლის ასაკის ბავშვებში, რომელიც მოიცავს რეალურ ან აღქმულ ძალთა უთანასწორობას. ქცევა არის განმეორებადი, ან აქვს პოტენცია იმისა რომ განმეორდეს დროთა განმავლობაში. ბავშვებს, რომლებიც არიან ბულინგის მსხვერპლები, ან რომლებიც აწარმოებენ ბულინგს, შესაძლოა ჰქონდეთ სერიოზული, ხანგრძლივი პრობლემები. ბულინგის, როგორც ძალადობის ფორმის კიდევ ერთ-ერთი მახასიათებელია, ის, რომ ზიანს იღებს არა მხოლოდ უშუალო მსხვერპლი, არამედ ამ შემთხვევის შემსწრეებიც და შესაბამისად ძალადობის ამ ფორმაში ჩართული ხდება ყველა პირი - ბულინგის უშუალო და ირიბი მონაწილე.

ბულინგის იდენტიფიცირებისათვის მნიშვნელოვანია ყურადღება გავამახვილოთ და დავეყრდნოთ შემდეგ ნიშნებს:

- ძალთა უთანასწორობა: ბავშვი, რომელიც ბულინგს მიმართავს, იყენებს მექანიზმებს, როგორცაა ფიზიკური ძლიერება, მსხვერპლის შემარცხვენელ, შემავიწროებელ (დამაზიანებელ) ინფორმაციაზე ხელმისაწვდომობა ან პოპულარობა, იმისთვის, რომ გააკონტროლოს ან ზიანი მიაყენოს სხვებს. ძალთა უთანასწორობა შესაძლოა შეიცვალოს დროთა განმავლობაში და სხვადასხვა სიტუაციებში, მიუხედავად იმისა ჩართულნი არიან თუ არა ერთი და იგივე ადამიანები.
- განმეორება: ბულინგის ქცევები გამოვლინდება ერთხელ ან აქვს პოტენცია იმისა, რომ განმეორდეს მეტჯერ.
- ჩაგვრა მიზანმიმართულია: გაცნობიერებული განზრახვა ფიზიკური ან სულიერი ტკივილი მიაყენოს მსხვერპლს;

## მანია სირამუა

ბულინგის დროს, როგორც ოლვეუსის კვლევებმა აჩვენეს ზიანდება არა უშუალოდ მსხვერპლი, არამედ ისინიც, ვინც ამ მოვლენის შემსწრე და მაყურებელია (bystanders), შესაბამისად პრობლემა ბევრად უფრო მასშტაბურია, ვიდრე ეს ერთი შეხედვით ჩანს.

ბულინგის განმარტებული (Bully) - პირი, რომელიც ახდენს ფიზიკური, სოციალური ან ინტელექტუალური უპირატესობის დემონსტრირებას სხვებისადმი მიზანმიმართული ფიზიკური ან ემოციური ზიანის მიყენებით.

მსხვერპლი - პირი, რომელი არის ბულინგის სამიზნე და რომლის მიმართაც ხორციელდება მიზანმიმართული ძალადობა.

ბულინგის შემსწრე (bystander) - პირი, რომელიც არის მოვლენების შემსწრე და თავისი პოზიციით ან პასიურია და ეთანხმება, ან იგნორირებას უკეთებს ან ილაშქრებს მის წინააღმდეგ.

როგორც კვლევები აჩვენებს არ არის დიდი სხვაობა ბულინგის განმარტებულებსა და მსხვერპლს შორის, 75 % მოსწავლეებისა, რომლებიც აღმოჩნდნენ მსხვერპლის როლში, თავად გვევლინება მოძალადის როლში. (Classroom Bullying Prevention - Melissa Allen Heath, Tina Taylor Dyches)


ქვევითი მოდელები, რომლებიც დამახასიათებელია ბულინგისათვის:

- დამაკნინებელი მეტსახელების შერქმევა;
- დაცინვა;
- მუქარა;
- შანტაჟი;
- ხელისკვრა;
- ფიზიკური შეურაცხყოფა (ხელის წამორტყმა, წიხლის ამორტყმა და სხვა);
- ჯგუფიდან გარიყვა;
- დამამცირებელი წარწერები;
- ნივთების წართმევა, დაზიანება;
- იგნორირება;
- მუშტებით ან ფეხებით ცემა;
- გამოძალვა;

### ვინ ხდება მსხვერპლი?


უფრო სწორია საკითხი დავსვათ ასე - ვინ არის რისკ-ჯგუფში? რადგან ბულინგის მსხვერპლად შეიძლება იქცეს ნებისმიერი მოსწავლე, რომელიც ოდნავ მაინც განსხვავდება უმრავლესობისგან. მაგალითად:

- დაბალი;
- მაღალი;
- წყნარი, შენელებული;
- გამორჩეულად ჭკვიანი;
- ღარიბი;
- ქლათმიანი;
- სათვალისანი;
- გამხდარი;
- მდიდარი;
- მსუქანი;
- უბრალოდ, განსხვავებული...




**თუ გაგულიგებენ**

არ დაანახოთ ბულირს, რომ ცუდად ხართ, ან ტირით.




არ გაბრაზდეთ და არ დაარტყათ ბულირს.



**როგორ შეგიძლიათ შეაჩეროთ ბულინგი**

ჩაიხედეთ ბულირის თვალებში და უთხარით, რომ ნაპიღას.

ან სეარტოდ ხმა არ გასცეთ მას და გაიარეთ.



**მოუყვით მომხდარის შესახებ, ვინაშ ენდობით**

გახსოვდეთ, რომ თქვენი ზრალი არაა თუ გაგულიგებენ.

### ბულინგის სანიანაღმდეგო გუნდი



[www.equality.ge](http://www.equality.ge)



032 2 47 97 48

**რა არის ბულინგი?**

ბულინგია (ბულინგი) არის ქმედება, როდესაც ერთი ადამიანი მიჯანყდებოდა მეორეს, ავიწყებს, დასცინის და/ან ახალისებს სხვებს დასცინოთ ერთი, ან რამდენიმე ადამიანს და ამას ხშირი ხასიითი აქვს.

**ბულინგია**



როცა უსიამოვნო შინაარსის მესიჯებს და იმედილებს გიგზავნიან, ან საზიჯლოებებს გეუბნებიან ტელეფონში.



როცა ვილას ხელს გკრავთ, გირტყამთ ან გეხეხებთ, მაშინ, როცა თქვენ ეს არ გსიამოვნებთ.



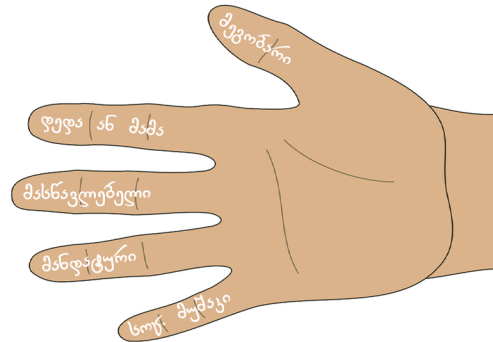
როცა თავს მარტოულად გრძობთ იმის გამო, რომ მეზობართა ჯგუფმა გაგრიყათ.



როცა გულიანებულნი ხართ და ვილასები თქვენზე საშინელაებას აგზობენ.

**ვის შეიქლება ამის შესახებ ვუთხრა?**

ნუ შეხდებით მარტომ გადაჭრათ პრობლემა. ვილას ყოველთვის გამოჩნდება, ვინც დაგხმარებათ.



**დახმარება ჩამონათვალ:**



არასდროს დაიღანაშაულით თავი იმის გამო, რომ ბულინგის მსხვერპლი გახდით.

მიჩნეულია, რომ ყველაზე ხშირად ბულინგის მსხვერპლი ხდებიან შშმ ბავშვები, ბავშვები, რომელთაც ახასიათებთ არაჰეტერონორმატიული გარეგნობა ან ქცევა, მზრუნველობის ქვეშ მყოფი ბავშვები, ბავშვები, რომლებსაც განუცდიათ სხვა ფორმის ძალადობა და ჩაგვრა, სხვა ეთნიკური წარმომავლობის ბავშვები.

ასევე ბავშვი:

- თუ მას აქვს შიში იმ გარემოსადმი, სადაც იმყოფება (სკოლა, ინსტიტუცია);
- თუ მას აქვს დაბალი სოციალური უნარები;
- თუ მას არ აქვს ჯგუფთან კომუნიკაციის გამოცდილება.

ოჯახის დონეზე არსებული სარისკო გარემოებები:

- ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები, ნარკოტიკებსა და ალკოჰოლზე დამოკიდებულება, ოჯახური ძალადობა ან სწავლასთან დაკავშირებული სირთულეები მშობლისთვის მნიშვნელოვანი ბარიერია გაიგოს მისი შვილის საჭიროებები. ბავშვები, რომლებიც ცხოვრობენ ოჯახებში, სადაც ზემოთხაზოვლილი პრობლემები იჩენს თავს, უფრო მეტი შანსია იმის, რომ ისინი ძალადობისა და ჩაგვრის ობიექტებად იქცნენ.
- ოჯახური ძალადობა - შეესწრო ან საკუთარ თავზე გამოსცადო ოჯახური ძალადობა ეს ბავშვის ჩაგვრის ერთ-ერთი ფორმაა. ბავშვები, რომლებიც ცხოვრობენ ისეთ ოჯახებში, სადაც ოჯახური ძალადობაა, იმის შანსი მაღალია, რომ მათ სხვა ტიპის ძალადობა განიცადონ, იყვნენ უგულვებელყოფილნი.
- ნარკოტიკულ საშუალებებსა და ალკოჰოლზე დამოკიდებულება - ყველა მშობელი, რომელიც მოიხმარს ალკოჰოლს ან ნარკოტიკულ ნივთიერებებს არ აზიანებს თავის შვილს, მაგრამ ბავშვები, რომლებიც ცხოვრობენ ასეთ ოჯახებში უფრო მეტად არიან რისკის ქვეშ იყვნენ უგულვებელყოფილნი.
- ნარკოტიკული ნივთიერებებისა და ალკოჰოლის მოხმარებამ შესაძლოა მშობლებს ხელი შეუშალოს იზრუნონ თავიანთ შვილებზე, მიაწოდონ ემოციური და ფიზიკური მხარდაჭერა მათი საჭიროებებიდან გამომდინარე.
- ძალადობრივი გამოცდილების ისტორია- ბავშვობისას განცდილი ძალადობა და უგულვებელყოფა არ ნიშნავს უპირობოდ იმას, რომ ადამიანი მომავალში სხვას ზიანს მიაყენებს. ზოგჯერ ეს ბავშვები უმწეობის „სტრატეგიას“ ირჩევენ და ახალ - ახალი ძალადობის სამიზნეები ხდებიან.
- სწავლასთან დაკავშირებული სირთულეები - მხოლოდ იმიტომ, რომ მშობელს აქვს სწავლის სირთულეები არ ნიშნავს იმას, რომ ის იქნება ცუდი დედა ან მამა. მაგრამ როდესაც მშობელი განიცდის სირთულეს იმასთან დაკავშირებით, რომ გაიგოს რა უნდა მის შვილს, მიაწოდოს შესაბამისი ზრუნვა და ა.შ. იქცევა ბავშვის უგულვებელყოფის წინაპირობად.
- კვლევები აჩვენებს, რომ თუ დავებმარებით მშობლებს იდენტიფიცირება მოახდინონ და გაიგონ ბავშვების საჭიროებები. ეს შეამცირებს ბავშვის უგულვებელყოფის რისკს.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Cleaver Unell and Aldgate, 2011

- ფსიქიკური ჯანმრთელობა - მშობლების უმეტესობას, რომელთაც აქვთ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები, უყვართ, ზრუნავენ და მხარს უჭერენ თავიანთ შვილებს. მაგრამ, როდესაც მშობლები ძალიან მწვავე მდგომარეობაში არიან, შესაძლოა გაუჭირდეთ ყურადღება მიაქციონ შვილებს. კვლევებმა აჩვენა, რომ მშობლების ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა (აზრები თვითმკვლელობაზე ან თვით დამაზიანებელი ქცევები, შფოთვა) ზრდის ბავშვზე ძალადობისა და უგულვებელყოფის რისკს.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying/who-is-affected/>

# ფსიქოგანათლება / თვითდაკვირვება

## თათა იმანიშვილი

ბავშვობიდან ვიღებთ მითითებებს მშობლებისგან იმის შესახებ თუ რა გავაკეთოთ, კონკრეტულ სიტუაციებში როგორ მოვიქცეთ, როდის დავიძინოთ, რა შეხედულებები არის „სწორი“, რა არის კარგი, რა არის ცუდი და ა.შ. ეს ყველაფერი ნელ-ნელა იცვლება, როგორც წესი მოზარდობის პერიოდში, როდესაც ცოტათი მეტ თავისუფლებას ვიძენთ, გვიყალიბდება ჩვენი პირადი შეხედულებები და ვიწყებთ ნელ-ნელა მშობლების რჩევა-დარიგებების გადაფასებას. ეს პერიოდი ყველა ადამიანისთვის ერთდროულად არის როგორც საინტერესო და ამალეღვებელი, ასევე შიშისა და შფოთვის მომგვრელი. თითქოს რაც აქამდე გასაგები იყო სხვა კუთხიდან დავინახეთ და საერთო სურათი ბევრად უფრო რთული და გაუგებარი გახდა.

ასევე ამ პერიოდში ვიწყებთ საკუთარი თავის ძიებას, გვაქვს თვითდამკვიდრების მოთხოვნილება. საუკეთესო გზა ამისთვის არის თვითდაკვირვება, რასაც აქვს ძალიან დიდი მნიშვნელობა ადამიანის პიროვნული გავითარებისთვის. თვითდაკვირვების დროს ჩვენ არა მხოლოდ ვაკვირდებით საკუთარ სურვილებსა და მოთხოვნილებებს, არამედ ვაქცევთ ყურადღებას ჩვენს ქცევებს, ემოციებს, ვიწყებთ იმის გაცნობიერებას თუ რა რის გამო გვაღიზიანებს ან პირიქით, გვახარებს. ვარკვევთ ვისთან გვინდა და/ან გვინტერესებს ურთიერთობა და კონტაქტი რეალურად და ვისთან ურთიერთობას მივყვებით უბრალოდ ინერციით. რაც უფრო ადრე დავიწყებთ თვითდაკვირვების პროცესს, მით უფრო გასაგები და გაცნობიერებული გვექნება ჭეშმარიტი ინფორმაცია საკუთარი თავის შესახებ. შესაბამისად შფოთვის დონე გვექნება დაბალი და შედარებით უფრო თავდაჯერებულად ვიგრძნობთ თავს. ეს საჭიროა იმისთვის, რომ ჩვენთვის ზდასრულობის პერიოდიც იყოს შედარებით მარტივი და ნაკლები პიროვნული პრობლემებით სავსე. რა თქმა უნდა ამხელა ინფორმაციული ნაკადის დროს ძალიან რთულია კონცენტრირდე, ძალიან ბევრი შეკითხვა გებადება და ყველაფერს უკვე თითქოს ეჭვის თვალით უყურებ, ცდილობ გაერკვე საკუთარ თავში და რაც შეიძლება მალე გასცე ისეთ შეკითხვებს პასუხი როგორიც არის: ვინ ვარ მე? და როგორი ვარ მე? რა მომწონს და რა არა? რა არის მისაღები და რა არის მიუღებელი? და ა.შ. მთავარი რაც ამ პროცესში უნდა გვახსოვდეს არის ის, რომ ეს ყველაფერი ასეც უნდა ხდებოდეს, მიუხედავად იმისა რომ დიდი დისკომფორტის მომტანია. თუმცა ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ რეალურად არსად არ გვეჩქარება! არ არის აუცილებელი ყველაფერზე გვექონდეს პასუხები ამ წამს, 1 საათში, დღეს, 1 კვირაში თუ 1 თვეში, ან თუნდაც რამოდენიმე წელიწადში. არსად არ ვაგვიანებთ და არც დროს ვკარგავთ. ეს პერიოდი ძალიან საჭიროა და თითოეული ადამიანი ამას გადის სხვა და სხვა დროში, პირობებში, გარემოში და რეალობაში. ცხოვრების ყოველი ეტაპის ზედმიწევნით გავლას აქვს მნიშვნელობა, რათა შემდეგ ეტაპთან გამკლავება შევძლოთ. მაგალითად, როდესაც ბავშვობაში სათამაშოს გვართმევდნენ, ჩვენ შეიძლება იმ წუთში ტირილს ვიწყებდით ან უბრალოდ ვბრაზდებოდით და ვცდილობდით დაგვებრუნებინა ჩვენთვის სასურველი ნივთი, ამ მოვლენას მთელი გულითა და სულით განვიცდიდით, ვნერვიულობდით, გვეგონა, რომ ამაზე ცუდი სიტუაცია არ არსებობს, ახლა ხომ ნამდვილად არ არის ასე?! რა თქმა უნდა არც ჩვენ გავიხარდება თუ ვინმე ეცდება ჩვენი საყვარელი ნივთი წაგვართვას, მაგრამ ამის გამო აღარც ვტირით, არც ძალიან ვბრაზობთ. შეიძლება უბრალოდ ოდნავ გავღიზიანდეთ, მოვძებნოთ გზა, რომ ნივთი დავიბრუნოთ, ან მარტივად შევეგუოთ არსებულ სიტუაციას და განვაგრძოთ ცხოვრება. ამ უნარების არსებობა მოზარდობაში, ბავშვობაში გადალახული სირთულეების შედეგია. ახლა დადგა განვითარების ახალი ეტაპი, მოზარდობა და აქაც ბევრი რამ უნდა ვისწავლოთ, გადავლახოთ და მოვიფიქროთ.



განვითარების ამ გზაზე ერთ-ერთი ძალიან მნიშვნელოვანია ფაქტორია სექსუალობა. ალბათ დამეთანხმებით, რომ ამდენი საფიქრალის ფონზე სექსუალობა ამ პერიოდში ყველაზე დამაბნეველია, რადგან რაღაც სრულიად ახალია. თქვენ შესაძლოა აქამდეც გრძნობდით მიზიდულობას სხვა ადამიანების მიმართ, მაგრამ ალბათ ვერც აცნობიერებდით ბოლომდე რა იყო ეს და აი ახლა აღმოაჩინეთ თქვენი ახალი ნაწილი, რომელიც შესაძლოა ამავდროულად კიდევ ერთი დიდი კითხვის ნიშანია თქვენთვის. მოდი დასაწყისისთვის განვიხილოთ თუ რა არის სექსუალობა როგორც ასეთი. ადამიანის სექსუალობა არის ქცევის, ფიქრებისა და ემოციების ერთობლიობა, რომლის საშუალებითაც ადამიანები საკუთარ თავს გამოხატავენ და შეიმეცნებენ სექსუალურ კონტექსტში. სექსუალობა მოიცავს ბიოლოგიურ, ეროტიულ, ფიზიკურ, ემოციურ ან სულიერ შეგრძნებებსა და ქმედებებს. სექსუალური ორიენტაციაა ის თუ ვის მიმართ გვაქვს ჩვენ მიზიდულობა და/ან ლტოლვა. ადრე გამოიყოფოდა 3 ძირითადი სექსუალური ორიენტაცია, როგორებიც იყოს ჰეტერო - ლტოლვა მაქვს საპირისპირო სქესის მიმართ, ჰომო - სექსუალური ლტოლვა მაქვს ჩემი სქესის წარმომადგენლის მიმართ და ბი სექსუალობა - სექსუალური ლტოლვა მაქვს როგორც საპირისპირო, ასევე ჩემი სქესის წარმომადგენლის მიმართ, თუმცა მალევე აღმოაჩინეს რომ არსებობდა ასექსუალობაც, რაც გულისხმობდა იმას, რომ ადამიანი არ განიცდის არც ერთი სქესისა და გენდერის წარმომადგენლის მიმართ სექსუალურ ლტოლვას. გაჩნდა შეკითხვა, ხომ არ არსებობდა კიდევ სხვა სექსუალური ორიენტაციები? დაიწყეს კვლევა და ამის შემდეგ აღმოაჩინეს კიდევ უამრავი სხვა ვარიანტები, როგორცაა მაგალითად პანსექსუალობა რაც გულისხმობს იმას, რომ ადამიანი განიცდის სექსუალურ ლტოლვას ნებისმიერი სქესის და გენდერის წარმომადგენლის მიმართ. შესაბამისად აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ სექსუალური ორიენტაცია წარმოადგენს სპექტრს და ყველა ადამიანი სადღაც ამ სპექტრზე საკუთარ თავს ხედავს.

სადაც არ უნდა ხედავდეთ თქვენ თქვენს თავს ამ სპექტრზე და თვლიდეთ, რომ რომელიმე სექსუალური ორიენტაციისკენ უფრო იხრებით, ყველაზე მთავარია იცოდეთ, რომ ნებისმიერ შემთხვევაში, ყველაფერი ნორმალურია და ბუნებრივი.

იმ შემთხვევაში თუ ჯერ კიდევ ძიების პროცესი გრძელდება და არ ხართ საკუთარ სექსუალურ ორიენტაციაში დარწმუნებული, გახსოვდეთ, აუცილებელი არ არის საკუთარი თავი მოაქციოთ რაიმე სტანდარტებსა და ჩარჩოებში. სახელის დარქმევამ მოუშადადებელ მომენტში შესაძლოა უფრო მეტი პრობლემა შექმნას ვიდრე მოაგვაროს. აქაც არავინ გაჩქარებთ და დროც უქმად არ მიდის, უმჯობესია დარწმუნებული იყოთ საკუთარ შეგრძნებებსა და სურვილებში.

მოდი აქვე გავარჩიოთ თუ რა არის გენდერი. გენდერი არის ის, გონებით მე ჩემს თავს რომელ სქესს მივაკუთვნებ. მაგალითად, მე შეიძლება ვიყო ბიოლოგიურად გოგო, მაგრამ თავს ვთვლიდე ბიჭად. ჩემს თავზე ვფიქრობ როგორც ბიჭზე, ჩემში უფრო მეტი კაცურია, თავს უფრო კომფორტულად ვგრძნობ, როგორც კაცი და არა როგორც ქალი. გენდერის შემთხვევაში არ არის მხოლოდ 1 ან 2 ვარიანტი, აქაც გენდერული სპექტრია და ყველა ადამიანი თავის თავს სადღაც ხედავს ამ სპექტრში. მე შეიძლება ბიჭი ვარ, მაგრამ ვთვლი, რომ ჩემში ქალური ნაწილიც არსებობს მეტად ან ძალიან ნაკლებად, ან შეიძლება ბიოლოგიურად ერთ სქესს მივეკუთვნები, მაგრამ გენდერულად ვთვლი რომ 50%-ით ქალი ვარ და 50%-ით კაცი. როგორც ხედავთ გენდერის შემთხვევაშიც ვარიანტები ბევრია და ასევე ამ შემთხვევაშიც თუ ეჭვი გეპარებათ, არსად არ გეჩქარებათ, რომ საკუთარ თავს რაიმეს მიაკუთვნოთ ან რაიმე სახელი დაარქვათ.

რა თქმა უნდა არსებობს გარკვეული სოციალური ნორმები, რომლის წინააღმდეგ წასვლა ძალიან რთულია და ხშირად შიშისმომგვრელი. სოციალური წნეხი საკმაოდ ძლიერია ხოლმე ადამიანების მიმართ ამ საკითხში და განსაკუთრებით რთულია მოზარდებისთვის, რადგან ამ დროს ვსწავლობთ ყველაფერთან გამკლავებას, ჯერ კიდევ ძიების პროცესში ვართ, მაგრამ სოციალური გარემო ვერ შეცვლის თქვენს რეალურ იდენტობას და არც უნდა ეცადოთ შეიცვალოთ, რადგან სხვის „კომფორტულ“ ცხოვრებას არ უნდა შეეწიროს თქვენი კეთილდღეობა.

ადამიანებს სჩვევიათ მოითხოვონ თქვენგან ზუსტი პასუხები, რომ მათთვის თქვენთან ურთიერთობა უფრო მოსახერხებელი იყოს. ეს ძირითადად დაკავშირებულია არაინფორმირებულობასთან. მათ უბრალოდ არ იციან, შესაბამისად ბევრისთვის უცნობი უდრის ცუდსა და საშიშს, მაგრამ როგორც კი ადამიანი იღებს ინფორმაციას, მისთვის ყველაფერი შედარებით ნათელი ხდება და როდესაც შეკითხვებზე პასუხს იღებენ, მიმღებლობის ხარისხი მაღლა იწევს და შფოთვა კლებულობს. ამ მომენტში იცოდეთ, რომ ეს ადამიანები გადიან განვითარების პროცესს და მათაც სჭირდებათ დრო. თუმცა რა თქმა უნდა აგრესიულ ქცევასა თუ საუბარს ეს არ ამართლებს. გარემოს ადამიანის პიროვნული ზრდისთვის, თვითშეფასებისთვის და ზოგადი განწყობისთვის ცხოვრების მიმართ ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, შესაბამისად უნდა ვეცადოთ, რომ იყოს შედარებით პოზიტიური და ჩვენზე მორგებული, იგულისხმება ის, რომ ერთმანეთის გაგება და მიღება უნდა იყოს მარტივი ყველა მხარისთვის. იმ შემთხვევაში თუ ისე ხდება, რომ ჩვენ ვიცვლივით, ვიცვლივით შეხედულებას, სურვილებს, და ა.შ. ყოველთვის უნდა ვეცადოთ, რომ გარემოს და ჩვენს უახლოეს წრეს მივაწოდოთ ინფორმაცია რას ნიშნავს ეს საზოგადოოდ და კონკრეტულად მათთვის, რას უნდა ელოდონ და რა სიახლეები შეიძლება მოხდეს თქვენს ცხოვრებაში, რადგან ინფორმაციის ნაკლებობის შემთხვევაში, შესაძლოა ურთიერთობა გავგიფუჭდეს უახლოეს მეგობრებთანაც კი. შესაძლოა იყოს ბევრი შეკითხვა მათი მხრიდან, შეიძლება ზოგს ძალიან გაუჭირდეს მიგვიღონ, მაგრამ ჩვენ კვლავ უნდა ვეცადოთ, რომ ავხსნათ ჩვენი ემოციები, შეგრძნებები და სურვილები, რომ უფრო გასაგები გახდეს. იმ შემთხვევაში თუ მათთვის მაინც რთულია მიღება და თქვენი ცვლილების გაგება, იცოდეთ, რომ ეს უკვე უფრო მათი პირადი შიშების, ეჭვების, კომფორტის ზონიდან არ გამოსვლის სურვილის გამოძახიალია და ცოტა რამ არის კონკრეტულად თქვენთან კავშირში. თქვენ უნდა გესმოდეთ, რომ თვითდაკვირვება და ზოგადად ცნობიერების ამაღლება გულისხმობს იმას, რომ მე არა მარტო ის ვიცი ვინ ვარ და სად ვარ, არამედ ისიც ვიცი გვერდში ვინ მიდგას. ძველ და თანაც ბავშვობის მეგობრებთან განშორება ზოგჯერ ძალიან რთული და მტკივნეულია, თუმცა საჭიროა თუ ეს ადამიანები ტოქსიკურ გარემოს გიქმნიან.

ყველა შეკითხვაზე რომელიც საკუთარი თავის ირგვლივ გვიჩნდება ჩვენ თავადვე ვფლობთ პასუხებს, უბრალოდ ეს პასუხები ჩვენს ტვინშია ჩამალული და უნდა ვეცადოთ, რომ ამოვწიოთ ქვეცნობიერიდან. ამიტომაც ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს თვითდაკვირვებას, მნიშვნელოვანია ყური ვუგდოთ საკუთარ შეგრძნებებსა და ემოციებს. სხვადასხვა რთული სიტუაციიდან ხშირად ვიცით გამოსავალი, მაგრამ შიშისა და შფოთვის დონე იმდენად მაღალია, რომ ამ „მენტალური ხმაურის“ გამო ვერ ვახერხებთ კონცენტრირებას საუკეთესო ვარიანტის საპოვნელად და განსახორციელებლად. ყური უგდეთ საკუთარ თავს, რომ უკეთესი, ჯანსაღი და ხალისიანი ცხოვრება აიწყოთ.

# გამომწეურება ანუ სექსუალობის უღიარება მშობლებთან

## ლიკა ბარაბაძე

### შესავლის მაგიერ

ამას თუ კითხულობთ, ალბათ ნერვიულობთ. ალბათ გეშინიათ. თავს მარტოდ გრძნობთ.

როგორი რთულია, როდესაც არსებობს საიდუმლო, მაგრამ თუ არ გამოვიტანეთ, დაგვტანჯავს და დაგვაობებს. ყველას გვაქვს ცხოვრებაში რამე ჩადენილი, რის გამოც ვფიქრობთ, აი, ჩემმა მშობლებმა რომ ეს იცოდნენ, ვეყვარები? მაგრამ, რა ხდება მაშინ, როდესაც ამას კი არ ვაკეთებთ, არამედ, ვართ? როდესაც შეიძლება არ ვუყვარდეთ იმის გამო, ვინც ვართ. უბრალოდ ვართ. ყველანაირი გადაწყვეტილებების, პოლიტიკის, მომგებიანობის, არჩევნის, მიმდევრობის, პროპაგანდისა და კიდევ მრავალი რამის გარეშე, რომელსაც ღებტ თემს აბრალებენ. ვართ არა იმიტომ რომ გვინდა თუ არ გვინდა, ვართ - რადგან ასე განვიცდით.

