

Reproductive Health Initiative for
Youth in the South Caucasus



This Programme is co-financed by the European Union



United Nations
Population Fund



ԶՐՈՒՅՑ ՍԵՈԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

 **IPPF** International
Planned Parenthood
Federation 

«ԳԼՈՒԽ ԸՏՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՌՈՐԳԱՆՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱԲԱՏԱԿԱԿԱՆ ԱՄԵՐԿԱՅԻ
IPPF-ի ՀԱՎԱՏԱՐԱՐՈՒԿԱԾ ԱՆՂԱՄ



ԼԻՆՇՆԵՐ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՊՐՇՆԵՐ ԱՌՈՂՁ

1. Ինչ է սեքսը, և ինչ է սեռականությունը

Դեռահասներին հաճախ հեկապրքրում է, թե ինչ է սեքսը, և ինչ է սեռականությունը: «Մեքս» բառը փարբեր նշանակություններ ունի, և մարդիկ էլ փարբեր կերպ են դա ընկալում: Ոմանք սեքսն ընկալում են միայն սեռական հարաբերությունների իմաստով: Մինչդեռ անգլերեն «սեքս» բառը մափնանշում է նաև մարդու պափկանելությունը արական կամ իգական սեռին, այլ կերպ ասած՝ ենթադրվում է, թե ով է այդ մարդը՝ փղամ, թե՛ աղջիկ, փղամամրդ, թե՛ կին: Մեքսը նաև մարդկանց միջև գոյություն ունեցող սեռական փոխհարաբերություններն են, որոնք սովորաբար սկսվում են սեռական հակումով և ավարփում սեռական հարաբերությամբ:

Սակայն մարդու սեռականությունը շափ ավելի լայն հասկացություն է, քան սեքսը կամ սեռական փոխհարաբերությունները: Որևէ մեկով հրապտրվելը և մփերմություն սկսելը, անգամ եթե դա չի հանգեցրել սեռական հարաբերության, ևս սեռականության դրսևորումներ են: Մեռականությունը ներառում է նաև մարդու ինքնաճանաչումը՝ որպես արական կամ իգական սեռի էակ, սեռական վարգագիճը, հմայիչ լինելը՝ սեփական պահվաճքով, հագնվելու և հադորդակցվելու ճևով, և մի շարք այլ բաղադրիչներ:

2. Ինչպես է ճևավորվում մարդու սեռականությունը

Մարդու սեռականությունը շարունակական աճի և բացահայտումների գորճընթաց է: Այն ճևավորվում է կյանքի այն արճեքների հիման վրա, որոնք ճեռք են բերվում մանկական և պափանեկան փարիններին ընփանիքում և դպրոցում սփացաճ դասփարակության արդյունքում, ինչպես նաև լրափվամիջոցների և հասարակության կողմից սփացվաճ սոցիալական ագղակների հեփնանքով:

Յանկացաճ գաղափար, համոգմունք ու սկգրունք, որը մարդու համար կարևոր նշանակություն ունի, ճևավորում է նրա կյանքի արճեքները: Այն փղամարդը, ով արճևորում է իր ընփանիքը, առողջությունը, հոգ է փանում իր կնոջ և երեխաների մասին, հեփնում

է առողջ ապրելակերպի կանոններին, խուսափում է վրանգահարույց սեռական վարքագճից, չի օգփագորճում ոգելից խմիչքներ, ճխախտր և թմրամիջոցներ: Ընփանիքում ճևավորվաճ արճեքային համակարգը էական ագղեցություն է ունենում մարդու ողջ կյանքի ընթացքի, հարկապես սեռական վարգագճի վրա: Ինչպես դեռահասության շրջանում, այնպես էլ հասուն կյանքում որոշումներ կայացնելիս և ընփրություն կափարելիս մենք հիմնվում ենք մեր արճեքային համակարգի վրա:

3. Ինչ է իր մեջ ներառում «սեռականություն» հասկացությունը

«Մեռականություն» հասկացությունը իր մեջ ներառում է հեփնյալ սապեկփները.