### გამომწეურება

შარშანწინ, როდესაც რეგიონებში ე.წ. „ქამინგ აუთის“ თემაზე სამუშაო შეხვედრებს ვატარებდი, ერთ-ერთმა მონაწილემ ამ ტერმინის ქართული ვარიანტი შემომთავაზა: „გამომწეურება“. მანამდე საუბარი მექონდა იმაზე, რომ კარადიდან გამოსვლა - ანუ ქამინგ აუთი- ნიშნავს იმ საიდუმლოების გარეთ გამოტანას, რომელიც კარადის ბნელ კუთხეში შევიწინებთ და გვეშინია დღის სინათლეს დავანახოთ. შეხვედრის მონაწილემ კი აღნიშნა, ეს იმას გავს, ლეიბი წესით დამალული და სხვებისთვის უხილავი რომ უნდა იყოს, ინტიმური და მხოლოდ შენი, რომელის გამომწეურება მაინც გინწევს, იმიტომ რომ სხვანაირად დაობდებაო.

ხოდა, ნეტა როგორია, როდესაც ლეიბი, რომელიც მისი დღე და მოსწრება სულ ზეწარ გადაკრული დევს, უცებ აივნიდან იფინება და ყველა მეზობელმა იცის - ამას ზოლიანი ლეიბი აქვს, ამას კი - ყვავილებიანი. აბა, თუ ეზოში დავსხედით, ლეიბი გამოვფატრეთ და ჯოხით ჩიჩქნა დავუწყეთ, ეს ხომ საერთოდ წარმოუდგენლად სათუთი ამბავია, ერთი ქარის დაბერვა და მორჩა, ლეიბის შიგთავსი არე-მარეს მოეფინება, ხელში კი დაცარიელებული ლეიბი შეგვრჩება.

### როდესაც მოზარდი ხარ...

როგორც წესი გარდატეხის ასაკისთვის ადამიანები უკვე ვხდებით, ვინ გვიზიდავს, ვინ გვიყვარს და ვინ მოგვწონს. ზუსტად ამ დროს იძაბება ურთიერთობა მშობლებთან, ხდება დისტანცირება და საკუთარ თავში ჩაკეტვა. ეს მოსალოდნელი და ნორმალურია.

სამწუხაროდ, გამომწეურება უმტკივნეულო და გამაჯანსაღებელი იშვიათადაა, ე.წ. ლიბერალურ საზოგადოებებშიც კი. კვლევები ასევე ადასტურებს - მიუხედავად იმისა, რომ ამერიკული საზოგადოება ზოგადად უფრო მიმღებლური განდა, მშობლები მაინც არ იღებენ საკუთარ ღებტ შვილებს - აგდებენ სახლიდან, უწყვეტენ ფინანსურ მხარდაჭერას, უარს

## ლიკა ბარბაქძე

ეუბნებიან ემოციურ მხარდაჭერაზე. ზოგი მშობელი იმასაც კი აღნიშნავს, რომ მათი შვილი მათთვის მოკვდა. გასაკვირი არაა, რომ ჩვენს ბევრად ჩაკეტილ საზოგადოებაშიც არაერთი ასეთი შემთხვევა გაგვიგია. ამიტომ, რამდენიმე ღიად გვი ადამიანი გვაფრთხილებს კიდევ რისკების შესახებ და სიფრთხილისკენ მოგვიწოდებს, თუკი:

- თქვენი მშობლები შეიმჩნევიან ჰომოფობიურ გამონათქვამებში;
- თქვენი მშობლები იმუქრებიან, რომ ასეთი რამ მათ ოჯახში რომ მოხდეს, ოჯახის წევრს ფიზიკურად ავნებენ;
- თქვენ ფინანსურად და ფიზიკურად მშობლებზე ხართ დამოკიდებულები და აღიარების შემდეგ შეიძლება აღარ დაფარონ უნივერსიტეტის ხარჯები, დაკარგოთ საცხოვრებელი ადგილი;
- ემოციურად განადგურდებით, თუკი თქვენს მშობლებს საშინელი რეაქცია ექნებათ (მაგალითად: „ახლა ჯოჯოხეთში მოხვდები“, „ჩემთვის მკვდარი ხარ“).
- უბრალოდ რაღაც გკარნახობთ, ახლა ამის დრო არ არის.

შესაბამისად, ვერც მე და ვერც ვერავინ გირჩევთ ან დაგიშლით ქამინგ აუტს. შესაძლებელია, რომ თქვენი შინაგანი დისკომფორტი იმხელა იყოს, რომ უბრალოდ ვეღარ შეძლოთ სიცრუეში ცხოვრება. მაგრამ, გადახედეთ ჩამოთვლილ 5 პუნქტს და რასაც გადაწყვეტთ, გაცნობიერებულად გადაწყვიტეთ. ეცადეთ ემოციებს არ აყვეთ და მოკლევადიანი იმპულსებით გრძელვადიანი გეგმები არ ჩაშალოთ.

## გამოგზიურების სიკლური ხასიათი

ქამინგ აუტს ბევრი ერთჯერად მოვლენად აღიქვამს. ფილმებში ხშირად გვინახავს ასეთი სცენარი: ახალგაზრდა ბიჭი ან გოგო ჯერ საკუთარ თავთან აღიარებს თავის სექსუალობას, შემდეგ იღებს საკუთარ თავს, შემდეგ გადაწყვეტს, რომ უახლოეს ადამიანებსაც გაუმხილოს. საუკეთესო შემთხვევებში, ახლობლები სიყვარულით და გაგებით ეკიდებიან და ყველანი ბედნიერად ცხოვრობენ. ან მეორე ვარიანტი, სანამ მშობლები შოკში არიან, ფილმის გმირი სარისკო ქცევებში ეშვება, სამყაროს გამოწვევებს ვერ უძლებს და ღებრესია ითრევის.

ეს გამარტივებული ისტორიები არ ასახავს იმ სირთულეს, რომელსაც ქამინგ აუტის დროს ვაწყდებით არა ერთჯერადად, არამედ ყოველ ჯერზე, როდესაც ჩვენთვის მნიშვნელოვანი ადამიანისთვის საკუთარი სიმართლის გაზიარება გვინდა, რადგან გვსურს, ადამიანებს გულახდილად და დაუფარავად ვესაუბროთ, ეს დაკავშირებულია უამრავ შეკითხვასთან, როგორიცაა მაგალითად:

### რა არის ბულინგი?

- გაიგებს?
- სხვანაირად მომექცევა?
- განმსჯის?
- გაბრაზდება?
- მატყენს?
- განიცდის?
- სამსახურს დაუკარგავ?
- სახლს დაუკარგავ?
- უსაფრთხოდ ვიქნები?

რადგან გამომზეურებაზე რეაქციის მთელი სპექტრი არსებობს, მიმღებლობიდან ძალადობამდე, ყველა აღიარება უნიკალურია. გარდა ამისა ეს ციკლური მოვლენაა, ერთხელ აღიარება არ ნიშნავს, რომ შემდგომი აღიარება უფრო მარტივია. ანუ სამსახურის ცვლილებას, ახალი მეგობრების შექმნას, ახალ სიტუაციაში აღმოჩენას თავიდან მოყვება ქამინგ აუთის სტრესი და თუ პირველი ქამინგ აუთი ტრავმატული იყო, ხდება რე-ტრავმატიზაცია, ანუ იმ პირველი ტკივილის თავიდან გავლა, სრული სიძლიერით. ამის გამოსავალი არ არსებობს, ბოლოს და ბოლოს წარწერით ხომ არ ივლის ადამიანი, რომ ჰეტეროსექსუალი არაა ან სოციალურ ქსელში სტატუსად ხომ არ დაიყენებს?

ამიტომ, თუკი ქამინგ აუთის გზას დავადექით, თუკი ყველა რისკი გავიაზრეთ, მაშინ აუცილებელია მხარდაჭერის ძიება და არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მარტო დარჩენა!

## როგორ გავუმკლავდეთ ქამინგ აუთს

### 1 ვეცადოთ შინ ურთიერთობების დალაგება

დავიწყოთ იმით, რომ ყველას ოჯახი ინდივიდუალურია, შესაბამისად, შესაძლოა თქვენმა ოჯახმა არ გაგაგლოთ და არ მოგიძულეთ (და მე ვხვდები, რამდენად ცინიკურად ჟღერს, რომ ამას პოზიტიური კუთხით ვუყურებ, უბრალოდ ეს არის სამწუხარო რეალობა). იცოდეთ, რომ პირველი რეაქცია შოკური იქნება და ეცადეთ, რამდენადაც შესაძლებელია, ოჯახს მისცეთ დრო, ამ ამბავს შეეგუოს. აუხსენით, რომ კვლავ ის ხართ, ვინც იყავით, რომ თქვენში არაფერი შეცვლილა, უბრალოდ ენდობით და გადაწყვიტეთ უფრო გულახდილები იყოთ მათთან.

თუკი შესაძლებელია, მიეცით ლიტერატურა, გააცანით სხვა მშობლები იმავე სიტუაციაში,

ესაუბრეთ იმ მითებზე, რომლებიც საზოგადოებამ ჩაუღო თავში. ვიცი, ეს ძალიან უსამართლოა, რომ ისევ თქვენვე მოგიწევთ მშობლების გათვალისწინება და მათზე ზრუნვა, მაგრამ თუ ამან გაამართლა, შემდეგ უკვე ისინი იზრუნებენ თქვენზე. ოჯახის მხარდაჭერას ვერაფერი შეცვლის და თუკი არის დაახლოების შანსი, აუცილებელია მისი გამოყენება. ნუ მოელის, რომ ყველაფერი მალე და უმტკივნეულოდ ჩაივლის. მოემზადეთ გრძელვადიანი ახსნა-განმარტებებისათვის, დედის მხრიდან საკუთარი თავის დადანაშაულებისათვის, „რას იტყვიან სხვებისათვის“, ჯოჯოხეთით დაშინებისათვის და მღვდელთან ან ფსიქოლოგთან წასვლის მუდარებისათვის. თქვენ ხომ კარგად იცნობთ თქვენს მშობლებს - ეს მხოლოდ პირველ სტადიაზე იტყვიან ასე, თუ მთელი ცხოვრება ასე მოიქცევიან? როდესაც ასეთ ამბავს ვიგებთ, შესაძლოა თავიდან ათასი სისულელე გავაკეთოთ ან ვთქვათ, მაგრამ თუკი ეს გარდამავალია, მშობელსაც აქვს უფლება, ცოტა ხანი იგლოვოს თავისი გაუმართლებელი მოლოდინები.

თუკი არაფერმა იმოქმედა, თუკი დამამცირებლად ან კიდევ უარესი, ძალადობრივად გექცევიან, მაშინ მცდელობასაც აზრი არ ჰქონია, თქვენ თქვენი გააკეთეთ, სუფთა სინდისით შეგიძლიათ წამოსვლა.

**2** დააგროვეთ ფული

ფინანსური კონტროლი მშობლების ხელთ არსებული ყველაზე დიდი იარაღია. თუკი გრძნობთ, რომ არავითარ საუბარს აზრი არა აქვს - დაიწყეთ მუშაობა, ყველანაირად ეცადეთ, რომ ცოტა ფული მაინც დააგროვოთ. ოჯახის გარეშე დარჩენაზე უარესი მხოლოდ ოჯახის გარეშე დარჩენა და უსახლკაროდ და უსახსროდ დარჩენაა. დიახ, თქვენ მოგიწევთ თქვენს თანატოლებზე ადრე გაზრდა, ნაწილობრივ დაკარგავთ ახალგაზრდობას, ძალიან ადრე განდებით დამოუკიდებელი, მაგრამ სხვა შემთხვევაში ან უნდა აირჩიოთ რომ ქამინგ აუთი არ გააკეთოთ/გადაავადოთ, ან შესაძლებელია საერთოდ ქუჩაში აღმოჩნდეთ.

**3** თქვენი ოჯახის წევრები თქვენი მეგობრები ხდებიან და სხვა რესურსები

თემის ბევრი წევრისათვის, მიუხედავად იმისა, ოჯახი მხარს უჭერს თუ არა, მეგობრები ბევრად უფრო მნიშვნელოვანი ფიგურები ხდებიან, ვიდრე ადამიანებისათვის, ვისაც ოჯახთან მეტ-ნაკლებად წყნარი ურთიერთობა აქვს. განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა ენიჭება თემს და თემში არსებულ მეგობრებს. მათზე უკეთ ვერავინ გაგიგებთ. ფრთხილად იყავით - არ მიეჯაჭვოთ პარტნიორს ოჯახის ნაცვლად! დიახ, შეყვარებული ძალიან დიდი რესურსია, მაგრამ სიყვარული ნელდება, ქრება, გადის, იცვლება და თუკი მთელს ჩვენს ძალას მხოლოდ ერთი ადამიანისაგან ვიღებთ, მათი დაკარგვის შემდეგ ძალიან სერიოზულ ტრავმას განვიცდით. ანდაც - მასაც ხომ სჭირდება დახმარება და მხარდაჭერა, მასაც ხომ არ შეუძლია მუდამ თქვენს გვერდზე ყოფნა. არ შექმნათ ორ ადამიანიანი ოჯახი - მე და შეყვარებული. ხომ იცით, ვინ არის თქვენს სამეგობროში მეტად სანდო და ნაკლებად ჰომოფობიური, ჯერ მათთან გააკეთეთ ქამინგ აუთი. დარწმუნდით, რომ 2-3 ადამიანი მაინც გყავთ გვერდით, ვინც საჭიროების შემთხვევაში თავის სახლში დივანზე დამეს გაგათევინებთ.

იქებეთ თემის წევრებისათვის არსებული სერვისები, იქნება ეს ფსიქოლოგი, ფსიქიატრი,

სოც. მუშაკი თუ სხვა, იარეთ სათემო შეკრებებზე, იაქტიურეთ, დასვით შეკითხვები, მოძებნეთ ისეთი საზოგადოება, რომელიც მიგიღებთ და თავადვე აიღეთ პასუხისმგებლობა, რომ ამ საზოგადოების წევრი გახდეთ. თქვენს თავზე პირველ რიგში თქვენ უნდა იზრუნოთ, მოძებნეთ ის მწირი სერვისები, რაც ამ ქვეყანაში არსებობს და არ გააცდინოთ, არ თქვათ უარი, გაძლიერდით და მოუარეთ საკუთარ თავს.

თუკი ოჯახი დაკარგეთ, მაშინ ახლა ოჯახს უკვე თავად ირჩევთ. ახალი ოჯახის წევრები შეიძლება იყვნენ თანატოლები, შეიძლება იყვნენ თემის უფროსი წევრები, შეიძლება იყვნენ ბავშვობის მეგობრები, ეს შეიძლება იყოს ნებისმიერი გულისხმიერი ადამიანი. გახსოვდეთ, თქვენ მართლ არ ხართ და ვინც უკვე გამოიარა ეს პროცესი, გვერდზე დაგიდგებათ. თქვენ შეგხვდებათ ადამიანები, რომლებიც თავიდან 100% თქვენს გვერდზე იქნებიან, მერე კი თავიანთ რესურსს ამოწურავენ და დისტანცირდებიან, შეგხვდებათ ადამიანები, რომლებიც სტაბილურად, მაგრამ ნელ-ნელა დაგეხმარებიან, შეგხვდებათ ადამიანები, რომლებიც უბრალოდ მოგისმენენ, ან გაჭმევენ, ან მოგეხვევიან, ანდაც მხოლოდ ერთხელ დაგიჯდებიან და საკუთარ ისტორიას მოგიყვებიან. ეს ყველაფერი მზარდაჭერაა. ყველა იმდენს გასცემს, რამდენიც შეუძლია. თქვენ კი აუცილებლად, აუცილებლად მიიღეთ და როდესაც გაძლიერდებით, თქვენ თავად შეძლებთ გაცემას, უკვე თქვენ ამოუდგებით სხვებს გვერდში, რომლებიც თქვენსავით დაბნეულები და შეშინებულები იქნებიან.

# კონსტიტუციური საბჭო



# კიბეძე ულანიძე

# ციფრული ილანთობის დასვლის გზები - თანაბარობის უხალი გამოწვევა

## სალომე ჩაბელიშვილი

მსოფლიოში დაახლოებით 7.7 მილიარდი ადამიანი ცხოვრობს. მათ შორის, მობილურზე წვდომა დაახლოებით 5.1 მილიარდს აქვს, ინტერნეტზე წვდომა - 4.4 მილიარდს, ხოლო სოციალურ მედიაზე (ფეისბუქი, ტვიტერი, ინსტაგრამი და ა.შ) - 3.4 მილიარდს (3.2 მილიარდ ადამიანს კი მობილურის მეშვეობით(აც) აქვთ სოც. მედიაზე წვდომა).<sup>1</sup>

სწრაფად მზარდი ინტერნეტმოსახლეობის 2.7 მილიონი მომხმარებელი კი ქართველია. ჩვენთან ინტერნეტის მომხმარებელთა და სოციალური ქსელებით მოსარგებლების რაოდენობა ემთხვევა.<sup>2</sup>

მსოფლიოს ერთი ნაწილისთვის ინტერნეტზე წვდომა ფუფუნებისა და ოცნების საგანია, ხოლო მეორე ნაწილისთვის ჩვეულებრივი ყოველდღიურობა. ინტერნეტზე წვდომის ქონა სამართლიანად განიხილება საბაზისო უფლებად.

იმისათვის, რომ ვირტუალურ სივრცეში ვარსებობდეთ, აუცილებლად გვჭირდება ციფრული იდენტობა. ციფრულ იდენტობას შესაძლოა, ჩვენ თავად ვქმნიდეთ, ან ჩვენგან დამოუკიდებლად ქმნიდნენ სხვები. სწორედ ამიტომ არის ციფრული უსაფრთხოების ერთ-ერთი ცენტრალური საკითხი იმ ინფორმაციის კონტროლი, რამაც შესაძლოა, ჩვენი ციფრული იდენტობა შექმნას და შემდეგ ეს ინფორმაცია შემდეგ სხვების ციფრულ ხელსაწყოებში მოხვდეს (კომპიუტერი, მობილური, პლანშეტები და სხვ.).

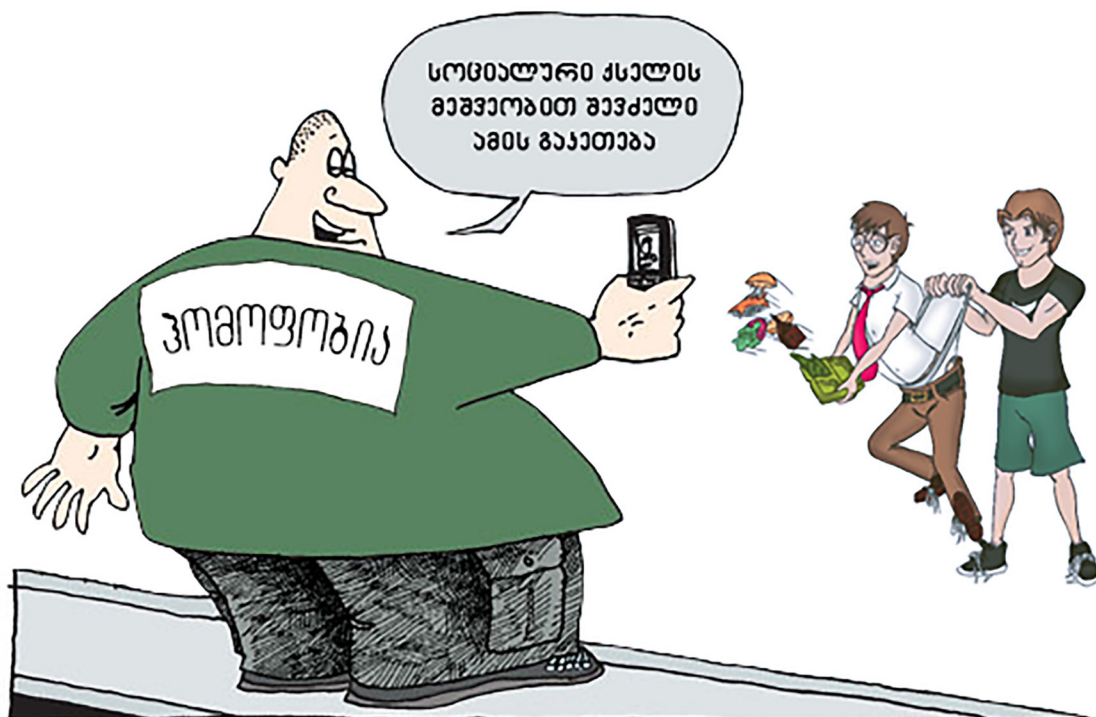
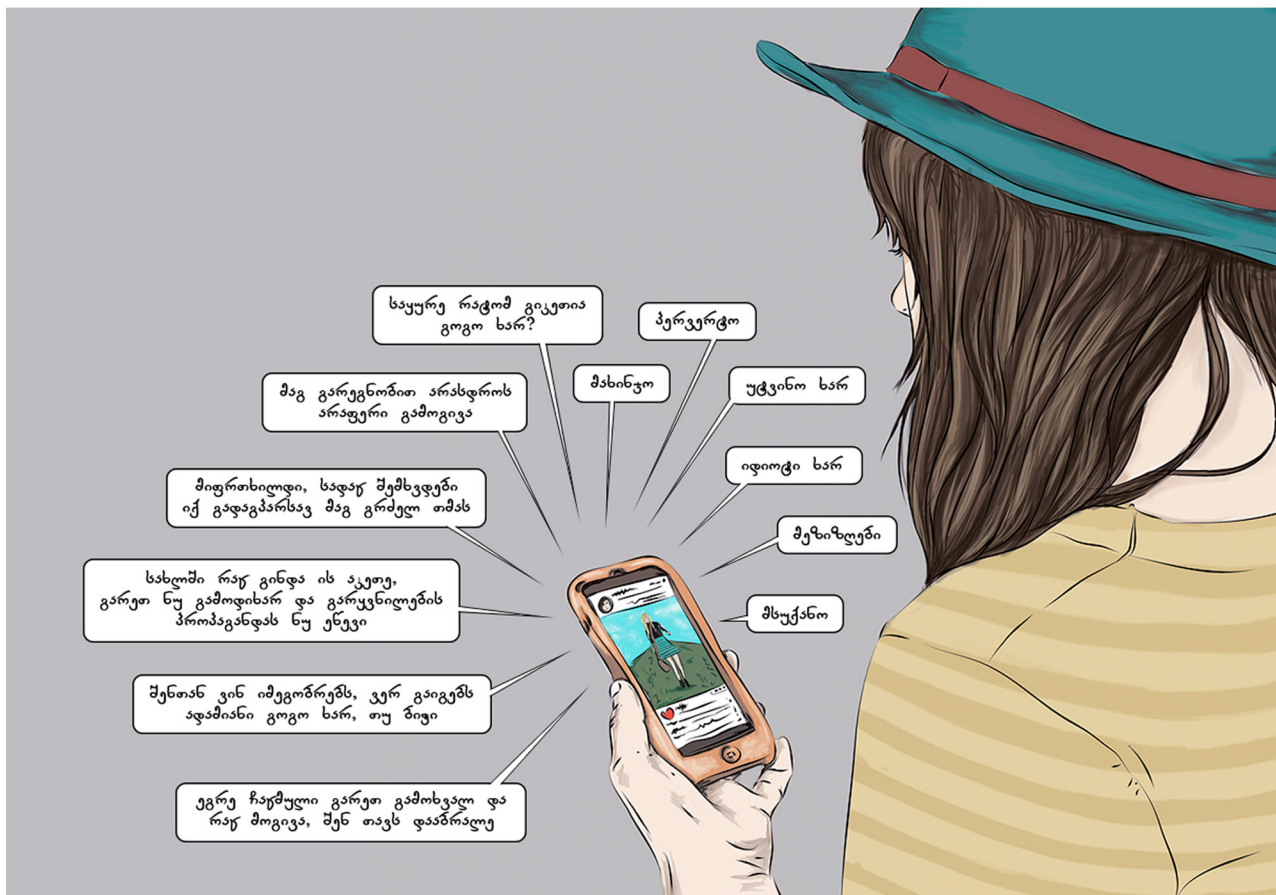
ვირტუალური სამყარო ისეთ შესაძლებლობებს გვაძლევს, რაც ჩვენი მშობლების თაობისთვის წარმოუდგენელი იყო. თუმცა, ამავე დროს ისეთ რისკებთანა და საფრთხეებთანაა დაკავშირებული, რაც ასევე ახალი და უხილავია.

ეს სტატია კიბერ-ბულინგს, ანუ ისეთი ტიპის ბულინგს ეხება, როდესაც ჩვენი ციფრული იდენტობა მარტო რჩება მუქარის, დაცინვის, შერცხვენის, აგრესიის, ვერბალური ან ფსიქოლოგიური ძალადობის, იძულებისა და დამამცირებელი ონლაინ ქცევის წინაშე. ერთი შეხედვით პარადოქსულია, როგორ შეიძლება ამდენი მილიარდი ადამიანის გარემოცვაში იყო და მაინც მარტო დარჩე ამ პრობლემის წინაშე. თუმცა ბულინგის სამიზნეები სწორედ ასე გრძნობენ თავს. სტატიაში მოცემულია კიბერ-ბულინგის განმარტება, მისთვის დამახასიათებელი ნიშნები, რჩევები თუ როგორ შევაჩეროთ ბულინგი და როგორ დავიცვათ თავი ონლაინ სამყაროში.

ჯერ განმარტებებით დავიწყით: კიბერ-ბულინგი, კიბერ-ჰარასმენტი, ონლაინ-ბულინგი ისეთი ტიპის ჩაგვრაა, როდესაც მოძალადე ელექტრონულ მოწყობილობებს იყენებს. ბულინგის მაგალითები შეიძლება იყოს სხვა ადამიანის შესახებ ჭორებისა და მცდარი ინფორმაციის გავრცელება, მუქარა, სექსუალური ხასიათის კომენტარები, პირადი ინფორმაციის გასაჯაროების მუქარა ან გასაჯაროება, სიძულვილის ენის გამოყენება და სხვა.

<sup>1</sup> We Are Social - <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>

<sup>2</sup> Datareportal, Digital 2019, Georgia - <https://datareportal.com/reports/digital-2019-georgia>



ინტერნეტ სივრცე მხოლოდ ერთი მუხედვით არის ვირტუალური და უჩინარი, სინამდვილეში ის, რაც იქ ხდება პირდაპირ გავლენას ახდენს ჩვენზე და ძალიან მჭიდრო კავშირშია ჩვენს ფიზიკურ სხეულსა და იდენტობებთან. მაგალითად, ინტერნეტ-ბულინგის შედეგად ადამიანმა შესაძლოა განიცადოს სტრესული აშლილობა, დეპრესია, შფოთვა, განუვითარდეს დაბალი თვითშეფასება. ინტერნეტსივრცეში დაწყებული ძალადობა შესაძლოა, გადაიზარდოს ფიზიკურ ძალადობაშიც. ხშირად, კიბერ-ბულინგებს ჰყავთ მოწმეები. თუ ე.წ. მოწმეები ხმას ამოიღებენ ძალადობის წინააღმდეგ, ისინი ჩვენი მოკავშირეები ხდებიან, ხოლო ყველა სხვა შემთხვევაში (დუმილის ჩათვლით), ისინი მოძალადის მხარეს დგანან.

ტროლები კიბერ-ბულინგის შედარებით ახალი ფორმაა. ინტერნეტ ტროლი არის ადამიანი, რომელიც ონლაინ პლატფორმებზე ჩხუბებისა და შეურაცხმყოფელი კომენტარების წამომწყები და ამყოლია. მისი ქცევა მიზნად ისახავს, ონლაინ სივრცეში გამართული დისკუსია თემიდან გადაუხვიოს. ის მომხმარებლების/მკითხველების ემოციურ პროვოცირებას ახდენს და ხელს უშლის რაიმე თემაზე ჯანსაღი დისკუსიის წარმართვას.<sup>3</sup>

კიბერ-ადევნებაც თანამედროვე დანაშაულების სიაშია, რაც გულისხმობს ადამიანის სურვილის საწინააღმდეგოდ პირადი ხასიათის კომენტარებისა და შეტყობინებების წერას, მის თვალთვალს, მუქარას, და ა.შ.

როგორ გავარჩიოთ კიბერ-ბულინგი სხვა ტიპის ონლაინ ნეგატიური გამოცდილებისგან?

როგორც ბულინგის კლასიკურ განმარტებაში, კიბერ-ბულინგის შემთხვევაშიც ასეთი ტიპის ჩაგვრა ხასიათდება განმეორებითობითა და სხვისთვის ზიანის მიყენების განზრახვით. კონფლიქტისგან განსხვავებით (სადაც ჩართულ მხარეებს შორის ძალაუფლებრივი დისბალანსი არ არსებობს), ბულინგისას არსებობს მჩაგვრელი და ჩაგრული, დომინანტი და დომინირებული, მოძალადე და მსხვერპლი.

ყველაზე ხშირად კიბერ-ბულინგი სოციალურ მედიაში, მოკლე ტექსტურ შეტყობინებებში და მეილებში ხდება.

კიბერ-ბულინგისთვის დამახასიათებელია:

**მუდმივობა** - ციფრული ტექნოლოგია გთავაზობს სწრაფ და განგრძობითი კომუნიკაციის შესაძლებლობას, რაც თავისთავად სირთულეს წარმოადგენს იმ ადამიანებისთვის, ვინც კიბერ-ბულინგის მსხვერპლები არიან, რადგან ეს გულისხმობს, რომ მოძალადეს 24 საათის განმავლობაში შეიძლება, მათზე წვდომა ჰქონდეს.

**პერმანენტულობა** - ონლაინ გავრცელებული ინფორმაციის უმრავლესობა პერმანენტული და საჯაროა, თუკი ამ ინფორმაციის აღებისთვის კონკრეტულ ნაბიჯებს არ გადავდგამთ. ცუდი

<sup>3</sup> მითების დეტექტორი - <https://www.mythdetector.ge/sites/default/files/11-Guideline.pdf>

ონლაინ რეპუტაცია, მათ შორის მათიც, ვინც ბულერია, უარყოფითად აისახება ადამიანის სამომავლო გეგმებზე, დასაქმებასა და ცხოვრების სხვა ასპექტებზე.

**ის რთულად შესამჩნევია** - მასწავლებლებისთვისა და მშობლებისთვის, ხშირად ეს სივრცე დახურულია და რადგან ისინი ვერ ხედავენ და ხშირად არ ესმით თუ რა შეიძლება ონლაინ სივრცეში ხდებოდეს, მისი შემჩნევა უფრო რთულია.

რჩევები კიბერ-ბულინგის შესაჩერებლად:

- 1 პირველ რიგში იცოდეთ, რომ ბულინგი არასდროსაა თქვენი ბრალი! თუკი სხვა ადამიანი მუდმივად ცდილობს, დაგჩაგროთ, ამის გამო თავი არ უნდა დაიდანაშაულოთ. არავინ იმსახურებს მსგავს მოპყრობას.
- 2 ნუ დაუბრუნებთ პასუხს - ხანდახან მოძალადე სწორედ იმიტომ იწყებს სხვის ჩაგვრას, რომ ფიქრობს, ამით სხვაზე ძალაუფლებას მოიპოვებს. ჩვენი მიზანი ბულერის გაძლიერება არ არის.
- 3 შეინახეთ მტკიცებულებები - ონლაინ ბულინგის შემთხვევაში მტკიცებულებების შეგროვება ადვილადაა შესაძლებელი, რაც ასევე აადვილებს სხვისთვის მიმართვის დროს ამ მიმორჩერებისა თუ სხვა მტკიცებულებების ჩვენებას.
- 4 უთხარით ბულერს, რომ გაჩერდეს - ეს, რა თქმა უნდა, თქვენი გადასაწყვეტია, თუმცა მოძალადისთვის დიად თქმა, რომ გაჩერდეს მას დაანახებს, რომ თქვენ არ მოითმენთ ამ ტიპის მოპყრობას. შეგიძლიათ, ამის თქმაში წინასწარ ივარჯიშოთ იმ ადამიანთან ერთად, ვისაც ენდობით.
- 5 მოითხოვეთ დახმარება - მონახეთ ადამიანი, ვინც მოგისმენთ და იმის გააზრებაში დაგეხმარებათ, თუ რა ხდება და რისი გაკეთებაა შესაძლებელი. ეს ადამიანი შეიძლება იყოს მეგობარი, ნათესავი, მშობელი, მასწავლებელი ან ნებისმიერი სხვა ადამიანი, ვისაც ენდობით.
- 6 გამოიყენეთ ონლაინ პლატფორმების ფუნქციები - სოციალური მედიის პლატფორმების უმრავლესობა გვთავაზობს დაბლოკვის ფუნქციას. სადაც არ უნდა გწერდეთ ბულერი, მოკლე ტექსტურ შეტყობინებაში, აპლიკაციაში, კომენტარად თუ მონიშვნით (თავით), უბრალოდ დაბლოკეთ ეს ადამიანი. რა თქმა უნდა, ეს პრობლემას ვერ მოაგვარებს, თუმცა ეს გაადვილებს, რომ პასუხის გაცემის მაგივრად სხვა სტრატეგიებზე იფიქროთ. ასევე, დაბლოკვის შემთხვევაში მოძალადეს აღარ ექნება თქვენი გვერდის კონტენტზე წვდომა. თუკი მუქარა ფიზიკური ზიანის მიყენებას ეხება, (მშობლის ან მეურვის დახმარებით) უნდა მიმართოთ პოლიციას. ასევე იფიქრეთ იმაზე, რომ შეიძლება უკეთესი იყოს სკოლის ადმინისტრაციამაც იცოდეს ამ ადამიანის ქცევის შესახებ.

7 დაიცავით თქვენი ანგარიშები (ექაუნტები) - არავის გაუზიაროთ პაროლი, საუკეთესო მეგობარსაც კი. პაროლით დაიცავით თქვენი მობილური ტელეფონი, რათა არავის ჰქონდეს მასზე წვდომა, თუ შემთხვევით სადმე დაგრჩებათ და სხვას ჩაუვარდება ხელში.

8 თუკი იცით ვინმეს შესახებ, ვინც ბუღინგის მსხვერპლია, იმოქმედეთ - საუკეთესო, რაც შეიძლება გააკეთოთ, თუკი ბუღინგის შემთხვევას შეესწრებით, მსხვერპლის მხარდაჭერაა. თუ ბუღინგის მსხვერპლი მეგობარია, შეგიძლიათ მოუსმინოთ და ერთად მოიფიქროთ, რა შეიძლება გაკეთდეს. ყველაზე ცოტა ის მაინც შეგიძლიათ გააკეთოთ, რომ გულგრილად არ ჩაუაროთ ბუღინგის მსხვერპლს და მოუსმინოთ მას.

9 შეინარჩუნეთ პოზიტიური განწყობა - შეიძლება ისეთი განცდა გვექონდეს, რომ სიტუაციაზე კონტროლი ჩვენ არ გვაქვს, მაგრამ დარწმუნდით, რომ ზემოთ მოცემულ რჩევებს გაითვალისწინებთ და დაელაპარაკებით თქვენთვის სანდო ადამიანებს, და ნახავთ, როგორ მალე გამოსწორდება სიტუაცია. მარტო არ ხართ. მიმართოთ პოლიციას. ასევე იფიქრეთ იმაზე, რომ შეიძლება უკეთესი იყოს სკოლის ადმინისტრაციამაც იცოდეს ამ ადამიანის ქცევის შესახებ.

როგორ დავიცვათ ჩვენი ციფრული იდენტობა:

**პაროლები** - პაროლად გამოიყენეთ წინადადებების, ციფრებისა და სიმბოლოების ნარევი. ნუ დააყენებთ ერთსა და იმავე პაროლს ორ სხვადასხვა ანგარიშზე (ექაუნტზე) და არ დაგავიწყდეთ, რომ ხშირად ცვალოთ ისინი. პაროლების დასამახსოვრებელი უსაფრთხო აპლიკაცია, რომელიც დაგეხმარებათ, ერთ სივრცეში ჩაკეტოთ ისინი, არის KeyPassXC. დამატებითი ინფორმაციისთვის ესტუმრეთ ბმულს: <https://keepassxc.org/>

**დააკვირდით რას აზიარებთ** - ისეთს ნურაფერს გააზიარებთ, რაც თქვენს საწინააღმდეგოდ შეიძლება იქნას გამოყენებული. აკონტროლეთ თქვენი პუბლიკა სოციალური მედიის ექაუნტებზე. ადამიანების მეგობრებში დამატებით მათ წვდომას ვაძლევთ მეგობრებისთვის გაზიარებულ ფოტოებსა და პოსტებზე. დავფიქრდეთ, მართლა გვინდა, რომ ეს მასალა მათთვის ხელმისაწვდომი იყოს?

**დაგუგლეთ საკუთარი სახელი** - ეს მშვენიერი გზაა იმისთვის, რომ ვნახოთ საკუთარი თავი სხვისი თვალით და წავშალოთ ყველა ის მასალა, რაც არ გვინდა, რომ საჯარო იყოს;

**დაიცავით მობილური** - აუცილებლად დააყენეთ პაროლი და ნუ შეინახავთ სენსიტიურ ფოტოებს ან სხვა მასალას ისეთ მოწყობილობაში, რომელიც ძალიან მარტივად შეიძლება დაკარგოთ;

## სალოგო ჩაბეჭდილება

**ფრთხილად იყავით ონლაინ გაცნობილ ადამიანებთან** - ადამიანები ყოველთვის ისეთები არ არიან, როგორც ონლაინ წარმოგვიდგებიან. ხანდახან საერთოდც ყალბი პროფილებით იწყებენ მიმოწერას. ნუ გაუზიარებთ მათ ისეთ ინფორმაციასა და ფოტოებს, რომლის თქვენს წინააღმდეგ გამოყენება იქნება შესაძლებელი. დამატებითი ინფორმაციისთვის მიჰყევით ბმულებს:

- ① <https://bit.ly/2WJzzSk>
- ② <https://bit.ly/32cvaYW>

დამატებითი ინფორმაციის მოსაძიებლად ესტუმრეთ სტატიაში მოცემულ ბმულებს და გაეცანით წყაროებს.

### წყაროები:

Connect Safely ([connectsafely.org](http://connectsafely.org))  
We Are Social ([wearesocial.com](http://wearesocial.com))  
Datareportal, Digital 2019, Georgia  
მითების დეტექტორი ([www.mythdetector.ge](http://www.mythdetector.ge))  
Security in a Box  
All about you ([allaboutyou.ge](http://allaboutyou.ge))  
ქალთა მზერა





საქართველოს უზრუნველყოფის  
რეკონსტრუქციის უზრუნველყოფის  
ჯანმრთელობის მინისტრის  
დ. უფლებიანი

# საქსუალური და რეპროდუქციული უფლებები

## სოფი ბერია

სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებები ადამიანის ფუნდამენტური უფლებების ნაწილია და მოიცავს მთელ რიგ საკითხებს, მათ შორის:

- სხეულის ხელშეუხებლობის უფლებას, ძალადობრივი სტერილიზაციისა და ქალთა გენიტალიების დასახიჩრებისგან დაცულობის ჩათვლით,
- თანასწორობას, დისკრიმინაციისა და სტიგმისგან თავისუფლებას, განურჩევლად გენდერული იდენტობისა და სექსუალური ორიენტაციისა,
- სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობისთვის საჭირო სერვისებსა და პროდუქტებზე ხელმისაწვდომობის უფლებას,
- ლეგალური აბორტის უფლებას,
- ყოვლისმომცველ სექსუალურ განათლებაზე ხელმისაწვდომობის უფლებას,
- სექსუალური სიამოვნების უფლებას და სხვ.

სექსუალური და რეპროდუქციული უფლებების დაცვა და მათი ადვოკატირება უმნიშვნელოვანესია ადამიანის ფიზიკური, ემოციური და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისთვის, განსაკუთრებით გარდატეხის ასაკში, როდესაც ვიზრდებით და ვიცვლებით.

## მასტურბაცია

გარდატეხის ასაკში ორგანიზმი სექსის ჰორმონებს გამოყოფს, რომელთა გავლენითაც მოზარდები საკუთარი სექსუალობით ინტერესდებიან. ასეთ დროს ზოგი საკუთარი სხეულის შესწავლას გენიტალიაზე შეხებით იწყებს. ამას მასტურბაცია ეწოდება და მისი მთავარი მიზანი სიამოვნების მინიჭება, ან მიღებაა. ხშირია როგორც გოგონებში, ისე ბიჭებში, თუმცა, რა თქმა უნდა, არსებობენ ადამიანები, ვინც არ მასტურბირებენ და ესეც ნორმალურია.

მასტურბაცია სიამოვნების მიღების სრულიად უსაფრთხო გზაა და გავრცელებული მითების მიუხედავად, არ იწვევს ხელის გულზე თმის ამოსვლას, სიბრმავს, ან მომავალში სექსუალურ და რეპროდუქციულ პრობლემებს. მასტურბაცია პირადი გადაწყვეტილებაა - დაკავშირებულია ამით, თუ გაქვს სურვილი, მაგრამ მხოლოდ პირად სივრცეში.

**გახსოვდეს:**

- მასტურბაციის შედეგად ვერ დაორსულდები, ვერც სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები (სგგი) გადაგედება;
- მასტურბაცია საკუთარი სხეულის გაცნობაში დაგეხმარება, გაიგებ როგორ მუშაობს შენი ორგანიზმი, რა მოგწონს და რა – არა, რაც მომავალში გააუმჯობესებს შენ სექსუალურ გამოცდილებებს;
- მასტურბაცია სტრესსა და დაძაბულობას ამცირებს - ორგანიზმის დროს გამოიყოფა ენდორფინები, „ბედნიერების“ ჰორმონი, რომელიც თავს კარგად გაგრძნობინებს და ბუნებრივი ტკივილგამაყუჩებელია, რაც შეიძლება მენსტრუაციისას, მუცლის ტკივილის დროსაც კი დაგეხმაროს.

## პირველი სექსუალური გამოცდილება და თანხმობა

როდის და როგორ გქონდეს სექსუალური გამოცდილება, პირადი საკითხია. პირველი სექსუალური გამოცდილების შესახებაც ბევრი მითი არსებობს, რაც ადამიანებს, განსაკუთრებით გოგონებს, შიშის, ან საფრთხის გრძნობას უჩენს. ყველა პირველი სექსის გამოცდილება ერთნაირი არ არის და არც სექსი ნიშნავს მხოლოდ პენისსა და ვაგინას შორის აქტს. პირველი სექსი შეიძლება იყოს ორალური, ან ანალური, ასევე შესაძლოა მოხდეს თითებით, ან სექს-სათამაშოებით. ზოგი ადამიანი თვლის, რომ პირველი სექსუალური გამოცდილება რამდენჯერმე ჰქონდა, იმის მიხედვით, რა სახის სექსით დაკავდა.

პირველ სექსუალურ აქტთან დაკავშირებით ყველაზე გავრცელებული შეკითხვაა: „მეტკინება“? რეალურად, არცერთი სახის სექსი მტკივნეული არ უნდა იყოს. როდესაც ადგზნებული ხარ, ვაგინის გარშემო არსებული კუნთები უფრო მოღუნებულია და გამოიყოფა ბუნებრივი ლუბრიკანტი, რომელიც, თავის მხრივ, უფრო კომფორტულს ხდის არამარტო პირველ, არამედ ყველა შემდეგ სექსუალურ გამოცდილებას. თუმცა, თავდაპირველი შეგრძნება შესაძლოა მაინც უცნაურად და არაბუნებრივად მოგეჩვენოს.

სექსის დროს სწორი კომუნიკაცია აუცილებელია - თუ რაიმე არ გსიამოვნებს, აუცილებლად უთხარი პარტნიორს რომ გაჩერდეს, ან სხვა რამე სცადოს. სიამოვნების გასაძლიერებლად შეგიძლია წყლის ბაზაზე დამზადებული ლუბრიკანტი გამოიყენო - ეს რჩევა განსაკუთრებით გამოგადგება, თუ ანალურ სექსს აპირებ, რადგან ანუსი ბუნებრივ ლუბრიკაციას არ გამოყოფს ვაგინისა და პენისისგან განსხვავებით.

გახსოვდეს, თუ სხვა ადამიანთან რაიმე ტიპის სექსუალური აქტი გინდა გქონდეს, ჯერ აუცილებლად უნდა ჰკითხო. თუ არ იკითხავ და ისე აკოცებ, შეეხები, ან რაიმე სახის

სექსუალურ ქმედებას მისი თანხმობის გარეშე ჩაიდენ, ეს შეიძლება გაუპატიურება ან სექსუალური შევიწროვება იყოს.

### თანხმობა უნდა იყოს:

- **ძალდაუტანებელი.** ადამიანის ზეწოლა, მოტყუება, ან დაშინება დაუშვებელია. თანხმობას ვერ გასცემ, როცა მთვრალი, ნარკოტიკული თრობის ქვეშ, ან გულწასული ხარ.
- **შექცევადი.** შეგიძლია დათანხმდე, მაგრამ შემდეგ, ნებისმიერ დროს გადაიფიქრო - თუნდაც აქტი უკვე დაწყებული გქონდეთ.
- **ინფორმირებული.** თანხმობის მიცემა მხოლოდ მაშინ შეგიძლია, როცა ყველა დეტალი იცი. მაგალითად, თუ პარტნიორი გეუბნება, რომ კონდომს გამოიყენებს და შემდეგ არ იკეთებს, ითვლება, რომ სრული თანხმობა არ არის.
- **აღტაცებული.** როცა საქმე სექსს ეხება, უნდა გააკეთო ის, რაც შენ გინდა და არა ის, რაც სხვას უნდა. თუ ვინმე აღტაცებული (ბედნიერი, აღფრთოვანებული, ან ენერგიული) არ არის, შეჩერდი და გადაამოწმე.
- **კონკრეტული.** ერთ რამეზე კის თქმა (მაგალითად, კოცნა) არ ნიშნავს, რომ სხვა რამეზეც თანახმა ხარ (მაგალითად, სექსზე).

თუ ადამიანი არასრულწლოვანი, ან შენზე ბევრად პატარაა, მაშინ მას არ შეუძლია თანხმობის მოცემა და დაუშვებელია მასთან ნებისმიერი სახის სექსუალური კონტაქტი.

სექსის ქონა პირადი არჩევანია - როდესაც ჩათვლი, რომ გინდა, გაინტერესებს და მზად ხარ. თუ სექსის სურვილი არ გიჩნდება, ესეც ნორმალურია. თუ სექსი გქონდა და ახლა ერთი, ან რამდენიმე სექსის სახეობისგან თავშეკავებას ამჯობინებ, ესეც შენი პირადი გადაწყვეტილებაა. ზოგჯერ აბსტინენციის (იგივე სექსუალური თავშეკავების) ზეწოლა ისეთივე ძლიერია, როგორც სექსის ქონის. არავის არ აქვს იმის უფლება, სექსის ქონა, ან არქონა დაგაძალოს.

## სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები და კონტრაცეფცია

სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები სირთულის მიხედვით განსხვავდება. ბევრი მათგანი უწყინარია, თუ მისი დიაგნოზირება და მკურნალობა დროულად მოხდა, თუმცა არის ისეთებიც, რომლებიც შეიძლება ფატალური შედეგით დასრულდეს, ან სერიოზული გავლენა მოახდინოს შენს ჯანმრთელობასა და ცხოვრების ხარისხზე. ამიტომ, უსაფრთხო სექსუალური აქტი და სგგი-ზე შემოწმება მნიშვნელოვანია.

სექსუალური გზით გადამდები ინფექციების ყველაზე გავრცელებული სიმპტომი სიმპტომთა არარსებობაა, ამიტომ აუცილებელია ბარიერული კონტრაცეფციის მეთოდების გამოყენება (მაგ: კონდომი, ლატექსის ხელთათმანი, ან სტომატოლოგიური საფენი). როდესაც უშუალო შეხება გაქვს პარტნიორის სხეულის სითხეებთან (ნერწყვი, სპერმა, ვაგინალური, ან ანალური გამონადენი, სისხლი), ან კანთან (ძირითადად, ლორწოვან მემბრანასთან, როგორცაა პირის ღრუ და გენიტალიები), მაშინ სგგის რისკის წინაშე ხარ.

ყველაზე გავრცელებული სგგია:

- **ადამიანის პაპილომა ვირუსი**, რომელიც კანიდან კანზე ხახუნით, ორალური, ვაგინალური, ან ანალური სექსით, ასევე გენიტალიებიდან კანზე შეხებით გადადის.
- **ქლამიდია**, რომელიც ბაქტერიული დაავადებაა და ორალური, ვაგინალური, ან ანალური სექსით გადადის.
- **გონორეა**, რომელიც ბაქტერიული დაავადებაა და ორალური, ვაგინალური, ან ანალური სექსით გადადის.
- **გენიტალური ჰერპესი**, რომელიც ვირუსული დაავადებაა და გადადის ორალური, ვაგინალური, ან ანალური სექსით პარტნიორთან, რომელსაც წყლულოვანი გამონაყარი, ნახეთქები, ან ორალური სექსის შემთხვევაში - დაზიანებული ღრძილები აქვს. თუ წყლულებს შეეხე და შემდეგ ხელი გენიტალიებზე მოგიხვდა, რისკი მაშინაც მაღალია.

ჯანმრთელობისთვის უმნიშვნელოვანესია ყოველთვის და სწორად გამოიყენო დამცავი საშუალებები ნებისმიერი და ყველა სახის სექსუალური აქტივობის დროს. ყველა პარტნიორის შემთხვევაში, ურთიერთობის დაწყებიდან ყოველ 3-6 თვეში ერთხელ ჩაიტარე ანალი, სრული გამოკვლევა, თუ სტაბილურ ურთიერთობაში ხარ - უკვე წელიწადში ერთხელ. და რაც ყველაზე მთავარია, დაიცავი სისუფთავის ნორმები: დაიბანე ხელი და დაიჭერი

ფრჩხილები, რათა ხელით მოფერების შემთხვევაში არ დააზიანო პარტნიორი, ან საკუთარი თავი. დაიცავი ორალური სისუფთავე და გაურთხილდი ღრძილებს. ყოველთვის ახალი ბარიერული მეთოდი გამოიყენე სექსის ერთი სახეობიდან მეორეზე გადასვლის დროს. არ დაგავიწყდეს ლუბრიკანტის გამოყენება.

სექსუალური გზით გადამდები ინფექციები ერთადერთი არ არის რისგან თავდაცვაც შეიძლება დაგჭირდეს. თუ ორსულობას არ გეგმავ, რეკომენდირებულია ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების დაღევა, რომელიც არასასურველი ორსულობისგან დაგიცავს. ჩასახვის საწინააღმდეგო აბი ასეელებს საშვილოსნოს ყელის ლორწოს, რაც ართულებს საშვილოსნოში სპერმის მოხვედრასა და კვერცხუჯრედის განაყოფიერებას. ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები ჰორმონია, რომელსაც ექიმი ნიშნავს. აუცილებელია, რომ თითო აბი ყოველდღე, დღის ერთსა და იმავე მონაკვეთში დალიო. სწორად მოხმარების შემთხვევაში ეფექტურობა 99%-ია.

მიუხედავად იმისა, რომ აბები არასასურველი ორსულობისგან გიცავს, მათ სგვისგან დაცვა არ შეუძლიათ. ამისთვის, აუცილებელია ბარიერული კონტრაცეფცია გამოიყენო - ცალკე, ან აბებთან კომბინაციაში. სექსუალური აქტივობის მიხედვით შეგიძლია აარჩიო ბარიერული კონტრაცეფციის სახეობაც:

- **ანალური, ან ვაგინალური პენეტრაციული აქტი:** ქალის, ან კაცის კონდომი, ლატექსის ხელთათმანი, ე.წ. თითების კონდომი.
- **ორალური სექსი:** სტომატოლოგიური საფენი, ან კაცის კონდომი.

კაცის კონდომები ნებისმიერ აფთიაქში იყიდება და ხელმისაწვდომია ნებისმიერი ზომის, გემოს, ფერისა და სუნის. ქალის კონდომები, როგორც წესი სათემო ორგანიზაციებში უფასოდ რიგდება. ლატექსის ხელთათმანიც თითქმის ყველა აფთიაქსა და სუპერმარკეტში შეგიძლია შეიძინო. თუ სტომატოლოგიურ საფენებს აფთიაქში ვერ პოულობ, მისი დამზადება მარტივად შეგიძლია კონდომის, ან ლატექსის ხელთათმანებისგან: აიღე მაკრატელი და კონდომი შუაზე გაჭერი, ან აიღე ლატექსის ხელთათმანი, გადაჭერი თითები და შემდეგ, ჩაჭერი შუაში.

**გახსოვდეს:**

- ლატექსის დამცავ საშუალებებთან ერთად არ გამოიყენო შემდეგი: ვაზელინი, მცენარეული ზეთი, კარაქი, ტანის ლოსიონი, კრემები ან ნერწყვი, რადგან მათ ლატექსის დაზიანება და გახევა შეუძლიათ.

- თუ კონდომი გაიხსნა, დაგავიწყდა აბის მიღება, ან დაუცველი პენეტრაციული (ამ შემთხვევაში პენისით ვაგინაში) სექსი გქონდა, შეგიძლია მიიღო გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბი, რომელიც აფთიაქში ურეცეპტოდ იყიდება. შეძენისას აუცილებლად გაეცანი ინსტრუქციას და მიჰყევი დაწვრილებით. შეკითხვების შემთხვევაში, გაესაუბრე ექიმს, ან ფარმაცევტს. გადაუდებელი კონტრაცეფციის აბი დაუცველი სექსუალური აქტიდან რაც შეიძლება სწრაფად უნდა დალიო პირველი 72 საათის განმავლობაში. აუცილებელია იცოდე ისიც, რომ აბი მუდმივი კონტრაცეფციის მეთოდებს ვერ ჩაანაცვლებს და მისი სისტემატურად მოხმარება ჯანმრთელობისთვის საზიანოა.

სექსუალური გზით გადამდები ინფექციებისა და არასასურველი ორსულობისგან თავის არიდების ერთადერთი ასპროცენტუანი მეთოდი სექსის არქონაა, მაგრამ თუ გადაწყვეტ, რომ მზად ხარ სექსუალური აქტივობისთვის, აუცილებელია გქონდეს ინფორმაცია უსაფრთხო სექსის შესახებ. განსოვდეს, არ აქვს მნიშვნელობა სექსუალური გამოცდილება პირველია თუ არა, კონტრაცეფცია ყოველთვის გჭირდება. კარგი იქნება, თუ კონტრაცეფციის მეთოდს პარტნიორთან წინასწარ განიხილავ.

## არასასურველი ორსულობა და მოზარდთა უფლებები

ხანდახან ჩვენს ცხოვრებაში ისეთი რამ ხდება, რასაც არ ველოდებით. ერთ-ერთი ასეთი სიურპრიზი დაუგეგმავი ორსულობაა. ასეთ დროს ბუნებრივია იყო აღელვებული, შეშინებული, ანერვიულებული, გახარებული, ან ყველა ერთად. იცოდე, რომ ამ დროს მარტო არ ხარ. გაესაუბრე ისეთ ადამიანს, ვისაც ენდობი და იცი, რომ ნებისმიერი გადაწყვეტილების შემთხვევაში მხარს დაგიჭერს.

განსოვდეს, რომ საკუთარი ორსულობის შესახებ გადაწყვეტილება მხოლოდ შენ გეკუთვნის და ამისთვის უნდა გქონდეს ფაქტობრივი და მიუკერძოებელი ინფორმაცია შენს ხელთ არსებულ ორ ვარიანტზე: მშობლობა, ან აბორტი.

გადაწყვეტილების მიღების პროცესში არ დაგავიწყდეს საკუთარი ფიზიკური და ემოციური ჯანმრთელობა, და გაითვალისწინე ის რისკებიც რაც ორსულობასა და მშობიარობას შეიძლება მოჰყვეს. ბავშვის გაჩენა მშობიარობით არ სრულდება და ბევრ სხვა პასუხისმგებლობას მოიცავს – ფინანსური, დროის და ყურადღების რესურსების ჩათვლით მანამ, სანამ ბავშვი ზრდასრული არ გახდება. ჯერ საკუთარ თავზე ზრუნვა უნდა შეგეძლოს იმისთვის, რომ შემდეგ სხვაზეც იზრუნო.

## სოფი ბერია

აბორტის გადაწყვეტილება „ეგოისტური“ არ არის. აბორტი ლეგალური და უსაფრთხო პროცედურაა, როდესაც სერტიფიცირებულ დაწესებულებაში, კვალიფიციური ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ ტარდება. იგი გავლენას არ მოახდენს შენს უნარზე, მომავალში დაფხმძიმდე.

საქართველოს კანონმდებლობით, ორსულობის შეწყვეტა 12 კვირამდეა დასაშვები, ხოლო კანონში პაციენტის უფლებების შესახებ (VIII თავი, მუხლი 40, ქვეპუნქტი ბ) წერია, რომ "14-დან 18 წლამდე ასაკის არასრულწლოვან პაციენტს, რომელიც სამედიცინო მომსახურების გამწევის შეხედულებით სწორად აფასებს საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობას და რომელმაც ექიმს მიმართა სქესობრივად გადამდები დაავადების ან ნარკომანიის მკურნალობის, კონტრაცეფციის არაქირურგიული მეთოდების შესახებ კონსულტაციის მიღების ან ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტის მიზნით, მშობლის თანხმობის გარეშე შეუძლია ამ სერვისის მიღება".

იცოდე შენი უფლებები და პატივი ეცი სხვისას.

### წყაროები:

[www.allaboutyou.ge](http://www.allaboutyou.ge)

<https://www.plannedparenthood.org/>

<http://teenhealthsource.com/>

[www.thewomens.org](http://www.thewomens.org)

საქართველოს კანონი პაციენტის უფლებების შესახებ, <https://matsne.gov.ge/ka/document/view/16978?publication=11>



# საქსუალური და რაპროდუქციული ჯანმრთელობა

## სოფი ბარია

### ბარდატენის ასაკი

გარდატენის ასაკს ყველა ადამიანი თავისი ტემპით გადის, ამიტომ შენს სხეულს სხვებს ნუ შეადარებ. ყველას „ნორმა“ განსხვავებულია, ზოგი ჩვენგანის სხეული შეიძლება ისე შეიცვალოს, რომ უცხო და შეუჩვეველი იყოს: ამოგვივიდეს თმა, შეგვეცვალოს ხმის ტემბრი, გაგვიჩნდეს გამონაყარი. გარდატენის ასაკს ემოციური ცვლილებები ახლავს თან, ამ დროს ვვითარდებით სექსუალურად და შესაძლოა ე.წ. სველი სიზმრებიც ნახოთ ხოლმე.

გარდატენის ასაკს ბევრი „უხერხულობა“ ახასიათებს: შეიძლება მენსტრუაცია მაშინ მოგივიდეს, როდესაც ყველაზე ნაკლებად ელოდებოდი, ან საზოგადოებრივ ადგილას, მოულოდნელად, ერექციამ შეგაწუხოს. ამ დროს, შეიძლება დისკომფორტი განიცადო, მაგრამ განსოვდეს, რომ ეს ბუნებრივია. საუკეთესო რამ, რაც ამ ცვლილებებისთვის მოგამზადებს, არის ინფორმირებულობა, ამ საკითხებზე საუბარი და კითხვების დასმა.

ამ სტატიაში გაეცნობით იმ ინფორმაციას, რომელიც მოსალოდნელ ცვლილებებთან გამკლავებაში დაგეხმარებათ.

### მდედრობითი სქესის სხეულები

საკუთარი სხეულის შესახებ ინფორმაციის ქონა აუცილებელია იმისთვის, რომ საკუთარ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე იზრუნო. დავიწყოთ გარეგანი გენიტალიებით:

- **ვულვა** მოიცავს გენიტალიების მთლიან შემადგენლობას: დიდი და მცირე ლაბია, კლიტორი, კლიტორის ჩუჩა, ვაგინა და შარდსადენი არხი; ვულვა ხშირად ვაგინაში ერევათ. სინამდვილეში კი, ეს უკანასკნელი მხოლოდ ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია. თითოეული ამ ნაწილის ფერი, ფორმა და ზომა ყველა ადამიანს სხვა და სხვა აქვს. ხშირია ასიმეტრიაც.
- **კლიტორში** ათასობით ნერვული დაბოლოება გადის, მისი ერთადერთი მოვალეობა სიამოვნების მიღებაა. კლიტორი დაფარულია კლიტორის ჩუჩით, რომელსაც დამცველობითი ფუნქცია გააჩნია. კლიტორი პატარა ჩანს, მაგრამ თუ მას ჩუჩის ქვეშ დაათვალიერებ, აღმოაჩენ, რომ ის 9-10 სანტიმეტრის ზომისაა და სხეულშია ჩამალული; ადგზნების დროს სისხლი კლიტორისკენ მიედინება, იზრდება ზომაში და უფრო სენსიტიური ხდება.

- **ვაგინა** კუნთოვანი ქსოვილისგან შემდგარი ორგანოა, რომელიც შენს ვულვას შინაგან ორგანოებთან აკავშირებს: ვაგინიდან გამოდის მენსტრუალური სითხეც, მაგრამ არა შარდი. ვაგინას თვითგაწმენდის ფუნქციაც აქვს, ამიტომ ე.წ. გამორეცხვები რეკომენდირებული არ არის - პირიქით, ეს ბუნებრივ მიკროფლორას აზიანებს და სასარგებლო ბაქტერიებს ხოცავს. ვაგინა 9-10 სანტიმეტრის სიგრძისაა როდესაც აღზნებული არ ხარ. ვაგინაში ხდება პენისის, ვიბრატორის, ან თითის მოთავსება პენეტრაციული სექსის დროს. ვაგინის კედლების ლუბრიკაცია ბუნებრივად ხდება, როდესაც აღზნებული ხარ, რაც სექსს უფრო კომფორტულს ხდის.

ე.წ. საქალწულე აპკი ცალკე გამოვყავით, ვინაიდან მის შესახებ ბევრი მითი არსებობს. ზოგს ჰგონია, რომ აპკი ვაგინას მთლიანად ფარავს და პირველი პენეტრაციული სექსის დროს აუცილებლად უნდა გაიხეს. აქედან მოდის ის წარმოდგენაც, რომ მენსტრუაციის დროს ტამპონი არ უნდა გამოიყენო, რადგან „ქალწულობას დაკარგავ“. სინამდვილეში, აპკი ელასტიური მემბრანაა, რომელიც სხვა და სხვა ფორმის არსებობს და არაფერსაც არ ბლოკავს (წინააღმდეგ შემთხვევაში, მენსტრუალური სითხე ვერ გამოიყოფოდა). ყველაზე გავრცელებული აპკის სახეა ე.წ. ნახევარმთვარის ფორმა, რომელიც ვაგინალური არხის შესასვლელშია.

როგორც უკვე ვთქვით, ვაგინა ვულვას შინაგან რეპროდუქციულ ორგანოებთან აკავშირებს. ესენია:

- **საშვილოსნოს ყელი**, რომელიც ვაგინის ბოლოში მდებარეობს;
- **საშვილოსნო**, რომელიც კუნთოვანი ორგანოა, აქ იწყება მენსტრუაციაც და ორსულობაც; მიუხედავად იმისა, რომ საშვილოსნოს გაფართოვება და ჩანასახის დატევა შეუძლია, ჩვეულებრივ, ის მხოლოდ მუშტის ზომისაა. საშვილოსნო კუნთოვანი და შინაგანი შრეებისგან შედგება.
- **ფალოპის მილები** საკვერცხეებთან მდებარეობს და საშვილოსნოზეა მიერთებული; როდესაც საკვერცხიდან კვერცხუჯრედი გამოთავისუფლდება, იგი ფალოპის ერთ-ერთ მილში ფიმბრიების - ფოჩების მსგავსი ქსოვილის დახმარებით გადადის; ფალოპის მილში არსებული კვერცხუჯრედის განაყოფიერების შემთხვევაში, ის, როგორც წესი, საშვილოსნოში გადაადგილდება და შინაგან შრეს ეკვრება. ასე ღებება ორსულობა.

- **საკვერცხეები** კვერცხუჯრედებს გამოყოფენ, რომლებიც პოტენციური განაყოფიერებისთვის თვეში ერთხელ თავისუფლდებიან; თუ გამოთავისუფლებული კვერცხუჯრედი სპერმატოზოიდის მიერ განაყოფიერდა, დგება ორსულობა.

## მენსტრუაცია

ადამიანების უმრავლესობას, ვისაც საშვილოსნო და ვაგინა აქვს, საშუალოდ 12-13 წლის ასაკში ეწყებათ მენსტრუაცია.

მენსტრუალური ციკლი დაახლოებით 28-32 დღის განმავლობაში მერყეობს. ამ დროს ორგანიზმი ორსულობისთვის ემზადება: გამოიყოფა კვერცხუჯრედი და ფალოპის მილის საშუალებით, გადადის საშვილოსნოში. ამ დროს, საშვილოსნოს კედლები გასქელებულია, რომ პოტენციურად განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი კედელს მარტივად მიემაგროს. თუ განაყოფიერება არ მოხდა, კუნთოვანი გარსი იკუმშება და შინაგანი შრის გასქელებულ, ლორწოვან და სისხლით მდიდარ ნაშალს ორგანიზმიდან გამოდევნის. ამას მენსტრუაცია ეწოდება და ამიტომაცაა ხანდახან მტკივნეული, ხოლო გამოსული ჩამონაშალი - სისხლიანი და ლორწოვანი. საშუალოდ, სისხლდენა 3-7 დღის განმავლობაში გრძელდება, მენსტრუაციის ბოლოს კი ციკლი თავიდან იწყება. თუ მენსტრუაცია ახალი დაწყებული გაქვს, შეიძლება დიდი ხანი დასჭირდეს, სანამ რეგულარული გახდება.

### გახსოვდეს:

- ადამიანების უმეტესობას მხოლოდ 1-6 სუფრის კოვზი სისხლი და ჩამონაშალი გამოეყოფა. მენსტრუალური სისხლი შეიძლება იყოს წითელი, ყავისფერი ან ვარდისფერი.
- მენსტრუაციის დროს, შეგიძლია გამოიყენო ჰიგიენური საფენები, ტამპონები ან მენსტრუალური ჭიქა, რომელიც აგროვებს, ან შეიწოვს შენს მენსტრუალურ სითხეს;
- თუ მენსტრუაციის დროს გაუსაძლისი ტკივილები გაქვს, აუცილებლად დაელაპარაკე ექიმს.

## მამრობითი სქესის სხეულები

ყველა მამრობითი სქესის სხეული ერთმანეთისგან განსხვავდება. გარდატეხის დროს, შეიძლება პენისი და სათესლე ჯირკვლები გაგზავროს, ან ფერი შეიცვალოს, რაც სავსებით ნორმალურია. განვიხილოთ გარეგანი გენიტალიები:

- **პენისი** იმავე ემბრიონული ქსოვილისგან ვითარდება, რომლისგანაც კლიტორი. იგი საკმაოდ მგრძობიარე ორგანოა, რომელსაც მექანიკური დაზიანებისგან ჩუჩა იცავს. როგორც წესი, ჩუჩას მოშარდვის, დაბანის და კონდომის გაკეთების დროს უკან წევენ, რათა პენისის თავი უკეთ გამოჩნდეს. დაბანისას ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ კანის ნაოჭებში დაგროვილი მარილები და ბაქტერიები არ დაგროვდეს. გარდატეხის ასაკში პენისი ზრდასა და დაგრძელებას იწყებს, რაც სხვადასხვა ადამიანის შემთხვევაში სხვადასხვა დროსაა. პენისის მეშვეობით ხდება როგორც შარდის, ისე ეაკულაციამდელი სითხისა და სპერმის გამოყოფა. აღზნების დროს სისხლი პენისისკენ მიედინება, იზრდება ზომაში და უფრო სენსიტიური ხდება.
- **სათესლე პარკი**, იგივე სკროტუმი, ტომსიკაა, რომელშიც სათესლე ჯირკვლებია მოთავსებული. სკროტუმი სხეულის ბაზალურ ტემპერატურაზე რამდენიმე გრადუსით უფრო დაბალია, რათა სპერმა დაიცვას. ალბათ შეამჩნევდი, რომ სიცხის დროს სათესლე პარკი უფრო ქვემოთ იწევს, ხოლო სიცივეში - პირიქით. გახსოვდეს, რომ სათესლე ჯირკვლები სიმეტრიულად არ არის განლაგებული, ბუნებრივია, თუ ერთი მათგანი უფრო დიდია, ვიდრე მეორე და ნორმაა, თუ იგი შედარებით უფრო მუქი ფერისაა.

ახლა, გადავიდეთ შინაგან რეპროდუქციულ ორგანოებზე:

- **სათესლე ჯირკვლები** ოვალური ფორმისაა. როგორც წესი, ადამიანს ორი მათგანი აქვს. უმეტეს შემთხვევაში, ერთი ჯირკვალი უფრო ქვემოთაა, ვიდრე მეორე, ან ერთი ჯირკვალი მეორეზე დიდია. ზოგჯერ თანაბარიც გვხვდება, თუმცა ორივე ნორმალურია. სათესლე ჯირკვლები სპერმისა და ტესტასტერონის (სექსუალური ჰორმონი) გამომუშავებაზეა პასუხისმგებელი

თითოეულ მათგანს თითო სათესლე დანამატი აქვს, რომელიც სპერმას მომწიფებაში ეხმარება.

- **სპერმის გამომტანი მილი** სათესლე დანამატიდან სპერმის გადაადგილებაში იღებს მონაწილეობას. იგი სათესლე დანამატს ჯერ პროსტატის ჯირკვალთან, ხოლო შემდეგ სათესლე ბუშტუკთან აკავშირებს.
- **პროსტატა** კაკლის ზომის ჯირკვალია, რომლის მთავარი დანიშნულება, სათესლე ბუშტუკთან ერთად, სპერმის დამცავი, ბლანტი სითხის გამომუშავებაა.

## ერექცია და ეაკულაცია

აგზნების დროს, ზურგის ტვინი გადასცემს მესიჯს, რომლის დროსაც პენისის სისხლძარღვები და ღრუბლის მსგავსი ქსოვილი სისხლით ივსება. როდესაც პენისში სისხლი შედის, კუნთები იკუმშება, რის გამოც სისხლი ვეღარ გამოდის - ამას ერექცია ეწოდება. ნებისმიერ ასაკში ნორმაა ისიც, თუ ერექციით გელვიძება.

ეაკულაციის დროს, კუნთები გამოისვრიან სითხეს, რომელიც შარდსაწვეთის გავლით, პენისის თავზე გამოდის. ეს, როგორც წესი, ხდება პენისის შეხების, სტიმულირების, სექსუალური ფიქრების, ან ე.წ. სველი სიზმრების შემდეგ. ეაკულაციამდე ე.წ. ეაკულაციის წინა სითხე გამოიყოფა, რომელიც წებოვანი და გამჭვირვალეა. იგი პენისის ბუნებრივი ლუბრიკანტია. უშუალოდ ეაკულაციის დროს გამოიყოფა სპერმა, რომელიც ასევე წებოვანი, მაგრამ მოთეთრო-მოყვითალოა. ორივე მათგანი სპერმატოზოიდებს შეიცავს - უჯრედებს, რომლებსაც კვრცხუჯრედის განაყოფიერება შეუძლიათ.

### გახსოვდეს:

- შემთხვევითი ერექციები ასაკის მატებასთან ერთად სულ უფრო ნაკლებად მოხდება.
- ნაადრევი ეაკულაცია სრულებით ნორმალურია და ნებისმიერ ასაკში შეიძლება მოხდეს.

- პენისის „ნორმალური“ ზომა არ არსებობს და მითი იმის შესახებ, რომ „დიდი ყოველთვის ჯობია“ არ არის სიმართლე. შეიყვარე საკუთარი სხეული ისეთი, როგორიც არის. შეიძლება ჯერ კიდევ იზრდები, ამიტომ არ ინერვიულო.

## ინტერსესი სხეულები

ხდება ისეც, რომ ადამიანი ერთდროულად მდედრობითი და მამრობითი სქესის ბიოლოგიური მახასიათებლებით იბადება. ასეთ სხეულებს ინტერსქესი, ანუ სქესთაშორისი ეწოდება.

ყველა ინტერსქესი ადამიანის სხეული ერთნაირი არ არის, შესაბამისად, გარდატეხის ასაკის გამოცდილებაც განსხვავებულია. ამ დროს, შეიძლება ყველა მოსალოდნელი სხეულის ცვლილება არ, ან გვიან დადგეს, ზოგი ადამიანი მხოლოდ გარდატეხის ასაკში იგებს, რომ მის სხეულს ორივე სქესის მახასიათებელი აქვს. ხდება ისეც, რომ ზოგიერთი ადამიანის სხეულის ცვლილებები მის გენდერულ იდენტობას არ შეესაბამება. ამ დროს ზოგი ჰორმონულ ჩარევას, ან ქირურგიულ ოპერაციას ამჯობინებს, იმისთვის, რომ სხეული და გენდერული იდენტობა თანხვედრაში იყოს, ზოგი კი ამას საჭიროდ არ მიიჩნევს.

ყველაფერი, რაც შენ სხეულს ეხება მხოლოდ შენი გადასაწყვეტია. თუ გარდატეხის ასაკში ხარ და თავს იზოლირებულად გრძნობ, შესაძლოა სხვა მსგავსი მდგომარეობის მქონე ადამიანთან ლაპარაკი დაგეხმაროს. გახსოვდეს: მხოლოდ იმიტომ, რომ შენი სხეული ვიდაცის ვიწრო გენდერულ კატეგორიაში არ ჯდება, არ ნიშნავს, რომ „რატაც ცუდი“ გჭირს.

### წყაროები:

[www.teenhealthsource.com](http://www.teenhealthsource.com)

[www.allaboutyou.ge](http://www.allaboutyou.ge)

<https://www.medicalnewstoday.com/>

[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)



# ქვეყნიანობა, გულწინადადებით, სიკეთილშინაობით, ძალად

საქართველო, სივრცითი ინტერნაციონალი



# ქამინიბაუთი, ბუღინიბი, სეჟსუაღუსი ქაღალღი

სეჟსუაღი, ჰირაღი ისტორიკი



# როგორ და რაშო აბუღინგებან ბოგოჯბს?

## ელენე ქაიხოსროშვილი

სკოლაში ბუღინგი და შუვიწროვება ბევრნაირი შეიძლება იყოს. ზოგს შესაძლოა იმიტომ ჩაგრაზდნენ, რომ რაიმე ნიშნით გამოირჩევა სხვა ბავშვებისგან, მაგალითად, ქცევის მანერით, ჩაცმის სტილით, გარეგნობით და ა.შ.

აღსანიშნავია, რომ გოგოებსა და ბიჭებს სხვადასხვანაირად აბუღინგებენ. ეს იმიტომ ხდება, რომ გოგოებისთვის და ბიჭებისთვის სხვადასხვა „წესები“ არსებობს.

ხშირია შემთხვევები, როდესაც თანაკლასელები არასასურველ, სექსუალური შინაარსის კომენტარებს აკეთებენ გოგოების მიმართ, რომელიც მათ დამცირებას, შერცხვენას ემსახურება. ასეთი კომენტარები, შესაძლოა ძალიან საწყენი, შეურაცხმყოფელი და დამამცირებელი იყოს. ის ხომ ძალიან პირად სფეროს ეხება?!

ამგვარი კომენტარები შესაძლოა შეეხებოდეს გოგოს სხეულს, სხეულის რომელიმე ნაწილის ზომას ან ფორმას. ამგვარი შუვიწროვება შესაძლოა ფიზიკურ შეხებაშიც კი გამოიხატებოდეს, მაგალითად, უნებართვოდ სხეულის რომელიმე ადგილას შეხებაში, „ჩქმეტაში“, კოცნაში, ლიფის მიპარვით შეხსნაში და ა.შ. უნდა აღინიშნოს, რომ ასეთი ქცევა, შეიძლება ძალადობის ნიშნებსაც კი შეიცავდეს!

ეს გოგოების/ქალების სხეულის მიმართ განსაკუთრებული ინტერესის შედეგია და სხვა ფაქტორებთან ერთად, იმის გამო ხდება, რომ მედიაში, სხვადასხვა ფილმებში, სერიალებში, წიგნები, ჟურნალებში და სხვა საინფორმაციო თუ გასართობ მასალებში, ქალები ჩანან, როგორც ე.წ. სექსუალური ობიექტები, ანუ, ისინი „გასაგნებელი“ არსებები არიან. ეს ნიშნავს, რომ ხშირად, ქალები და გოგოები წარმოჩენილები არიან, არა როგორც დამოუკიდებელი პიროვნებები, რომლებიც არიან თავისუფლები, თავად წყვეტენ თავის ბედს, კარიერას, და ა.შ. არამედ, ისინი უმეტეს შემთხვევაში გამოიყურებიან, როგორც სხვისი ინტერესის ობიექტები, ანუ საგნები.

ასე ძირითადად ისეთ ფილმებსა თუ სერიალებში ხდება, სადაც მთავარ როლებს მამაკაცები ასრულებენ და ქალები მხოლოდ „მოსართავის“ როლში არიან ხოლმე, გამოიყურებიან ლამაზად, შეესაბამებიან სილამაზის დადგენილ სტანდარტებს და ხშირ შემთხვევაში, არც საუბრობენ, მხოლოდ, ჩანან ხოლმე ეკრანზე. ბევრი ამგვარი მასალის ნახვამ, შესაძლოა აფიქრებინოს ადამიანებს, მაგალითად, ახალგაზრდა ბიჭებს, რომ ქალი/გოგო მართლაც „საგანია“, მისი მთავარი „ღირსება“ სხეული და გარეგნობაა და რომ მათ შეუძლიათ, დაუკითხავად შეეხონ კიდეც გოგოს, ან, თავს უფლება მისცენ და გააკეთონ რაიმე უხამსი კომენტარი გოგოების სხეულის შესახებ. ზოგმა, შესაძლოა ისიც იფიქროს, რომ ასეთი „თამამი“ საქციელი კარგია, რადგან ის ასე გოგოების ყურადღებას მიიქცევს.

გახსოვდეთ, რომ ყველა ადამიანს აქვს უფლება, არ შეეხონ მისი ნებართვის გარეშე და ასევე, შეუძლია, თამამად გააპროტესტოს, თუ ვინმე უხამს კომენტარებს გააკეთებს მათ ან მათი სხეულების შესახებ! ეს წესი ეხება როგორც რეალურ ცხოვრებას, ასევე, ინტერნეტ სივრცეს.

გარდა ამისა, როგორც ირკვევა, ხშირია შემთხვევები, როდესაც თანატოლები გოგოების პირადი ცხოვრების, ანუ, მათი პირადი ურთიერთობების შესახებ ინფორმაციას (მათი

ნებართვის გარეშე) ავრცელებენ, შემდეგ, ამის გამო მათზე „ჭორაობენ“ და აბუღინებენ მათ. ასევე, ხშირად ისეც ხდება, რომ ეს ინფორმაცია ტყუილია ხოლმე.

მაგალითად, წარმოიდგინეთ შემთხვევა, რომ ბიჭს, ნიკას ძალიან მოსწონს გოგო, ანი. ნიკამ უთხრა ანის, რომ ძალიან მოსწონს და დაპატიჟა კინოში, რაზეც ანიმ უპასუხა, რომ ის არ არის დაინტერესებული მასთან ურთიერთობით და არ უნდა, რომ მასთან ერთად წავიდეს კინოში. ამის შემდეგ, ნიკა გაბრაზდა და თანაკლასელებს მისწერა, რომ ანიმ და მან ერთმანეთს აკოცეს, და რომ ანის, ზოგადად, უკვე ბევრი ბიჭისთვის აქვს ნაკოცნი და მას სექსუალური ურთიერთობებიც ჰქონია. ამის შემდეგ, კლასელმა ბიჭებმა და გოგოებმა დაიწყეს ანიზე ჭორაობა, გადაწყვიტეს, რომ მასთან საერთოდ აღარ იმეგობრებდნენ, რადგან ის „ცუდი“, „გაფუჭებული“ გოგოა.

**რატომ ხდება ხოლმე ასე?** როგორც აღბათ უკვე თქვენც შეამჩნევდით, ჯერ კიდევ არსებობს განსხვავებული „წესები“ გოგოებისთვის და ბიჭებისთვის. ადამიანების დიდი ნაწილ ფიქრობს, რომ ის რაც მისაღებია ბიჭებისთვის, მიუღებელი და საერთოდაც, აკრძალული შეიძლება იყოს გოგოებისთვის. ეს განსხვავებული „წესები“ რა თქმა უნდა, უსამართლოა და მათი გამართლება არა მხოლოდ უმცროს, არამედ, უფროს ადამიანებსაც ძალიან უჭირთ.

მაგალითად, რატომ ხდება ისე, რომ ბიჭებისთვის „სირცხვილია“, თუ მათ რომანტიული ან/და ინტიმური ურთიერთობები არ ჰქონიათ გოგოსთან და ამავე დროს, გოგოების შემთხვევაში, პირიქით, სირცხვილი ის არის, თუ მათ უკოცნიათ ბიჭისთვის? ასეთ კითხვაზე ხშირად პასუხი არის, რომ „გოგო - გოგოა, ხოლო, ბიჭი - ბიჭი“, რომ ისინი განსხვავდებიან ერთმანეთისგან და განსხვავებულადაც უნდა იქცეოდნენ, რომ ბიჭებს სხვანაირი ქცევა „შეეფერებათ“ და გოგოებს - სხვანაირი. ხოლო, რა არის ეს განსხვავება ისეთი, რაც ასეთ განსხვავებულ ქცევის წესებს საჭიროებს, ამაზე პასუხი არავის აქვს, რადგან ამის რეალური საჭიროება არც არსებობს. ყველა ადამიანი განსხვავებულია, განსხვავებული სურვილებით, ქცევებით და ინტერესებით და შესაძლოა, ეს სურვილები და ინტერესები საერთოდ არ ემთხვეოდეს იმ წესებს, რაც მათ მხოლოდ იმიტომ დაუწესეს, რომ რომელიმე სქესით დაიბადნენ. მაგალითად, შესაძლოა, გიორგის სულაც არ აინტერესებდეს გოგოებთან ან/და ბიჭებთან ურთიერთობა, ხოლო, მარიამს, ძალიანაც მოსწონდეს და აინტერესებდეს. სამწუხაროდ, გიორგისთვის „დაწესებული“ ნორმებით, „უცნაურად“ ითვლება, თუ ის არ დაინტერესდება გოგოებით, ხოლო, მარიამისთვის დადგენილი წესებით, პირიქით, სირცხვილად ითვლება, თუ ის თავისი ინიციატივით, ვინმე ბიჭს დაპატიჟებს კაფეში.

სწორედ, ამ წინასწარ „დაკანონებული“ წესების ბრალია ის, რომ ბიჭებისთვის „სამარცხვინოა“ ხოლმე, თუ მათ მიერ მოწონებული გოგოების საპასუხო ინტერესს ვერ მიიღებენ. ხოლო, გოგოებმა პირიქით, შესაძლოა, თავი შეიკავონ ბიჭების მიმართ ინტერესის გამოხატვისგან, რადგან ამან მათ „სახელზე“, „იმიჯსა“ თუ „რეპუტაციაზე“ შესაძლოა ცუდად იმოქმედოს.

ასეთი ურთიერთობების (კოცნის, სექსუალური ურთიერთობის, ზოგჯერ, ბიჭთან ერთად მხოლოდ გასეირნების) გამო გოგოების შერცხვენა/დარცხვენა, ხდება როგორც უმცროს, ასევე, უფროს ასაკშიც და მისი მიზეზები საკმაოდ ღრმად არის ფესვადგმული ბევრ საზოგადოებაში. გოგოებისა და ქალების იმიჯისა თუ რეპუტაციის გაფუჭების მცდელობა ამგვარი მართალი თუ ტყუილი ინფორმაციის გავრცელება ხდება იმისთვის, რომ მოხდეს მათი პირადი ცხოვრების კონტროლი და ხანდახან, დასჯა თავისუფალი ქცევისთვის.

გააზრებულად თუ გაუაზრებლად ახალგაზრდა ბიჭებიც იქცევიან ხოლმე ასე.

ასეთ ქცევას, შესაძლოა ძალიან რთული შედეგები მოჰყვეს გოგოებისთვის. ყველასთვის მნიშვნელოვანია, რომ უსაფრთხოდ გრძნობდეს თავს და არ მოხდეს მისთვის მნიშვნელოვანი პირადი ინფორმაციის გავრცელება მისი თანხმობის გარეშე.

## რისი ბაკითება შეგიძლიათ თქვენ?

ზოგადად, ვინმეს შერცხვენა შესაძლებელია მხოლოდ იმიტომ, რომ რაიმე ითვლება სამარცხვინოდ და მიუღებლად. რაც ნიშნავს იმას, რომ იმ შემთხვევაში, თუ გადაწყვეტთ, რომ სამარცხვინო, დასაცინი და რეპუტაციის შემლახავი საერთოდაც არ არის, თუ გოგოს/ქალს რაიმე ინტიმური ურთიერთობა აქვს, ასეთი ინფორმაციების გავრცელებას და ჭორაობას საერთოდ აღარ ექნება აზრი.

ასეთ დროს, მნიშვნელოვანია, რომ ყოველთვის დაზუდგეთ გვერდით იმ ადამიანს, რომელიც იჩაგრება.

გაითვალისწინეთ, რომ როდესაც ერთ გოგოს ჩაგრავენ და აბუღინებენ რაიმე ისეთისთვის, რისთვისაც ბიჭებს არ დააბუღინებდნენ, ეს ნიშნავს, რომ ეს ბუღინგი არ ეხება მხოლოდ იმ ერთ გოგოს. ასეთი ჩაგვრა ეხება ყველა გოგოს, მიუხედავად იმისა, თუ კონკრეტულად რომელი გოგო იჩაგრება კონკრეტულ მომენტში.

# ბულინგი სკოლაში

## ქთი სუსიზვილი

სკოლათა უმეტესობის კედლები, ეზოები, კიბეები, როგორც წესი, ბულინგის საწინააღმდეგო წარწერებითა და ნახატებითაა გაფორმებული. ასეთი წარწერები ძალადობისა და ბულინგის წინააღმდეგ მიმართული კამპანიების ფარგლებში იქმნება. იქმნება და რჩება, თუმცა რამდენად გაჰყვება ეს არაძალადობრივი პათოსი სასწავლო პროცესს - მასწავლებელსა და მოსწავლეებს შორის ურთიერთობებს, მოსწავლეებს შორის ურთიერთობებს, რთული სათქმელია. ეს ყველაზე კარგად მათ იციან, ვინც სკოლაში დადის და არა მხოლოდ მათ, ვინც ჩაგვრის ობიექტი ან პირიქით - მჩაგვრელია. ბულინგში ყველა მონაწილეობს.

ვიდრე ამ თემას განვავრცობთ, ჯერ ბულინგისა და მისი ფორმების შესახებ ვისაუბროთ.

ბულინგი ეს არის აგრესიული ქცევების ერთობლიობა სკოლის ასაკის ბავშვებს შორის. რომელიც გვხვდება სკოლის ტერიტორიაზე, სკოლისკენ მიმავალ გზაზე და უკვე ინტერნეტშიც. ბულინგის ძირითადი მახასიათებლებია - განმეორებითობა, ძალათა არათანაფარდობა, ციკლურობა. ერთი რამ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ბულინგის ციკლში ჩართული ბავშვებიდან ყველა დაზარალებულია.

ბულინგის ფორმებიდან გამოვყოფთ: ვერბალურ, ფიზიკურ და სოციალურ ბულინგს. თითოეული მათგანი შესაძლოა შეგვხვდეს ცალკე ან კომბინირებულად. ბოლო დროს კი ბულინგის ვერბალურმა თუ სოციალურმა ფორმებმა ინტერნეტ სივრცეში გადაინაცვლეს და მას კიბერბულინგი ეწოდება.



## ქეთი ხუსიშვილი

ბულინგი როგორც წესი ეფუძნება რაიმე ნიშანს - სქესს, გარეგნულ მანასიათებელს, ეკონომიკურ სტატუსს, აკადემიურ მოსწრებას, გენდერულ გამოხატვას და სხვა. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ბულინგის წყარო არის ის მანასიათებლები, რითაც ადამიანები ცხოვრებაში განიცდიან ჩაგვრას. და რაც უფრო მწვავედ დგას ესა თუ ის საკითხი, მით უფრო მეტად მწვავედ დგას სკოლაში ამ ნიშნით ჩაგვრის პრობლემა. მაგალითად ჰომოფობიის მატალი მაჩვენებელი ზრდის სკოლებში ჰომოფობიური ბულინგის რიცხვს.



ჰომოფობიური მოტივით ბულინგია, როდესაც ვინმეს ჩაგვრა სექსუალობის ნიშნით ხდება. ეს შესაძლოა ხდებოდეს მაშინ, როცა ჩაგვრის ობიექტი არ იცევა ან არ გამოიყურება მისი სქესისადმი არსებული მოლოდინების შესაბამისად. ან იმის გამო, რომ ჩაგვრის ობიექტის ოჯახის წევრი ან მეგობარი მიიჩნევა ჰომოსექსუალ, ბისექსუალ ან ტრანსგენდერ ადამიანად. ის შესაძლოა გამოიხატოს მეტსახელის შერქმევით, შეურაცხმყოფელი სიტყვებით მოხსენიებით, ხელის კვრით, ნივთების დაზიანებით, მუქარით, შანტაჟით და იზოლაციითაც კი.

როგორც დასაწყისში აღვნიშნე, იქ სადაც ხდება ბულინგი, უმეტესად ყველა მოსწავლე მასში ჩართულია. ვინაიდან ბულინგს ახასიათებს იმგვარი დინამიკა, რომ მას სჭირდება არა მხოლოდ მჩაგვრელი და ჩაგრული, არამედ აქტიური და პასიური დამკვირვებლებიც. ამ ყველაფერს ბულინგის ციკლი ეწოდება.

## ქეთი სუსიშვილი

ბულინგის ციკლში ფაქტობრივად ყველა მოსწავლე მონაწილეობს, მიუხედავად იმისა, არის თუ არა ის პირდაპირი მოძალადე ან მსხვერპლი. იმისთვის რომ ბულინგს ჰქონდეს ადგილი უნდა იყოს სამიზნე, რომელიც დაიჩაგრება და ბულერი რომელიც ჩაგვრას წამოიწყებს და შემდგომშიც მნიშვნელოვნად შეუწყობს ხელს მის განვითარებას. გარდა ბულერებისა, ბულინგის ციკლში ასევე მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავთ ე.წ. შემსრულებლებს, თუმცა ისინი, როგორც წესი, არ გეგმავენ და არ იწყებენ ჩაგვრას. ბულერებს ჰყავთ თავიანთი აქტიური და პასიური მხარდამჭერები. აქტიურები როგორც წესი ღიად გამოხატავენ მხარდაჭერას სხვადასხვა სოციალური სარგებლის მიღების მიზნით, ხოლო პასიური მხარდამჭერები შორიდან იღებენ სიამოვნებას და ღიად არ გამოხატავენ ემოციებს. მათ გარდა ბულინგის სცენარში ვხვდებით ეგრეთ წოდებულ თავისუფალ მაყურებლებს, რომელთაც ყველაფერი ესმით, ყველაფერს ხედავენ, თუმცა თვლიან, რომ ეს მათ არ ეხებათ. “სხვისი ჭირი, ღობის ჩხირი” - ესაა მათი სახელმძღვანელო პრინციპი. ბულინგის ციკლში მონაწილე შემდგომი ორი ჯგუფი საუკეთესო ხელჩასაჭილია მსხვერპლისათვის, რათა თავი დააღწიოს მჩაგვრელ წრეს. ამ ორი ჯგუფიდან ორივე იაზრებს შექმნილ არაჯანსაღ ვითარებას, თუმცა ერთ ჯგუფს შეწინააღმდეგების ძალა არ აქვს, მეორე ჯგუფი კი აქტიურად ერთვება ბულინგის ციკლის შეწყვეტის პროცესში. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ამ ადამიანების გამორჩევა და მათთან დაახლოვება უმნიშვნელოვანესია, იმისათვის, რომ ბულინგი დროულად დასრულდეს.

როსა რამე დამაფხირებელს გაცხვიოს, შენ ათჯერ მეტი უთხარი, დაარტყი, შაფურით, მისი რამე ნივთი გააუშუა, წიგნი დაუხიე, მასწავლებლებს და მანდატურს არ უთხრა. მთელ სკოლაში გაზიარება და მერე უარს დღეში ჩაპარღები. მერე ჩამშვებხას დაზიარებენ. მშობლებს უთხარი სხვა სკოლაში გადაგიყვანონ...

არ ინერვიულო. შენი ბრალი არაა რომ გაბულინგებენ. თავი არასდროს დაიდანაშაულო. შეიძლება მასაც პრობლემები აქვს. შეიძლება მასაც ვინმე ჩაბრავს და ამიტომ იმეფვა ასე. მასაც დახმარება ღირდება. უთხარი მასწავლებლებს, მშობლებს. დახმარება სთხოვე იმათ, ვისი იმედის გაქვს.



## ქეთი ხუსიუვილი

და ვიცი რას ელოდება მკითხველი ყველაზე მეტად - როგორ მოვიქცე თუ (ჰომოფობიური) ბულინგის მსხვერპლი გავხდები? ან ვარ? ან ჩემი თანაკლასელია? ვის შეიძლება დახმარება ვთხოვოთ გარდა ჩვენი თანატოლებისა? ვინ გვიცავს?

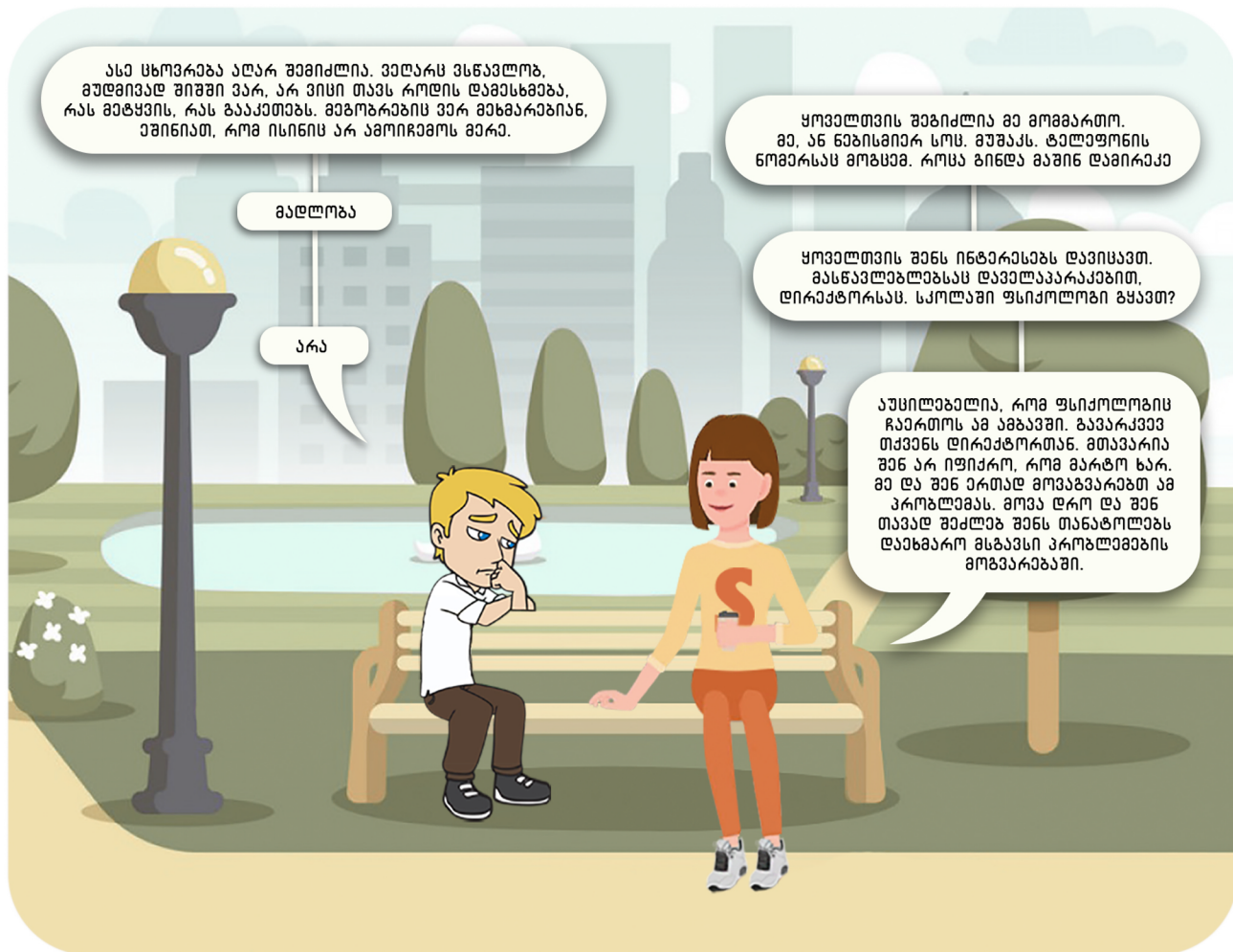


პირველ რიგში, უნდა გვანსოვდეს, რომ სამართლებრივი გარემო ჩვენს მხარესაა და არა ჩვენს წინააღმდეგ. მაგალითად არსებობს “ბავშვთა ძალადობისგან დაცვის მიმართვიანობის პროცედურები”, რომელიც ჩვენს გარშემო ყველა დაწესებულებას ავალდებულებს თქვენს დაცვას. იქნება ეს სკოლა, ბაღი, მერია, სოციალური სამსახური თუ სხვა. აღბათ “ბავშვის უფლებათა კონვენციის” შესახებაც გვსმენია და აგერ უკვე “ბავშვის უფლებათა კოდექსიც” ხელში გვიჭირავს.



## ქეთი ხუსიშვილი

მართალია, თითოეულ სკოლასა თუ კლასში არსებული გარემო და ურთიერთობები განსხვავდება, თუმცა, მაინც სჯობს შევადგინოთ იმ ადამიანების რუკა, რომელთა დახმარების იმედიც უნდა ვიქონიოთ ბულინგის შემთხვევაში. სკოლის შიგნით ესენი არიან: კლასის დამრიგებელი, მანდატური, ფსიქოლოგი. და თუკი არცერთი მათგანის დახმარების იმედი არ გვაქვს, იქნებ ღირდეს განათლების სამინისტროს ცხელ ხაზზე დაკავშირება? (2 20 02 20) სკოლის გარეთ ვინც გვეგულება ესაა - მშობელი, თქვენზე მზრუნველი პირი და/ან სოციალური მუშაკი, რომელსაც 1505-ზე დარეკვით ვუკავშირდებით.



და ბოლოს, ბულინგს აქვს დასაწყისი და დასასრული. რაც უფრო მალე ვითხოვთ დახმარებას, მით მალე დასრულდება ის.

# საქსუალური ძალადობა

## ანა ჭიჭვილი

სექსუალურ ძალადობაზე საუბარი ალბათ სექსუალური ძალადობის განმარტებით უნდა დავიწყოთ.

თავისთავად ძალადობა ქცევის ფართო სპექტრს მოიცავს, დაწყებული ერთი ადამიანის მცდელობით, მეორე ადამიანი პირდაპირი თუ არაპირდაპირი მანიპულაციის ან ნებისმიერი სხვა გზით რაიმე უწყინარ ქმედებაზე დაიყოლოს, დამთავრებული მისი უკიდურესი ფორმებით: ფიზიკური თავდასხმით, თავისუფლების შეზღუდვით და ა.შ.

სექსის ცნება კიდევ უფრო ფართო სპექტრზეა განფენილი: პატრიარქალურ<sup>1</sup> სამყაროში ყველაზე გავრცელებული ტექსტები სექსუალობაზე ხშირად ჰეტეროცენტრისტული<sup>2</sup> და ფალოცენტრულია<sup>3</sup>. ეს იმას ნიშნავს, რომ სექსად უმეტესად ჰეტეროსექსუალური აქტივობები მოიაზრება, რომლებშიც პენისი მონაწილეობს. სხვა სექსუალური აქტივობები, მაგალითად ორალური სექსი, პრელუდიის ცნების ქვეშ ხვდება ხოლმე (ზუსტად ამიტომ სექსი ქალებს შორის ხშირად ამ ტექსტების მიღმა რჩება).

ალბათ, მანამ სექსუალურ ძალადობაზე საუბარს დავიწყებდეთ, უნდა დავსვათ კითხვა, საერთოდ, რას მოვიაზრებთ სექსში ან სექსუალურ ურთიერთობაში? გადავხედოთ ჩვენს სექსუალურ ბიოგრაფიას, ზუსტად რა მომენტიდან მივიჩნევთ, რომ ის, რაც ჩვენს და მეორე ადამიანს შორის იყო, სექსია? საერთოდ მნიშვნელოვანია, ამა თუ იმ ქცევის სექსად ან პრელუდიად დახარისხება? რისთვის გვჭირდება მსგავსი მყარი ცნებები?

ის, რომ სექსუალური ძალადობის განმარტებები და ამ განმარტებებს უკან ნაგულისხმები მინაარსები ენებს და სოციოლოგიებს<sup>4</sup>, კანონმდებლობებს და ინსტრუქციებს შორის

<sup>1</sup> პატრიარქალი აღნიშნავს სოციალურ სისტემას, რომელშიც მამაკაცებზეა პრივილეგირებული და მამას უპირობო ძალაუფლება და ავტორიტეტი აქვს. ტრადიციულ საზოგადოებებში, რომელთათვისაც დამახასიათებელია გაფართოებული ოჯახი, პატრიარქი არის უფროსი მამაკაცი, მამა, რომელსაც ოჯახის სხვა მამაკაცებზე და ქალებზე უფრო მეტი ავტორიტეტი და ძალაუფლება აქვს. ფემინისტებმა ეს ტერმინი გამოიყენეს, რათა აღნიშნათ მამაკაცების დომინანტობა როგორც კერძო, ისე საჯარო სფეროში. მაგალითად, ოჯახში მამაკაცი-პატრიარქი აკონტროლებს ქალის სექსუალობას, შრომას, წარმოებას, რეპროდუქციას და გადაადგილებას. პატრიარქატისთვის დამახასიათებელია დირებულებითი და ძალაუფლებრივი იერარქიები, რომლებშიც მამაკაცი დომინირებს. ეს ვლინდება სხვადასხვა ფორმით: ქალს ენიჭება ნაკლები დირებულება, ის კონტროლის, ექსპლუატაციისა და ძალადობის ობიექტია.

<sup>2</sup> რწმენა იმის შესახებ, რომ ჰეტეროსექსუალობა არის ერთადერთი ნორმალური და მისაღები სექსუალური ორიენტაცია.

<sup>3</sup> ტერმინი ფალოცენტრიზმი ორი დამოუკიდებელი ტერმინის ერთიანობას წარმოადგენს: ფალოსი ფსიქოანალიტიკურ თეორიაში გამოიყენება არა როგორც მხოლოდ მამაკაცის სასქესო ორგანოს აღმნიშვნელი, არამედ როგორც იმ ძალაუფლების სიმბოლო, რომელიც პატრიარქალურ სისტემაში მამაკაცებს აქვთ. მსგავსი ძალაუფლება დაკავშირებულია პენისის ვიზუალურ ხატთან და ქალსა და მამაკაცს შორის ბიოლოგიურ სხვაობაზე დაფუძნებული. შესაბამისად, ფალოცენტრისტულია კულტურა, რომელშიც მამაკაცურ განსხვავებას განსაკუთრებული სიმბოლური დირებულება აქვს. ლოგოცენტრიზმი კი სიტყვის, აზრის, რაციონალურობის (როგორც დაპირისპირებულის, ერთი მხრივ, სხულთან და, მეორე მხრივ, ემოციასა და აფექტებთან) პრიმატისა და ცენტრალურობის აღიარებას აღნიშნავს. შესაბამისად, ამ ორი ტერმინის ჰიბრიდი - ფალოცენტრიზმი - აღნიშნავს დასავლური პატრიარქალური კულტურების არსებით მახასიათებელს: ლოგოსის პრიმატს, რომელიც უშუალო კავშირშია ფალოსის - მამაკაცური სექსუალობისა და დომინანტობის სიმბოლოს - პრიმატთან.

<sup>4</sup> ადამიანზე, უმეტესად ქალებზე, სექსუალური ქვეტექსტის მქონე ხმამაღალი კომენტარების გაკეთება საჯარო სივრცეში, სექსუალური ქვეტექსტის მქონე შეძახილები.

საგრძობლად განსხვავდება, ალბათ სექსის ცნების და სექსუალობის ფლუიდურობის<sup>5</sup> ბრალიც არის. სექსუალური ძალადობა სპექტრია, რომელზეც, ალბათ, თუ ძალიან შევეცდებით, შევძლებთ, გამოცდილებები სიმსუბუქის და სიმძიმის მიხედვით დავახარისხოთ. რა თქმა უნდა, არსებობს ამ გამოცდილებების ძალიან ცხადი და ერთმნიშვნელოვანი „სიმძიმის“ და „სიმსუბუქის“ იერარქიები. მეორე მხრივ, ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ ამა თუ იმ გამოცდილების „სიმსუბუქე“ თუ „სიმძიმე“ ზოგჯერ სუბიექტურ შეფასებაზეც, შეგრძნებაზეც არის დამოკიდებული. შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ ობიექტურად „მსუბუქ ძალადობად“ კლასიფიცირებულმა გამოცდილებამ ერთ ადამიანზე უფრო მძიმე ფსიქიკური გავლენა იქონიოს, ვიდრე მეორეზე „მძიმედ“ კლასიფიცირებულმა გამოცდილებამ იქონია. თავის მხრივ ამა თუ იმ გამოცდილებისგან მიღებული ფსიქიკური ზიანის სუბიექტური შეფასება დამოკიდებულია სხვადასხვა ფაქტორებზე, მაგალითად, მსხვერპლის ემოციურ რესურსებზე, წინა გამოცდილებებზე, ფინანსურ მდგომარეობაზე. ამ ფაქტორების სია უსასრულოა. ამიტომ, დაბნეულობის თავიდან ასაცილებლად, ტექსტის დასაწყისშივე განვმარტავ, რომ აქ ტერმინი სექსუალური ძალადობას გამოვიყენებ ნებისმიერი სექსუალური თუ სექსუალიზებული ძალადობის აღსანიშნავად, რაც მოიცავს, როგორც გაუპატიურებას, ისე სექსუალური შევიწროვების სხვა ფორმებს, მაგალითად, catcalling-ს<sup>6</sup>.

იმისთვის, რომ საკუთარი თავს და ჩვენთვის ახლობელ ადამიანებს სექსუალური ძალადობა თავიდან ავაცილოთ, ან სისტემური და განმეორებადი სექსუალური ძალადობისგან თავის დახსნის შანსი მოგვეცეს, ასევე იმისთვის, რომ როდისმე ჩვენ თვითონ არ ვიძალადოთ სექსუალურად მეორე ადამიანზე, ისე, რომ ეს თვითონაც ვერ გავიაზროთ, მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ, თუ საერთოდ რა მოიაზრება სექსუალურ ძალადობაში.

Rape culture არის სოციოლოგიური კონცეპტი, რომელიც გამოიყენება საზოგადოების აღსაწერად, რომელშიც სექსუალური ძალადობა ნორმალურად მიიჩნევა ანუ ნორმალიზებულია. ამ ნორმალიზების იარაღად უმეტესად გამოიყენება წარმოდგენები გენდერზე, სექსზე და სექსუალობაზე. მსგავსი წარმოდგენები მოიცავს მაგალითად მსხვერპლის, (თითქმის ყოველთვის ქალის), დადანაშაულებას ძალადობის შემთხვევაში („მან თვითონ გამოიწვია მოძალადე“), ქალის დამუნათებას ბევრი სექსუალური პარტნიორის ყოლის გამო (slut-shaming) და მოძალადის ამით გამართლებას. Rape culture პატრიარქალურ სამყაროში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს და ჩვენ ყველას, გვინდა თუ არ გვინდა, ზოგს მეტად, ზოგს ნაკლებად ამ კულტურის კვალი გვამჩნევია.

ფართოდ გავრცელებული ჰეტეროცენტრისტული ტექსტები დიდ გავლენას ახდენს სექსუალური ძალადობის შესახებ დომინანტური სტერეოტიპის, სახე-ხატის ჩამოყალიბებაზე. ხშირად, როდესაც სექსუალურ ძალადობაზე ვფიქრობთ, წარმოვიდგენთ მსხვერპლ ქალს, რომელიც არ იცნობდა მოძალადე კაცს, მოძალადე იყენებს ფიზიკურ ძალას ვაგინალური პენეტრაციის, ანუ შეღწევადი სექსის, მისაღწევად. რა თქმა უნდა, მსგავსი სცენარიც ხშირად თამაშდება. სტატისტიკურად, მოძალადეები ძირითადად კაცები არიან და

<sup>5</sup> სპირიტუბის წარმოდგენით: რაღაც «ფსიქიკური დენი», რომელსაც თითქოს გამოასხივებს ადამიანის სხეული.

<sup>6</sup> რომელიმე სოციალური ჯგუფისთვის დამახასიათებელი დიალექტი, რომელიმე სოციალურ ჯგუფში გავრცელებული ენა. ასეთი ჯგუფის მაგალითი შეიძლება იყოს: თინეიჯერები, ექიმები, ქვიარები და ა.შ.

დაზარალებულები ქალები. თუმცა, ეს სტერეოტიპი ხშირად ხელს გვიშლის შევამჩნიოთ, აღვიქვათ, გავიაზროთ და შევაჩეროთ სექსუალური ძალადობის უფრო უხილავი ფორმები ან სექსუალური ძალადობა, რომელიც „არატიპიურ“ კონტექსტში, მაგალითად, ქვიარ<sup>7</sup> წყვილებში იჩენს თავს. ეს შედარებით უჩინარი, უფრო მოულოდნელი ფორმით ან მოულოდნელ ადგილას აღმოცენებული ძალადობის მსხვერპლებს კიდევ უფრო მოწყვლადებად აქცევს. შესაძლოა, მათ მეტი დრო სჭირდებოდეთ იმისთვის, რომ საერთოდ გაიაზრონ, რომ ძალადობა განიცადეს. ამის თავიდან ასაცილებლად, მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ სექსუალურ ძალადობას მრავალი სახე აქვს.

სექსუალური შეიძლება მოხდეს ყველგან: სახლში, ქუჩაში, სკოლაში, უნივერსიტეტში, ბარებში, კლუბებში, შეიარაღებული კონფლიქტის ზონაში და მშვიდობიან გარემოში, ფინანსურ სიდუხჭირეში და მაღალი სოციო-ეკონომიკური სტატუსის მქონე ადამიანებში, ინტელექტუალურ, მემარცხენე და ქვიარ წრეებში, ღამე, დღისით, ოჯახში, მეგობრებთან, უცხოებთან, პარტნიორობაში და ა.შ. არსებობს ფაქტორები, რომლებიც ძალადობის შანსს ზრდის, თუმცა ამ ფაქტორებისთვის ხაზგასმა, ისევ ამ „უხილავი“ ფორმების მიჩქმალვას უწყობს ხელს, ამიტომ აქ ამისგან თავს შევიკავებ.

სექსუალურ ძალადობას ბევრი სხვადასხვა ფორმა აქვს. მაგალითად, ადამიანის იძულება, გაუგზავნოს მეორე ადამიანს შიშველი ფოტოები, ჩაებას მასთან სექსუალური სახის მიმოწერაში, ხელით ან სხეულის სხვა ნაწილებით შეეხოს მის სასქესო ორგანოს, უყუროს მის მასტურბაციას, მასტურბირებდეს მის წინაშე, უყუროს პორნოგრაფიულ ვიდეოებს. სია უსასრულოა.

ძირითად შემთხვევებში მოძალადე და მსხვერპლი იცნობენ ერთმანეთს. ამიტომ მოძალადეს ყოველთვის არ სჭირდება ფიზიკური ძალის გამოყენება. ხშირად მუქარა, შანტაჟი, დაშინება, ან უბრალოდ ემოციური მანიპულაციაც (მაგალითად, ცუდ ხასიათზე ყოფნა, როდესაც პარტნიორმა სექსზე უარი თქვა) საკმარისია, იმისთვის რომ მეორე ადამიანი მისთვის არასასურველ სექსუალურ კონტაქტზე ღავიყოლიოთ. ზოგჯერ მსხვერპლი რაიმე ფორმით დამოკიდებულია მოძალადეზე, მაგალითად მასთან არის დასაქმებული, სისხლით ენათესავება მას ან სულაც მასთან დაქორწინებულია/მისი პარტნიორია.

სექსუალური ძალადობა განსაკუთრებით ხშირად ხდება პარტნიორებს შორის, ან მაშინ, როდესაც მსხვერპლს და მოძალადეს ძალადობამდე უკვე ჰქონდათ რაიმე სახის სექსუალური კონტაქტი. Rape culture-ში სოციალიზებულ ადამიანებს, (განსაკუთრებით ადამიანებს მასკულინური სოციალიზაციით-ანუ უმეტესად კაცებს), ხშირად საკუთარ უფლებად მიაჩნიათ განმეორებით მოითხოვონ სექსი შემთხვევითი პარტნიორისგან ან რეგულარული სექსი

<sup>7</sup> ტერმინი „ქვიარი“ ინგლისური სიტყვიდან (queer) მოდის და უცნაურსა და განსხვავებულს ნიშნავს. მე-20 საუკუნის დასაწყისამდე ქვიარი არაჰეტეროსექსუალ ადამიანთა მიმართ შეურაცხყოფისა და დამცირების გამოსახატავ ტერმინად გამოიყენებოდა. მე-20 საუკუნის 80-იანი წლებიდან ლგბტ აქტივისტებმა თუ სექსუალობის თეორეტიკოსებმა ქვიარის პოზიტიური გამოყენება დაამკვიდრეს. ქვიარი გახდა ერთგვარი პოლიტიკური აღმნიშვნელი, რომელიც არსებულ ჰეტერონორმატიულ წესრიგს უპირისპირდება.

ტერმინ „ქვიარის“ პოზიტიური გაგების დამკვიდრება ქვიარ თეორიის ჩამოყალიბების დამსახურებაა. 1990 წელს ტერესა დე ლაურეტისმა კალიფორნიის უნივერსიტეტში მის მიერ ორგანიზებულ კონფერენციას „ქვიარ თეორია“ უწოდა. მისი მიზანი იყო პროვოკაციულობა და იმ არსებული თეორიული მოდელების ეჭვქვეშ დაყენება, რომლებიც დიად თუ ფარულად ჰეტეროსექსუალობას ნორმად, ხოლო არაჰეტეროსექსუალობას განსხვავებულობად და ნაკლად წარმოაჩენდნენ.

ქვიარ თეორიის დამოუკიდებელ დისციპლინად ჩამოყალიბებასთან ერთად ტერმინ „ქვიარის“ მნიშვნელობაც გაფართოვდა და, შეიძლება, აკადემიურ ლიტერატურასა თუ ყოველდღიურ გამოყენებაში მისი სხვადასხვაგვარი გაგება შეგვხდეს.

სტაბილური პარტნიორის მოვალეობად მიიჩნეონ. სამწუხაროდ, პარტნიორობაში განხორციელებული სექსუალური ძალადობის ფორმების სიაც დალიან გრძელია, იმისთვის, რომ მისი ამ ტექსტში სრულად განხილვა შესაძლებელი იყოს.

სექსი და ზოგადად სექსუალური გადაკვეთა მეორე ადამიანთან ხშირად დალიან ინტიმურ კონტაქტს გულისხმობს, რაც თავისთავად შლის გარკვეულ საზღვრებს ადამიანებს და მათ სხეულებს შორის. rape culture-ში სოციალიზაციის პირობებში, სამწუხაროდ, ზოგჯერ ასეთი ძლიერი ინტიმურობის დროს ადამიანები უნებლიედაც ვაზიანებთ ერთმანეთის საზღვრებს. თუ ჩვენს სექსუალურ ბიოგრაფიას გადავხედავთ, შეიძლება, აღმოვაჩინოთ, რომ ოდესღაც ჩვენც ვერ გავვიგია ან ვერ შეგვიმჩნევია, ან არ გვინდოდა, შეგვემჩნია, რომ ჩვენს პარტნიორს სექსის გაგრძელება აღარ უნდოდა, იმ მომენტში კონკრეტული სექსუალური აქტივობაში ჩაბმაზე სრულიად თანახმა არ იყო და ა.შ. შეიძლება ისიც კი აღმოვაჩინოთ, რომ მსგავსი სიტუაცია სისტემატურად მეორდებოდა.

სექსუალური ძალადობის ფსიქიკურ შედეგებთან გამკლავება ბევრ რესურსს და დიდ ემოციურ სამუშაოს მოითხოვს. ზოგჯერ ახლობელი ადამიანებისგან მიღებულ მხარდაჭერასთან ერთად პროფესიონალი ფსიქოლოგის/ფსიქოთერაპევტის დახმარებაც ხდება საჭირო. კეთილის და ბოროტის ბინარული კატეგორიები, ანუ ჩვენი გარშემომყოფების და ჩვენს თავს გადანდენილი ამბების მკაცრი დახარისხება „კეთილად“ და „ბოროტად“, გვიბიძგებს მოძალადე „სხვა ხალხში“, სხვა სოციუმში, სხვა წრეში ვეძებოთ. ეს ხელს გვიშლის, დროზე აღვიქვათ და გამოვავლინოთ სექსუალური ძალადობა. ამიტომ, მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ ჩვენ ყველას გვაქვს პოტენციური ჩვენი სურვილები (სექსუალური სიამოვნების მიღების, ძალაუფლების და სხვა) მეორე ადამიანის საზღვრებზე წინ დავაყენოთ. ჩვენი პატარა წვლილი rape culture-ს წინააღმდეგ იქნება, თუ შევძლებთ ჩვენი თავისთვის და ერთმანეთისთვის შევქმნათ სივრცე, რომელშიც ყველას გვეცოდინება, რომ „არას“ თქმა ნებისმიერ მომენტში შეგვიძლია, მაშინაც, როცა წინასწარ შევთანხმდით, რომ სექსი გვექნებოდა, სექსის პროცესში, შემთხვევით და სტაბილურ პარტნიორთან, მას შემდეგ, რაც ჩვენ გვეონდა ორგაზმი და პარტნიორს ჯერ არ ჰქონია და ა.შ. და რაც უფრო დიად ვილაპარაკებთ ერთმანეთთან ასეთ სივრცეებზე და რაც მეტს გავუზიარებთ სხვა ადამიანებს, მით უფრო მეტ ადამიანს მიეცემა შანსი ამ სივრცეების თანაზიარად იქცნენ.

წყაროები:

<https://www.rainn.org/statistics/perpetrators-sexual-violence>  
[https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications\\_nsvrc\\_factsheet\\_media\\_packet\\_statistics-about-sexual-violence\\_0.pdf](https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications_nsvrc_factsheet_media_packet_statistics-about-sexual-violence_0.pdf)  
<http://dictionary.css.ge/content/patriarchy>  
<http://dictionary.css.ge/content/phallogocentrism>  
<http://dictionary.css.ge/content/queer>

# ღანას ისტორია

## ღანა მირუაშვილი

მე ვარ ღანა, 23 წლის ტრანსი გოგო. მინდა მოგიყვით ჩემს გამოცდილებაზე, განცდებზე, ასევე იმ დაბრკოლებებზე და წინააღმდეგობებზე, რომელთა გადალახვაც მომიხდა და ახლაც მიხდება. მარტივი ნამდვილად არ ყოფილა ჯერ საკუთარ თავთან და შემდეგ სხვებთან იმის აღიარება, რომ ტრანსგენდერი ვარ.

ბავშვობიდანვე მახასიათებდა, როგორც ამბობენ ხოლმე „უცნაურობები“. მიყვარდა დედის ტანსაცმლის მორგება, კოსმეტიკის გამოყენება. ამასთანავე განვსხვავდებოდი სხვა ბავშვებისგან, ვიყავი მუდამ გულჩათხრობილი და ცოტა ჩაკეტილი. ალბათ, ჩემი მდგომარეობის გამო.

ვთვლი, რომ არასწორ სხეულში დავიბადე. ყოველთვის ვგრძნობდი, რომ შინაგანად ქალი ვიყავი და მუდმივად მქონდა გაურკვეველობა, რატომ მოითხოვდნენ ოჯახის წევრები და ხალხი ჩემგან „ბიჭურ“ ქცევებს და რატომ იწვევდა მათში გაღიზიანებას ჩემი ფემინურობა. ეს ის მომენტი, როცა იცი, რომ ხარ გოგო, უბრალოდ ვერ ხვდები რატომ დაიბადე სულ სხვა ადამიანის სხეულში, ხვდები, რომ მარტო არ ხარ ამ მდგომარეობით და არიან სხვა შენი მსგავსი ადამიანებიც ანალოგიური ბელისწერით, თუმცა მაინც ვერ ხსნი ბოლომდე იმ მოცემულობას, რომელშიც ხარ.

შეიძლება ითქვას, რომ დიდი ხნის მანძილზე არ მქონდა ინფორმაცია ტრანსგენდერი ადამიანების შესახებ, აქედან გამომდინარე გარკვეული პერიოდი თავს ჰომოსექსუალად ვთვლიდი, რადგან ბავშვობიდანვე ბიჭები მიზიდავდნენ. სამწუხაროდ მოსახლეობის დიდი ნაწილი ამ ორ მოვლენას ერთმანეთში ურევს. ჰომოსექსუალი (ანუ გეი ბიჭი ან ლესბოსელი გოგო) არის ადამიანი, რომელსაც თავისივე სქესის წარმომადგენლები იზიდავს, რაც სულაც არ ნიშნავს იმას რომ, გეი თავს ქალად აღიქვამს ან პირიქით, ლესბოსელი - ბიჭად. სექსუალური ორიენტაცია და გენდერული იდენტობა აბსოლუტურად განსხვავებული ცნებებია. როდესაც ვსაუბრობთ, ტრანსგენდერობაზე, ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ ადამიანის ბიოლოგიური სქესი ანუ ის სქესი, რომელიც დაბადებისას მიანიჭეს მას, თანხვედრაში არ მოდის მის ფსიქოლოგიურ თვითაღქმასთან. ეს ყველაფერი გვიან გავაცნობიერე და ინფორმაციის მიღების შემდეგ ერთგვარად ყველაფერს თავისი სახელი დავარქვი.

სკოლაში სწავლის წლებიც ცოტა არასასიამოვნოდ მახსენდება. ჩემს კლასში იყო რამდენიმე ბიჭი, რომელიც მახუთხლებდა. „ქალიშვილო“-ს, „ცისფერო“-ს და მსგავს სიტყვებს შეჩვეული ვიყავი. ერთი ბიჭი ფიზიკურადაც ძალადობდა ჩემზე. როდესაც ჩამივლიდა ხოლმე, გამუდმებით თავში მირტყამდა ხელს და შეურაცხმყოფელ სიტყვებს ამბობდა ჩემი მისამართით. ჩემი კლასელი გოგოები სულ მიცავდნენ მათგან. მაქსიმალურად ვცდილობდი ასეთი ბიჭებისგან თავი შორს დამეჭირა. მახსოვს ჩვენს პარალელურ კლასში სწავლობდა ერთი ფემინური ბიჭი, რომლის მიმართაც აგრესიას არა მხოლოდ მოსწავლეები, არამედ მასწავლებლებიც კი ავლენდნენ. კარგად მახსოვს როგორ ირონიულად მოიხსენიებდნენ მას მასწავლებლები გაკვეთილზე და მის არასტანდარტულ გარეგნობასა და ჩაცმულობას განიხილავდნენ. რამდენიმეჯერ მახსოვს ფიზიკურადაც კი იძალადეს მასზე ბიჭებმა. მე ამ ყველაფერს ვისმენდი, საკუთარი თვალით ვხედავდი და იმის გამბედაობაც არ მქონდა, რომ ხმა ამომეღო. ძალიან რთულია დაუპირისპირდე საზოგადოებას, რომელიც ჩემი ბავშვობისა

და თინეიჯერობის პერიოდში კიდევ უფრო არატოლერანტული და არამიმღებლური იყო ლგბტი ადამიანების მიმართ, ვიდრე დღეს. გარშემო მუდმივად მესმოდა ზიზღისშემცველი კომენტარები განსხვავებული ორიენტაციის და გენდერული იდენტობის თუ გამოხატვის მქონე ადამიანების მიმართ. საზოგადოებრივ წნეხს რომ თავი დავანებოთ, მე პირადად იმის შესაძლებლობაც კი არ მქონდა, რომ ჩამეცვა ის ტანსაცმელი, რომელიც უფრო კომფორტული იყო ჩემთვის და მოვცეულიყავი ისე, როგორც მინდოდა. მახსოვს, მაისურს წამოვიცვამდი ხოლმე თავზე და წარმოვიდგენდი, რომ გრძელი თმა მქონდა. ცოტა არ იყოს მშურდა, როცა ჩემი დაქალები ახერხებდნენ მოკლე კაბებისა და „ელასტიკების“ ჩაცმას და მე კი - ვერ, ყოველთვის რატაცნაირად გარიყულად და იზოლირებულად ვგრძნობდი თავს ჩემი თანატოლებისგან. უფროსი ადამიანებიც ხშირად მსაყვედურობდნენ თუნდაც ჩემი ფემინური ხმის გამო და, ზოგადად, მსგავსი შემთხვევები ძალიან ხშირად მქონდა, მეც შესაბამისად ვცდილობდი საკუთარი თავი შემეზღუდა და ერთი პერიოდი ცოტა მასკულიზირიც კი გავხდი სხვების დასანანად, რომ ნაკლები აგრესია გამომეწვია, სრულიად სხვა ადამიანის როლის თამაში დავიწყე, ამავედროულად შინაგანად ეს ყველაფერი მკლავდა და მსტრესავდა.

ქამინგ აუთმა (ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან აღიარებამ) ჩემი ცხოვრება რადიკალურად შეცვალა. თითქოს ძალიან დიდი ტვირთი მომხსნესო ზურგიდან. წარმოიდგინეთ, 20 წლამდე არ მყავდა გვერდით არც ერთი ადამიანი, ვისაც გულს გადავუშლიდი და ჩემი განცდების შესახებ მოვუყვებოდი. სრულიად მარტოსულად ვგრძნობდი თავს და ასეთ ღროს დედასთან გულწრფელმა საუბარმა ძალიან დიდი შვება მაგრძნობინა. მახსოვს, ახალი წლის დღეები იყო და განსაკუთრებულად მომხვდა გულზე ერთ-ერთი ჩვენი სტუმრის კომენტარი, რაც ბოლო წვეთი აღმოჩნდა. დავურეკე სკაიპის საშუალებით დედას, რომელიც იმ ღროს თურქეთში იყო და ყველაფერი მოვუყვი ჩემს შესახებ. ქამინგ აუთის შემდეგ რატაცნაირად მომემატა გამბედაობა და მივხვდი, რომ არავის და არაფრის გამო არ უნდა შევიზღუდოთ თავი, ძნელია ენით გადმოსცე ის გრძნობა, რაც მე მქონდა ქამინგ აუთის ღროს. მანამდე ეს ყველაფერი მხოლოდ უტოპია იყო ჩემთვის, ვერც კი წარმოვიდგენდი, თუ გავბედავდი გადამეღა ეს ნაბიჯი. თანდათანობით ჩაცმულობაც შევიცვალე, დავიწყე ისევ ნანატრი კოსმეტიკის ხმარება, მომეცა შესაძლებლობა ისეთ სივრცეში ვყოფილიყავი, სადაც გოგოდ აღმიქვავდნენ. მიუხედავად იმისა, რომ დეპრესია მუდმივად მქონდა და ახლაც მაქვს და ალბათ სანამ ბოლომდე ის არ გავხდები, ვინც შინაგანად ვარ, რატაცა დოზით სულ მექნება, მაინც უკეთესობისკენ შეიცვალა ყველაფერი. თითქოს ჩემს სხეულს ვიბრუნებ, სხეულს, რომელიც მომპარეს. საკუთარი თავის ფასიც ვისწავლე. ვთვლი, რომ პიროვნებად და ჰარმონიულ ადამიანად ვერ ჩამოყალიბდება მუდმივად შეზღუდვებით მცხოვრები ადამიანი, ეს მხოლოდ გენდერულ იდენტობას არ ეხება. ერთხელ გვეძლევა სიცოცხლე, არავის და არაფრის გამო არ ღირს ტყუილში და ტანჯვაში ცხოვრება, მითუმეტეს, როცა შენ საკუთარი გამოხატვით არავის ზიანს არ აყენებ.

მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოში დღეს განსაკუთრებით მტრულია გარემო ლგბტი ადამიანებისადმი, მაინც ოპტიმისტურად ვარ განწყობილი, ჩვენი ხილვადობა დღითიდღე უფრო იზრდება, ხალხი ხედავს და გრძნობს, რომ არ ვიკბინებით, ჩვეულებრივი ადამიანები ვართ, შედარებით ახალგაზრდა თაობა კიდევ უფრო ტოლერანტულადაა განწყობილი ჩვენს მიმართ, მიუხედავად იმისა, რომ ყოველდღიურად ძალიან ბევრი სირთულის გადატანა მიწევს ყველგან, ეს იქნება ოჯახი, ტრანსპორტი თუ საჯარო დაწესებულება. ჯერ ტრანზიციის ეტაპი არ მაქვს დაწყებული და ცოტა ნეიტრალურად გამოვიყურები, რაც საჯარო სივრცეში ბევრ პრობლემას მიქმნის. მუდმივად ყურადღების ცენტრში ყოფნა, ათასი „მოჩერებული“

## ლანა მირუაშვილი

თვალი, სქესის განხილვა, შეურაცხმყოფელი კომენტარები, გინება და მსგავსი შემთხვევები ფსიქოლოგიურად ძალიან მძიმე გადასატანია ჩემთვის და არა მხოლოდ ჩემთვის, უარესის გადატანა უწევთ თემის სხვა წევრებს. ტრანსი ადამიანების მიმართ ზიზღი და აგრესია უფრო მაღალია საზოგადოებაში.

იმისთვის, რომ დავძლიოთ საკმაოდ მყარად ფესვგამდგარი ჰომოფობია ჩვენს ქვეყანაში, პირველ რიგში, თვითონ თემის წევრები უნდა დავუდგეთ გვერდში ერთმანეთს და გავაძლიეროთ ერთმანეთი, დავანახოთ საზოგადოებას, რომ სოცუმის ჩვეულებრივი წევრები ვართ და არანაირად არ ვართ მათზე მეტნი ან ნაკლებნი.



# ნათესაობა

## ნატა ტალიკიშვილი

დაახლოებით 5-6 წლის ვიყავი ქამინგაუთი რომ გავაკეთე. ჩემდაუნებურად, გაუცნობიერებლად. მეც მიკვირდა ბიჭს ბიჭები რომ მომწონდა. ავდექი და ბებიას და პაპას ვუთხარი. მათგან ლანძღვა-გინება და ჩხუბი რომ არ მივიღე, ვიფიქრე, რომ არაფერი განსაკუთრებული ამ ამბავში არ იყო, გავთამამდი და ხმამაღლა დავიწყე ამაზე მეზობლებთან და ნათესავებთან ლაპარაკი. იმ დროს არც არავისთან შემქმნია პრობლემა. ყველასთვის ისევ ის საყვარელი ბავშვი ვიყავი, როგორც მანამდე. ასე გადიოდა უღარდელად დღეები. ბავშვობის წლებში ბევრი მეგობარი შევიძინე, ბევრი მათგანი დღესაც ჩემს გვერდითაა. მოკლედ უღარდელი ბავშვობა მაშინ დასრულდა როცა ჯერ პაპა და მერე ბებია გარდაიცვალნენ. მათ სიცოცხლეში არავინ მტუქსავდა ჩემი ორიენტაციის და გენდერული იდენტობის გამო. ყველასთვის საყვარელი მეგობარი და ნათესავი ვიყავი. მათი გარდაცვალების შემდეგ თითქოს სამყარო გადატრიალდა და სადღაც ქვეყნის დასალიერში აღმოვჩნდი. ყველაფერი შეიცვალა ჩემს გარშემო. ძალიან ცუდად ვიყავი. ჩემს გადადგმულ ყოველ ნაბიჯს, ყოველ გულახდილ საუბარს ვნანობდი. ვერ ვპოულობდი ჩემს ადგილს, ვფიქრობდი სიკვდილზე. ჩემს გარშემო ყველა და ყველაფერი შეიცვალა. ყველგან, სადაც ადრე მიმესვლებოდა, ჩემს ორიენტაციაზე ლაპარაკობდნენ, განმიხილავდნენ, მლანძღავდნენ, მეჩხუბობდნენ. ზოგიერთი ჩემს გამოსწორებას ცდილობდა. ვის გვერდზეც ვიზრდებოდი და ვისი იმედიც მქონდა, რომ გასაჭირში გვერდით დამიდგებოდნენ, მათ ყველაზე მეტად მატკინეს გული, ყველაზე მეტი თავდასხმა სწორედ მათგან მივიღე. თუმცა ეს ხალხი მერე მეკონტაქტებოდა, ოღონდ მარტო მაშინ, როცა ფინანსურად მოვძლიერდებოდი, თორემ სხვა რამ კი არ აღარდებდათ.

ნათესავებს იმ სახლის ხელში ჩაგდება უნდოდათ, რომელიც ბებიამ და პაპამ დამიტოვეს, სახლი, რომელიც ჩემთვის ყველაფერს ნიშნავდა. მინდოდა გაქცევა იქ, სადაც არავინ მიცნობდა. ახალი ცხოვრების დაწყება მინდოდა. პრინციპში გაქცევა არც გახდა საჭირო - ნათესავებმა ჩემი ორიენტაცია და გენდერული იდენტობა ხელზე დაიხვიეს და ჩემი მშობლიური სახლიდან გამომავდეს, იმ სახლიდან, რომელსაც ჩემი ყველა კარგი მოგონება უკავშირდება. მაშინ პატარა ვიყავი და ჩემი უფლებებიც არ ვიცოდი. არც ნდობა შემრჩა აღარავის მიმართ და არც არავის იმედი მქონდა. დავტოვე სოფელი და თბილისში ჩამოვედი. თბილისში სექს სამუშაოში ჩართვა მომიწია და უარეს დღეში აღმოვჩნდი, ჯანმრთელობა შემერყა, თუმცა ფინანსურად გავძლიერდი და ჩემი უფლებების შესახებაც ბევრი რამ გავიგე. მალევე შევიძინე და ავითვისე ის უნარები, რაც საჭირო იყო ბავშვობაში მიღებული ტრავმების და დანაკარგების ასანაზღაურებლად. მაგრამ რატომღაც ეს უნარები უნარებად დარჩა, არ გამოვიყენე, დავიკიდე. ამის მიზეზი სხვა ცხოვრების დაწყება იყო, სადაც ბედნიერი ვარ. უბრალოდ გული მწყდება, რომ ჩემთვის ახლობელი ადამიანები ცუდად მომექცნენ მაშინ, როცა ყველაზე მეტად მჭირდებოდა მათი მხარდაჭერა.

დღევანდელი გადმოსახედიდან ალბათ არ გავაკეთებდი ქამინგაუთს მანამდე, სანამ არ დავამთავრებდი სკოლას და არ ჩავაბარებდი ჩემთვის სასურველ ინსტიტუტში. სანამ არ მივიღებდი ცოდნას, სანამ ყველაფერი რაც მე მეკუთვნოდა, იურიდიულად არ გახდებოდა ჩემი. სანამ მყარად არ დავდგებოდი ფეხზე, ისე, რომ ვერავის მოეყენებინა ჩემთვის გამოუსწორებელი ზიანი. ის გამოცდილება რაც ახლა მაქვს, მაშინ რომ მქონოდა, ან მყოლოდა გვერდით ადამიანი, ვინც ამ ყველაფერს მასწავლიდა, ალბათ ჩემი ცხოვრებაც სხვანაირად წარიმართებოდა. უკეთესი იქნებოდა ეს ცხოვრება, თუ უარესი ნამდვილად არ

ვიცი, მაგრამ სექს სამუშაოს და ქუჩას, ჯანმრთელობის პრობლემებს, რომელიც ცხოვრების ამ წესის გამო შემექმნა, აუცილებლად ავცდებოდი. ავცდებოდი ძალიან ბევრ და ცუდად გასახსენებელ ამბებს.

იმაზეც მიფიქრია, ბებია-პაპას ნაცვლად რომ მყოლოდა მშობლები, რომლებიც გამიგებდნენ და გვერდით მეყოლებოდნენ ძალიან დიდხანს, შეიძლება სულ სხვანაირი ყოფილიყო ჩემი ცხოვრება. თუმცა ტრანს ადამიანების ცხოვრება საქართველოში ზოგადად ძალიან მძიმეა. ვთვლი, რომ სანამ არ გაძლიერდება ადამიანი ფინანსურადაც და მორალურადაც ქამინგაუთი არ უნდა გააკეთოს. ამით მხოლოდ დააზარალებს საკუთარ თავს. მოისპობს განათლების მიღების საშუალებას, რაც ყველაზე ძლიერი იარაღია, რაც ყველაზე მთავარია იმისათვის, რომ დამოუკიდებელი და ძლიერი გახდე. სხვა შემთხვევაში რთულია რაიმეს მიაღწიო, განსაკუთრებით იმ ქვეყანაში სადაც ვცხოვრობთ, სადაც ტრანსი ადამიანისთვის ყველა სამსახურის კარი დაკეტილია და რაც ღიაა, იქაც დისკრიმინაციაა და მეტი არაფერი. ადრე თუ გვიან ამას ყველა ხვდება. ერთ-ერთ კლუბში რომ დავიწყე მუშაობა, პირველ რიგში ის მითხრეს, რომ მათი მიზანი იყო ტრანს ხილვადობის გაზრდა. მეც ეგ მინდოდა, მაგრამ მოგვიანებით აღმოვაჩინე რა იყო კლუბის მთავარი მიზანი - მათ უნდოდათ კლუბში ცოცხალი ტრანსი ჰყოლოდათ. ეგზოტიკა სტუმრებისთვის. სამსახური ძალიან მჭირდებოდა და გარკვეული პერიოდი ვმუშაობდი. მიუხედავად იმისა, რომ კლუბი ლგბტ მეგობრულ კლუბად ითვლებოდა, მიწევდა ტრანს და ჰომოფობიური რეპლიკების სმენა და ატანა. მას მერე ბევრი სამსახური გამოვიცვალე, ხან ბენზინგასამართ სადგურზე ვმუშაობდი, ხან არასამთავრობო ორგანიზაციებში, ხან ნახევარ, ხან სრულ განაკვეთზე, თუმცა ვერასდროს მოვახერხე სექს სამუშაოს ჩამოვცილებოდი. მათალ ანაზღაურებადი სამსახურის მოვნა განათლებამიღებულ ადამიანებსაც კი უჭირთ.

ჩემი ქამინგაუთი ნაადრევი და გაუაზრებელი იყო. მეგონა, რომ ბებია და პაპა სულ იქნებოდნენ და მეც მათ ფრთებს ქვეშ შეფარებული სულ ბედნიერად და დაცულად ვიგრძნობდი თავს. თუმცა ყველაფერი კარგი მალე მთავრდება და იწყება ცუდი, რომელსაც დასასრული არ უჩანს. ყველაფერს თავიდან ვერ აიცილებს ადამიანი, მაგრამ რაც მის ხელშია, ის მაინც უნდა გააკეთოს - მიიღოს განათლება, მყარად დადგეს ფეხზე და მხოლოდ მას შემდეგ გადაწყვიტოს, როგორი უნდა, რომ მისი შემდგომი ცხოვრება იყოს.

# რეკონსტრუქცია

## ნუკრი ტაბიქა

შენ დღეს ახალ სკოლაში მიდიხარ. ამ სკოლაში შეგიძლია შარშანდელი ფეხსაცმელები ჩაიცვა, იმიტომ, რომ ამ ფეხსაცმლით ჯერ არავის უნახინხარ. შენ ახალი ბავშვი იქნები ცოტა ხანს. ეს უკვე გამოიარე წინა სკოლაშიც. რამდენიმე კვირა ძალიან ფრთხილად უნდა იყო. ყველა შენ გაკვირდება, ცდილობენ გაიგონ ვინ ხარ, რას ელოდონ შენგან. არადა შენ თვითონაც არ იცი ვინ ხარ ან რას აპირებ. მაგრამ ზუსტად იცი, რომ ამ სკოლაშიც დაგხვდებიან “ქულ ტიპები”, “ჩვეულებრივები” და “ბანძები”. აუცილებლად უნდა ეცადო ამ ბოლო კატეგორიაში არ აღმოჩნდე. თუმცა არც ის იცი რა პრინციპით დაჯგუფდებით. ფიზკულტურის გაკვეთილზე “არჩევანი” თუ არა “არადანი” მაინც თუ იქნები, გგონია, აქ მაინც მიგიღებენ. ერთი რამ არ იცი ჯერ. შენ უკვე 13 წლის ხარ! ფიზკულტურის გაკვეთილებზე “წრეშიბურთს” აღარავინ თამაშობს, ყოველ შემთხვევაში თავისი ნებით. პირველივე დღეს ხვდები, რომ “მაგარ გოგოებს” კარგად აცვიათ, ისინი წყვეტენ რა არის “კარგად ჩაცმაც”, ყველაზე ბოლო მოდელის ტელეფონები უჭირავთ ხელში, გაკვეთილებზე ერთად სხედან, სახლშიც ერთად მიდიან და შაბათ-კვირასაც ერთად ატარებენ მაკდონალდსში. შენს მშობლებს მაკდონალდსის ფული არ აქვთ და მარტო ასე შორს არც გაგიშვებენ. ვერც ახალ ტელეფონს გიყიდიან და ვერც ყველაზე მაგარი “ნიუბალანსებით” მოაწონებ თავს დანარჩენებს. პირველივე კვირაში ირკვევა, რომ მასწავლებლები მაინც შენს მხარეს არიან. კარგად სწავლობ და მართალია, სხვა მაგარი ბავშვებით კერძოდ ვერ ემზადები, მაინც მათზე უკეთ იცი ინგლისური. მგონი გადარჩი.

ის-ისაა მშვიდად ამოისუნთქე. უკვე მთელი 2 თვე გავიდა. ქულ ბავშვები გელაპარაკებიან კიდევ. თუმცა შენი ჩაცმულობა მაინც არ მოსწონთ. ჩვეულებრივი ბავშვებიც კარგად გექცევიან, მაგრამ ჯერ ვერავის დაუმეგობრდი. არავინ მოგწონს. ვინც მოგწონს, იმათი მეგობარი ვერ იქნები. შენი მშობლები ნერვებს გიშლიან. ვერ ხვდებიან, რომ აუცილებლად გჭირდება ახალი ტელეფონი. რომ სხვანაირად სულ მარტო მოგიწევს ჯდომა, ან სხვა უმეგობრო კლასელებთან. ან კიდევ უარესი ბიჭებთან! ბოლოს სამწუხაროდ, ეს უკანასკნელი შეგრჩება. ერთ ჩვეულებრივ ვატოსთან და ერთ “ჩმორ” ნიკასთან დამეგობრდი. ერთმანეთს ვერ იტანენ. ვატოს მაგარი მეგობრები ყავს პარალელურ კლასში, ნიკა კიდევ არავის უყვარს. შენც არ გიყვარს ნიკა. ძალიან ბევრს ლაპარაკობს, სულ ხუმრობს და არასდროს თვლის თავს დამნაშავედ. ნიკა უზრდელია. განსაკუთრებით გოგოებთან. ვატო მარტო იმ გოგოებთანაა უზრდელი, ვინც მოსწონს. ნიკას მგონი არავინ მოსწონს. პარალელურკლასელები “პიდარასტს” ეძახიან, მაგრამ ღარწმუნებული არ ხარ. მგონი პიდარასტი არაა. უბრალოდ, ძალიან კიდია ყველაფერი. გაკვეთილებზე მორიგეობით ჯდები ხან ვატოს, ხან ნიკას გვერდით. ორივე გართობს, ერთმანეთზე ეჭვიანობენ, მაგრამ მეგობრულად. ალბათ ორივე ძალიან მარტოსულია. სკოლის მერე ნეტავ რას აკეთებენ. ორივე თამაშობს. რაღაც სულელურ თამაშებს. კომპიუტერული “ომობანა”! რით ვერ გაიზარდნენ?! ვერ იგებ. ვერაფერზე ელაპარაკები. ერთხელ ნიკას კითხე ვინმე ხომ არ მოსწონს. რაღაც მოაბოდილა, რომ შეყვარებული ყავდა უბანში. დიდად არ გჯერა, მაგრამ არც დიდად გადარდებს, რომ შეყვამათო. თვითონ ძალიან გაინტერესებს ვის ვინ უყვარს, ან შენ თუ მოსწონხარ ვინმეს, მაგრამ ვერავის ეტყვი. ბიჭები არ მოგწონს. მარტო ზოგჯერ, მარტო ისინი, ვინც ისედაც ყველას მოწონს.

ნეტა სხვა გოგოები რაზე ლაპარაკობენ? ალბათ ბიჭებზე? ალბათ ერთმანეთს ვერავინ იტანს “სასტავში”. ყველას ყველაზე მაგარი უნდა იყოს. ვერც შენ იტან ვერავის. არც ნიკას

ენდობი და არც ვატოს. არ იცი რას ელოდო. ყველას ელადავებიან, ყველას დასცინიან. შენც იცინი მათთან ერთად, მაგრამ შენ მათნაირი არ ხარ. საერთოდ არავისნაირი არ ხარ! მაგრამ ერთი არასწორი სიტყვა და შეიძლება შენც ისევე დაგცინონ როგორც დანარჩენებს. ამიტომ ფრთხილად ხარ. თურმე სწორადაც.

ერთ დღეს შესვენებაზე ნიკა შენს ჩანთას ხსნის და უზარმაზარ „ოლვეის ულტრას“ პოულობს. ამოიღო, გახსნა, ყველას აჩვენა. სიცილით კვლებიან. ნერვები გეშლება. ყელში მხამიანი ბურთი გაგეჩხირა. ამათ ჯინაზე არ იტირებ. ამ დროს ვატოც ერთვება ერთობლივ „ყრიამულში“. შენს პაკეტს ხელში ატრიალებენ. არ იცი უნდა იცინო თუ უნდა უყვირო. ბოლოს ჩანთას წაართმევ და ოთახიდან გადიხარ. მეგობრობა დასრულდა. მაგრამ ამას არ შეარჩენ. ისედაც პირველს მოგივიდა მენსტრუაცია კლასში. ისედაც ყოველ თვე ერთი კვირა დაძაბული ზიხარ. არ იცი, როდის და საიდან შეიძლება გაჟონოს. ახლა ყველამ იცის, რომ მენსტრუაცია გაქვს. ვერ ხვდები რატომ მოიქცა ასე! მაგრამ აი, იცოდი! ხომ იცოდი, რომ ნდობა არ შეიძლებოდა! გეზიზღება! ნიკა უზრდელია, მარა ვატო მაინც რამ გააგიჟა. არადა ნიკას ვერ იტანდა ვერასდროს. ქალაჩუნას ეძახდა სულ. გინდა ცემო, მაგრამ შენზე ძლიერია. დერეფანში დგახარ ფანჯრის რაფასთან მარტო. ვერც ტირი, ვერც იცინი, ვერც გაკვეთილზე შედიხარ!

უცებ გორგილა გიანლოვდება. გორგილა (იგივე გიორგი გორგილაძე) შენი პარალელურ კლასელია. გორგილა არც ლამაზია და არც ჭკვიანი, მაგრამ ყველა პატივს სცემს. გორგილას სამი ძმაც შენს სკოლაში სწავლობდა და სკოლა ხელში ეჭირათ. გორგილასიც ყველას ეშინია. თვითონაც დიდი და მსუქანია და მისი ძმებიც ყველაფერზე წამსვლელები არიან. ამბობენ, რომ ყველაზე უფროსმა 90-იანებში სასწავლო ნაწილი დაჭრა. მასწავლებლები ვერცერთს ვერ იტანენ. ერთი სული აქვთ გორგილაძეების „კლანი“ თავიდან მოიშორონ. შენს ძმასაც ცუდად ექცეოდა გორგილა თავიდან რომ გადმოხვედით. ძალიან გაბრაზდი შენს მე-3 კლასელ ძმას ამხელა მე-7 კლასელი რომ აჩმორებდა, მაგრამ ახლა ყველაფერი კარგადაა. გორგილა ნიკამ გაგაცნო. ვატო გორგილას ძმაკაცს შოთოს ეძმაკაცება. ბავშვობის მეგობრები არიან. ტრუსიკის ძმაკაცები. ამიტომ ვატოს არავინ არაფერს ერჩის. ყველასთან კარგადაა. შენც ყველასთან კარგად ხარ. გორგილასაც კი იცნობ. შეიძლება ცოტა სხვანაირად მოსწონდე კიდევ. გორგილასი ყველას ეშინია, მიუხედავად იმისა, რომ გოგოებს არ ერჩის. გოგოებთან კარგადაა. ერთხელ გითხრა, რომ ვინმე თუ გაწყენინებს, მაგასთან მიხვიდე. სამაგიეროდ, ყველა ბიჭი ნაცემი ყავს, თავისი ძმაკაცების გარდა. მტირალა და ქალაჩუნა ბიჭებს განსაკუთრებით ვერ იტანს. ერთხელ მოგიყვა თავისი ახალგადასული კლასელი ბიჭი როგორ გამოიჭირა ტუალეტში და როგორ ცდილობდა შეემოწმებინა მართლა „პიდარასტია“ თუ არა. „ცოტა შემაყოფინეო, ვუთხარი“, - უყვებოდა ყველას სიცილით. იმან არაო, არ შემიძლიაო. კაი ბიჭო ძმურადო, ამაზე საერთოდ ბჟირდებოდა თვითონაც და მისი მეგობრებიც.

არც დაფიქრდი ისე ეუბნები გორგილას, რომ ნიკა პიდარასტია! რომ კარგად იცნობ და თვითონ თუ არ სჯერა შეუძლია ტუალეტში გაიყვანოს და შეამოწმოს. „ვახ, რა პონტიში ე?“ პასუხს არ გაცდის, თვითონვე ადასტურებს „ისე კი ეტყობა“. ამ დროს შოთო გიანლოვდებათ. „შოთო, ნიკა შენი აზრით პიდარასტია?“ - გაბადრული სახით ეკითხება ოთოს. „პიდარასტია აბა რა ჩემი ფეხებია, პომადით მოძრაობს ტიპი.“ შენ ამ დროს კანკალებ. თან გიხარია, თან უცნაურად ხარ, თითქოს რაღაცას აშავებ. თავბრუ გეხვევა. ნიკა უარესს იმსახურებს. გაკვეთილი იწყება, მაგრამ არ გინდა შესვლა. კლასში ყველამ იცის, რომ თვიური გაქვს. ექიმთან ჩადიხარ, ვითომ მუცელი გტკივა. პაკეტს ართმევ, ის ერთი რაც გქონდა წაგართვეს. ყველაფერი ძალიან მალე ხდება, თავი გტკივა და ცოტა გული გერევა ნერვიულობისგან.

შემდეგი დასვენება 5 წუთიანია. ხალხს თავს არიღებ და გაკვეთილის დაწყებამდე კლასში არ შედიხარ. ნიკა შენს მერე შემოდის. ნამტირაღევია. პირველად ხედავ ცუდ ხასიათზე. არ ლაპარაკობს (მგონი ეგეც პირველად). შენი თვიური არავის ახსოვს. ახლა ყველამ იცის, რომ ნიკა პიღარასტია. იმიტომ რომ გორგიღამ თქვა ასე. არც უცემია, არაფერი. უბრალოდ თავზე გადაახნია ჩანთა. ნიკა ჩუმად იღგა. ფუ, ჩმორი! გეზიზღება! შენთან იყო დიდ გულზე, გორგიღას ხო ვერაფერი უქნა. მაგრამ მაინც რაღაც მეტს ელოდი. თავს დამნაშავედ გრძნობ. ზუსტად იცი, რომ მართალი ხარ, რომ ნიკა პიღარასტია, რომ ყველაფერს იმსახურებს, განსაკუთრებით იმის მერე რაც შენ გაგიკეთა. მაგრამ სახლში მაინც დამარცხებული ბრუნღები.

ნიკა და შენ მეგობრები აღარსღროს იქნებით. დანარჩენ ღროს ვატოსთან გაატარებ, მაგრამ აღარც ვატოს ენღობი. გორგიღა და შენ უფრო ახლო მეგობრები ხღებით, იმიტომ რომ საერთო საქმე გაერთიანებთ - პიღარასტი ამხიღეთ! მაგრამ მაინც მარტოსული ხარ. არც არავის ესმის შენი და არც შენ გესმის არც ნიკასი, არც ვატოსი და არც გორგიღასი. იქნებ ჯობღა ნიკას დაღაპარაკებოღდი. ან დამრიგებღისთვის გეთქვა. გეთხოვა ბოღიში მოეხაღა. ან უბრალოდ გაგეტარებღნა. ან ყვეღას თანღასწრებით სახეში გაგერტყა ეგ ოღვეის უღტრა. ძიღის წინ ამ ვარიანტებზე ფიქრობ ხოღმე. საკუთარ თავს ვერ ეუბნები, მაგრამ გუღის სიღრმეში იცი, რომ უღლაღატე. გათქვი და თან ისე გათქვი, რომ ვატოც არანაკლებ იციღოღა და სხვა ბიჭებიც, მაგრამ იმათ ვერაფერს დააკლებღი. რომ აღბათ მეტი რომ იცოღნენ მენსტრუაციაზე, როცა მასწავლებღმა გოგოები ცაღკე გაგიყვანათ და თვიურზე გეღაპარაკათ, იქნებ იმათთვისაც უნღა ეთქვა იგივე. საკუთარი თავი გეზიზღება, ნიკაც გეზიზღება და შენი თვიურიც გძულს. ვინმეს რომ უბრალოდ ეთქვა, უბრალოდ დაღლაპარაკებოღათ. იქნებ ყვეღაფერი ასე ცუღად არ დამთავრებღელიყო. ყვეღაზე ცუღი ისაა, რომ ახღა ვეღარავის ეტყვი. ერთაღერთი აღამიანი ვისაც შეიძღებოღა “გაეგო” აღარ გეღაპარაკება. ვერც შეეკითხები, იმიტომ რომ თვითონაც ეჭვებში ხარ, რომ გოგოები შეიძღება მოგწონღეს. იქნებ ნიკას ცოღნოღა, როგორ უნღა მიხვღე. მაგრამ ახღა შენით მოგიწევს. რა იქნებოღა, სხვანაირად ყოფიღელიყო ყვეღაფერი.

# ბულინგი

## ჯირილინ სტოუნი

ყოველთვის არსებობს მსხვერპლი და ყოველთვის არსებობს საბაბი. ხომ გაგიგიათ „მიზეზ, მიზეზ დოს მარილი აკლიაო“? ეს ბრძნული გამონათქვამი იმ ხალხს ეკუთვნის რომელთაც უამრავი იარლიყი შექმნეს და ააკრეს კაცობრიობას. პირველი განსხვავება სამყაროში იყო გენდერი და სწორედ ეს უკანასკნელი განლაგვთ პირველი ჩაგვრის მიზეზი.

ბულინგი ხშირად იწყება 3-4 წლიდან და იწყება სახლში, მაშინ როცა ბავშვის ქცევა მიმბაძველობითია, როცა დედა უკრძალავს ბავშვს თავისი გენდერისთვის შეუფერებელი ტანსაცმლის ჩაცმას ან გენდერულად შერჩეული ნივთებით თამაშს აიძულებს. ისინი შვილებს ასწავლიან ფერებს და არა მრავალფეროვნებას, მხოლოდ ორ ფერს „ვარდისფერს და „ცისფერს“ - „გოგოსა და ბიჭის“ ფერებს. ძალიან ბევრი ადამიანისთვის მათ შორის ჩემთვისაც პირველი სტიგმა სწორედ ეს განლდათ. მხოლოდ ეს ერთი სტერეოტიპი საკმარისია, ბაღში ან დაწყებით კლასებში იმისთვის, რომ ბავშვებმა დააბულინგონ ერთმანეთი, დაამცირონ, მიაყენონ სიტყვიერი ან ფიზიკური შეურაცხყოფა, რამაც შეიძლება მძიმე ფსიქიკური ტრავმა დაუტოვოს ადამიანს. მშობლები მეუბნებოდნენ, რომ ვიყავი ბიჭი, უნდა ვყოფილიყავი უგრძნობი, ძლიერი, მამაკაცური, ოჯახის თავი, მეთამაშე თოფებით, არ ჩამეცვა კაბა, ტანსაცმელი უნდა ყოფილიყო მუქი ლურჯი, ნაცრისფერი და შავი. რა თქმა უნდა 5 წლის ბავშვი უსიტყვოდ ვემორჩილებოდი მათ კაპრიზებს, თუმცა ვიცოდი, როცა გავიზრდებოდი, ყველაფერი შეიცვლებოდა. თინეიჯერობის ასაკში ჩემი გავიტანე და ისე მეცვა, როგორც მინდოდა. სკოლაში დამცინეს, უფრო მტკივნეული მასწავლებლის დამოკიდებულება იყო. მივხვდი, რომ მშობლებს ამის თავიდან აცილება უნდოდათ. თუმცა ეს ხომ უბრალოდ ტანსაცმელია? მახსოვს მთელი ღამე ვტიროდი და შემდეგ წლები დამჭირდა, რომ ფერადი ტანსაცმლით გამეჯლო ქუჩაში.

ადამიანი თუ ბუნებით მჩაგვრელია მას მიზეზი არ სჭირდება, რომ დაგვჩაგროს. თითოეული ჩვენი ქმედება, საქციელი მათთვის საბაბია. ძირითადად ჩაგვრის ობიექტები ხდებიან განსხვავებული ადამიანები : განსხვავებული გენდერის, ორიენტაციის, კანის ფერის, მრწამსის, ფიზიკური მონაცემების, ეკონომიკური მდგომარეობის, გემოვნების, ჰობის, ინტერესის, ჩაცმულობის, სტილის...სია დაუსრულებელია... კარგი იქნებოდა სამყარო ერთიანი ყოფილიყო, ერთფეროვანი ადამიანებით, ერთნაირი ინტერესებით... ყოველგვარი განსხვავების გარეშე...მაგრამ სამყარო მრავალფეროვანია და თითოეული ჩვენგანი მისი ნაწილია, უნდა მივიღოთ საკუთარი თავები და გარშემო მყოფი ადამიანები ისეთებად როგორებიც არიან. არ გავრიყოთ საკუთარი თავები, გვიყვარდეს საკუთარი სხეულები. ვიყოთ ჰარმონიულად პირველ რიგში საკუთარ თავთან. თქვენს 3 წლის ბიჭს თოჯინებით თამაში თუ უნდა, ათამაშეთ და არ შთააგონოთ, რომ „პედერასტი გაიზრდება“. საკუთარ შვილს ასე არ უნდა მიმართოთ. „ქალაჩუნა“ - ეს ის სიტყვაა, რომელიც არასდროს ამომივა თავიდან. გვი ვარ. მომწონს ქალის აქსესუარები, ტანსაცმელი, ადრე ბალეტიც მაინტერესებდა. ერთხელ ცეკვა ვცაღე და ცუდად ვიწვნიე, ამის გახსენებაც საკმარისია, რომ ხელის გული ვიგრძნო სახეზე. ხო, რას ვამბობდი? ყოველთვის, როცა მათგან განსხვავებული ინტერესი ან აზრი მქონდა „ქალაჩუნას,, მეძახდნენ. ან უბრალოდ როცა ჩემი დამცირება უნდოდათ. მართალია მათი აზრი არ მაინტერესებდა, მაგრამ გულს მაინც მტკენდა. ალბათ ეს არაფერია იმასთან შედარებით, როცა ჩემი იედოველი თანაკლასელი ვალდებული იყო ისტორიის და რელიგიის გაკვეთილზე „ მამაო ჩვენო,, წაეკითხა ხმამაღლა. იძულებული იყო... ეშინოდა, რომ დასცინებდნენ, გარიყავდნენ... მახსოვს, ერთ დღეს არ ილოცა და მასწავლებელმა ჰკითხა:

„რატომ არ ლოცულობ იელოველი ხარო?!“... დავინახე გაკვეთილის მერე როგორ ტიროდა და გული დამეწვა. დაწყებითების მასწავლებელი არ გვიშვებდა ხოლმე საპირფარეშოში, რადგან შემთხვევები იყო, როცა უფროსკლასელები ფულს ძალავდნენ მოსწავლეებს. ერთ ღღესაც, ერთ-ერთმა მოსწავლემ კლასში თავი ვერ შეიკავა და გაეპარა. წლების მანძილზე ეს ბავშვი ზეწოლას განიცდიდა. მუდმივად დასცინოდნენ... მეხუთე კლასის მერე ეს გოგონა პირველად შემხვდა უნივერსიტეტში, დამინახა და თვალი ამარიდა, არა მე, არამედ იმ ფაქტს, რაც მაშინ მოხდა, სკოლაში. მაშინ ეს მასწავლებელმა გაუცნობიერებლად გააკეთა, ამიტომაც აუცილებელი მასწავლებლების გადამზადება. რადგან ბავშვები პირველ ნაბიჯს სკოლაში დგამენ, აქ უნდა ისწავლონ ყველაფერი, მასწავლებლების მორალური ვალდებულებაა რომ იზრუნონ ბავშვებზე, მათ აღზრდაზე. მათ ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ვიყოთ ძლიერები... თუ დავანახებთ სხვებს, რომ სუსტები ვართ, ისინი იქამდე განაგრძობენ ჩვენს ჩაგვრას, სანამ ძირს არ გამოგვითხრიან. რამდენის უფლებასაც მისცემთ, იმდენს გამოიყენებენ. უნდა გვახსოვდეს, ჩვენი უფლება იქ იწყება, სადაც სხვისი მთავრდება. მართალია კანონის გზითაც შეიძლება უკიდურეს შემთხვევაში თავის დაცვა, თუმცა ადამიანის მთავარ იარაღად ცოდნა რჩება.

■ ს ა ტ მ ა ს ც ა ვ ა ნ  
მშობლები შვნილებს? ■



რატომ  
მშობლები

სცემენ  
შვილებს?



# ბავშვი, რომელსაც თავი ცუდი ჯობდა

## სანდრო ღვინიაშვილი

დავიბადე ერთ ჩვეულებრივ სოფელში, ერთ პატარა სახლში, სადაც ვცხოვრობდით მე, დედა, მამა, და, ბებია და პაპა. ამ ჩვეულებრივ ოჯახში თითქოს ყველაფერი წესისამებრ მიდიოდა, თუმცა საქართველოში ჩვეულებრივობაში ოჯახში ძალადობაც მოიაზრება. ამ შემთხვევაში ძალადობის მსხვერპლი ვიყავი მე - ბავშვი, რომელსაც დილით, რაც არ უნდა განარებულს გამღვიძებოდა, დღის ბოლოს ხშირად აღმოვჩნდებოდი “დამნაშავე” და დედა ფიზიკურად მისწორდებოდა - მცემდა.

დედას ძალიან ვუყვარდი და მჯერა, ახლაც ვუყვარვარ, თუმცა თავისებურად. ჩემს გარშემო ბავშვობაში თითქმის ყველა ბავშვს სცემდნენ, მშობლის ძალადობის გამართლების მიზეზები კი არ იყო. ამ მხრივ არც მე ვიყავი გამონაკლისი. ყველაფერი ცუდი რაც დედას გარშემო ხდებოდა თითქოს ჩემი ბრალი იყო და პატარა ბავშვურ ჭირვეულობაზეც კი ამ ბრალს ჩემზე ანთხევდა. მირტყამდა იმის გამო, რომ არ ვჭამდი, არ ვიცვამდი იმას, რაც არ მომწონდა, არ ვასრულებდი მის ან სხვა უფროსის მოთხოვნებს, დავალებებს. პატარაობისას ვერც კი ვხვდებოდი, რატომ მცემდა. სკოლაში კარგად ვსწავლობდი და კარგადაც ვიქცეოდი. დედა მშობელთა კრებებიდან ყოველთვის ამაყი ბრუნდებოდა და მაქებდა, თუმცა ამ ქებას ყოველთვის მოყვებოდა სიტყვები: “ნეტავ ყველამ იცოდეს, რა აუტანელი და ცუდი შვილი ხარ!”

დრო გადიოდა. ვიზრდებოდი. დღის სიტყვები უფრო დიდ ძალას იძენდა. სიტყვები მარწმუნებდნენ, რომ ცუდი შვილი ვიყავი. დიდხანს ჩემი სინდისი დედაჩემის ხმით მელაპარაკებოდა და მახსენებდა, რომ არასაკმარისად კარგი ვიყავი და რაც არ უნდა მექნა, ეს ფაქტი არ შეიცვლებოდა. მახსოვს, ერთხელ დედამ მხოლოდ იმიტომ მცემა, რომ დაკემსილი წინდა არ ჩავიცვი. ხშირად იმიტომ არ წყვეტდა დარტყმას, რომ ჩემი ტირილის ხმა უფრო აბრაზებდა. ხანდახან ტკივილისგან ვეღარ ვსუნთქავდი და უხმოვ ვტიროდი.

ვიზრდებოდი და საკუთარი თავის სიძულვილი მიძლიერდებოდა. მახსოვს, დედას თვალწინ ბიცოლამ მცემა, მან არც კი დამიცვა. ან ცეკვის მასწავლებელმა კომბალი ფეხებზე როგორ გადაამიტვრია, მშობლებმა კი დამავალდებულეს, როგორც დამნაშავეს კომბალი შემეკეთებინა და მასწავლებლისთვის მიმეტანა. მთელი არსებით მჯეროდა, რომ ყველაფერს ვიმსახურებდი, თითოეულ დარტყმას და ფსიქიკურ ძალადობას. პროტესტის მცირედი გრძნობაც კი, რომელიც ღრმა ბავშვობაში მიჩნდებოდა, თანდათან გამიქრა და მეგონა, ყველას შეეძლო ჩემი ცემა. გარდატეხის ასაკში, მაშინ როდესაც მოზარდები უფრო თვითკრიტიკულები ხდებიან, საკუთარი თავის დადანაშაულება უფრო მეტად დავიწყე.

თუკი მანამდე დედასთან ჩახუტება მიყვარდა და როგორც დედა ამბობს მისი კოცნით ვერ ვძლებოდი, მოზარდობიდან ახლოს აღარ ვიკარებდი. მაშინ ვერც ვხვდებოდი მიზეზს. დედაც ამბობდა, უკარება გახდი და აღარ გიყვარვარო. ახლა ვაცნობიერებ, რომ მისი თითოეული შეხება უფრო მეტად მაზიზღებდა თავს და უფრო მეტად ვფიქრობდი, რომ მისგან სითბოს და სიყვარულს არ ვიმსახურებდი. ვეღარ ვანსხვავებდი ჩახუტებას ცემისგან და მერჩივნა არ შემხებოდა.

19 წლამდე არც კი მიფიქრია რომ პრობლემა დედაჩემში იყო. დედაჩემის სიყვარულში. მას ასე ვუყვარდი და ახლაც სჯერა, რომ სხვანაირი სიყვარული არ შეეძლო. ვიზრდებოდი და

ფიზიკური ძალადობა ემოციურმა ძალადობამ ჩაანაცვლა - ყველაფერში დადანაშაულებამ და ყველაფრით უკმაყოფილებამ. შვილი ხომ ყოველთვის ელის მშობლისგან შეფასებას და შექებას. დედაჩემი კი ყოველთვის კმაყოფილთან ერთად უკმაყოფილოც იყო. მე ხომ საკმარისად კარგი არასოდეს ვიყავი.

სკოლის დამთავრების შემდეგ თბილისში ჩამოვედი სასწავლებლად. დედისგან შორს ყოფნამ გამომაფხიზლა და დამაფიქრა იმაზე, თუ რა ხდებოდა ჩემს თავს. მის მიმართ სიყვარულმა ფერი იცვალა და ვეღარ ვუძებნიდი სახელს. ვერ ვხვდებოდი, თუ ვუყვარდი რატომ მცემდა. დავფიქრდი, ზოგადად, რა იყო სიყვარული. ამის მიუხედავად, მაინც ვცდილობდი კავშირი არ დამეკარგა მასთან, თუმცა ვერ შევძელი. ახლა დედასთან და ოჯახთან აღარ მაქვს ურთიერთობა. რამდენჯერმე ვცადე ურთიერთობის აღდგენა, მაგრამ არ გამოვიდა. მას შემდეგ ერთხელ ვისაუბრეთ ტელეფონით, ვუთხარი რაც მაწუხებდა, მან კი მიპასუხა, რომ ყველა დედა სცემს შვილს და რაღა შენ გაბრაზდიო?! მე შენთან საბოდიშო და საპატიებელი არაფერი მაქვსო. ახლაც ასე ჰგონია. მეც აღარ ვცდილობ მის შეცვლას. მაშინ მან გააკეთა არჩევანი და მცემდა, მეც გავაკეთე არჩევანი და უარი ვთქვი მის “სიყვარულზე”.

ახლა, როცა სადმე ვამბობ, რომ არ მაქვს ურთიერთობა დედასთან, უმეტესობას უკვირს და ვამჩნევ, როგორ არ ესმით ჩემი. ამ დროს მინდა ხოლმე ვუთხრა მათ, სად იყვნენ, როცა მცემდნენ, სად იყვნენ, როცა სუნთქვის შეკვრამდე მცემდნენ, სად იყვნენ როცა თანადგომას და დაცვას ველოდი გარშემომყოფებისგან? ცხადია, კონკრეტულად ეს ადამიანები იქ არ იყვნენ, თუმცა მათი მსგავსი ბევრი იყო ბავშვობაში ჩემს გარშემო. ხშირად სწორედ მათ თვალწინ მირტყამდნენ. დღესაც ბევრს არ ესმის, არ ხედავს და არ საუბრობს ბავშვთა მიმართ ძალადობაზე.

ბავშვებზე ძალადობის ორი შემთხვევა მახსენდება: ერთი, როცა მამამ შვილს ქუჩაში ხელი ჰკრა და მეორე, როცა დედამ ბადის ასაკის ბავშვს ყური ისე აუწია, რომ მთელი სიმწარე ვიგრძენი და ბავშვობაში დავბრუნდი. ვცადე მოძალადე მშობლები შემეჩიერებინა, თუმცა უშედეგოდ. პირველ შემთხვევაში მამა იმდენად გააღიზიანა ჩემმა სიტყვებმა, რომ სახეში შემაფურთხა. ყველაზე მეტად იმაზე ვბრაზდები, რომ არავინ გამოჩნდა ბავშვის დამცველი, ყველამ ჩემი დადანაშაულება დაიწყო. მე მათთვის ინტრიგანი და არამკითხველ მოამბე ვიყავი. მართო ხალხი კი არა, სახელმწიფოც უმოქმედოა. რა უნდა გააკეთოს ადამიანმა, როდესაც ბავშვზე ძალადობენ, მაშინ როცა სახელმწიფოს არ აქვს შესაბამისი ქმედითი სერვისები ბავშვების დასაცავად?!

არ არსებობს სისტემა, რომელიც დაიცავს ბავშვს. მას შემდეგ, რაც გამოესარჩლები, არ ხარ დარწმუნებული, რომ ეს ბავშვები ქუჩაში “ცუდად მოქცევის” გამო, იმავე მშობლებისგან უარესი ძალადობის მსხვერპლი არ აღმოჩნდებიან შინ - ოჯახში. სახელმწიფოს არ აქვს ქმედითი ბერკეტი ძალადობის წინააღმდეგ. სისტემა, რომელიც დაინახავს ძალადობის მსხვერპლ ბავშვებს და არ ფიქრობს მოძალადე მშობლებზე. დედაჩემიც იმავე გარემოში გაიზარდა, სადაც ცემა აღზრდის გამართლებული მეთოდია. დედასაც ისევე სცემდნენ, როგორც მე მცემდა ის. ალბათ, არც მას გამოესარჩლა არავინ. ალბათ, დედაჩემსაც ჰგონია, რომ ყველა დარტყმა, დასჯა და ძალადობა დაიმსახურა, როგორც მე მჯეროდა, თუმცა ცხოვრების რაღაც ეტაპზე შევძელი კრიტიკულად შემეხედა ამ საკითხისთვის.

ხშირად მიფიქრია, რას ვურჩევდი, ჩემს თავს ბავშვობაში, ან სხვა ბავშვებს. მთავარი მაინც იმის გაცნობიერებაა, რომ თქვენ არ ხართ მართო, არ ხართ ცუდი შვილები, გაქვთ უფლება

იყო დამოუკიდებელი და გქონდეთ საკუთარი აზრი, მოგწონდეთ ან არ მოგწონდეთ რატაცები. გიყვარდეთ საკუთარი თავი, იფიქრეთ იმაზე, რომ გაიზრდებით და ყველაფერი გააკეთეთ დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის. თუ შეგიძლიათ აპატიეთ, თუმცა თუ არ გამოგივათ, განაგრძეთ ცხოვრება და თავიდან შექმენით ოჯახი, სადაც უანგარო სიყვარული იქნება შესაძლებელი, როგორც მე ვცდილობ ახლა. მშობლებს კი ვეტყვი, რომ ხშირად იფიქრონ საკუთარ ბავშვობაზე. გაიხსენონ რას გრძნობდნენ, რა მოსწონდათ, ან არ მოსწონდათ, რაზე ბრაზობდნენ, რა სწყინდათ, რა სტკიოდათ. არ დაგავიწყდეთ, რომ შვილები თქვენს საკუთრებას არ წარმოადგენენ, ისინი ინდივიდები არიან, ისეთივე განსხვავებული ხასიათი და სურვილები აქვთ, როგორც თქვენ. მომავალ მშობლებს კი ვეტყობდი კარგად დაგეგმონ ოჯახი. ბავშვის აღზრდას დიდი ნებისყოფა, ზრუნვა და უანგარო სიყვარული სჭირდება. მჯერა, ყველა მშობელს უყვარს შვილები, ამიტომ ნუ დააზიანებთ მათ მომავალს და გრძნობებს.



# ■ ԳԻՆՆԵՆԵՐԿԱԳՅԱՆԱՆՆԱԿ

# தீர்மானம்

# ჰომოფობიან ჰინაიობაზე

## მარი კურტანიძე

ჩემი ცხოვრება ჩემმა დაქალმა შეცვალა.

მაშინ, როცა მოვიდა და მითხრა:

„მე გოგოები მომწონს“

ამ სიტყვებით დამთავრდა ჩემში სამყარო, რომელიც შიშზე და სიძულვილზე იყო ნაშენები.

მინდა იმ სამყაროზე მოგიყვებო, რომელშიც ამ სიტყვებამდე ვცხოვრობდი. სამყაროზე, რომლის კარიც გამოვიხურე და წამოვედი. იმ გზაზე მოგყვებით, რომელიც გამოვიარე.

ბავშვობაში მინდოდა გმირი ვყოფილიყავი, მებრძოლი, რომელიც რაღაც უფრო მეტისთვის ცხოვრობს, ვიდრე ყოველდღიური რუტინაა. იდეებისთვის, იდეალებისთვის, სიკეთისთვის, სიყვარულისთვის. ძილის წინ წარმოვიდგენდი, როგორ დავდივარ თბილისის ქუჩებში ნიღბით და ვეხმარები განსაცდელში მყოფ ადამიანებს. ფაქტობრივად ქალი დამურა მინდოდა ვყოფილიყავი, რომელიც ბოროტმოქმედებს ხელს უშლის ადამიანებს ატკინოს.

იმის ძებნაში, თუ რომელი იდეისთვის მემსახურა, მივაგენი მას, რაც უფრო დიდი იყო ვიდრე მე, ჩემი ოჯახი თუ სანათესაო; ის, რაც ჩვენ ყველას გვაერთიანებდა და რასაც სჭირდებოდა ჩვენი თავდადება და სამსახური - საქართველოს. სკოლაში მასწავლებლები გამუდმებით გვიმეორებდნენ, რომ ჩვენი სამშობლო განსაცდელშია. განსაცდელში არა მხოლოდ ფიზიკური განადგურების საშიშროების გამო, არამედ მას ემუქრებოდა იდეოლოგიური გადაშენება და გაქრობა. ქართველობა, როგორც იდენტობა იყო საფრთხეში. მას სხვა ქვეყნები, გლობალიზაცია და განსაკუთრებით ამერიკა და ევროპა უქმნიდნენ საფრთხეს. მეუბნებოდნენ, რომ იკარგებოდა „ნამდვილი ქართველის“ სახე, იკარგებოდა ის წესები და ჩვეულებები, რაც ჩვენ ქართველებად გვქმნიდა.

როცა პატარები ვართ, ყველაფერი პოლარულია - თეთრი და შავი, კეთილი და ბოროტი. უფროსები, რომლებიც ჩემთვის ძალიან დიდი ავტორიტეტით სარგებლობდნენ, მეუბნებოდნენ საქართველო განსაცდელშიაო, და რა თქმა უნდა, დავიჯერე. მეუბნებოდნენ, იმ შემთხვევაში გადაარჩენ, თუ ნამდვილი ქართველი ქალივით მოიქცევით. ეს განსხვავებული სიძულვილს ნიშნავდა - საქართველო მხოლოდ ქართველებისთვის უნდა ყოფილიყო. განსაკუთრებით საშიშები გეები და ლესბოსელები არიანო. მეუბნებოდნენ, რომ გარყვნილი, დაავადებული ადამიანები არიან და რომ მათი მომრავლება ქართველობას უქმნიდა საფრთხეს. რადგან მთავარ ღირებულებად, რომლისთვისაც მინდოდა მემსახურა საქართველო ავირჩიე, შესაბამისად გამიჩნდა გაუაზრებელი შიში და სიძულვილი იმ ადამიანების მიმართ, ვინც „ჭეშმარიტი ქართველის“ კატეგორიაში არ ჯდება. ეს იყო ის სამყარო, რომელიც ჩემს გარშემო სკოლამ, მასწავლებლებმა, სანათესაომ, ოჯახმა ამიშენა. და რადგან ალტერნატიულ აზრს არავინ მეუბნებოდა, ასე წლები გავატარე იმ იდეებით დაბრმავებულმა, რომელსაც ჩემს გარშემო არსებული საზოგადოება მახვევდა თავს.

იმ საღამოს, როცა ჩემი დაქალი მოვიდა და მითხრა, რომ გოგოები მოსწონდა, ცხოვრებაში პირველად ვნახე ლესბოსელი. აღმოჩნდა, რომ ადამიანი, ვინც ყველაზე მეტად მიყვარდა, იყო ის, ვისი სიძულვილიც მასწავლეს. აბსტრაქტულ „საფრთხეს“, „გარყვნილებას“, კონკრეტული სახე მიეცა. აღმოჩნდა, რომ „ქართველი ლესბოსელები“ არსებობენ. აღმოჩნდა, რომ ჩემი დაქალი ჰგონიათ „ქართველობის გადაშენების“ მიზეზი. აღმოჩნდა, რომ უნდა



ამერიკა - სასწორის ერთ მხარეს ჩემი საუკეთესო მეგობარი იყო, მეორე მხარეს - მთელი საზოგადოება, ყველა სხვა, ვინც ლესბოსელების და გეების სიძულვილს მასწავლიდა.

სინამდვილეში კი, გადასაწყვეტი არც არაფერი იყო.

ჰქონდა თუ არა ჩემს დაქალს სიყვარულის უფლება. უფლება ჰყვარებოდა ვინც უნდოდა?

მჭირდებოდა თუ არა „ჭემმარიტი ქართველობა“, თუკი ის ზოგ ჩვენგანს აიძულებდა სიყვარულზე უარი ეთქვა?

„მე გოგოები მომწონს“.

ამ წინადადების დამთავრების შემდეგ, ჩემ თვალწინ მხოლოდ ნანგრევებია. იმ სამყაროს ნანგრევები, რომელიც ბრძამადიდებლობას გაიძულებს.

„ჭემმარიტი ქართველის“ იდეა ბევრ ბოროტებას ნიღბავს. ის კონკრეტულ მოდელს გვთავაზობს. ის რიყავს განსხვავებულ ადამიანებს. გაიძულებს სხვების მიერ გამოჭედილ ყუთში ჩაჯდეს; თუკი გინდა განსხვავებული იყო - გჩაგრავეს, ფიზიკურად და მორალურად განადგურებს, გაკარგვინებს ოჯახს და ძვირფას ადამიანებს.

16 წლის ვიყავი, როცა ბრძოლა დავიწყე ჩემი დაქალის უფლებისთვის ყვარებოდა ის, ვინც უნდოდა.

რამდენიმე წლის შემდეგ გავიგე, რომ მას ჩვენი პირველი შეხვედრის დღიდან მე ვუყვარდი.

19 წლისამ კი პირველად ვადიარე, რომ მეც მიყვარდა.

ახლა უკვე, საკუთარი უფლებისთვის ვიბრძვი- მიყვარდეს ადამიანი განურჩევლად მისი სქესისა, გენდერისა თუ სექსუალური ორიენტაციისა.

თუკი ჰომოფობიიდან ლგბტ თემის მხარდამჭრობამდე რამდენიმე წუთში მივედი, მხარდამჭრობიდან თემის წევრობამდე მისასვლელად 3 წელი დამჭირდა. ყველაზე რთული ეს გზა აღმოჩნდა.

ჩვენ ხომ ყველა სხვის ომში ვართ ბრძენები; გაცილებით მარტივი აღმოჩნდა წინ აღვდგომოდი ყველას ჩემი მეგობრის გამო, „მიმელო ის ისეთი, როგორიც არის“, თუმცა, ძალიან გამიჭირდა მედიარებინა, რომ ის, „რაც ასეთი დასაძრახია“, მე თვითონ ვიყავი. სამყაროს გადააზრება, რომელიც გვაიძულებს ჰეტეროსექსუალები გვეგონოს თავი, მხოლოდ მას მერე შევძელი, რაც საკუთარი თავი მივიღე. წლების განმავლობაში, ნელ-ნელა, ბევრი შინაგანი ბრძოლის შედეგად, ნაბიჯ-ნაბიჯ. სწორედ ამიტომ, როცა ვინმე მეუბნება, რომ ჰეტეროსექსუალია, ძნელია დავიჯერო. ძნელია დავიჯერო, რადგან ვიცი რამდენი წელი შეიძლება იყოს საჭირო, ამის საკუთარ თავთან სადიარებლად. მას მერე, რაც საკუთარ თავთან ვადიარებთ, კიდევ წლები ან მთელი უსასრულობა შეიძლება გახდეს საჭირო, ამის სხვებთან სადიარებლად. საფასური ძალიან მაღალია, წნეხი ძალიან დიდი. ჰეტეროსექსუალობა არ არის მხოლოდ ბიოლოგიური მოცემულობა; სოციალური ფაქტორები, წესები და სტერეოტიპები, რასაც მყარად წერენ ჩვენზე, ჩვენში, ჩვენს გარშემო, დიდ წილად განსაზღვრავს იმას, რა გვინდა, მოგვწონს და გვიზიდავს. ავადმყოფობაა, ცოდვია,

გარყვნილებაა, სამშობლოს ღალატიაო გვაჯერებენ - მიდი და აღიარე. ოჯახს, სანათესაოს, სამეგობროს დაკარგავ და გაირიყებიო - მიდი და აღიარე. და მანამ, სანამ საკუთარ თავთან და სხვებთან აღიარებისთვის ამხელა საფასური იქნება გადასახდელი, მანამ ვერ ვისაუბრებთ ჰეტეროსექსუალობაზე, როგორც ბუნებრივ, ბიოლოგიურ მოცემულობაზე, მანამ ვერ დავიჯერებ „ჰეტერო ვარ და რა ვქნა“-ს. ჰეტეროსექსუალობა ნორმაა, რომელში თავის გამომწვევდევას გვაიძულებენ დაბადებიდან. ნორმა. წესები. ვალდებულება.

როგორ ვადიაროთ საკუთარ თავებთან ან სხვებთან?

როგორია გზა ჰომოფობიიდან, ინტერნალიზებული ჰომოფობიიდან (საკუთარი თავის მიუღებლობიდან) ქვიარ აქტივისტობამდე?

არ არსებობს რეცეპტები

რჩევის მიცემაც კი შეუძლებელი ხდება იმდენად განსხვავდება ჩვენი რეალობა ერთმანეთისაგან; მოცემულობები, რომელშიც გვიწევს ცხოვრება განისაზღვრება ჩვენი გენდერის, სექსუალობის, სოციალური კლასის, რასის ან სხვა კუთვნილების მიერ. ეს მანასიათებლები, ეს გარემოებები დამატებითი ჩაგვრის საფუძველი ხდება, ან პირიქით სხვებთან შედარებით მეტ პრივილეგიას გვაძლევს.

რჩევები ვერ მექნება. გზა კი, რომელიც გამოვიარე ასეთი იყო:

ბევრი ვუსმინე სხვების გამოცდილებებს, მათ რჩევებს; ვეცადე ბევრი წამეკითხა და გამეგო, კითხვები დამესვა - რა წესებით და ნორმებით იქმნება ჩვენს გარშემო სისტემა რომელშიც ვცხოვრობთ? რომელი ჯგუფები არიან ძალაუფლების სათავეებში, რომელი ჯგუფები იჩაგრებიან და ვინ იღებს ამით სარგებელს?

აღარ არსებობენ ავტოტიტეტები, უპირობო ჭეშმარიტებები.

ახლა მხოლოდ მცდელობებია გამოვარკვინო, როგორ გადავრჩე სამყაროში, სადაც ქალი მეორეხარისხოვანი არსებაა, არაჰეტეროსექსუალი ადამიანი კი ავადმყოფის და ცოდვილის იარლიყით მოძრაობს.

მათ, ვინც მეუბნებოდა „პრობლემა არ მაქვს, მაგრამ გარეთ ნუ გამოდიანო“, აღარ ვეძახნი მეგობრებს, დავემშვიდობე.

მათ შორის ნათესავებსაც - დავბლოკე და წავშალე სოციალური ქსელებიდან, თავს ვარიღებ მათთან ურთიერთობას. მათ იციან, რომ არ მინდა საერთო მქონდეს მათთან, ვინც ადამიანს უსაზღვრავს ვინ იყოს, როგორ გამოიყურებოდეს და ვინ უყვარდეს.

დამღალა დაუსრულებელმა დისკუსიებმა - ვინც ვერ დამინახა, ჩემი ხმა ვერ გაიგო - იქ გზები გაიყო.

ადამიანებთან იმის მიხედვით ვურთიერთობ, ვდგავართ თუ არა საერთო ღირებულებებზე.

ეს გზა არ არის მარტივი.

მაგრამ ამ კვლევების, ჩარჩოების, ყუთების და ბორკილების მსხვრევა ღირს იმ სილამაზის დასანახად, რომელიც მიღმაა.

წარმოუდგენლად უღიმღამოა სამყარო, სადაც გვაიძულებენ დავიჯეროთ, რომ მხოლოდ ორი ყუთი არსებობს - ქალი და კაცი; სადაც, ვერ ხედავენ გენდერის მთელ სპექტრს, რომელიც არსებობს, სადაც ვერ ხედავენ იმ ადამიანებს, რომლებსაც არც კაცობა უნდათ და არც ქალობა, სადაც გეუბნებიან ყუთი არ შეიცვალა და უსასრულოდ იქ იჯექი, სადაც სოციალური გადაწყვეტის შესაძლებლობა არ არსებობს. წარმოუდგენლად მოსაწყენია და ერთფეროვანია სამყარო, სადაც გვაიძულებენ მხოლოდ საპირისპირო სქესის ადამიანები გვიყვარდეს.

მე პანსექსუალი ვარ - რომანტიკულად და სექსუალურად ადამიანი მიზიდავს, მის გენდერს, ბიოლოგიურ სქესს ან სექსუალურ ორიენტაციას ჩემთვის მნიშვნელობა არ აქვს.

12 წელი გავიდა მას მერე, რაც ჩემმა დაქალმა მითხრა, რომ გოგოები მოსწონდა. თავიდან თავი ჰეტეროსექსუალი მეგონა, რომელსაც დაქალი შეუყვარდა. ვფიქრობდი ის გამონაკლისია თქო.

მერე ვიმშვიდებდი თავს, მასკულინური გოგოები მომწონს იმიტომ, რომ სინამდვილეში ბიჭები მირჩევენია თქო.

ბევრი წვალების მერე ვაღიარე, რომ ბისექსუალი ვიყავი.

შემდეგ გადავიაზრე, რომ ბისექსუალი ტერმინი არ მერგება, რადგან მხოლოდ ქალები და კაცები კი არა, ის ადამიანებიც მიზიდავს ვინც არცერთ ამ განსაზღვრებაში არ ჯდება; ისინიც, ვინც გადიან ამ ჩარჩოებიდან - საზოგადოების მიერ მიწვეპებული გენდერის მიღმა - „ტრანს“.

და როცა ჩემს სექსუალობაზე მეკითხებიან აუცილებლად ვუკონკრეტებ - რომ სექსუალობაც და გენდერიც, ჩვენი თვითაღქმა ძალიან ცვალებადია. ის შეიძლება იცვლებოდეს ყოველ დღე, ყოველ კვირა ან ვინ იცის რა სიხშირით. მას მერე რაც გავიაზრე, რომ ამ ჩარჩოების მიღმა შემოძლია გავიდე - ძნელია ვინააწარმეტყველო ან წინასწარ განვსაზღვრო სად და რამდენ ხანს მომიწდება გაჩერება.

და რადგან მხოლოდ მე შემოძლია ვიცოდე სად ვარ, რა მინდა და როგორ ვხედავ ჩემს თავს, ვერავინ სხვა ! ვერასდროს ! განსაზღვრავს ჩემს მაგივრად ჩემს იდენტობას, იდენტიფიცირების საშუალებებს და მეთოდებს.

პატარა მარი, რომელსაც უნდოდა გმირი ყოფილიყო და ადამიანები განსაცდელისგან ეხსნა ისევ აქაა. ბოროტისა და კეთილის გამორკვევა რთული საქმე აღმოჩნდა. აღარც შავი და თეთრია სამყარო. ქალი ღამურა ჩემგან ვერ გამოვიდა, თუმცა, ვერ ვიტყვი, რომ არსებითად მისგან განსხვავებულს ვაკეთებ რამეს, უბრალოდ სხვა მეთოდების გამოყენება მიწევს. საკუთარი და სხვისი უფლებებისთვის ბრძოლა ნიღბის გარეშე ვარჩიე.

წინააღმდეგობა მრავალნაირია.

ჩვენ ყველა, ჩვენს ძალიან უნიკალურ გზებს ვპოულობთ რომ გამოვაცალოთ მჩაგვრელ

## მარი ქურტანიძე

სისტემას საძირკველი, შევარყიოთ, დავასუსტოთ - ხანდახან ხილული და უფრო ხშირად უხილავი მეთოდებით ვაკეთებთ ამას.

ზოგი ქუჩაში პლაკატებით გავდივართ, ვყვირით ხმამაღლა, ვაიძულებთ მოგვისმინონ.

ზოგი ორგანიზაციებში ვიწყებთ მუშაობას, რომ ჩვენი ყოველდღიური საქმით შევცვალოთ რამე უკეთესობისკენ.

ზოგი მეზობლებთან, მეგობრებთან, ნათესავებთან გაუჩერებლად საუბრით და ახსნით, ნელ-ნელა ვცვლით გარემოს.

ზოგი საკუთარი სხეულებით, თვითგამოხატვით, ჩაცმის სტილით ვეწინააღმდეგებით ნორმებს. იარაღი ჩვენი სხეულები ხდება და მათ მხოლოდ ჩვენს ნებას ვუმორჩილებთ.

ზოგი ჩუმად ვართ სხვებთან, უცხოებთან, მაგრამ ერთმანეთს ვპოულობთ; ვიკრიბებით, ვსაუბროთ, საიდუმლოებს ვუმხელთ ერთმანეთს და ერთმანეთს ერთგულების, მეგობრებობის ხელს ვუწვდით.

ერთმანეთს ვაძლიერებთ;

ერთად ვცეკვავთ;

ვიღიმით, გვჯერა, გვიყვარს;

ვცდილობთ ვიპოვოთ ბედნიერება;

შევიყვაროთ თავები;

რადგან არაფერია საკუთარი თავის სიყვარულზე უფრო დიდი ქვიარ წინააღმდეგობა, სისტემაში რომელიც გაიძულებს შეგრცხვეს.



მე ტრანსპარენტული ღირებულების მქონე კომპანია

სადაც ყველაფერი ნათელია



# მე ტრანსპარენტის დედა ვარ



ს რ ე ვ ე ბ ი მ შ მ ბ ლ ე ბ ს

# რეაქტიური ტრანსპარენცია (რეაქტიური პოლიტიკა)

## თავისუფალი პოლიტიკა

არავისთვის ახალი არ იქნება, თუ ვიტყვი, რომ პირველად, როდესაც ჩემი შვილის გენდერული იდენტობის შესახებ გავიგე, ძალიან მძიმე რეაქცია მქონდა. და თან გავიგე როგორ - ტელევიზორში დავინახე, საკმაოდ ვულგარულად ჩაცმული რაღაცას აპროტესტებდა. მეზობელმა დამიძახა, შენი შვილია ტელევიზორშიო. მაშინ 12 წლის იყო. ჩემთვის ძალიან რთულად გადასატანი აღმოჩნდა ის ფაქტი, რომ ჩემი არასრულწლოვანი შვილი რომელიღაც აქციაზე არცთუ ისე სახარბიელოდ ჩაცმული იდგა, ხელში ტრანსპარენტი ეჭირა და რაღაცის შეცვლას მოითხოვდა. ჩაცმულობაზე სულ ვაძლევდი შენიშვნას, არ მომწონდა რა სტილიც ჰქონდა არჩეული, თუმცა ვერ ვიფიქრებდი, რომ ის ქალად გრძნობდა თავს. განსაკუთრებით მძიმე იყო ჩემთვის ამ ყველაფერის ასე გაგება. ჩემთან რომ მოსულიყო და ეთქვა, მოეყოლა თავისი შეგრძნებების შესახებ, ალბათ მეც სულ სხვანაირი რეაქცია მექნებოდა და ასე არ ვინერვიულებდი. უფრო მეტ დარიგებას მივცემდი, ავუსხნიდი ბევრ რამეს, როგორ უნდა მოქცეულიყო ნაკლებად რომ დაზარალებულიყო.

ცოტა რომ დავმშვიდდი, მივხვდი, რომ უნდა მელაპარაკა ჩემს შვილთან. მასაც არ გაუწევია წინააღმდეგობა. ვუთხარი რა არ მომწონდა მის ქცევაში. რა მინდოდა, რომ გამოესწორებინა. რა თქმა უნდა ეს არ ეხებოდა მის გენდერულ იდენტობას. მე უბრალოდ მინდოდა გამომწვევად არ მოქცეულიყო და ზედმეტი შარი აეცილებინა თავიდან. ისედაც არ მიყვარს ვულგარული და თავხედი ხალხი. მესმის, რომ გარდატეხის ასაკში ბავშვი იცვლება, სულ რაღაცას და ვიღაცას ებრძვის, მუდმივად პროტესტის გრძნობა აქვს და ეს მის ჩაცმულობასა და ქცევაშიც გამოიხატება, ამიტომ შევეცადე მეგობრულად ამეხსნა, რა იქნებოდა მისთვის საზიანო და რა მოუტანდა სიკეთეს. თვითონაც ადვილად გაიხსნა, მომიყვა რას გრძნობდა, მითხრა, რომ დიდი ხანია იცის თავისი იდენტობის შესახებ. ბავშვობიდან უყვარდა კაბების ჩაცმა, ამას მეც კი ვხედავდი, მაგრამ მაშინ დიდ მნიშვნელობას არ ვანიჭებდი. უფრო მეტი გოგო მეგობარი ჰყავდა ბავშვობაში, გოგოებთან უფრო ნახულობდა საერთო ენას. ეს უცნაურად არ მეჩვენებოდა, მეც ბავშვობაში ბიჭებთან უფრო ვმეგობრობდი და ცუდს ამაში ვერაფერს ვხედავდი. მოკლედ, ბევრი ვისაუბრეთ. მერე ფსიქოლოგთანაც წავედი.

დღეს ჩემი შვილი 15 წლისაა. მე მის ცხოვრებაში უხეშად არ ვერევი. უბრალოდ ვცდილობ დავიცვა და რჩევა მივცე, ისეთი რჩევა, რაც გამოადგება. ადრე ცოტა მკაცრი დედა ვიყავი. რაც ეს ამბავი გავიგე, მეც შევიცვალე. ვცდილობ უფრო თბილი ვიყო. რა თქმა უნდა ბევრ რამეზე ვკამათობთ, მაგრამ ჩემმა შვილმა იცის, რომ მე მის გვერდით ვარ.

ჩემთვის ყველაზე მთავარია, რომ განათლება მიიღოს, რომ როცა გაიზრდება ჰქონდეს პროფესია, რითიც თავის რჩენას შეძლებს. სკოლაში საკმაოდ ხშირად ჰქონდა პრობლემები, დასცინოდნენ, აკომპლექსებდნენ. მეც ბევრჯერ ვცადე სიტუაციის გამოსწორება, თუმცა ვერც მასწავლებლებისგან და ვერც დირექტორისგან მხარდაჭერა ვერ მივიღე. ეს ბავშვი მათთვისაც მიუღებელი იყო. თავიდან ვფიქრობდი, ჩემი შვილი ხომ არ აძლევს საბაბს, რომ ასე მოექცნენ თქო, მაგრამ მერე მივხვდი, რომ ასე არ იყო. ამის გამო იძულებული გავხდი სკოლა დაგვეტოვებინა. დღეს ჩვენს ქვეყანაში არაა სკოლა განვითარებული იმ დონეზე, რომ განსხვავებული მიიღოს, არც მასწავლებლები არიან ამისთვის მზად და არც ბავშვები. როცა მასწავლებელი დამცინავი მზერით უყურებს ბავშვს, რომელიც სხვებისგან განსხვავდება,



დანარჩენი მოსწავლეებიც მისგან იღებენ მაგალითს და ეს ნორმა ჰგონიათ. თუ თავის თავზე არ გამოსცადა ადამიანი, ისე სხვის მდგომარეობაში შესვლა უჭირს. თუმცა ბუღინგის მსხვერპლი მხოლოდ ჩემი შვილი კი არაა თავისი განსხვავებულობის გამო. ბევრი სხვა ბავშვიც იჩაგრება სკოლაში, ვინც არც ტრანსგენდერია და არც გეი. არც მათ იცავენ მასწავლებლები. ეს ყველაფერი მგონია, რომ ინფორმაციის არქონით მოსდით. ბევრი რამ არ იციან, ბევრ რამეს ვერ ხვდებიან და საბოლოო ჯამში იჩაგრებიან ბავშვები.

მას მერე, რაც ჩემმა შვილმა სკოლა დატოვა, ბევრი რამ შეიცვალა. ჩემი ჩართულობით მასწავლებლებს და ბავშვებს ჩაუტარდათ ფსიქოლოგის და სოც. მუშაკის ტრენინგები. ბევრი რამ გაიგეს, ბევრი რამ ისწავლეს. ახლა სკოლა მზადაა მიიღოს ჩემი შვილი, თუმცა თვითონ არაა ჯერ მზად სკოლაში დასაბრუნებლად. იმედი მაქვს მალე გადალახავს ამ ბარიერს და სკოლას დაუბრუნდება.

ჩემთვის გაუგებარია როგორ აგდებენ შვილს სახლიდან, როცა გაიგებენ, რომ ის სხვებისგან განსხვავებულია. მესმის, რომ რთულად გადასატანია, არაა ადვილი. საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი და ვიცი. მაგრამ ჩემი შვილია და მე ის ისეთი მიყვარს, როგორიც არის. ბევრი ბრძოლის გადატანა მომიწია მეზობლებთან, ნათესავებთან. ბევრი ძალისხმევა დამჭირდა, რომ მათ შეეგნოთ - ეს ის ბავშვია, რომელიც მათ თვალწინ გაიზარდა და მისი გენდერული იდენტობის გამო მისი გარიყვა არასწორია. ჩემი დისთვისაც კი მომიწია იმის ახსნა, რომ ჩემი შვილი მისი შვილებისთვის ცუდი მაგალითი არ იქნებოდა, რომ ეს არ ხდება მიბაძვით და არც არავინ არავის აძალებს არაფერს. მართალია მალევე გაიგო, თუმცა იყო ის მომენტი, როცა ვუხსნიდი და ვუმტკიცებდი, რომ ჩემი შვილი საფრთხეს არ წარმოადგენდა. თუმცა ვფიქრობ, მე რომ ჩემი დის ადგილას ვყოფილიყავი ალბათ ასე არ მოვიქცეოდი. მე არ შემძლია გავრიყო ადამიანი, თან ეს ადამიანი თუ ჩემი სისხლი და ხორცია. თუ დედას შვილი უყვარს, ისეთი უნდა მიიღოს, როგორიც არის, ისეთი უნდა უყვარდეს, როგორიც არის. გარეთ რომ გავაგლო უფრო უარესი არ იქნება? ან მე როგორ უნდა დავიძინო ღამე, როცა არ ვიცი ჩემი შვილი სადაა, რას აკეთებს, იქნებ რა უჭირს, იქნებ როგორ უნდა ჩემი დახმარება.

ყველა მშობელს ვურჩევს მეტი სითბო და ყურადღება გამოიჩინონ შვილების მიმართ განურჩევლად მათი ორიენტაციისა და გენდერული იდენტობისა. ერთი წამით წარმოიდგინონ თავი მათ ადგილას - რას იზამდნენ? როგორ მოიქცეოდნენ? მერე მიხვდებიან რამხელა შეცდომას უშვებენ, როცა ხელს კრავენ შვილს, როცა წყვეტენ მათ სიყვარულს. ეს ხომ წარმოუდგენელია - შვილი, რომელიც წლების განმავლობაში გიყვარდა, მასზე ზრუნავდი, მისი კარგად ყოფნისთვის ყველაფერს აკეთებდი, ერთ დღეში, სულ ერთია რა ფაქტის გამო, მოიძულო.

შეიყვარეთ თქვენი შვილები ისეთები, როგორებიც არიან, დაეხმარეთ, როცა მათ ეს სჭირდებათ. ეკამათეთ, შენიშვნებიც მიეცით, მაგრამ ნუ შეეცდებით შეცვალოთ, მაინც არაფერი გამოგივათ, შვილს კი დაკარგავთ. ოღონდ თქვენ იყოთ კომფორტულად და ვინმემ რამე არ თქვას - საამისოდ ნუ გაწირავთ შვილებს. მიეცით უფლება ბედნიერები იყონ, საკუთარ სიმშვიდეს ნუ გადააყოლებთ მათ ცხოვრებას.

მე ტრანსგენდერი ადამიანის დედა ვარ. მიყვარს ისეთი როგორიცაა და ბედნიერი ვარ, რომ მე და ჩემი შვილი მეგობრები ვართ.



**თანასწორობის მოძრაობა** ლგბტუ (ლესბოსელი, გეი, ბისექსუალი, ტრანსგენდერი, უვიარი) ადამიანების უფლებების დამცველი ორგანიზაციაა. ჩვენი მიზანია ლგბტუ ადამიანებისთვის თანაბარი უფლებებისა და შესაძლებლობების შექმნა და საზოგადოებაში ინტეგრაციის ხელშეწყობა. ამ მიზნების მისაღწევად ვშეუერთდებით საზოგადოების ცნობიერების ამაღლებას, ლგბტუ ადამიანების უფლებების დაცვასა და გათვითს უფასო მომსახურებების მიწოდებას.

მზად ვართ გაგინიოთ **იურიდიული კონსულტაცია**, დავიცვათ თქვენი ინტერესები სასამართლოში, სამოქალაქო, ადმინისტრაციულ და სისხლის სამართლის საქმეებზე. თუ გენდერული იდენტობისა ან/და სქესუალური ორიენტაციის გამო გახდით ქალადობის, დისკრიმინაციის მსხვერპლი, თუ თქვენს მიმართაც მიმდინარეობს შანტაჟი, მუხარა, თუ ხართ ოჯახში ქალადობის მსხვერპლი, **მოგვმართეთ, ჩვენი მომსახურება უფასოა!**

ჩვენი **სოციალური მუშაკი** ინდივიდუალურად სწავლობს თითოეულ შემთხვევას და იმის მიხედვით დაგეხმარებათ საკუთარი კოტენციის გაუმჯობესებაში, უფასოდ მხარს დაგიჭერთ ორგანიზაციის რესურსით, ან დაგაკავშირებთ სახელმწიფო დაწესებულებებთან და სერვისებთან. არ გაწყვეთ თქვენთან კავშირს კონკრეტული პრობლემების აღმოფხვრამდე.

**ფსიქოლოგი უფასოდ** გაგინვამთ ფსიქო-დიაგნოსტიკას და პირველად ინტერვიუს შეხვედრის დროს, დახმარების ღონისძიებებს, ინდივიდუალურ და ოჯახურ ფსიქოლოგიურ კონსულტაციებს, საბანძანათლებლო სესიებს. შეიმუშავებს დახმარების გეგმას თქვენი საჭიროების გათვალისწინებით.

#### დაგვიკავშირდით

-  0322 479748
-  equalitymovement
-  info@equality.ge
-  www.equality.ge