- Արփաքին փեսք. հագուսարը, հմայիչ լինելը, սեփական և այլոց կարճիքը մեր արփաքինի վերաբերյալ:
- Մեռական օրգաններ. մարդու սեռը բնորոշող, սեռական հաճույք պափճառող և վերափարադրությունն ապահովող մարմնի մասերը:
- Մփերմություն. անկեղճ և սերփ անճնական փոխհարաբերություններ, մփքերի և գգացմունքների փոխանակում, որը ֆիզիկական մփերմություն չի պարփադրում:
- Մեր. խոր համակրանքի և հրապտրանքի փոխադարճ կամ միակողմանի գգացում:
- Մեռական հակում. մարմնական մփերմության խիստ ցանկություն, որը ոչ միշտ է ավարփում սեռական հարաբերությամբ:
- Մեռական հարաբերություն. սիրո և սեռական հակման արփահայտում, որն ավարփում է սեռական սկփով:
- Գենդերային դեր. մարդու դերը հասարակության մեջ որպես արական կամ իգական սեռի էակ:
- Սոցիալական դեր. մարդու ինքնադրսևորումը հասարակության մեջ և համակերպվելը մշակութային ավանդույթների և նորմերի հեփ:

4. Ինչ է սերը

Սերը մեկ այլ մարդու նկատմամբ խոր համակրանքի և հրապուրանքի զգացում է, որը սովորաբար անշահախնդիր է և արտահայտվում է կապվածությամբ, հոգսարարությամբ, երբեմն էլ սիրված անձի համար սեփական շահերի զոհաբերությամբ: Սերը ոչ մի պայման չի առաջադրում, ոչ էլ որևէ պարզ և ակնկալում, այն կախված չէ քմահաճույքից, հարմարությունից կամ որևէ այլ հանգամանքից:

Փոխադարձ սերը նախ և առաջ միմյանց նկատմամբ փոխադարձ հավաստի է: Այնպեղ, որպեղ ի հայտ է գալիս կասկածամտությունը, անհետանում է սիրո մաքրությունը: Սերը չի դավաճանում, ֆիզիկական կամ հոգեկան ցավ չի պարճատում:

Թեև ճշմարիտ է, որ սիրո հիմնական էությունը մեկ ուրիշի երջանկությունը սեփականից բարձր դասելն է, դա ամենևին էլ չի նշանակում, որ Դուք պետք է ամբողջությամբ հրաժարվեք սեփական արժեքներից և դավաճանեք ինքներդ Ձեզ: Եթե Ձեր սիրեցյալը պահանջում է, որ Ձեր կամքին հակառակ որևէ բան անեք Ձեր սերն «ապացուցելու» համար, ապա նրա «սերը» Ձեր նկատմամբ անկեղծ չէ: Սերը պետք է երջանկացնի Ձեզ, օգնի զգալ ապահով և գնահատված:

Սիրո համար բնորոշ են նույն այն գծերը, ինչ և անկեղծ ընկերության համար, սակայն ի տարբերություն ընկերության՝ սիրո զգացմունքը ներառում է նաև սեռական հակում:

5. Ինչ է սեռական հակումը

Կա մի հին ավանդապատում. աստվածները զայրացել են մարդկանց վրա, կիսել նրանց երկու մասի և այդ մասերը ցրել աշխարհով մեկ: Եվ, ինչպես ասում էր հին հունական փիլիսոփա Պլատոնը, «վաղ ժամանակներից է մարդկանց բնորոշ սիրային հակումը իրար նկատմամբ, որը, միացնելով նախկին կեսերը, ջանում է երկուսից սրբեղծել մեկին և դրանով իսկ ապաքինել մարդկային բնությունը»:

Սեռական հակումը տարբերվում է այլ ցանկություններից: Դա նման չէ մորթ, հորթ, սեփական երեխային, բարեկամին, ընկերոջը հավելու կամ գրկելու ցանկությանը: Սեռական հակման ժամանակ Ձեզ սկսում է հրապուրել մի որոշակի մարդու մարմինը, այնպես որ, ցանկություն է առաջանում անպայման մոտենալ և հավել նրան:

Նրապուրանքի այդ բնական զգացումը բնորոշ է ինչպես տղաներին և տղամարդկանց, այնպես էլ աղջիկներին և կանանց: Այն առաջանում է ենթագիտակցաբար և կարող է պարտադիր ցանկացած պահի մի շարք գործոնների հետևանքով: Սեռական հակում կարող են առաջացնել մարդկանց մերկ մարմինը, ժպիտը, քայլվածքը, խոսելվածը, անգամ հագուստը:

Սակայն մի՛ շփոթեք տարփանքը սիրո հետ: Զույգի միջև սիրո իսկական չափանիշը պարասխանաբարվությունն ու վստահությունն է և ոչ թե ֆիզիկական ցանկությունը: Միմյանց մոտիկից ճանաչելը կարևոր է ամուր հարաբերություններ սրբեղծելու հարցում: Երիտասարդները պետք է միասին ավելի շատ ժամանակ անցկացնեն միմյանց որպես մարդ ճանաչելու համար և չշտապեն սեռական կապի մեջ մտնել իրենց սեռական զգացմունքներն արտահայտելու համար:

6. Ինչպես պարզաբանել ակնկալիքները

Որոշ մարդկանց մեջ սրբեղծվել է կարծիք, որ սեռական հարաբերություններում «ոչ»-ը կարող է նշանակել «այո», և որ պետք է ավելի համառորեն փորձել համոզելու, նպատակին հասնելու համար:

Ուստի անհրաժեշտ է հստակ արտահայտել սեփական ցանկություններն ու ակնկալիքները թյուրմտմունքների ու շփոթության փոխարինում համար: Ամենից ճիշտն է ասել, թե ինչ ենք ուզում կամ չենք ուզում, քան պարզապես թողնել, որ դիմացինը կռահի կամ «կարդա մեր միտքը»:

Երբ մարդը սրանում է իրարամերժ և շփոթեցնող ուղերձներ, նա հակված է ավելի շատ հավաստի ոչ խոսքային ուղերձներին,

օրինակ՝ աչքերի արփահայտությանը, ժեստերին և այլն: Ակնկալիքների մասին գրուցելիս պետք է սկզբունքային և հասարակական լինել:

Վար հաղորդակցությունը կամ ակնկալիքների մասին ընդհանրապես չխոսելը հաճախ հանգեցնում է թյուրըմբռնումների և կարող է հարաբերությունների խզման պատճառ դառնալ:

7. Ինչպես որոշումներ կայացնել

Մարդիկ հաճախ ընդունում են սխալ որոշումներ: Կարևոր է հասկանալ սխալների պատճառները և դրանք շփելու համար քայլեր ձեռնարկել: Մենք պետք է խորհենք ցանկացած որոշման բոլոր հնարավոր հետևանքների մասին.

- Նստակ սահմանե՛ք այն խնդիրը կամ **ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**, որի առաջ կանգնել եք:
- Ուսումնասիրե՛ք հնարավոր **ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ** փարբերակները:
- Ընտրե՛ք ուսումնասիրված փարբերակներից մեկը:
- Նախանշե՛ք այդ ընտրության **ՆԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**:
- Գործե՛ք Ձեր կատարած ընտրությանը համապատասխան:
- Գնահատե՛ք. ե՛ր նայեք Ձեր ընդունած որոշմանը և փեսե՛ք՝ արդյո՞ք այն ճիշտ էր:

8. Սեռով պայմանավորված կարծրափայեր

Կարծրափայերը այն համոզմունքներն են մարդկանց փարբեր խմբերի մասին, որոնք հիմնված են ոչ թե փաստերի, այլ այդ խմբերի մասին այլոց ունեցած կարծիքի վրա: Օրինակ՝ այնպիսի հայտարարությունները, ինչպիսիք են՝ «փղամարդ պարողները միասեռական են» կամ «կանայք լավ գինվորներ չեն կարող լինել», կարծրափայեր են, քանի որ հիմնված չեն փաստերի վրա:

Կարծրափայերը և նման համոզմունքները հիմնված չեն փաստացի ճշմարտության վրա. որոշ դատողություններ այնքան երկար են

շրջանառվում հասարակության մեջ, որ մարդիկ սկսում են հավատալ, որ այդ ամենը ճիշտ է, և ընդունում են դրանք որպես այդպիսին:

Եթե որևէ մեկը կարծում է, որ այն, ինչ նա ուզում է իր կյանքում, սահմանափակված է իր կին կամ փղամարդ լինելով, այդ մարդը, հավանական է, իր առջև դնի այլ նպատակներ, քան այն նպատակները, որոնց իսկապես կուզենար հասնել:

Քանի որ գենդերային դերերը կարող են լրջորեն սահմանափակել մեր ծրագրերն ու հետագա նպատակները, կարևոր է, որ մենք լիարժեք իրազեկ լինենք դրանց մասին և հաղթահարենք այն կարծրափայային ակնկալիքները, որոնք դրված են մեր առջև: Այդ դեպքում մենք կկարողանանք կազմել մեր պլանները՝ առանց անհանգստանալու, թե ինչպիսին են մեզ փեսնում մյուսները: Այս ամենին հասնելու համար օգտակար է ընդունակ լինել կայացնելու ճիշտ որոշումներ՝ առանց կրելու այն ազդեցությունը, թե ինչ են ասում, կարծում կամ անում ուրիշները:

9. Ինչպես կշռադատել փարբերակները

- Դեռահասության փարիքում սեռական հարաբերություններ ունենալ կամ չունենալու մասին որոշումը անհատական ընտրության հարց է: Յուրաքանչյուր ոք իր որոշումը կայացնում է՝ ելնելով իր համար առկա առավելություններից և անբարենպաստ գործոններից:
- Դեռահասները շատ խոցելի են իրենց փարբերակների, ինչպես նաև ընկերների ու լրատվամիջոցների կողմից ճնշմանը: Արդյունքում նրանք հաճախ ընդունում են սխալ որոշումներ:
- Անտվոր, հեփաքքիի ու հանրաճանաչ լինելը գվարձալի է, բայց այն հաճախ վրանգ է ներկայացնում մեր կյանքի արժեքների համար. ճիշտ արարքը կարող է այլոց հեփաքքությունը չջարժել, բայց դրանից Դուք Ձեզ ավելի լավ կզգաք:

Բոլոր փեսակի առողջ հարաբերություններ ստեղծելը և պահպանելը պահանջում է հարգանք, հաղորդակցություն և ազնվություն: Պատանեկան փարիքում ձևավորված ընկերական հարաբերությունները վճռական դեր ունեն, բայց ոչ բոլոր հարաբերություններն են առողջ կամ մեզ համար բարենպաստ:

Մենք պետք է դիմակայենք մեր փարեկիցների ճնշմանը և չանենք մի բան, ինչ ինքներս չենք ուզում: Ժամադրության գնալը կարող է շարք հաճելի լինել, սակայն պետք է գիտակցենք՝ ինչ ակնկալիքներ ունենք դրանից: Սեռական հարաբերության մեջ մտնելը լուրջ որոշում է, և այդ մասին պետք է խորը մտածել:

Դեռահասության շրջանում հարաբերությունների մեծ մասը երկար չեն փրկում: Բաժանությունը երբեք հեշտ չէ ոչ հարաբերություններին վերջ տվողի, ոչ էլ այն մարդու համար, ումից հեռանում են: Բայց դա, միևնույն է, մի օր պատահելու էր, մանավանդ դեռահասության շրջանում, որովհետև դեռահասաների համակրանքներն ու հակակրանքները հաճախ են փոփոխվում:

Բոլոր դեպքերում լավ է փորձել բաժանվել այնպես, որ երկու կողմերն էլ կարողանան պահպանել իրենց արժանապատվությունն ու ինքնասիրությունը, ինչպես նաև ընկերական հարաբերությունները: Իհարկե, լինում են նաև բացառություններ, օրինակ, երբ բռնություն է գործադրվել:

Սեռական հարաբերությունների վերաբերյալ ոչ ճիշտ որոշում կայացնելու պատճառով է, որ շատ դեռահասաների մոտ ի հայտ է գալիս անցանկալի հղիություն կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակ, այդ թվում՝ ՄԻՎՎ: Դեռահասաները պետք է գիտակցեն, որ երբ որոշում են փրկել փայ իրենց սեռական զգացումներին և սեռական հարաբերություն ունենալ, որևէ երաշխիք չկա, որ իրենց ընկերությունը կամ հարաբերությունները շարունակվելու են:

Դեռահասաների սեռական կյանքը լի է ռիսկերով: Նիշնք, որ սեռական հարաբերությունների մեջ մտնելուց խուսափելը կամ այն հե-

տաձգելը ամենից արդյունավետ միջոցն է կանխելու սեռական կապից բխող ռիսկերը, ինչպիսիք են անցանկալի հղիությունը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները և այլն: Երբ որևէ մեկը որոշում է սեռական կապի մեջ մտնել, նա պետք է հիշի հնարավոր հետևանքները և պատասխանատու որոշում կայացնի թե՛ իր և թե՛ իր գույրըները համար:

10. Ինչ է Ժուժկալությունը

Ժուժկալությունը սեռական կապից լիովին զերծ մնալն է: Դա կարևոր որոշում է այն դեռահասաների համար, որոնք պատրաստ չեն սեռական հարաբերությունների և ուզում են խուսափել դրանցից բխող վրանգներից, ինչպիսիք են հղիությունը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները կամ հոգեբանական բարդությունները:

Միգուցե Դուք սպասում եք Ձեր ընտրյալին կամ էլ դեռևս պատրաստ չեք սեռական կյանք սկսել: Ինչպիսին էլ որ լինեն պատճառները, Դուք միակը չեք. շատ փղամարդիկ և կանայք սեռական հարաբերություններից զերծ են մնում իրենց կյանքի փարբեր ժամանակահատվածներում: Ոմանք նախընտրում են զերծ մնալ ողջ կյանքում:

Անշուշտ, դա միշտ հեշտ չի կարող լինել: Ձեզ համար կարող է դժվար լինել երկար ժամանակ խուսափել սեքսից և նույնիսկ, հնարավոր է, հայտնվեք այնպիսի իրավիճակում, երբ Դուք փրկում որոշում եք կայացնում վերջ դնել սեքսից խուսափելուն՝ առանց պատրաստ լինելու պաշտպանվել հղիությունից կամ վարակներից:

Սեքսից խուսափել դեռ չի նշանակում, որ Դուք չեք կարող ժամադրվել, որևէ մեկի հանդեպ զգացմունքներ ունենալ կամ հարաբերություններ ստեղծել: Դուք պետք է Ձեր գույրըները հայտնեք սեռական կապի մեջ մտնելուց ձեռնպահ մնալու Ձեր որոշման մասին, նախքան նա կսկսի քայլեր անել:

Նիշնք. եթե այլևս չեք ուզում խուսափել սեռական հարաբերություն-

ներից, հեղափոխությունը եղև պարտադրության վերահսկման մեթոդների կիրառմանը և տեղեկատվություն ձեռք բերելը, թե ինչպես կարելի է պաշտպանվել վարակներից:

11. Ինչ է ձեռնաշարժությունը

Սեռական լարվածությունից ոմանք ազատվում են ձեռնաշարժության միջոցով: Ձեռնաշարժությունը լարվածություն կոչվում է մասսայորբացիա, երբեմն այն անվանում են նաև *օմանիզմ*: Ձեռնաշարժությունը սեռական առաջին փորձերից է, որի ժամանակ մարդը հաճույք սպանալու նպատակով ձեռքով գրգռում է իր սեռական օրգանները: Այդ երևույթը նկարվում է բոլոր տարիքներում, անգամ փոքր երեխաների մոտ, բայց ավելի հաճախ հանդիպում է դեռահասության շրջանում: Մովորաբար դեռահասների մոտ դա կապված է սեռական հակման գագնունքի հետ: Երևակայությունը սրելով է տեսարաններ, որոնք սեռապես գրգռում են: Թե՛ փողաները և թե՛ աղջիկները կարող են գրառվել ձեռնաշարժությամբ: Տղաների մոտ ձեռնաշարժության հետևանքով կարող է առաջանալ սերմնավիժում:

Պատմության մեջ եղել են այնպիսի ժամանակաշրջաններ, երբ ձեռնաշարժությունը համարվել է չարիք կամ վատ երևույթ, որը մարդկանց հիվանդացնում է, կուրացնում կամ խելագարության հասցնում: Նույնիսկ այսօր արդի հասարակության մեջ ձեռնաշարժությունը գրույցի բաց թեմա է: Նախկինում կարծում էին, որ ձեռնաշարժությունը վնասակար է, վրանգավոր, կարող է հանգեցնել հյուծման, նյարդային համակարգի խանգարման: Ներկայումս, բազմաթիվ մասնագետների կարծիքով, ձեռնաշարժությունը զարգացող և սեռական կյանքով չապրող պատանու համար բնական երևույթ է:

Երբեմն ձեռնաշարժությունը դեռահասի մոտ իր այդ վարքագծի նկատմամբ դժգոհության գագնում է առաջացնում. սևեռուն վախեր, խորհրդածություններ սեփական կամքի թուլության մասին: Պետք է վախենալ, բայց միևնույն ժամանակ չի կարելի դա

դարձնել սովորույթ կամ կատարել կողմնակի մարդկանց ներկայությամբ: Նման վարքագիծը երբեմն ազդում է մարդու հոգեկան աշխարհի վրա, հանգեցնում միայնակության, ինքնամոլորման, նաև թերաբժեքության բարդույթի:

12. Ինչպես սպանալ օգնություն և տեղեկատվություն

Երևանում գործող «Նանուն ընտանիքի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապարտապատված խորհրդատուներն ու ուսուցանողները Ձեզ կտրամադրեն տեղեկատվություն և խորհրդատվություն: Նրանք կարող են ցուցաբերել Ձեզ իրենց օգնությունն ու խնամքը, եթե Դուք սեռական ուրվագրության գոհ եք դարձել: Նանդիպում նշանակելու համար զանգահարե՛ք՝ (374 10) 52-61-87, 65-36-65 կամ այցելե՛ք.

Երևան, Վարդանանց փ. 14/1

Էլ. փոստ՝ armfha@netsys.am

Նարավային Կովկասում Երիտասարդության Վերարտադրողական Առողջության Նախաձեռնությանը մանրամասն ծանոթանալու համար դիմե՛ք մեր կայքին՝ www.4uth.am: