



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага



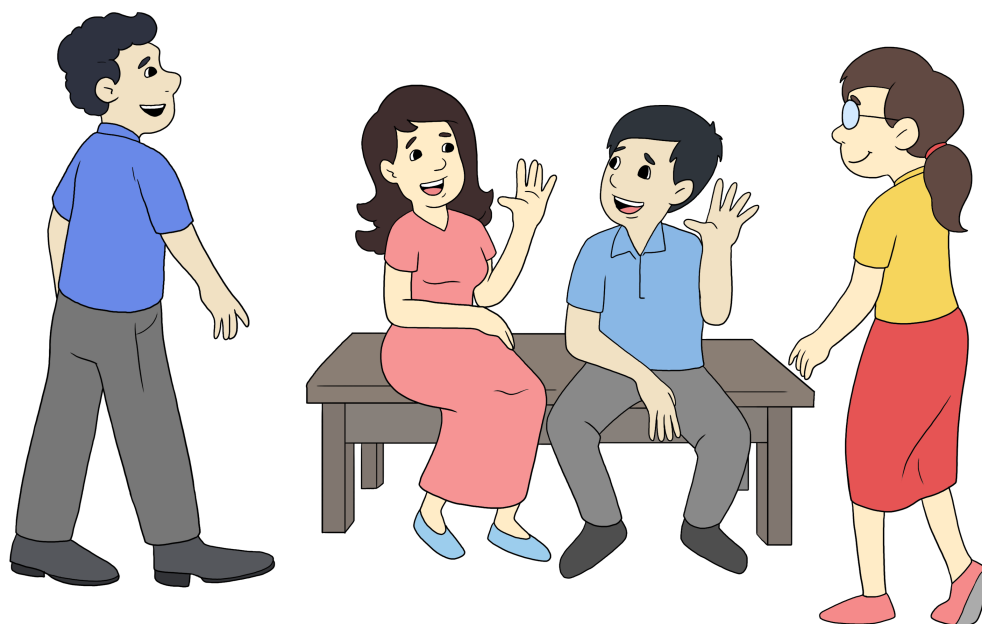
Европын Холбоо
санхүүжүүлэв



АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн
эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 6. Бэлгийн боловсрол



Бусокорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхост



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага



Европын Холбоо
санхүүжүүлэв

АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн
эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 6. Бэлгийн боловсрол

Бусакорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхорст

Зохиогчийн эрх © Олон Улсын Хөдөлмөрийн Байгууллага 2020
Анхны хэвлэл 2020

Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны хэвлэл нийтлэл нь Зохиогчийн эрхийн тухай түгээмэл конвенцын 2 дугаар Протоколд заасны дагуу зохиогчийн эрх эдэлнэ. Гэвч эх сурвалжийг нь дурдсан тохиолдолд зөвшөөрөл авалгүйгээр тэдгээрээс иш татан ашиглаж болно. Дахин хэвлэх буюу орчуулах эрхийг авахын тулд ОУХТ-ны Хэвлэл нийтлэлийн албанд (Эрх, зөвшөөрөл) ILO Publications, International Labour Office, CH-1211 Geneva 22, Switzerland гэсэн хаягаар, эсвэл rights@ilo.org гэсэн цахим шуудангаар хандана уу. Олон улсын хөдөлмөрийн товчоо ийм хүсэлтийг таатай хүлээн авах болно.

Хуулбарлах эрхийн байгууллагуудад бүртгэлтэй номын сан, байгууллага болон бусад хэрэглэгчид тэдэнд олгогдсон зөвшөөрлийн дагуу номыг олшруулж болно. Танай улсад буй хуулбарлах эрхийн байгууллагын талаар www.ifrro.org хаягаар мэдээлэл авна уу.

Амьдрах ухааны сургалтын багц: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо, Олон Улсын Хөдөлмөрийн Товчоо, БНХАУ, Монгол Улсыг хариуцсан товчоо — Бээжин: ОУХБ, 2020

ISBN:978-92-2-0325605 (хэвлэмэл) ISBN:978-92-2-0325612 (веб pdf)

Мөн Англи хэлээр: 3-R Trainers' Kit: Rights, Responsibilities and Representation for Children, Youth and Families. ISBN:978-92-2-0325599 (web pdf), Ulaanbaatar, 2020

МЭДЭГДЭЛ: 2020 ОНЫ ШИНЭЧИЛСЭН ХЭВЛЭЛ (МОНГОЛ, АНГЛИ ХУВИЛБАР)

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат(MNG/17/50/EUR)”-ны хүрээнд зөвлөх Бусакорн Суриясарн, Х.Өлзийтунгалаг нар Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газартай хамтран боловсруулав.

Энэхүү сургалтын багцын үндсэн мэдээллийг дараах эх үүсвэрээс авч, Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулав: Empowerment for Children, Youth and Families: 3-R Trainers' Kit on Rights, Responsibilities and Representation, ISBN: 92-2-117849-8 (print), 92-2-117850-1 (web pdf), 92-2-117851-X (CD-ROM), Bangkok (2006) болон the 2017 edition, ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6 (web pdf).

Уг сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэйгээр гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

НҮБ-ын практикт нийцүүлэн гаргадаг ОУХБ-ын хэвлэл нийтлэлд ашиглагдсан тодорхойлолт, тусгагдсан материалууд нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс аливаа улс орон, бүс, газар нутаг, эрх барих байгууллагын эрх зүйн байдал, эсвэл тэдгээрийн хил хязгаар тогтоохтой холбоотой ямарваа үзэл бодол илэрхийлээгүй болно.

Зохиогчтой өгүүлэл, судалгаа, бусад нийтлэлд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлын талаарх хариуцлагыг гагцхүү зохиогч хүлээх бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн товчооноос хэвлэн нийтэлсэн нь тэдгээрт илэрхийлсэн үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрсөн хэрэг биш юм.

Байгууллагуудын болон арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүний нэр, үйл явцын талаар дурдсан нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс тэдгээрийг сайшааж байгааг илэрхийлэхгүй бөгөөд тодорхой байгууллагын нэр, арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүн, үйл явцыг дурдаагүй нь ч тэдгээрийг үгүйсгэсэн асуудал биш болно.

ОУХБ-ын хэвлэл, цахим бүтээгдэхүүний талаарх мэдээллийг www.ilo.org/publns хаягаар авах боломжтой.

Уг сургалтын багцын агуулга, түүнд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлыг зохиогчид өөрсдөө хариуцах бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллагын албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Хавтасны болон дотор зургийг Ай Си Си Ди ХХК зурав.

Хэвлэлийн эх, график дизайныг Соёмбо принтинг ХХК-д бэлтгэж, Монгол Улсад хэвлэв.

ӨМНӨХ ҮГ

Сүүлийн 10 жилд Монгол Улсын Засгийн газраас Хүүхдийн хөдөлмөрийн тэвчишгүй хэлбэрийн тухай Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага(ОУХБ)-ын 1999 оны 182 дугаар конвенц болон Албадан хөдөлмөрийн тухай 1930 оны 29 дүгээр конвенцыг хэрэгжүүлэх чиглэлд олон тодорхой арга хэмжээг авч хэрэгжүүлсэн билээ. Энэхүү хүчин чармайлт нь “Тогтвортой хөгжлийг хангах хөтөлбөр 2030”-ын хүрээнд дэвшүүлсэн 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг, 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг устгах зорилтуудтай бүрэн нийцэж байгаа юм.

Тогтвортой хөгжлийн эдгээр зорилтыг хэрэгжүүлэхийн тулд өнөөгийн нөхцөл дэх хүүхдийн болон албадан хөдөлмөрийн талаарх ойлголтыг дээшлүүлэх шаардлага зайлшгүй байгааг холбогдох талууд онцолж байна. Хүүхдийн хөдөлмөр, албадан хөдөлмөр болон бусад хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртөж болзошгүй хүүхэд, залуучууд, гэр бүлтэй ажиллах чиг үүрэг бүхий төрийн болон иргэний нийгмийн байгууллагуудын хувьд ийм хэрэгцээ шаардлага бүр чухлаар тавигдаж байгаа юм.

“Амьдрах ухааны сургалт: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо” сэдэвт сургагч багшид зориулсан сургалтын энэхүү багц нь энэ чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн болон төрийн бус байгууллагууд, оролцогч талуудын чадавхыг бэхжүүлэх зорилготой. ОУХБ-аас анх 2006 онд боловсруулан гаргасан уг сургалтын багц гарын авлага олон оронд амжилттай хэрэглэгдэж байгаагийн дотор Монгол Улсад ОУХБ-АЙПЕК хөтөлбөрийн хүрээнд 2007 оноос хэрэглэж эхэлсэн юм. Хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам, Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газар (ГБХЗХГ) энэхүү сургалтын багц гарын авлагыг төрийн болон төрийн бус байгууллагуудын чадавхыг бэхжүүлэхэд хамгийн тохиромжтой, ач холбогдолтой хэмээн үзэж, Монголын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулахаар шийдвэрлэсэн билээ.

ОУХБ-аас Европын Холбооны дэмжлэгтэйгээр хэрэгжүүлж буй төслийн¹ хүрээнд уг багц гарын авлагыг ийнхүү шинэчлэн боловсруулж, агуулгыг үндэсний сургагч багш нараар хэлэлцүүлэн баталгаажууллаа. Энэхүү сургалтын багцыг олон хүн ашиглаж, хамгийн хэрэгцээтэй зорилтот бүлэгтээ хүрч үр өгөөжөө өгнө гэж найдаж байна. Энэ цаг үед нүүрлээд буй КОВИД-19 цар тахал эмзэг бүлгийн, ялангуяа хүүхдийн аж байдалд хар сүүдрээ тусгаж, шинэ эрсдэл үүсгэж байна. Үүнээс үүдээд ирэх жилүүдэд эдийн засагт гарч болзошгүй таагүй өөрчлөлтийн нөхцөлд дэлхий даяар засгийн газар, төрийн байгууллагууд, хувийн хэвшил, үйлдвэрчний эвлэлүүд болон иргэний нийгмийн байгууллагууд 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг, 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг устгах зорилтуудыг хэрэгжүүлэх тун амаргүй сорилттой тулгарч байна. Энэхүү үйлсэд уг сургалтын багц бага ч болов хувь нэмрээ оруулна гэж найдаж байна.

Энэхүү багц гарын авлагыг шинэчлэн боловсруулж гаргах боломжийг бүрдүүлж, санхүүгийн харамгүй туслалцаа үзүүлсэн Европын Холбоонд ОУХБ, ГБХЗХГ гүн талархлаа илэрхийлье. Тогтвортой хөгжлийн хөтөлбөрийн хэнийг ч орхигдуулахгүй хамтдаа хөгжих зарчмыг хэрэгжүүлэхэд тус дөхөм болж, хүн амын эмзэг бүлгийг дэмжих чиглэлд бидний хамтын ажиллагаа үргэлжилнэ гэж найдаж байна.

Мижидсүрэнгийн Энх-Амар
Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг
Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын
хөгжлийн газрын дарга

Клэйр Куртье-Мюлдэр
ОУХБ-ын БНХАУ, Монгол Улсыг
хариуцсан товчооны захирал

¹ Төслийн бүтэн нэр: “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат” (MNG/17/50/EUR)

АГУУЛГА

Өмнөх үг	iii
Талархал	vii
Модулийн агуулга	1
Сэдэв 6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн харилцаа	4
Дасгал 6.1.1 Биеийн зураглал	6
СХ 6.1.1 А: Нүцгэн хүү, охины биеийн зураглал	10
СХ 6.1.1 Б: Хүний биеийн дотор эрхтнүүд	11
СХ 6.1.1 В: Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд	13
СХ 6.1.1 Г: Эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд	14
СХ 6.1.1 Д: Эрхтнүүдийн зөв байрлал	15
Нэмэлт мэдээлэл: Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бие махбодын ялгаа	16
Дасгал 6.1.2 Хөөх, би өөрчлөгдөөд байна	17
Нэмэлт мэдээлэл: Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтүүд	20
Дасгал 6.1.3 Би хэвийн үү?	24
СХ 6.1.3 А: Шилжилтийн үеийн өөрчлөлтүүдийн талаарх нийтлэг асуулт, хариултууд	27
Дасгал 6.1.4 Нөхөн үржихүйн үйл явц	30
СХ 6.1.4 А: Эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд	33
СХ 6.1.4 Б: Эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд	34
СХ 6.1.4 В: Бэлэг эрхтний зураг	35
СХ 6.1.4 Г: Сануулах карт	36
СХ 6.1.4 Д: Сануулах карт: Хариулт	37
Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд	38
Дасгал 6.1.5 Ингээд л төрчихсөн	40
СХ 6.1.5 А: Жендэрбрэд	46
СХ 6.1.5 Б: БЧБХБИ-н хэмжүүр	47
СХ 6.1.5 В: Үнэн үү, худал уу?	48
СХ 6.1.5 Г: Үнэн үү, худал уу? Тайлбарууд	49
Нэмэлт мэдээлэл: Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл	52

Сэдэв 6.2	Хайр сэтгэл ба гэрлэлт	56
Дасгал 6.2.1	Тойруу яриа	58
	СХ 6.2.1 А: Тойруу ярианы асуултууд	61
Дасгал 6.2.2	Төгс хос	65
Дасгал 6.2.3	Харилцаагаа зохицуулах нь	68
	СХ 6.2.3 А: Хосуудын түүх	71
Сэдэв 6.3	Аюулгүй бэлгийн харилцаа	73
Дасгал 6.3.1	Эрсдэлтэй бэлгийн зан үйл	74
	СХ 6.3.1 А: Эрсдэлийн карт	78
	СХ 6.3.1 Б: Эрсдэлийг үнэлэх хуудас	79
Дасгал 6.3.2	Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд	81
	СХ 6.3.2 А: Гэр бүл төлөвлөлт, жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай зурагт хуудас	84
	СХ 6.3.2 Б: Зурагт хуудасны загвар	85
	СХ 6.3.2 В: Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд	86
Сэдэв 6.4	Өсвөр насны охидын жирэмслэлт	89
Дасгал 6.4.1	Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар зөвшилцөх	90
	СХ 6.4.1 А: Зөвшилцөл хийх жишээнүүд	93
Дасгал 6.4.2	Миний амьдрал ба хүүхэд	94
	СХ 6.4.2 А: Миний амьдралын зорилго	97
Дасгал 6.4.3	Өсвөр насандаа ээж/аав болох нь	98
	СХ 6.4.2 Б: “Өсвөр насны охидын жирэмслэлт” тоглоомын хөлөг	100
Унших материал		101

ТАЛАРХАЛ

Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулсан энэхүү багц гарын авлага нь ГБХЗХГ, ОУХБ-ын хамтын ажиллагаа, тууштай хүчин чармайлтын үр дүн юм.

Энэхүү ажилд олон улсын зөвлөх Бусакорн Суриясарн мэргэжил, арга зүйн зөвлөгөө өгч үнэтэй хувь нэмэр оруулсныг талархан тэмдэглэж байна.

Мөн ГБХЗХГ-аас байгуулсан сургалтын багцыг шинэчлэн боловсруулах ажлын хэсгийн дараах гишүүдэд талархлаа илэрхийлье. Үүнд:

- Пүрэвсүрэнгийн Алгирмаа (Модуль 4, 9, 10)
- Гомбын Ариунчимэг (Модуль 11)
- Жанцандоржийн Азжаргал (Модуль 2, 4, 9)
- Батсүхийн Батсайхан (Модуль 1, 3)
- Цанлигийн Баттуяа (Модуль 4)
- Сосорбурамын Болорцэцэг (Модуль 10, 11)
- Шархүүгийн Галбадрах (Модуль 6, 7)
- ЛГБТ Төв (Модуль 6)
- Баянбаатарын Оюундарь (Модуль 5, 8)
- Борбандийн Санжид (Модуль 3)
- Хуажингийн Өлзийтунгалаг (Сургагч багшийн гарын авлага).

Түүнчлэн энэхүү ажлыг санаачлан эхлүүлж, дэмжсэн ГБХЗХГ-ын дарга асан Очирбатын Алтансүх, дэд дарга Болдбаатарын Халиун нарт талархаж байна. Сургалтын багцыг үндэсний нөхцөлд тохируулан боловсруулахад шаардагдах мэдээллээр хангаж, монгол орчуулгыг хянан дэлгэрэнгүй санал, зөвлөмж өгч хувь нэмрээ оруулахын зэрэгцээ уг ажлыг уялдуулан зохицуулах үүрэг гүйцэтгэсэн ГБХЗХГ-ын Гэр бүл, хүүхэд хамгааллын бодлогын хэрэгжилт хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Жанцандоржийн Азжаргал, Монгол Улсын Боловсролын Их Сургуулийн Нийгмийн ажлын тэнхимийн ахлах багш Хуажингийн Өлзийтунгалаг нарт талархлаа илэрхийлье. Мөн орчуулагчаар ажилласан Ванжилын Бэрцэцэг, Баттулгын Нармандах, монгол хэлээрх хувилбарыг хянан тохиолдуулсан Балчиндоржийн Туяа нарт талархаж байна.

ОУХБ-ын зүгээс уг ажилд Амгалангийн Лхагвадэмбэрэл, Баярсайханы Баярцэцэг, Бээжин дэх товчооны Париссара Льюкийт, Бангкок дахь Зохистой хөдөлмөрийг дэмжих багийн Хөдөлмөрийн хүрээний суурь зарчим ба эрхийн асуудал хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Барати Флюг нар хөтөлбөрийн, захиргааны болон мэргэжил, арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажилласан болно.

МОДУЛЬ 6. БЭЛГИЙН БОЛОВСРОЛ

Модулийн агуулга

Энэ модулийн хүрээнд бэлгийн бойжилттой холбоотой өөрчлөлтүүдийн тухай өгүүлнэ. Өсвөр үеийнхэн бэлгийн амьдрал, хайр сэтгэл, дотно харилцааг сонирхож эхлэх ба амьдралдаа сонголт хийх, шийдвэр гаргах шаардлагатай тулгардаг. Дасгалууд нь өсвөр үеийнхэнд зориулагдсан хэдий ч бүх насныханд хэрэглэж болно. Сэдвүүд: Бэлгийн бойжилтын үеийн бие болон сэтгэл зүйд гардаг өөрчлөлтүүд, бэлгийн харилцаа, хүйсийн илэрхийлэл, дотно харилцаа, аюулгүй секс, жирэмслэхээс хамгаалах аргууд, яагаад насанд хүрээгүй охид, хөвгүүд хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалж, залуугаараа эцэг эх болохоос сэргийлж байх нь зөв болохыг ойлгох болно. Сэдэв тус бүрд үндсэн агуулгатай холбоотой хэд хэдэн дасгал багтсан ба сургагч багш зорилтот бүлэгт тохирох дасгалыг сонгож болно.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хүүхэд залуучуудад бэлгийн боловсрол олгох нь маш чухал хэдий ч гэр бүл, сурган хүмүүжүүлэгч нарын зүгээс тэдний хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн мэдээллийг тэр бүр өгч чаддаггүй. Хүүхэд, залуучуудад бэлгийн бойжилт болон хариуцлагатай бэлгийн зан үйлийн талаар үнэн зөв мэдээлэл нэн чухал. Ингэснээр бэлгийн замын халдварт өвчинд өртөх, хүсээгүй жирэмслэлт болон бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх чухал ач холбогдолтой.

Энэхүү модуль 4 сэдвээс бүрдэнэ.

- Сэдэв 6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн харилцаа
- Сэдэв 6.2 Хайр сэтгэл ба гэрлэлт
- Сэдэв 6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа
- Сэдэв 6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт

Сэдэв 6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн харилцаа	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 6.1.1 Биеийн зураглал	Охид (эмэгтэйчүүд), хөвгүүдийн (эрэгтэйчүүд) бие махбодын ялгааг ойлгох	60 минут
Дасгал 6.1.2 Хөөх! Би өөрчлөгдөөд байна	- Бэлгийн бойжилтын үед өсвөр насныхны бие болон сэтгэл зүйд гардаг өөрчлөлтийн талаар ойлголттой болох. - Шилжилтийн насанд охид, хөвгүүдэд илэрдэг бие махбод болон сэтгэл зүйн өөрчлөлтүүдийг тодорхойлох.	75 минут

Дасгал 6.1.3 Би хэвийн үү?	- Бэлгийн бойжилтын үед бие махбод болон сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтүүдтэй танилцаж, эдгээр өөрчлөлт нь хэвийн зүйл гэдгийг ойлгох - Өсвөр насанд илэрдэг бие махбод, бэлгийн болон нөхөн үржихүйн өөрчлөлтүүдтэй холбоотой зарим асуудлыг тодруулах	60 минут
Дасгал 6.1.4 Нөхөн үржихүйн үйл явц	Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар илүү мэдлэгтэй болох	45-75 минут
Дасгал 6.1.5 Ингээд л төрчихсөн	- Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжаа, илэрхийллийн тухай ташаа ойлголт болон бодит баримтыг ялгаж сурах - ЛГБТИ буюу лесбиян, гей, бисексуал, трансжэндэр, интерсекс хүмүүсийн талаар ойлголтоо нэмэгдүүлэх, тэд ч мөн бусадтай ижил тэгш эрхтэй болохыг ойлгох	90-120 минут
Сэдэв 6.2 Хайр сэтгэл ба гэрлэлт	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 6.2.1 Тойруу яриа	- Бэлгийн болон дотно харилцааны тухай хэнтэй, хэрхэн ярилцах талаар сурах - Бэлгийн харилцааны талаарх өөрийн үнэт зүйл, хандлагаа таньж, түүндээ нийцсэн зан үйл бий болгох талаар мэдэж авах	60 минут
Дасгал 6.2.2 Төгс хос	“Төгс хамтрагч”-ийн онцлог шинж, үүрэг хариуцлагыг тодорхойлох - Хамтрагчаа сонгохдоо эрчүүд болон эмэгтэйчүүд юуг чухалчилдаг болохыг тодорхойлох	75 минут
Дасгал 6.2.3 Харилцаагаа зохицуулах	- Хосын харилцаанд эерэг, сөрөг олон өөрчлөлт гарч болохыг ойлгох - Харилцааны явцад гардаг зөрчлийг зохицуулж сурах	60-90 минут
Сэдэв 6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 6.3.1 Эрсдэлтэй бэлгийн зан үйл	- Бэлгийн харилцаанаас үүсэх эрсдэлийг ойлгох - Зан үйлээ өөрчилж, эрсдэлийг бууруулах арга замыг тодорхойлох	60 минут

Дасгал 6.3.2 Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд	- Жирэмслэхээс хамгаалах орчин үеийн аргуудтай танилцаж, тэдгээртэй холбоотой ташаа ойлголтуудыг залруулах - Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын давуу болон сул тал, үйлчилгээ, хэрхэн зөв хэрэглэх, хаанаас авч болох талаар мэдлэгтэй болох - Жирэмслэлт болон БЗДХ-аас сэргийлэх нь хосуудын хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлага болохыг ойлгох	60-90 минут
Сэдэв 6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 6.4.1 Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар зөвшилцөх	- Жирэмслэхээс хамгаалах хэрэгсэл, бэлгэвчийн хэрэглээний талаар хамтрагчтайгаа зөвшилцөх, харилцах чадварыг хөгжүүлэх - Охид эмэгтэйчүүдийн жирэмслэхээс хамгаалах сонголтыг хүндэтгэх	45-60 минут
Дасгал 6.4.2 Миний амьдрал ба хүүхэд	Насанд хүрэхээсээ өмнө жирэмсэлж, хүүхэдтэй болох нь амьдралд маш их өөрчлөлтийг бий болгож, ялангуяа хүүхэд өсгөх нэгэнд олон үүрэг хариуцлага үүрүүлдэг болохыг ойлгох	60 минут
Дасгал 6.4.3 Өсвөр насандаа ээж/аав болох нь	- Жирэмсэн болох, хүүхэдтэй болох нь амьдралыг хэрхэн өөрчилдгийг ойлгох - Эцэг, эх болсноор эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хүлээх үүрэг, хариуцлагыг ойлгох - Залуугаараа эцэг эх болоход ямар асуудал бэрхшээлтэй тулгардгийг мэдэх	60 минут
Нийт хугацаа: 13 цаг 30 минут - 15 цаг 45 минут		

Сэдэв 6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн харилцаа



Агуулга

Энэ бүлэгт хөвгүүд (эрэгтэйчүүд), охидын (эмэгтэйчүүд) бие махбодын ялгааг ойлгоход туслах дасгалуудыг багтаасан тул оролцогчид эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар, мөн шилжилтийн насны үед эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдүүдийн бие махбод болон сэтгэл зүйд гардаг өөрчлөлтийн талаар мэдлэгтэй болно. Улмаар ихэнх насанд хүрэгчид, залуучуудын сэтгэлийг зовоож байдаг бэлгийн харилцаанд гардаг асуудлуудын талаар ярилцана. Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн илэрхийллийн үнэн бодит байдлыг харуулах, мөн бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн илэрхийллийн тухайд хүлээцтэй байх талаар өгүүлэх болно.



Үндсэн мэдээлэл

- Охид, хөвгүүд шилжилтийн насандаа өөрчлөгддөг ба энэ нь өсөлтийн хэвийн нэгэн явц юм.
- Охид, хөвгүүдийн ихэнх дотор эрхтэн адилхан бөгөөд тэдний бие махбодын гол ялгаа нь нөхөн үржихүйн эрхтнүүд байдаг.
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүд өөр өөр харагддаг ч тэд ижил төстэй үүрэгтэй бөгөөд хүүхэд бий болоход хамтдаа оролцдог.
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бие махбод нөхөн үржихүйн үйл явцад шаардагдах өөр өөр даавруудыг ялгаруулдаг. Бэлгийн бойжилтын үед гарах өөрчлөлтүүд нь дааврын үйл ажиллагаатай холбоотой.
- Бэлгийн бойжилтын үед охидод анхны сарын тэмдэг ирэх, хөвгүүдийн хувьд үрийн шингэн гадагшлах нь тэдний хувьд маш чухал үйл явдал болдог.
- Энэ үед тэдний сэтгэл зүй, харилцаанд ч мөн өөрчлөлт орж эхэлдэг. Зарим хүүхдүүд өсвөр насандаа хэн нэгэнд анх удаа дурладаг бол зарим нэг хүүхдийн хувьд хожуу ч анхны хайртайгаа учрах нь бий.
- Хүмүүсийн бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл нь өөр өөр байдаг.
- Лесбиян, гей, бисексуал, трансжендэр болон интерсекс байх нь сэтгэцийн өвчин ч биш, тэдний өөрсдийн сонголт ч биш.
- ЛГБТИ хүмүүс аль ч насныхан дунд, аль ч соёлд, аль ч нийгэмд байдаг. Зарим нийгэмд тэд өөрсдийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх боломжтой байдаг бол зарим улс оронд ийм эрх эдэлж чаддаггүй.
- ЛГБТИ хүмүүсийн талаар ташаа ойлголт, тэдэнд чиглэсэн ялгаварлан гадуурхалт оршсон хэвээр байгаа билээ. Энэ бол шударга биш. Учир нь бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн илэрхийлэл төрөлхийн зүйл юм.



Дасгалууд

6.1.1 Биеийн зураглал

6.1.2 Хөөх, би өөрчлөгдөөд байна.

6.1.3 Би хэвийн үү?

6.1.4 Нөхөн үржихүйн үйл явц

6.1.5 Ингээд л төрчихсөн



Холбогдох сэдвүүд

3.1 Хүү, охин байхын ялгаа нь юу вэ?

3.2 Жендэрийн үүргийн талаарх үнэт зүйл болон хандлага

6.2 Хайр сэтгэл болон гэрлэлт

6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа

6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт

7.1 Гэр бүл төлөвлөлт

Дасгал 6.1.1 Биеийн зураглал



Зорилго

Охид (эмэгтэйчүүд), хөвгүүдийн (эрэгтэйчүүд) бие махбодын ялгааг ойлгох



Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Дасгал ажиллахад хангалттай зайтайгаар тойрог хэлбэрээр сууна. Хананд 8-10 самбарын цаас тогтоох зайтай байхаар бэлдэнэ.



Ашиглах материал

Баг бүрд:

- Эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдийн нүцгэн биеийн 1 зураг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 А-д байх)
- “Хүний биеийн дотор эрхтнүүд” 2 хувь зураг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Б-д байх)
- “Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүд” 1 хувь зураг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 В, Г-д байх)
- Хайч
- Самбарын үзэг 2 ш.
- Самбарын цаас 4 ш.
- Скоч эсвэл цавуу

Оролцогч бүрд:

- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Д-д байх эрхтнүүдийн зөв байрлалын зураг



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.1.1 А: Нүцгэн хүү, охины биеийн зураглал

6.1.1 Б: Хүний биеийн дотор эрхтнүүд

6.1.1 В: Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд

6.1.1 Г: Эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд

6.1.1 Д: Эрхтнүүдийн зөв байрлал

Нэмэлт мэдээлэл: Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бие махбодын ялгаа

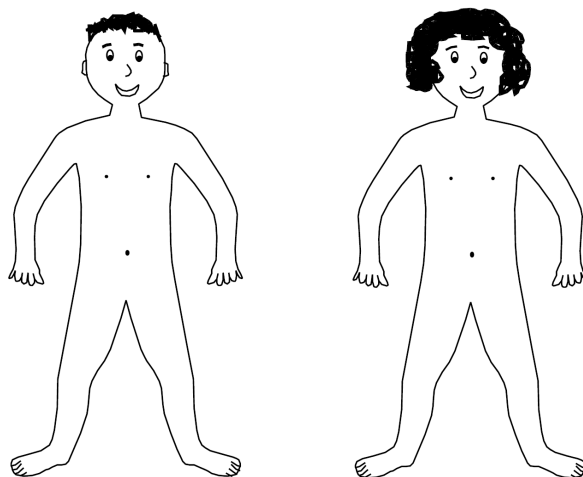


Сургалт зохион байгуулах алхмууд²

1. Танилцуулга: Охид, хөвгүүдийн бие – 5 минут
2. Багийн ажил: Хүний бие зурах – 15 минут
3. Багийн хэлэлцүүлэг: Нүцгэн биед дотор эрхтнүүдийг байрлуулах – 20 минут
4. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн биеийн ялгаа – 10 минут
5. Дүгнэлт – 10 минут

Алхам 1. Танилцуулга: Охид, хөвгүүдийн бие – 5 минут

Хүүхэд төрөхөд “Охин уу, хүү юу?” гэж хамгийн түрүүн тавьдаг асуултыг тайлбарлах замаар сэдвээ танилцуулна. Ангид шинээр сурагч шилжин ирэх эсвэл ажлын хамт олонд шинэ хамтрагч ирэхэд хүмүүс хамгийн эхлээд эрэгтэй хүүхэд/хүн эсвэл эмэгтэй хүүхэд/хүн үү? хэмээн хүйсийг нь сонирхдог. Хүйсийн хоорондын ялгаа юунд орших вэ?



- Өсвөр наснаас өмнөх буюу бага насны нүцгэн хүү, охины зургийг үзүүлж эсвэл зурж, дараах асуултыг асууна:
 - Энэ хүүхдүүд хэдэн настай байх гэж бодож байна вэ? (9-с доош насных)
 - 25 нас хүрсэн болов уу? Яагаад үгүй гэж? (Биед нь үс байхгүй, хөх нь ургаагүй г.м.)

² “Maggie the Apron” by Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP).

- Хувцасгүй үед нь охид, хөвгүүдийн биеийн гадна ялгааг л харж болохоос бус эрэгтэй эмэгтэйг нь тодорхойлдог дотор эрхтэнг харах боломжгүй.
- Эрэгтэй эмэгтэй хэн хэнд нь байдаг дотор эрхтэнг, мөн аль нэгэнд нь л байдаг дотор эрхтэнг нэрлэхийг оролцогчдоос хүснэ (зүрх, уушги гэх мэтээр адил эрхтэнг, төмсөг, умай зэрэг өөр өөр эрхтэнг нэрлэж магад. Гэхдээ энэ асуулт хариултад их хугацаа зарцуулах шаардлагагүй).



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Энэ сэдэв нь зарим нэг оролцогчдын хувьд ичмээр, сандармаар байж болно. Үүнийгээ нуух гэж зарим нь шоолон инээх эсвэл марзан яриагаар дүйвүүлэх оролдлого хийж магад. Тэднийг аль болох тайвшруулахыг хичээ. Тухайн нутагт зонхилдог жендэрийн хэм хэмжээ, хүйсийн талаарх хандлагаас хамаараад бүрэг ичимхий охид эмэгтэйчүүд энэ талаар нээлттэй ярихдаа сандарч тэвдэх байдал гаргах нь бий. Тийм үед нь хэтэрхий их хүчлэлгүй, бас анги дунд эвгүй байдалд оруулалгүйгээр аль болох дэмжиж, нээлттэй ярилцахад нь урамшуулж өгөхийг хичээгээрэй. Хэрэв оролцогчдын ихэнх нь эрэгтэйчүүд байвал тэднийг хэт их маазарч, үйл ажиллагаа болон хэлэлцүүлгийн үед давамгайлж, охид эмэгтэйчүүдийг эвгүй байдалд оруулахгүй байх тал дээр онцгой анхаарах хэрэгтэй. Зохисгүй наргиан, тоглоом шоглоомоос зайлсхийгээрэй. Анги бүлэгт ямар нэгэн дарамт шахалт байгаа эсэхийг хянаарай. Дараах зүйлсийг оролцогчдод онцлон сануулах хэрэгтэй:

- Ичих, сандрах зэрэг нь хэвийн үзэгдэл боловч бусдыг шоолох, эвгүй байдалд оруулах нь хүндлэлгүй, зохисгүй үйлдэл тул тийм үйлдэл гаргахгүй байхыг хичээх хэрэгтэй
- Биеэ зөв зохистой авч явахын тулд өөрийн биеийн анатоми, үйл ажиллагааг мэдэх зайлшгүй шаардлагатай. Өөрсдийнхөө биеийн бүтцийг шинжлэх ухаанчаар судлах нь маш сонирхолтой бөгөөд бидний нөхөн үржихүйн тогтолцоо ч мөн биеийн бусад хэсэгтэй адил гайхамшигтай билээ.

Алхам 2. Багийн ажил: Хүний бие зурах – 15 минут

Энэ дасгалын үеэр жижиг багуудад хуваагдаж, эрэгтэй эмэгтэй хүний биеийн гадна болон дотор эрхтнүүдтэй танилцах болно гэдгийг тайлбарлана.

- Оролцогчдыг 6-с илүүгүй хүнтэй багуудад хуваана. Хүйсийн харьцаа тэнцвэргүй бол аль болох тэнцүү хуваарилахыг хичээгээрэй. Харин охидын тоо хэт цөөн байвал охидыг дангаар нь нэг баг болгох хэрэгтэй.
- Баг бүрд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1А-с Г-г багцлан тарааж өгнө. Харин Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Д-г өгөлгүй түр хүлээнэ.
- Баг бүр эрхтнүүдийг нүцгэн хүний зурган дээр зөв байрлуулах даалгавартай ба дараах байдлаар ажиллаж болно. Үүнд:
 - 25 орчим насны эрэгтэй, эмэгтэй хүний нүцгэн биеийг аль болох томоор бодит хэмжээтэй аль болох ойр байхаар зурна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1.А-гийн жишээ зургийг харна уу). Хоёр ширхэг самбарын цаас нийлүүлэн наагаад зурж болно.
 - Нөхөн үржихүйн болон дотор эрхтнүүдийг хэлбэрийнх нь дагуу хайчилж бэлдэнэ. Эсвэл нүцгэн биеийн зурган дээр зурж болно.
 - Энэ даалгаврыг 12 минутанд багтаан гүйцэтгэнэ.

Алхам 3. Нүцгэн биед дотор эрхтнүүдийг байрлуулах – 20 минут

Бүх багуудыг өөрсдийн зургийг самбар/хананд тогтоохыг хүснэ. Тэгээд оролцогчдыг өрөөн дотуур явж, бусад багийн ажилтай танилцахыг хүснэ.

Дараах асуултын дагуу бүгд хамтдаа ярилцана:

- Чи бүх эрхтний байрлалыг мэдэж байсан уу? Үгүй бол аль эрхтнийг байрлуулахад хэцүү байсан бэ?
- Бүх багууд бүх эрхтнийг зөв байрлуулж чадсан байна уу?
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүний биеийн дотор эрхтнүүд юугаараа ижил, юугаараа ялгаатай байна вэ?

Асуултад хариулсны дараа бүх эрхтнийг нэг нэгээр нь нэрлэнэ.

- Эхлээд зүрх, уушги, элэг, бөөр, ходоод зэрэг эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь байдаг дотор эрхтнүүдийг нэрлэнэ. Хамгийн сүүлд бэлэг эрхтэн болон нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийг нэрлэнэ.
- Нэрлэх явцдаа буруу байрлуулсан тохиолдлыг тэр дор нь залруулахыг дэмжинэ.
- Оролцогчдод Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Д-г тарааж өгнө.

Алхам 4. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн биеийн ялгаа – 10 минут

Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлгийг үргэлжлүүлнэ:

- Охин байгаад бүсгүй хүн болох, хөвгүүн байгаад эрэгтэй хүн болж байгааг зурган дээр харагдахгүй байгаа ямар шинжүүд илтгэх вэ?
- Оролцогчдоос өсвөр насанд хүрэх үед биед нь гарсан хамгийн том өөрчлөлт юу байсныг асууна (охидын хувьд сарын тэмдэг ирэх, хөвгүүдийн хувьд нойтон зүүд).

Дааврын тухай ойлголтыг танилцуулахдаа “Бэлгийн бойжилтын үед бие махбодод гарах эдгээр гадаад болон дотоод өөрчлөлт юунаас үүдэлтэй вэ?” гэж асууна.

- Дааврын тухай ойлголтыг тайлбарлахдаа дараах тодорхойлолтыг ашиглаж болно: “Бие махбод, бэлгийн өөрчлөлт, эрэгтэй эмэгтэй хүнд илрэх ялгаа нь бүгд даавраас шалтгаалдаг. Даавар нь хүний биед явагддаг химийн урвалын үр дүнд бий болдог бөгөөд цусаар дамжин өнчин тархинаас эхлээд бүх биед тархдаг.

Нөхөн үржихүйн хамгийн чухал хоёр даавар нь эстроген болон тестостерон билээ. Уг нь хэн хэнд нь аль аль даавар ялгардаг ч эрчүүдэд тестостерон, эмэгтэйчүүдэд эстроген илүүтэй ялгардаг. Бэлгийн бойжилтын үед нөхөн үржихүйн эдгээр дааврууд ялгарч эхэлснээр хүүхдийн бие нь насанд хүрсэн хүний бие болох өөрчлөлт явагдаж эхэлдэг. Эрэгтэйчүүдийн биед ялгардаг дааврууд нь төмсөгт эр бэлгийн эс үүсгэдэг ба энэ нь тестостерон гэж нэрлэгддэг, хөвгүүдийг эр хүн болгон өөрчлөгдөхөд нөлөөлдөг даавар юм. Охидын бие дэх нөхөн үржихүйн даавар нь сарын тэмдэг анх үзэгдсэнээс хойш сард нэг удаа өндгөн эс боловсроход нөлөөлдөг бөгөөд эстроген гэж нэрлэгддэг. Энэ даавар нь охидыг эмэгтэй хүн болгон өөрчлөгдөхөд нөлөөлдөг.

Алхам 5. Дүгнэлт – 10 минут

Энэ дасгалаас сурч авсан хамгийн чухал зүйл нь юу болохыг оролцогчдоос асууна. Оролцогчдод өөрийн гэсэн дүгнэлтээ хийх боломж олгох ба дараах санааг орхигдуулахгүй байхад анхаараарай:

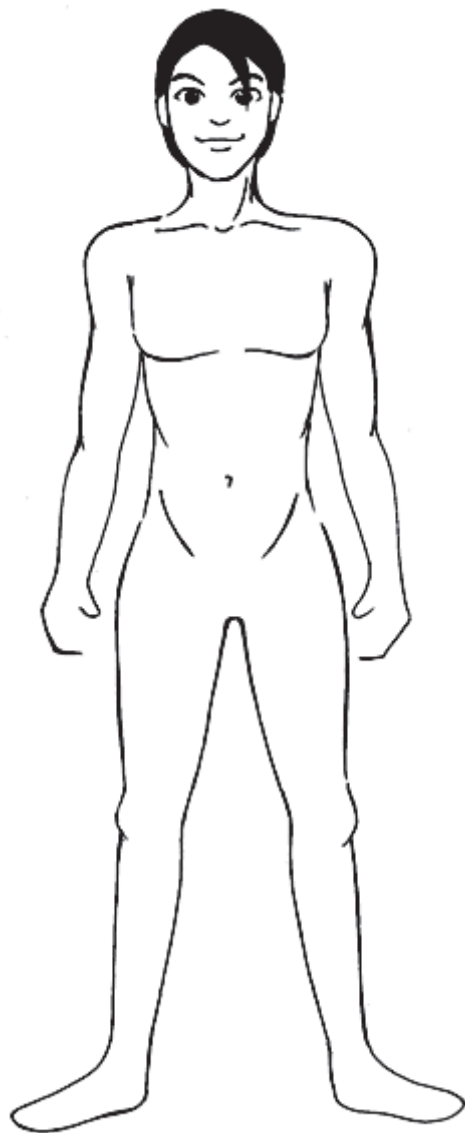
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ихэнх дотор эрхтэн адилхан байдаг.
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бие махбодын гол ялгаа нь нөхөн үржихүйн эрхтэн байдаг.
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс нь хүүхэд бий болоход буюу Нөхөн үржихүйн үйл явцад шаардлагатай өөр өөр төрлийн даавар ялгаруулдаг.



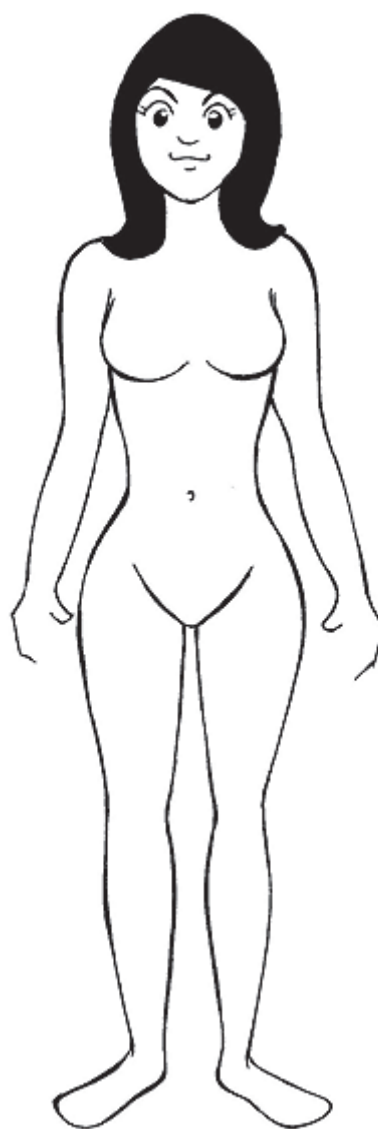
Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 А: Нүцгэн хүү, охины биеийн зураглал

Зааварчилгаа: Нүцгэн эрэгтэй, эмэгтэй хүний доорх зургуудыг (дотор эрхтнүүдийг зуралгүйгээр) бүх багуудад хувилан тараана.

Нүцгэн хүү



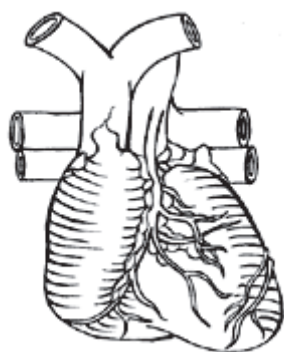
Нүцгэн охин



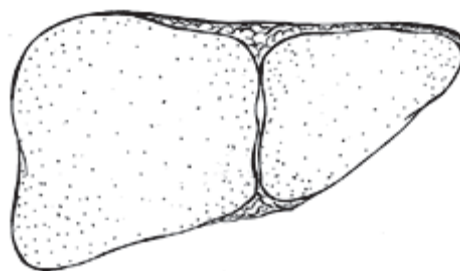


Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Б: Хүний биеийн дотор эрхтнүүд

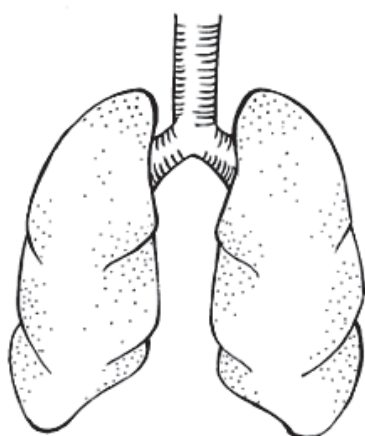
Дараах дотор эрхтнүүдийн зургийг бодит хэмжээгээр нь тус бүр хоёр хувилж, хэлбэрийн дагуу хайчилна. Алхам 2 дээр баг бүрд хүний дотор эрхтний хоёр багц зураг өгнө.



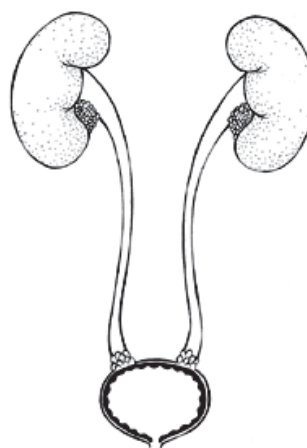
Зүрх



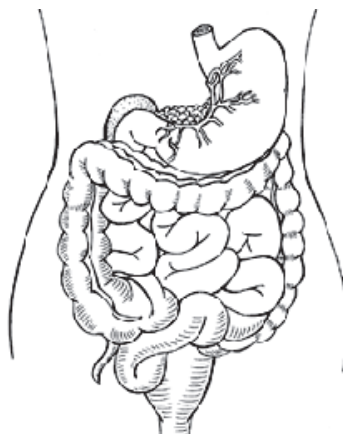
Элэг



Уушги



Бөөр

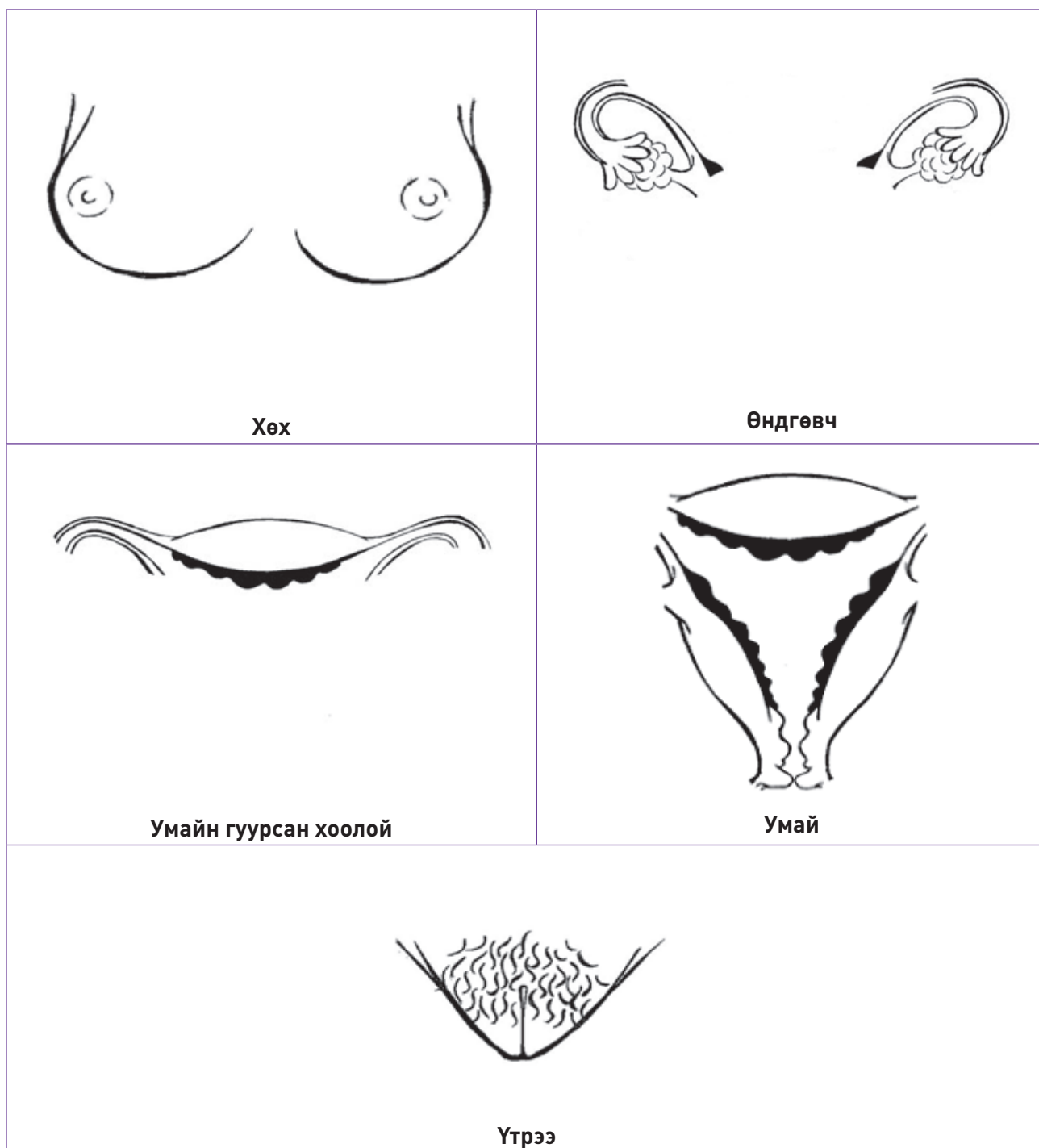


Ходоод, нарийн гэдэс



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 В: Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд

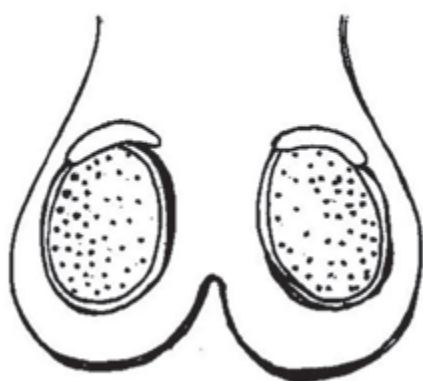
Зааварчилгаа: Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн зургийг бодит хэмжээгээр нь нэг хувь хувилна. Тэдгээрийг хэлбэрийнх нь дагуу хайчилж, дасгалын 2-р алхамд зориулж баг бүрд нэг багц зураг өгнө.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Г: Эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүд

Зааварчилгаа: Эрэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйн эрхтний зургийг бодит хэмжээгээр нь нэг хувь хувилна. Тэдгээрийг хэлбэрийнх нь дагуу хайчилж, дасгалын 2-р алхамд зориулж баг бүрд нэг багц зураг өгнө.



Төмсөг



Үрийн суваг



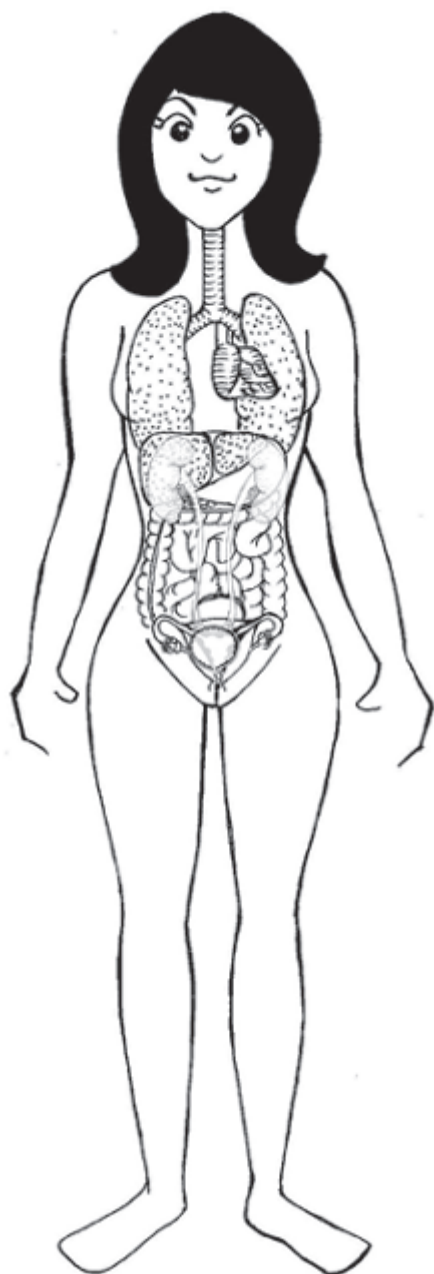
Шодой



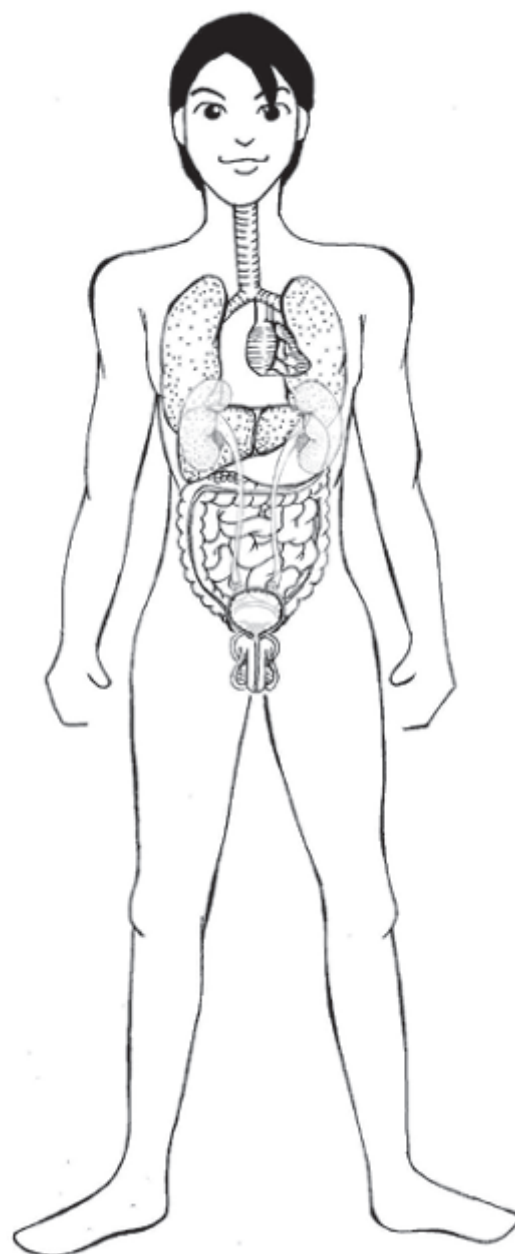
Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.1 Д: Эрхтнүүдийн зөв байрлал

Тайлбар: Дараах зургуудад эрэгтэй, эмэгтэй хүний дотор болон нөхөн үржихүйн эрхтний зөв байрлалыг харуулсан. Алхам 3-т дасгалаа зөв хийсэн эсэхээ шалгахад ашиглаарай.

Эмэгтэй хүний эрхтний зөв байрлал



Эрэгтэй хүний эрхтний зөв байрлал





Нэмэлт мэдээлэл: Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бие махбодын ялгаа

Хэрвээ чи охид, хөвгүүд юугаараа ялгаатай вэ гэж хүмүүсээс асуувал: Хөвгүүд хүчтэй, охид сул дорой, хөвгүүд маргалддаг, харин охид инээлдэх дуртай гэж хариулах байх. Гэвч энэ үнэн үү? Өөрийнхөө эргэн тойрноо хар. Сул дорой, ичимхий хөвгүүд ч байна, хүчтэй дайчин охид ч байна. Зарим хүмүүс хувцаслалтаараа ялгаатай, хөвгүүд богино үстэй, бас өмд өмсдөг харин охид урт үстэй, даашинз өмсдөг тул өөр өөр харагддаг гэж хэлдэг ч эдгээр нь бас л бодит шалтгаан болж чадахгүй. Учир нь богино үстэй, өмд өмсдөг охин, урт үстэй ээмэг зүүлт зүүдэг хөвгүүд ч байдаг.

Тэдний бие махбодын ялгааг зөвхөн нүцгэн байх үед нь л харж болно. Хөвгүүд дотроо хоёр бөмбөлөг бүхий нэгэн төрлийн уутархаг бэлэг эрхтэнтэй. Харин охид үтрээтэй ба өсөж томрохын хэрээр хөх нь томордог. Өөр нэгэн ялгаа бол эмэгтэйчүүд үр хүүхдээ тээж төрүүлэх сав/умайтай бол энэ нь эрчүүдэд байхгүй. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бусад ялгаа нь нүдэнд харагдахгүй. Энэ бүхэн тэдний биед ялгардаг даавартай холбоотой. Даавар нь биеэс үүсгэх химийн нэгдэл бөгөөд цусаар дамжин бүх биед тархдаг.

Эрчүүд ба эмэгтэйчүүд нөхөн үржихүйн өөр өөр төрлийн даавар ялгаруулдаг ба тэдгээрээс хамгийн чухал хоёр нь эстроген ба тестостерон билээ. Уг нь аль аль даавар эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь ялгардаг ч эрчүүдэд тестостерон, эмэгтэйчүүдэд эстроген илүүтэй ялгардаг. Бэлгийн бойжилтын үед нөхөн үржихүйн эдгээр дааврууд ялгарч эхэлснээр хүүхдийн бие нь насанд хүрсэн хүний бие болох өөрчлөлт явагдаж эхэлдэг. Эрэгтэйчүүдийн биед ялгардаг дааврууд нь төмсөгт эр бэлгийн эс үүсгэдэг ба энэ дааврыг тестостерон гэж нэрлэдэг бөгөөд хөвгүүдийг эр хүн болгон өөрчлөгдөхөд нөлөөлдөг даавар юм. Охидын бие дэх нөхөн үржихүйн даавар нь сарын тэмдэг анх үзэгдсэнээс хойш сар бүр өндгөн эс боловсроход нөлөөлдөг бөгөөд эстроген гэж нэрлэгддэг. Энэ даавар нь охидыг эмэгтэй хүн болгон өөрчлөгдөхөд нөлөөлдөг.

Дасгал 6.1.2 Хөөх! Би өөрчлөгдөөд байна



Зорилго

- Бэлгийн бойжилтын үед өсвөр насныхны бие болон сэтгэл зүйд гардаг өөрчлөлтийн талаар ойлголттой болох
- Шилжилтийн насанд охид, хөвгүүдэд илэрдэг бие махбод болон сэтгэл зүйн өөрчлөлтүүдийг тодорхойлох



Зорилтот бүлэг

Хүүхэд, өсвөр насныхан (9 - 15, 16 насныхан)



Хугацаа

75 минут



Суудал зохион байгуулалт

3 багт хуваагдаж ширээгээ тойрч сууна



Хэрэглэгдэхүүн

- Самбарын цаас, скоч
- Хар, ногоон, цэнхэр, улаан өнгийн самбарын үзэг
- Оролцогч бүрд “Нэмэлт мэдээлэл” нэг хувь



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

- Нэмэлт мэдээлэл: Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтүүд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Танилцуулга – 5 минут
2. Багуудад хуваагдаж, өсвөр насны хүүхдийн бие махбод болон сэтгэл санаанд гарч буй өөрчлөлтийн талаар санаа цуглуулах – 10 минут
3. Сэтгэл санааны болон биеийн өөрчлөлтүүдийг тодорхойлох – 5 минут
4. Надад юу таалагдаж байна вэ, харин юу таалагдахгүй байна вэ? – 5 минут
5. Хэлэлцүүлэг: Шилжилтийн насанд гарч буй өөрчлөлтүүд – 40 минут
6. Дүгнэлт – 10 минут.

Алхам 1. Танилцуулга – 5 минут

Оролцогчдод тэднийг өсөж, том болоход нь бие болон оюун, сэтгэл санаанд гардаг өөрчлөлтүүдтэй танилцах болно хэмээн тайлбарлаж дасгалыг эхэлнэ. Сүүлийн хэдэн жилийн хугацаанд тэдний бие болон сэтгэл санаанд өөрчлөлт гарч байгаа эсэх, түүнийг анзаарсан эсэхийг асуугаарай. Тухайлбал бие томрох, өндөр болох, биеийн зарим хэсэгт үс ургах, суганаас үнэр гарах гэх мэт. Зарим өөрчлөлт нь зөвхөн охидод эсвэл зөвхөн хөвгүүдэд л илэрдэг. Үүнд:

- Хөвгүүд: Биед нь үс ургах, хоолойны өнгө өөрчлөгдөх, өглөө босоход орны хэрэглэл норсон байх ("нойтон зүүд"), бусдад таалагдахыг хичээх
- Охидууд: Хөх нь томорч ургах, сарын тэмдэг ирэх, романтик зүүд зүүдлэх, бусдад таалагдахыг хичээх

Мөн маш их баярлах, зан ааш нь гэнэт хувирах, ааштай болох, сэтгэл хөдлөл ихтэй болох, ичимхий болох, эсрэг хүйсийнхэндээ гоё сайхан харагдахыг хичээх зэргээр өөрсдийн сэтгэл санаанд гарч байгаа өөрчлөлтөө анзаарсан байж болох юм.

Өсвөр насанд шилжихэд тэдэнд илэрдэг эдгээр өөрчлөлтийн талаар мэдлэг мэдээлэлтэй болно гэдгийг тайлбарлаарай.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Соёл, заншил болон шашинтай холбоотойгоор зарим оролцогчдод энэ сэдвийг нээлттэй ярих нь тохиромжгүй байж болох юм. Энэ тохиолдолд хөвгүүд, охидоор нь хувааж, нэг баг 2-4 хүнтэй байхаар зохицуулах нь зүйтэй. Бүх баг охид, хөвгүүдийн хэн хэнийх нь бие болон сэтгэлд гардаг өөрчлөлтүүдийг хэлэлцэх нь чухал.

Алхам 2. Бие махбод болон сэтгэл санаанд гардаг өөрчлөлтийн талаар санаа цуглуулах -10 минут

Оролцогчдыг нас ойролцоогоор нь 3 багт хуваана. Жишээлбэл 1-р багт бага насны хүүхдүүд, 3-р багт ахлах насны хүүхдүүд, үлдсэн хүүхдүүд нь 2-р багт хуваарилагдана. Баг бүрд самбарын цаас, самбарын 4 өнгийн үзэг өгнө. Бие махбод, сэтгэл санааны хувьд гарч байгаа өөрчлөлтүүдийнхээ талаар ярилцахыг санал болгох ба цаасан дээр ХАР өнгийн самбарын үзгээр тэдгээр өөрчлөлтүүдийг нь бичүүлнэ.

Алхам 3. Бие махбод болон сэтгэл санаанд гардаг өөрчлөлтүүдийг тодорхойлох – 5 минут

Бүх баг жагсаалтаа гаргасны дараа бие махбод болон сэтгэл санаанд гардаг өөрчлөлтүүдийг салгаж тус тусад нь ялгана гэдгийг хэлээрэй. Бие махбодын өөрчлөлтүүдийг ХӨХ өнгөөр, сэтгэл санаанд гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг НОГООН өнгөөр дугуйлж хүрээлээрэй. (Хэрвээ өнгийн үзэг байхгүй бол бие махбодын өөрчлөлтийг дөрвөлжин дүрсээр, харин сэтгэл санаанд гардаг өөрчлөлтийг дугуй дүрсээр тойруулан зураарай гэж сануулна). Бие махбод болон сэтгэл санааны өөрчлөлтөд хамаарахгүй өөрчлөлтийг тэмдэглэхгүй.

Алхам 4. Надад юу таалагдаж байна вэ, харин юу таалагдахгүй байна вэ? – 5 минут

Өөрчлөлтүүдийг ялгаад, тухайн өөрчлөлт өөрт чинь таалагдаж байгаа бол улаан цэг тавьж тэмдэглээрэй. Тухайн өөрчлөлт таалагдахгүй эсвэл энэ өөрчлөлт чамд илрээгүй бол тэмдэглэгээ хийхгүй. Үүний дараа зарим өөрчлөлт нь олон улаан цэгтэй, зарим нь цөөхөн, бусад нь ямар ч тэмдэглэгээгүй харагдах болно.

Алхам 5. Хэлэлцүүлэг: Шилжилтийн насанд гарч буй өөрчлөлтүүд – 40 минут

Гурван багийг самбарын цаасаа хананд байрлуулахыг хүснэ. Тэдний дүгнэлтийг хэлэлцэж, гол өөрчлөлтүүдийг тайлбарлаарай. “Нэмэлт мэдээлэл” хэсгээс өсвөр насны хүүхдүүдэд илэрдэг өөрчлөлтүүдийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл аваарай. Ахлах насны оролцогчдыг өөрсдийн туршлагаас хуваалцахыг санал болгож, хэрэв тэд сарын тэмдэг, үрийн шингэн гадагшлах, түүнчлэн дотно харилцаа, хайр сэтгэл болон бэлгийн шохоорхлын хоорондын ялгаа зэрэг чухал мэдээллийг хуваалцвал тэдний оролцоо, хувь нэмрийг үнэлж талархлаа илэрхийлээрэй.

Хэлэлцүүлгийг дараах асуултаас эхлээрэй:

- Багуудын хооронд ялгаа байна уу? Тийм бол ямар ялгаа байна вэ? Эдгээр нь настай холбоотой юу?
- Охид ба хөвгүүдэд тус тусад нь ямар ямар томоохон өөрчлөлт гардаг вэ?
- Та эдгээр өөрчлөлтийн учир шалтгааныг мэдэх үү?
- Ямар өөрчлөлт танд таалагдаж байна вэ? Яагаад?
- Ямар өөрчлөлт танд таалагдахгүй байна вэ? Яагаад?
- Таны хувьд хамгийн чухал өөрчлөлт нь юу байсан бэ?
- Өөрчлөгдөж байгаа биеэ хэрхэн арчлах талаар мэдэж байна уу?
- Эдгээр өөрчлөлтийн талаар ярилцах хүн танд байгаа юу?
- Эдгээр өөрчлөлтийн талаар ярихад хэцүү байдаг уу?

Алхам 6. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах зүйлийг тодотгож хэлэлцүүлгээ дүгнэнэ:

- Шилжилтийн насанд охид, хөвгүүдийн хэн хэнийх нь бие махбодод өөрчлөлт гардаг.
- Ихэнх өөрчлөлт нь даавраас үүдэлтэй.
- Охидод сарын тэмдэг ирэх, хөвгүүдийн үрийн шингэн гадагшлах нь бэлгийн бойжилтын хамгийн чухал үйл явдал байдаг.
- Гарч байгаа өөрчлөлтүүд нь сэтгэл санааны байдал, мэдрэмж, харилцаанд ч илэрдэг. Маш олон өсвөр насныхан дурлаж, эсрэг хүйсийн хэн нэгэн хүнд татагдаж эхэлдэг. Харин зарим өсвөр насныханд энэхүү өөрчлөлтүүд хожуу илэрдэг.

Энэ бүх өөрчлөлт хүн бүрд тохиодог тул эцэг эх, найзуудтайгаа энэ талаар ярилцах нь хэвийн зүйл гэдгийг сануулаарай.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Оролцогчид бичиг үсгийн боловсролтой бол Нэмэлт мэдээллийг хувилаад тарааж өгч болно. Нэмэлт мэдээлэлд Алхам 5-д хэлэлцсэн бүх мэдээлэл байгаа.



Нэмэлт мэдээлэл: Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтүүд

Төрсөн цагаас эхлэн насан өөд болтлоо бидний бие махбод үргэлжид өөрчлөгдөж байдаг. Гэхдээ 9-15 насны хооронд охид, хөвгүүдийн бие махбод болон сэтгэл зүйд олон өөрчлөлт гардаг. Эдгээр өөрчлөлт нь биднийг сандралд оруулж, гайхшируулдаг. Энэ үеийг бэлгийн бойжилтын үе буюу шилжилтийн нас гэж нэрлэдэг. Энэ нь насанд хүрсэн хүн болж байна гэсэн үг юм. Бие махбодын огцом өөрчлөлтүүд нь хоёр жил орчим үргэлжилдэг. Ерөнхийдөө охидын бэлгийн бойжилт хөвгүүдийнхээс арай эрт эхэлдэг. Бэлгийн бойжилтын үед, охид хөвгүүдэд бие махбод болон сэтгэлзүйн өөрчлөлтүүд гарч эхэлдэг. Бие махбодын гэдэг нь жирэмслэх буюу хүүхэдтэй болох боломжтой болж байна гэсэн үг юм. Сэтгэл зүйн өөрчлөлт гэдэг нь хүнд дотносож татагдах зэрэг сэтгэл хөдлөл, харилцаанд гарах өөрчлөлт юм.

Ихэнх өөрчлөлт нь дааврын нөлөөллийн үр дүн байдаг. Даавар нь бидний биед үүсэж байгаа химийн бүтээгдэхүүн бөгөөд цусаар дамжин бидний бүх биед тархдаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс олон төрлийн даавар ялгаруулдаг ч тэдгээрээс хамгийн чухал хоёр нь тестостерон ба эстроген юм. Энэ хоёр даавар нь эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь байх ч эрэгтэйчүүдэд тестотерон, эмэгтэйчүүдэд эстроген нь илүү ялгардаг. Бэлгийн бойжилтын үед эдгээр даавар хүний биеийн өөрчлөлтөд, ялангуяа нөхөн үржихүйн эрхтнүүдэд нөлөөлдөг байна. Энгийнээр хэлбэл: Нөхөн үржихүйн дааврууд ялгарч эхлэхэд бэлгийн бойжилт эхэлдэг.

Охидын биед гардаг гол өөрчлөлтүүд	Хөвгүүдийн биед гардаг гол өөрчлөлтүүд
• Өндгөвч томорно • Бие илүү их хөлөрнө • Арьс, үс илүү тослог болно • Бие хурдацтайгаар өснө • Гар, хөл урт болно • Гар, хөл том болно • Нүүрний төрх илүү том хүн шиг харагдана • Үтрээний орчмоор үс ургана • Ташаа том болно • Хөх томорно • Суганд үс ургана • Сарын тэмдэг ирж эхэлнэ • Өндгөн эс ялгарна • Умай хүүхэдтэй болох боломжтой болно • Охидууд жирэмсэн болж болно	• Төмсөг томорно • Бие илүү их хөлөрнө • Арьс, үс илүү тослог болно • Бие хурдацтайгаар өснө • Гар, хөл урт болж эхэлнэ • Гар, хөл том болно • Нүүрний төрх илүү том хүн шиг харагдана • Бэлэг эрхтний орчмоор үс ургана • Мөр, цээж том болж эхэлнэ • Булчин хүчирхэг болж эхэлнэ • Суганд үс ургана • Сахал ургаж эхэлнэ • Эр бэлгийн эс боловсорч эхэлнэ • Дур тавилт ба нойтон зүүд эхэлнэ • Төвөнх томорно • Дуу хоолой өөрчлөгдөнө

Сарын тэмдэг

Сарын тэмдэг ирэх нь охидыг хамгийн их цочирдуулдаг үйл явдал юм. Ихэнх охидын анхны сарын тэмдэг ирэх үе нь 10-16 нас байдаг. Энэ нь сар бүр тохиох ба өндгөн эс чиний биеэр аялах аяллын төгсгөл юм. Чиний тархинаас өндгөвчинд аль хэдийн бий болсон өндгөн эсийг боловсруулах үүрэгтэй эстроген дааврыг ялгаруулах хэрэгтэй болсныг мэдээлдэг. Сард нэг удаа нэг өндгөн эс (заримдаа хоёр) өндгөвчнөөс ялгаран гардаг. Үүнийг өндгөн эс ялгарах гэнэ. Өндгөн эс өндгөвчнөөс гарч умайд очдог.

Өндгөн эс эр бэлгийн эстэй нийлбэл үр тогтдог. Гэхдээ энэ нь зөвхөн эрэгтэй хүнтэй бэлгийн харилцаанд орсон үед л тохионо. Умай нь үр тогтсон эсийг ураг болон хөгжихөд таатай, дулаан орчныг бий болгодог. Энэ дулаан орчин нь цусны судлууд болон эдээс бүрддэг.

Гэвч ихэнх тохиолдолд өндгөн эс нь эр бэлгийн эстэй нийлдэггүй. Өөрөөр хэлбэл умай нь дулаан орчин бүрдүүлдэг ч ихэнхдээ хоосон байдаг гэсэн үг. Өндгөн эс үхэж, цусны судлууд болон эдийн хамт үтрээгээр дамжин биеэс гадагшилдаг. Үүнийг сарын тэмдэг ирэх гэнэ. Харин өндгөн эс эр бэлгийн эстэй нийлэх тохиолдолд үр тогтож, сарын тэмдэг ирэхээ түр зогсоно.

Сарын тэмдэг 3-8 хоног үргэлжилдэг ба ихэвчлэн эхний хоёр өдөр зарим охид эмэгтэйчүүдийн толгой өвдөх, хэвлий, нуруу орчмоор хөндүүрлэх зэрэг зовуурь илэрдэг. Өвдөлт хүчтэй байх тохиолдолд өвчин намдаах эм хэрэглэж болно. Ихэнхдээ сарын тэмдэг нь өдөр тутмын амьдралын хэв маягт огтхон ч нөлөөлөхгүй: та сургуульдаа явж болно, дуртай хоолоо идэж болно, бусад хүмүүстэй харилцаж болно. Та шүршүүрт орох, спортоор хичээллэх зэргээр өдөр тутам хийдэг зүйлээ хийх боломжтой. Усанд сэлэх, бэлгийн харилцаанд орох зэрэгт ч гэсэн муу нөлөөтэй биш. Зарим охид, эмэгтэйчүүдэд сарын тэмдэг өвдөлттэй ирдэг. Ийм тохиолдолд сайн амарч, хүйсний доод хэсэгт бүлээн жин тавьж болно. Өвдөлт намдахгүй тохиолдолд эмчид хандах хэрэгтэй.

Зарим нутаг, соёлд сарын тэмдэг нь хориотой сэдэв байдаг бөгөөд сарын тэмдгийн үеэр охид эмэгтэйчүүдийг “бохирдсон” хэмээн үзэж, сүм хийд, ариун газар очихыг зөвшөөрдөггүй. Ариун цэвэр сахихад хэцүү байсан эрт дээр үед ийм заншил байж болох. Өнөөдөр цаг үе өөрчлөгдсөн ч зарим заншлыг өөрчлөхөд хугацаа хэрэгтэй байдаг. Сарын тэмдэг нь хэвийн үзэгдэл тул охид, эмэгтэйчүүд үүнээс ичихгүй байх нь чухал юм. Сарын тэмдэг нь “бохир зүйл” биш, харин тэдний нөхөн үржихүйн үүргийн нэгээхэн хэсэг бөгөөд эмэгтэй хүний биеийг хүүхэд тээж төрүүлэхэд бэлтгэж буй юм. Төрөх насны жирэмсэн бус бүх эмэгтэйчүүдэд сарын тэмдэг ирдэг.

Үрийн шингэн гадагшлах

Олон хөвгүүдийн хувьд анх удаа үрийн шингэн гадагшлах нь бэлгийн бойжилт эхэлж байгааг мэдээлэх хамгийн чухал өөрчлөлт болдог. Төмсөг өдөрт 100-300 сая орчим эр бэлгийн эс ялгаруулдаг! Тэдгээр эр бэлгийн эсүүдээ тохирсон температурт хадгалж байдаг. Хэрвээ хүйтэн болбол төмсөг агшин чиний биед улам наалдана. Хэрвээ халууцвал сэрүүцэхийн тулд доош унжина. Эр бэлгийн эс нь төмсгөөс гарч үрийн сувгаар явахдаа шингэн зүйлтэй холилдоно. Үүнийг үрийн шингэн гэж нэрлэнэ. Энэ нь наалдамхай, булингартай байдаг. Үрийн шингэн нь дур тавих үед буюу шодой хатуу ба босоо болсон үед гадагшилдаг. Үрийн шингэн гадагшлах нь сайхан мэдрэмж төрүүлдэг ба үүнийг дур тавилт гэж нэрлэдэг.

Шодой нь энгийн үедээ хоёр хөлийн хооронд байх ба сэрэл хөдөлсөн үед судсаар маш их цус ирж судсыг даралтаар хааснаар шодой босно. Бэлэг эрхтэндээ хүрэх, кино үзэх, сэрэл хөдөлгөх зүйл харах, сайхан зүйл бодох үед сэрэл хөдөлдөг ч заримдаа хүсээгүй үед хатууран босох нь бий. Заримдаа өглөө сэрэх үед боссон байдаг. Энэ нь давсаг шөнийн турш чинэрч, бэлэг эрхтэнд даралт үзүүлснээс босож байгаа хэрэг юм.

Өөрчлөгдөж байгаа бие махбодоо арчлах нь

Бэлгийн бойжилтын үед гардаг өөрчлөлтийн улмаас бие махбодоо өөр аргаар арчлах хэрэгтэй болдог. Нүүрэн дээр үс сахал ургаж эхлэх үед ихэнх хөвгүүд хусаж эхэлдэг. Зарим охид суганыхаа үсийг хусдаг. Өсвөр үеийнхэн их хөлөрдөг тул байнга усанд орж, сугандаа хөлс дарагч хэрэглэх хэрэгтэй болдог. Зарим өсвөр насныхан тослог үстэй, батгатай тослог арьстай байдаг. Хэрвээ арьсаа зөв тодорхойлж чадвал өөрийн нүүрэнд тохирсон тос, үсэндээ тохирсон шампунь худалдан авах нь дээр.

Олонх охид хөхөө томроод ирэхээр хөхний даруулга хэрэглэж эхэлдэг нь эрүүл мэндэд тийм ч хэрэгтэй зүйл биш юм. Гэвч үүнийг хэрэглэх нь том хөхтэй охид эмэгтэйчүүдийн биед илүү эвтэйхэн байдаг тул өөртөө илүү итгэлтэй болдог. Зарим охид хөхний даруулга огт хэрэглэдэггүй ба зөвхөн спортоор хичээллэх үедээ л хэрэглэдэг.

Бэлэг эрхтний ариун цэврийг сахих нь

Хөвгүүд охид бүгд л бэлэг эрхтний ариун цэврийг өдөр бүр сахиж байх нь чухал. Юуны өмнө савангүй бүлээн усаар угааж, дотуур хувцсаа өдөр бүр солих ба мөөгөнцөр үүсэхээс сэргийлж чийгтэй дотуур хувцас өмсөхөөс зайлсхий. Бэлэг эрхтнийг аль болох цэвэр, хуурай байлгах хэрэгтэй. Харин охид бэлэг эрхтний дотор хэсгийг саван байтугай усаар ч угаах шаардлагагүй. Саван зэргийг хэрэглэсэн тохиолдолд үтрээний ашигтай бактерийг устган хуурайшуулж, халдварт өртөмхий болгодог. Хөвгүүдийн тухайд шээсийг бүрэн гадагшлуулж сурахыг хичээх ба бие засаж дууссаны дараа үлдэгдлийг усаар эсвэл ариун цэврийн цаасаар цэвэрлэх хэрэгтэй. Охид ариун цэврийн цаас хэрэглэхдээ урдаас хойш чиглэлээр арчиж байхгүй бол үтрээнд нян дамжих эрсдэлтэй.

Сарын тэмдгийн үед ариун цэврийг сахих нь

Сарын тэмдгийн үед эмэгтэйчүүдийн ариун цэврийн хэрэглэлээс охид өөрт олдоцтой алиныг ч хэрэглэж болно. Тэдгээр нь ихэвчлэн шингэнийг сайн шингээдэг хөвөн зөөлөн материалаар хийгдсэн байх тул үтрээнээс гарах цусыг өөртөө шингээж, бусад зүйлийг бохирдуулахаас хамгаалдаг. Хэрэв бэлэн хэрэглэл олдохгүй бол гарын доорх зөөлөн даавуун материалыг ариутган хатаагаад ашиглаж болно. Учир нь яг юу хэрэглэх нь бус, хуурай, цэвэрхэн байх нь чухал тул өөрт чинь тухтай мэдрэмж төрүүлэх, олдоцтой зүйлийг хэрэглээрэй. Өөрөө бэлтгэн хэрэглэж байгаа тохиолдолд угаагаад нар салхинд хатааж, индүүдэх шаардлагатай. Ингэснээрээ үтрээний мөөгөнцрийн халдвараас сэргийлэх боломжтой. Угаасан даавуугаа бусад зүйлсийн доогуур нууж болохгүй, учир нь агаарт, хуурай байх шаардлагатай.

Аль ч сонголтыг хийсэн бай ойр ойрхон сольж, ариун цэврийг сахиж байх нь чухал. Өөрөөр хэлбэл хэр их цус гарч байгаагаас шалтгаалан өдөрт 3-аас доошгүй удаа эсвэл 3-4 цаг тутам солих болдог. Ялангуяа хамгийн их гардаг өдрүүдэд бүр ч ойр ойр солих хэрэг гарна. Сарын тэмдгийн үеэр савангүй бүлээн усаар бэлэг эрхтнээ угааж байх хэрэгтэй. Гэхдээ үүнд зориулж тусгайлан ямар нэгэн бүтээгдэхүүн хэрэглэх шаардлагагүй, цэвэр ус байхад л хангалттай.

Бие махбодын талаарх төсөөлөл

Хүн бүр хөгжлийн ижил явцыг дамжих ч гадна төрх нь ялгаатай байдаг. Зарим охид бусдыг бодвол том хөхтэй, өргөн ташаатай байхад зарим хөвгүүд сахал ихтэй, том шодойтой байдаг. Гэхдээ энэ бүгд хэвийн зүйл юм. Хүн бүр давтагдашгүй. Хүмүүсийн гадна төрх ялгаатай байх ч бие махбодын үйл ажиллагаа ижил байдаг.

Мэдрэмж ба сэтгэл хөдлөлийн өөрчлөлтүүд

Сэтгэл хөөрөх, гутрах нь бас л өсөлт бойжилтын нэг илрэл юм. Бие махбодод гарах өөрчлөлтүүд танд таалагдаж ч болно, үгүй ч байж болно. Зарим өсвөр насныхан бэлгийн бойжилтын туршид сэтгэл хангалуун байж, биедээ гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг таатай хүлээн авдаг бол зарим нь бүр үзэн ядаж эсвэл юу бодож мэдэрч байгаагаа ч мэдэхгүй болдог. Ихэнхдээ энэ бүхэн барьц алдагдуулж, ичмээр, сэтгэл зовмоор ч санагддаг. Тухайлбал, чи өөрийн биеийн аль нэг хэсгийн хэлбэр хэмжээнд итгэлгүй байж болно. Тэгсэн ч эдгээр өөрчлөлт нь хэвийн зүйл гэдгийг ойлгох нь чухал.

Бусад хүмүүстэй харьцуулахад жижиг, дундаж, том гэсэн биеийн хэмжээний ялгаа ч байдаг. Бүх бие махбод өөрийнхөөрөө, өөрийн хурдаар хөгждөг. Чиний бэлэг эрхтэн, хөхний хэмжээ эдгээр эрхтний үйл ажиллагаатай ямар ч холбоогүй. Мөн чиний бэлгийн бойжилт эрт эсвэл сүүлдэж

явагдах нь ч ялгаа байхгүй. Мэдээж найзуудтайгаа харьцуулахад хамгийн эхэнд эсвэл хамгийн сүүлд байх нь хэцүү л дээ. Ялангуяа найзууд нь шоолдог бол энэ нь эрт орой хэзээ нэгэн цагт хүн бүрд тохиох л болно гэдгийг санах хэрэгтэй.

Үерхэл болон бусадтай харилцах

Бэлгийн бойжилтын үед гардаг бас нэг өөрчлөлт бол үерхэл нөхөрлөлийн харилцаанд гарах өөрчлөлтүүд юм. Хэн нэгний талаар, ялангуяа эсрэг хүйсийн хүнийхээ талаар онцгой мэдрэмж төрөх болно. Энэ нь өөртэйгээ чацуу, дүү эсвэл ахмад насны хэн нэгэнд татагдах, хэн нэгэнд дурлах, өөрийнхөө мэддэг хүн эсвэл кино од зэрэг хүмүүст татагдах зэрэг мэдрэмж юм. Заримдаа эдгээр мэдрэмж нь эрт илэрдэг ч хожуу илрэх нь ч бий. Зарим тохиолдолд энэхүү мэдрэмж маш гүнзгий байдаг. Өөртөө онцгой санагддаг тэр хүнийхээ тухай бодох үед ичингүйрч, гэдэс дотор чинь эрвээхэй орсон юм шиг эрвэгэнэнэ. Тэр хүн нь тоохгүй үед гунигтай болно.

Заримдаа энгийн нөхөрлөл нь романтик харилцаа болж хувирдаг ч энэ нь эсрэг хүйсийн хоёр найз заавал хайр дурлал романтик харилцаанд ордог гэсэн үг биш юм. Эсрэг хүйсийн хэрнээ сайхан нөхөрлөдөг хүмүүс олон байдаг.

Дурлал уу эсвэл бэлгийн шохоорхол уу?

Охид хөвгүүд хэн ч бай дотно харилцаа, бэлгийн шохоорхол болон хайр сэтгэлийн хоорондын ялгааг мэдэх шаардлагатай. Дотно харилцаа гээч нь хэн нэгэнд зүрх сэтгэл, бодол санаагаараа татагдан, түүнтэй хамт байхад сайхан байж, түүнтэй их хугацаагаар хамт байхыг хүсэж, тэвэрч, үнсэлдэж, бэлгийн харилцаанд орохыг хүсэж байгааг хэлнэ. Ихэвчлэн хүмүүс эсрэг хүйсийн хүнд татагдаж, хайр сэтгэлтэй болдог ч зарим хүмүүс ижил хүйсийн эсвэл аль аль хүйсийн хүнд татагддаг. Энэ нь цаашид гүнзгийрч, цаашид хамт амьдарч, гэр бүл болж ч болно. Бэлгийн шохоорхол гэдэг нь нөгөө хүнийхээ биед татагдах боловч түүнтэй удаан хугацаагаар хамт байхыг тэгтлээ их хүсэхгүй байхыг хэлнэ. Зарим хүний хувьд, ялангуяа охидын хувьд, мөн хөвгүүдийн ч хувьд романтик, хайр сэтгэл болон бэлгийн шохоорхлыг зааглахад төвөгтэй байдаг. Харин зарим хүний хувьд, зөвхөн эрчүүдийн хувьд ч бус бэлгийн шохоорхол нь тусдаа мэдрэмж байж болно. Бэлгийн дур хүсэл нь нөгөө хүндээ санаа тавих, түүнтэй удаан хугацаагаар хамтдаа байх хүслээс илүү ойртох, бэлгийн харилцаанд орохыг илүү сонирхохтой холбоотой.

Найз чинь найз охин/залуутай болбол

Хэрвээ чиний хамгийн сайн найз охин чинь найз хөвгүүнтэй бол тэр чамд бага цаг зарцуулах тул чамд хардах, харамлах, хаягдсан мэт мэдрэмж төрөх болно. Дахиад хэлэхэд энэ бол өсөлт бойжилтын үед гардаг хэвийн зүйл гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Заримдаа өсөж том болж байгаадаа баярладаг ч заримдаа том болох тусам хэцүү болж байгаа мэт санагдан, хүүхэд байхдаа илүү жаргалтай байж дээ гэж бодогдох үе ч гарна. Энэ бол мөн л хэвийн зүйл юм. Ичих, уурлах, гомдох, өөрийгөө ч ойлгохгүй болох үед чи өөрийн итгэж болох дотнын хүмүүс болох аав ээж, үеийн найз, багш нартайгаа нээлттэй ярилцах нь хамгийн зөв арга юм.

Дасгал 6.1.3 Би хэвийн үү?



Зорилго

- Бэлгийн бойжилтын үед бие махбод болон сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтүүдтэй танилцаж, эдгээр өөрчлөлт нь хэвийн зүйл гэдгийг ойлгох
- Өсвөр насанд илэрдэг бие махбод, бэлгийн болон нөхөн үржихүйн өөрчлөлтүүдтэй холбоотой зарим асуудлыг тодруулах



Зорилтот бүлэг

Шилжилтийн насныхан



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Баг бүлгээрээ хоорондоо зайтай сууна



Хэрэглэгдэхүүн

- Баг бүрд А4 бичгийн цаас 26 ширхэг, самбарын үзэг
- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.3 А-ийн асуултуудыг хувиалан олшруулна
- Жижиг хайрцаг, малгай, лааз эсвэл жижиг сав
- А4 хэмжээтэй 150 хуудас цаас, 6 самбарын үзэг



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.1.3 А: Шилжилтийн үеийн өөрчлөлтүүдийн талаарх нийтлэг асуулт, хариултууд

Нэмэлт мэдээлэл: Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтүүд (Дасгал 6.1.2)



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Танилцуулга –тоглоом – 10 минут
2. Асуулт, хариулт тоглоом – 40 минут
3. Дүгнэлт, үндсэн мэдээлэл – 10 минут

Бэлтгэл

- Нэмэлт мэдээлэл: Шилжилтийн насанд гарах өөрчлөлтүүдийн талаар анхааралтай уншиж танилцах
- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.3 А-г хувилна. Асуултуудыг хариултгүйгээр хайчилж хуйлаад хайрцаг, малгай эсвэл жижиг саванд хийнэ. Харин хариултуудыг Алхам 2-т хэрэглэхэд бэлдэнэ.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Энэхүү дасгалыг охид, хөвгүүдийн холимог бүлэгт ажиллаж болно. Гэсэн хэдий ч оролцогчид эдгээр сэдвүүдэд хэтэмзэг, мэдрэмтгий байвал эрэгтэй, эмэгтэйгээр нь тусгаарлаж багуудаа зохион байгуулах нь зүйтэй. Эсрэг хүйсийнхээ талаарх ойлголтоо баталгаажуулж, өөр өөр үзэл бодол сонсох боломж олгодог тул эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг аль болох холимог багуудад оруулахыг хичээгээрэй. Ялангуяа хөвгүүдийн хувьд охидын үзэл бодлыг сонсох, тэдний мэдрэмжийг ойлгож авах боломжтой болох юм. Хэрвээ хөвгүүдэд зориулсан баг зохион байгуулбал эмэгтэй сургагч багш эмэгтэйчүүдийг төлөөлөн, өөрсдийн ойлголтоо хуваалцаж, тэдний санал бодлыг нь сонсох хэрэгтэй. Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.3. А-д байх бүх асуултыг ашиглана. Гэхдээ, багуудаа зөвхөн охидын эсвэл хөвгүүдийн баг хэмээн хуваарилахаасаа өмнө зарим нэг оролцогчдын хүйсийн илэрхийлэл, баримжаа нь нийтлэг ойлголтоос зөрсөн тохиолдолд тухайн оролцогчийг эвгүй байдалд оруулахгүй байх тал дээр анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Ийм тохиолдолд холимог баг бүрдүүлж ажиллах эсвэл оролцогчдод өөрсдөө багаа сонгох боломж олгох нь хамгийн тохиромжтой.

Алхам 1. Танилцуулга болон тоглоом тоглох бэлтгэл – 10 минут

Энэ дасгал нь бэлгийн бойжилтын үе буюу шилжилтийн насны охид, хөвгүүдэд гардаг өөрчлөлтүүдтэй холбоотой болохыг тайлбарлана. Тоглоомын хэлбэрээр эдгээр өөрчлөлт, мэдрэмжтэй холбоотой нийтлэг асуултуудыг хэлэлцэнэ.

- Эрэгтэй эмэгтэй хүүхдүүд хамтарсан 5-6 хүнтэй баг бүрдүүлнэ. Багууд тус тусдаа тойрог болон суух ба ангийг харахад цэцгийн дэлбээ мэт харагдахаар голдоо зай үлдээж сууна. Голын хоосон зайд нэг сандал тавина.
- 26 асуулт хийсэн хайрцгийг тэр сандал дээр байрлуулна.
- Баг бүрд 26 ширхэг А4 хэмжээтэй цаас, самбарын үзэг өгнө.
- Тоглоомын дүрмийг дараах байдлаар тайлбарлана:
 - о Нэг оролцогч сайн дураараа савнаас асуултыг сугалж аван бусдад сонсогдохоор чангаар уншина.
 - о Асуултын дараа 45 секундийн дотор багууд хариултыг цаасан дээр том үсгээр бичнэ.
 - о Бүх багууд сургагч багшийн дохиогоор өөрсдийн хариуг зэрэг өргөж бусдадаа харуулна.
 - о Өөр нэгэн оролцогч хайрцгаас дараагийн асуултыг сугалж унших мэтээр тоглоом өрнөнө.

Алхам 2. Асуулт, хариулт тоглоом – 40 минут

Тоглоомоо эхэлнэ:

- Хэн нэг нь сайн дураараа эхний асуултыг сугалж, бусдадаа уншиж өгнө. Багийн гишүүд хариултыг ярилцаад, хариултаа бичиж бусад багийн гишүүдэд харуулна.
- Хариултуудыг гүйлгэж хараад, бусадтай хариултаасаа хуваалцах хүсэлтэй хүн байгаа эсэхийг асууна (хэд хэдэн буруу хариулт болон зөв хариултыг сонгоно). Зарим нэг буруу хариултыг харилцан ярилцах замаар залруулж өгнө (зөв хариултыг Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.3.А-с харна уу). Энэ мэтээр бүх хариултыг ярилцан, зөв хариултыг өгөх маягаар 26 асуултыг ярилцана (зөв хариултын талаар ярилцахдаа хариулт бүр дээр 45 секундээс илүү хугацаа зарцуулахгүй байхад анхаар. Нийтдээ нэг асуултад 1.5 минут зарцуулахаар тооцоолоорой).

Алхам 3. Дүгнэлт, гол мэдээлэл – 10 минут

Тоглоомыг дуусгахдаа дээрх асуултууд нь охид, хөвгүүдэд нийтлэг тохиолддог асуудлууд болохыг тайлбарлаарай. Хүмүүс энэ сэдвээр ярихаар шоолж инээх, ичих, санаа зовох зэргээр ханддаг нь энэ талаар нарийн сайн мэдээлэлгүй байдагтай нь холбоотой. Энэ сэдвээр ярих нь хэвийн зүйл юм. Ийм учраас л өөрийн биед болон эсрэг хүйсийнхээ хүний биед гардаг өөрчлөлтүүд, мөн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн талаар аль болох өргөн мэдлэгтэй байх нь бие биеэ илүү сайн ойлгоход тусалдаг. Жишээлбэл охидын сарын тэмдгийн талаар хөвгүүд сайн мэддэг байх ёстой, мөн охид ч хөвгүүдийн нойтон зүүдний талаар ойлголттой байх нь чухал. Яагаад гэвэл хүүхдүүд энэ талаар нарийн сайн ойлголтгүйгээс болж хүндрэлтэй нөхцөл байдалд орох нь элбэг байдаг.

Дараах ойлголтыг багцлан, дүгнэлтээ хийгээрэй.

- Шилжилтийн насанд охид, хөвгүүдийн бие махбодод өөрчлөлт орохоос гадна сэтгэл санааны хувьд ч олон өөрчлөлт илэрдэг.
- Даавар нь эдгээр өөрчлөлтийг бий болгодог бөгөөд энэ нь насанд хүрч байгаагийн илрэл юм.
- Чиний биед гарч байгаа өөрчлөлтүүд нь гайхшируулмаар зүйл байхын зэрэгцээ заримдаа тэдгээрээс болж эргэлзэж тээнэгэлзэх, ичиж зовох эсвэл цухалдаж бухимдахад ч хүргэдэг. Гэхдээ энэ бол хэвийн зүйл бөгөөд энэ орчлонгийн хүн бүрд тохиолддог учраас санаа зовох хэрэггүй. Эцэг эх, хамаатан садан, итгэж болох сайн найзууд, эмч мэргэжилтнүүд, залуучуудын сайн дурын зөвлөхүүд зэрэг энэ талаар илүү мэдлэгтэй, санаа зовоосон, мэдэхгүй ойлгохгүй байгаа зүйлийг тань тайлбарлаж өгөх чадвартай хүнтэй ярилцаж байх нь зүйтэй. Мэдээлэл, санал бодлоо солилцож ярилцах нь хамгийн зөв зүйтэй алхам байдаг.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.3 А: Шилжилтийн үеийн өөрчлөлтүүдийн талаарх нийтлэг асуулт, хариултууд

Зааварчилгаа: Дараах асуулт хариултыг (1) ерөнхий; (2) зөвхөн хөвгүүдэд; (3) зөвхөн охидуудад гэж гурван төрөлд ангилж болно.

Дараах хуудсыг хувилж олшруулаад, асуулт, хариултыг тус тусад нь хайчлан, зөвхөн асуултуудыг хуйлж, хайрцагт хийнэ. Тэднийг холиод сав, малгай эсвэл жижиг саванд хийнэ.

(1) Ерөнхий асуулт

1. Яагаад зарим охидын хөх нь түрүүлж ургаад, сарын тэмдэг нь эрт ирдэг вэ? Яагаад зарим хөвгүүдийн биеийн үс нь эрт ургадаг вэ?	Хөвгүүд, охидын бэлгийн бойжилт 9-10-аас 15 насанд эхэлдэг. Заримынх нь өсөлт хурдан, заримынх нь алгуур явагддаг. Энэ бүхэн хэвийн зүйл. Гэхдээ охидын бэлгийн бойжилт хөвгүүдийнхийг бодвол арай эрт эхэлдэг. Энэ үед охид, хөвгүүдийн бие махбод, сэтгэл санаанд олон өөрчлөлт гарч эхэлдэг.
2. Хүмүүс хэдэн насандаа бэлгийн харилцаанд эхэлж ордог вэ?	Бэлгийн харилцаанд орж эхлэх яг тогтсон нас гэж байдаггүй. Өөр өөр хүмүүс өөр өөр шалтгаанаар, анх удаа бэлгийн харилцаанд орохоо шийддэг. Бэлгийн хавьталд анх удаа орохдоо бусдын дарамт шахалтаар бус, харин зөвхөн өөрийн хүслээр, өөрийн зүрх сэтгэлээс байх ёстойг анхаараарай. Мөн бэлгийн харилцаанд орсноор гарах үр дагаврын талаар бодох хэрэгтэй: Би жирэмсэн болох уу? Би найз охиноо жирэмсэн болгочих болов уу? Би бэлгийн замаар дамжих ямар нэгэн халдвар авах боломж байгаа юу? Хүлээн зөвшөөрч боломгүй бэлгийн харилцаа гэж байдгийг хүүхдүүд болон залуучууд мэддэг байх хэрэгтэй. Тухайлбал, хөрш эсвэл гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүн зэрэг таны таньдаг мэддэг хүмүүсийн зүгээс таны биед зохисгүй хүрэх, бэлгийн харилцаанд орохыг шаардах эрхгүй. Хэрэв хэн нэгэн насанд хүрэгч тантай зохисгүй харьцаж байгааг (биед чинь хүрэх, бэлэг эрхтнээ харуулах, бэлгийн харилцаанд орохыг хүчлэх г.м.) мэдэрвэл та өөрийн итгэдэг хэн нэгэнд мэдэгдэх хэрэгтэй. Насанд хүрээгүй хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл нь хууль бус бөгөөд буруутан нь хуулийн дагуу шийтгэл хүлээх ёстой.
3. Охид, эмэгтэйчүүдэд яагаад биеийн юм буюу сарын тэмдэг ирдэг вэ?	Эмэгтэй хүний хувьд сар бүр өндгөн эс өндгөвчнөөс ялгардаг. Үүнийг өндгөн эс гадагшлах гэж нэрлэдэг. Өндгөн эс умайд орох үед эмэгтэй хүн бэлгийн хавьталд орвол эр бэлгийн эс, өндгөн эс хоорондоо нэгдэж, эмэгтэй жирэмсэн болно. Эмэгтэй бэлгийн харилцаанд ороогүй эсвэл өндгөн эс эр бэлгийн эстэй нийлэхгүй бол умайн хана ховхрон үтрээгээр гадагшилдаг. Үүнийг сарын тэмдэг ирэх гэж нэрлэдэг.
4. Өөртөө таалагддаг хэн нэгэн эсвэл одуудтай хамт байна хэмээн төсөөлж мөрөөдөх нь хэвийн үү?	Энэ нь сайхан мэдрэмж төрүүлж байвал яагаад үгүй гэж. Охид хөвгүүд өөртөө таалагддаг хүнийхээ тухай төсөөлөн мөрөөдөх нь өсвөр насанд тохиолддог хэвийн зүйл. Энэ нь өсөж том болж байгаагийн шинж. Гэхдээ өөрийн үүрэг хариуцлагаа умартаж болохгүй.
5. Гар хангалга гэж юу вэ? Энэ нь хор нөлөөтэй юу? Үүнийг зөвхөн эрчүүд хийх ёстой юу?	Гар хангалга гэдэг нь чи өөрийнхөө бэлэг эрхтнийг (хөвгүүдийн хувьд шодой, төмсөг, охидын хувьд хэлүү) гараараа оролдсоноор таашаал авахыг хэлнэ. Энэ нь чамд хор нөлөөгүй ба ингэснээр чи сул дорой болохгүй.

6. Охид, эмэгтэйчүүд сарын тэмдэг нь ирсэн үедээ бохир, ариун бус гэж хүмүүс хэлдэг. Энэ үнэн үү?	Охид, эмэгтэйчүүд сарын тэмдэг ирсэн үедээ өөрсдийгөө заваан, бохир гэж бодох хэрэггүй. Учир нь энэ нь эмэгтэй хүн болсон, ээж болоход бэлэн болсон гэдгийг илтгэж байгаа биологийн явц юм. Эмэгтэйчүүдэд жирэмснээс бусад тохиолдолд 40-50 нас хүртэл сар бүр сарын тэмдэг ирдэг.
7. Аюулгүй бэлгийн харилцаа гэж юу вэ?	Аюулгүй бэлгийн харилцаа гэдэг нь зохих хамгаалалтын арга хэрэглэж, хүсээгүй жирэмслэлт, мөн бэлгийн замаар дамжих халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийг хэлнэ. Бэлгийн хавьталд орохгүйгээр хүрэх, тэврэх, үнсэх ч мөн үүнд багтдаг. Гэхдээ үр тогтох боломжтой үед ямар нэг байдлаар эр бэлгийн эс эмэгтэйн үтрээ рүү орсон тохиолдолд жирэмслэх боломжтой гэдгийг сайтар санаж явах хэрэгтэй.
8. Би эсрэг биш харин ижил хүйсийн хүмүүстээ татагдаад байна. Би хэвийн биш үү?	Үгүй. Зарим хүмүүс өөртэйгээ адил хүйсийн хүмүүст татагддаг. Зарим нь эсрэг болон ижил хүйсийн хүмүүст татагддаг. Ихэнх хүмүүс эсрэг хүйсийн хүмүүст татагддаг бөгөөд олон улс орны соёлд өөртэйгээ адил хүйсийн хүмүүсийг хайрлахыг таашаадаггүй ч үүнд гутраад, ичээд байх зүйл байхгүй. Зарим хүмүүс бусдаас өөр байж болно.
9. Би өөрийгөө буруу биед төрчихсөн юм шиг мэдэрдэг. Төрөхөд минь надад оноосон хүйсийг би хүлээн зөвшөөрмөөргүй байна. Хэрэв хүйсээ эсвэл биеэ сольж болдог бол би солимоор л байна. Гэвч энэ нь буруу юу? Би нүгэл үйлдэж байгаа хэрэг үү?	Энд ямар ч буруу зүйл байхгүй. Зарим хүний хувьд эрэгтэй эсвэл эмэгтэй байх нь өөрийнх нь дотоод мэдрэмжтэй зөрчилддөг. Зүгээр л тийм хүмүүс байдаг юм. Орчин үед ийм хүмүүсийг трансжендэр хүмүүс гэдэг. Зарим трансжендэр хүмүүс дааврын эмчилгээ хийлгэж хүссэн хүйсдээ шилжих боломжийг эрэлхийлдэг бол зарим нь бие болон бэлэг эрхтнээ солихыг хүсдэггүй бөгөөд хувцаслалт, үс засалт, нэрээ солих зэргээр өөрсдийгөө илэрхийлдэг. Трансжендэр хүмүүс бол буруутнууд ч биш, нүгэлтнүүд ч биш.
10. Миний бодлоор миний бэлэг эрхтэн өөр байж болох юм шиг санагдаад байх боллоо. Өөрийгөө эрэгтэй, эмэгтэй гэдгийг мэдэхгүй болоод байна. Би юу хийх ёстой вэ, яах вэ?	Хүн бүрийн бэлэг эрхтэн давтагдашгүй өвөрмөц. Бага зэрэг өөр харагдах нь магадгүй хэвийн ч байж болно. Гэхдээ хүн амын 1% хүрэхгүй хүмүүс эр эсвэл эм хүйсийн хэвшмэл ойлголтод багтдаггүй хүйсийн шинж тэмдэгтэй төрдөг. Ийм хүмүүсийг “интерсекс” гэдэг. Зарим тохиолдолд интерсекс байдал төрөхөд нь илэрдэг бол зарим тохиолдолд бэлгийн бойжилт эхлэх хүртэл илрэхгүй байж болно. Энэ талаар үнэхээр санаа зовж байвал өөрийн итгэдэг хүндээ хандан зөвлөгөө авч болно.

(2) Зөвхөн хөвгүүдэд зориулсан асуулт, хариултууд

11. Нойтон зүүд гэж юу вэ? Энэ нь хэвийн зүйл мөн үү?	Хөвгүүд сэрэл хөдөлгөсөн зүйл зүүдэлснээр дур тавьдаг. Үүнийг нойтон зүүд гэж нэрлэдэг. Үрийн шингэн бэлэг эрхтнээр гадагшлах үед унтлагын хувцас, дэвсгэр даавуугаа наалдамхай зүйлээр норгодог. Нойтон зүүд нь нойрон дунд болдог ба энэ нь хэвийн зүйл юм. Ихэнхдээ хөвгүүд зүүдэндээ анх дур тавьдаг.
12. Эрэгтэй хүний бэлэг эрхтэн өглөө босоход хатуурсан байдаг нь ямар учиртай вэ? Энэ нь сексийг хүсэж байна гэсэн үг үү?	Үгүй. Энэ нь чиний бэлгийн мэдрэмжээс биш, харин давсгаас шалтгаалдаг. Давсаг дүүрч, бэлэг эрхтний угт даралт үзүүлснээр босож байгаа юм.
13. Надад сайхан мэдрэмж төрсний дараа миний эрхтнээс наалдамхай шингэн зүйл ялгардаг. Энэ юу вэ ?	Чиний эрхтнээс ялгарч байгаа наалдамхай булингартай шингэн зүйлийг үрийн шингэн гэдэг. Эмэгтэй хүний үтрээн дотор үрийн шингэн гадагшилбал эмэгтэй жирэмсэн болно.

14. Би бэлгийн харилцаанд ороход бэлэн. Харин найз охин минь зөвшөөрөхгүй юм. Би яах ёстой вэ?	Хүлээ. Түүний байр суурийг хүндэтгэ. Чи биш тэр жирэмслэх эрсдэлтэй. Хэрвээ хэн нэг нь хүсэхгүй бол секс тийм сайхан байхгүй. Мөн та хоёр хоёулаа бэлэн биш байхад хүүхэдтэй болох аюул байна. Энэ нь маш ноцтой үр дагавартай. Ялангуяа чиний найз охинд. Энэ тухай ярилцаж, бие биеийнхээ бодол хүслийг хүндэтгэ. Та хоёр тэврэлдэх, үнсэлдэх зэрэг бусад зүйлээс сайхан мэдрэмжийг олж авч болно шүү дээ.
15. Манай найзууд намайг биеэ үнэлэгч рүү явж эрийн цээнд хүрэхийг чинь тэмдэглэе гэж үргэлж гоочилдог. Хэрвээ би үгүй гэж хэлбэл эр хүн биш болох уу?	Дэмий юм. Чамд биеэ үнэлэгч рүү явахыг хүсэхгүй байх маш олон шалтгаан байна. Энэ нь чамайг эрэгтэй биш болгохгүй. Жинхэнэ эр хүн хэнтэй ч хамаагүй секс хийдэггүй.
16. Нэг хүн надад эрэгтэй хүмүүс эмэгтэй хүмүүсээс илүү сексийн хүсэлтэй учраас эрэгтэйчүүд олон эмэгтэйтэй унтаж болно, харин эмэгтэйчүүд үргэлж үнэнч байх хэрэгтэй гэж хэлсэн.	Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хэн хэнд нь бэлгийн хүсэл байдаг бөгөөд хэр их хүсдэг нь хувь хүний онцлогоос шалтгаалдаг болохоос хүйсээс шалтгаалдаггүй. Олон соёлд эрчүүдийн сексийн хүслийг дэмжиж, эмэгтэйчүүдийнхийг үл ойшоодог. Гэвч энэ хандлага нь маш олон асуудлыг үүсгэдэг. Эрэгтэйчүүд сексийн хүслээ хянаж, эмэгтэйн сонголтыг хүндлэх хэрэгтэй. Үнэнч байх асуудал бол эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнийх нь хувийн сонголт юм.
17. Манай найзууд охидыг жаахан л хүчлээд өгвөл бэлгийн харилцаанд ороход бэлэн гэж хэлсэн. Хэрвээ охидууд "үгүй" гэж байвал тэд бэлгийн харилцааг хүсэж байна гэсэн үг гэж хэлсэн.	Энэ ойлголт маш буруу. Охид жирэмсэн болохоос айдаг учир бэлгийн харилцаанд орохоо хойшлуулдаг. Энэ нь ч тэдний зөв. Тэд гэрлээгүй байж жирэмсэлбэл амьдрал нь яаж ч өөрчлөгдөж болно. Иймд хэрэв охид үгүй гэж хэлбэл, чи тэдний сонголтыг хүндэтгэх хэрэгтэй.
18. Би эрэгтэй. Одоо болтол хүнтэй бэлгийн харилцаанд ороогүй байгаа. Манай найзууд намайг эр хүн биш гэсэн. Би ижил хүйстэн үү?	Үгүй. Зандан байна гэдэг ижил хүйстэн гэсэн үг огт биш. Бэлгийн бойжилтын өөрчлөлтүүд хүмүүст өөр өөрөөр илэрдэг. Хэрвээ чи хүсэхгүй байгаа бол өөрийгөө хүчлэх хэрэггүй.

(3) Зөвхөн охидуудад зориулсан асуулт, хариултууд

19. Найз охидуудтай харьцуулахад миний хөх маш жижиг. Энэ хэвийн зүйл мөн үү?	Энэ бол хэвийн зүйл. Бэлгийн бойжилтын үед охидын хөх ургаж эхэлдэг. Зарим охидын хөх бусад охидын хөхийг томроогүй байхад илүү том болдог. Хөхний хэмжээ нь түүний үйл ажиллагаанд ямар ч нөлөө үзүүлэхгүй. Том эсвэл жижиг хөхний аль аль нь өөр өөрийнхөөрөө сайхан, санаа зовох зүйл огт байхгүй.
20. Миний биеийн юм ирдэг болсон нь би жирэмсэн болох боломжтой болсон гэсэн үг үү?	Тийм. Сар бүр өндгөн эс умайд орж ирэх үед буюу маш богино хугацаанд чи жирэмсэн болох боломжтой. Хэрвээ өндгөн эс нь эр бэлгийн эстэй тааралдвал нэгдэнэ. Үүнийг үр тогтох гэнэ. Эрэгтэй хүнтэй секс хийсэн ба үрийн шингэн үтрээнд орсон тохиолдолд л үр тогтоно.
21. Яагаад зарим охидын сарын тэмдэг илүү урт, бас зовуурь ихтэй ирдэг вэ? Зарим охидынх цөөхөн хоногоор, бас өвдөлтгүй ирдэг. Ямар нэгэн зүйл буруу биш эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ?	Охин бүрийн сарын тэмдгийн үргэлжлэх хугацаа бусдынхаас өөр байдаг. Зарим охидын гэдэс, толгой нь өвддөг бол зарим нь ямар ч тавгүй байдал мэдэрдэггүй. Зарим охидын сарын тэмдэг 20 орчим хоноод ирдэг бол заримынх нь бүр 35 хонож байж ирэх нь ч бий. Ихэнх охидын хувьд үргэлжлэх хугацаа нь дунджаар 3-7 хоног байдаг. Харин хэт их цус гарах эсвэл хэт удаан үргэлжлэх эсвэл хоёр долоо хоног тутам гарах эсвэл хэвийнээс илүү өвдөлттэй ирэх үед эмчид хандах хэрэгтэй.

22. Миний биеийн юм ирээгүй байх үед заримдаа надаас цагаан шингэн зүйл гардаг. Энэ зүгээр үү?	Энэ нь зүгээр. Энэ нь чамайг үтрээний халдвараас хамгаалж байгаа юм. Хэрвээ өвдөлт өгөхгүй, загатнахгүй бол хэд хоногийн дараа зүгээр болно. Хэрвээ энэ нь өвдөж, загатнаж эсвэл эвгүй үнэр гарах эсвэл өнгө нь (шар, ногоон, ягаан болох) өөрчлөгдөж байвал эмчид хандаарай.
23. Сайн охид сексийн тухай ярьж, секс зураг эсвэл видео үзэж, секс сэдэвтэй ном зохиол уншдаггүй гэж эцэг эх маань хэлдэг. Би дээрх зүйлийг хийвэл муу охин гэсэн үг үү?	Үгүй. Бэлгийн харилцааны тухай ярилцахад ямар ч буруу зүйл байхгүй. Гэвч ихэнх хүмүүс ичдэг. Секс зургууд, ном нь ямар ч хүнийг муу хүн болгохгүй, ямар ч хор нөлөөгүй. Гэхдээ секс зургууд, видео эсвэл ном нь хэрэгтэй мэдээллийг тэр болгон өгдөггүй. Охид, хөвгүүд "аюулгүй сексийн" талаар мэддэг байх нь чухал.
24. Би найз хөвгүүнээ зөвхөн үнсэж, тэврэхийг хүсдэг, харин тэр илүүг хүсдэг. Би яах хэрэгтэй вэ?	Чи илүүг хүсэхгүй байгаагаа түүнд тайлбарла. Өөрийнхөө хүсэхгүй байгаа зүйлээ шууд "үгүй" гэж хэл. Тэр чиний үзэл бодлыг хүндлэх хэрэгтэй. Үгүй бол, түүнтэй уулзахаа боль.
25. Биеийн юм ирэхэд ямар хэрэгсэл хэрэглэх нь илүү дээр вэ?	Чамд олдоцтой зүйлээс хамгийн эвтэйхнийг нь сонгоорой. Ариун цэврийн хэрэгсэл, тампон зэргийг худалдан авч хэрэглэж болно. Хэрвээ эдгээр нь үнэтэй байвал өөрт байгаа зөөлөн даавуун материалыг ариутгаж хэрэглэж болно. Аль ч сонголтыг хийсэн бай ойр ойрхон сольж (3-4 цаг тутам), ариун цэврийг сахиж байх нь чухал.
26. Яагаад миний биеийн юм олон өдөр, их зовууртай ирдэг юм бол? Манай найзуудынх 2-3 өдөр ямар ч өвдөлтгүй ирдэг. Надад ямар нэгэн асуудал байна уу?	Энд ямар ч асуудал байхгүй. Биеийн юмны үргэлжлэх хугацаа болон зовуур нь охидод өөр өөр байдаг. Заримд нь ямар ч зовуур илэрдэггүй бол заримд нь толгой өвдөх, хэвлийгээр хөндүүрлэх зэрэг зовуур илэрдэг. Зарим охидын биеийн юм 20 хоног тутам ирдэг байхад, заримынх нь 2 сар тутамд нэг ирдэг. Ихэнх охидын биеийн юм ирэх хугацаа 3-7 хоног байдаг. Гэвч чиний биеийн юм ихээр ирж, урт хугацаагаар, 2 долоо хоног тутамд эсвэл маш их өвдөж ирж байвал эмчид үзүүлэх хэрэгтэй.

Дасгал 6.1.4 Нөхөн үржихүйн үйл явц



Зорилго

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар илүү мэдлэгтэй болох.



Зорилтот бүлэг

Залуучууд ба насанд хүрэгчид



Хугацаа

Алхам 3 орохгүйгээр 45 минут

Алхам 3 ороод 75 минут



Суудал зохион байгуулалт

U үсгэн хэлбэртэй эсвэл тойргоор сууна



Ашиглах материал

- 2 багц слайд, Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 А ба Б дээр өгөгдсөн шиг слайд тус бүр дээр эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүд байна
- Компьютер, дүрс өсгөгч (хэрвээ байхгүй бол "Бэлтгэл" хэсгийг харна уу)
- Эр бэлэг эрхтний зургийг хувилна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 В)
- Сануулах картуудыг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Г) баг бүрд нэг багцыг хувилах (сонголтоор)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.1.4 А: Эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд

6.1.4 Б: Эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд

6.1.4 В: Бэлэг эрхтний зураг

6.1.4 Г: Сануулах карт

6.1.4 Д: Сануулах карт: Хариулт

Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Эрэгтэй, эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар мэдэж авах – 30 минут
2. Хөвч хөндөх (таслах) гэж юу болохыг тайлбарлах – 10 минут
3. Нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн үүргийн талаарх мэдлэгийг хянах, Сануулах карт (сонголтоор) – 30 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

Хэрвээ дүрс өсгөгч байхгүй бол самбарын цаасан дээр зурах эсвэл эрэгтэй, эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайдыг оролцогч бүрд нэг байхаар хувилна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 А, Б)

Хувилбар 1:

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 А, Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Б-г цаасан дээр зурж бэлдэнэ. Нэг багц нь 4 хуудас байна (Бүгд нийлээд 8 хуудас зураг болно).

Хуудас 1: Слайд 1

Хуудас 2: 1 ба 2-р слайдуудын хослол

Хуудас 3: 1 ба 2, 3-р слайдуудын хослол

Хуудас 4: 1 ба 2, 3, 4-р слайдуудын хослол

Хувилбар 2:

Оролцогч бүрд дээрх слайдыг олшруулан бэлдэж тараана (Оролцогч бүрд 8 хувилсан хуудас байна).

Алхам 1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар мэдэж авах – 30 минут

Энэ дасгалын хүрээнд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг хэлэлцэх болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана.

Эмэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүдээс эхэлнэ (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 А). Эхний слайдыг гаргаж, слайд дээрх эрхтний нэрийг мэддэг эсэхийг асууна. Зөв нэрийг хэлж, эрхтний үүргийг товч тайлбарлана. Хоёрдугаар слайдыг эхний слайд дээр байрлуулж (хэрвээ самбарын цаас эсвэл хувилсан зураг хэрэглэж байгаа бол 2-р хуудсыг харуулах), нэмэгдсэн эрхтнүүд дунд мэддэг эрхтэн байгаа эсэхийг асууна. Энэхүү үйлдлээ 4 слайдаа гаргаж дуустал үргэлжлүүлнэ. Тайлбарын төгсгөлд, бүх зүйл ойлгомжтой эсэх, асуулт байгаа эсэхийг асуугаарай.

Эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд дээр бас адилхан ажиллана.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Энэ дасгалыг оролцогчдын насанд тохируулан өөрчилж болно. Залуучуудад энгийнээр тайлбарлахад болно, нарийвчилсан тайлбар шаардлагагүй. Нэр, үүргүүдийг товч хэлж өгнө. Насанд хүрэгчдэд бүх эрхтний үүргийг нарийн сайн хэлж өгнө.

Алхам 2. Хөвч хөндөх (таслах) гэж юу болохыг тайлбарлах – 10 минут

Хөвч хөндөх гэж юу болох талаар мэдэж байгаа эсэхийг оролцогчдоос асууна. Энэ нь юу болох талаар, зарим соёлд хөвгүүдийн хөвчийг хөндөх ёслол яагаад үйлддэгийг тайлбарлана (шашны болон эрүүл ахуйн шалтгааны улмаас). Зургийг харуулж (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 В) хэрхэн харагддагийг мэдэж авах болно.

Алхам 3. Нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн үүргийн талаарх мэдлэгийг хянах (сонголтоор) - 30 минут

Оролцогчид тайлбарыг хэр ойлгосныг шалгаж, хэрвээ илүү мэдээлэл өгөхийг хүсвэл энэ алхмыг хийж болно. Оролцогчдыг 4-өөс илүүгүй хүнтэй багуудад хуваана. Бүх багуудад Сануулах багц карт өгнө (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Г). Эрэгтэй, эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийг адилхан үйл ажиллагаагаар нь холбоно гэдгийг тайлбарлана.

Бүх багууд бэлэн болонгуут холбоосыг үзүүлэхийг санал болгоно. Сургагч багш дараах чиглүүлэх асуултыг асууна:

- Бүх багууд зөв холбосон уу?
- Та бүх зургийг ойлгосон уу? Үгүй бол юу нь хэцүү байна? Хэрэв ойлгосон бол та тэднийг нэрлэнэ үү?
- Эдгээр нь биеийн хаана байрладгийг мэдэх үү?
- Тэдний үүргийг та мэдэх үү?

Оролцогч бүрд картуудын зөв багцыг (оролцогч бүрд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Д-г хувилж өгнө) тараагаад дараах зүйлсийг тайлбарлана.

Эмэгтэй бэлэг эрхтэн	Эрэгтэй бэлэг эрхтэн	Аль аль нь
Бэлгийн их, бага уруул Үтрээ Хэлүү Өндгөвч Умайн гуурсан хоолой Умай	Хуухнаг Шодой Тээрхий Төмсөг Үрийн суваг Түрүү булчирхай	Хамгаалах үүрэгтэй Бэлгийн хавьталд хамгийн гол үүрэгтэй эрхтэн Хамгийн мэдрэмжтэй хэсгүүд Нөхөн үржихүйн эсүүдийг үйлдвэрлэдэг Дамжуулах сувгууд Ураг болон үрийн шингэнийг хадгалах үүрэгтэй

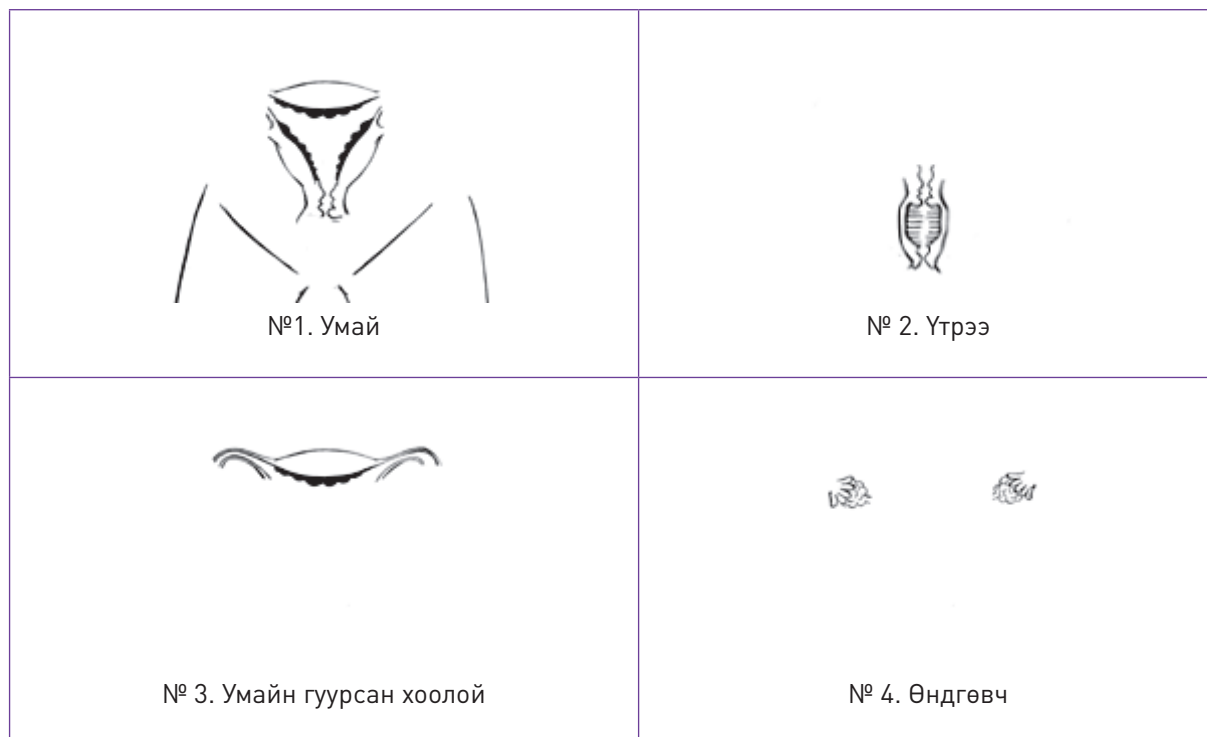
Алхам 4. Дүгнэлт - 5 минут

- Охид, эмэгтэйчүүд нөхөн үржихүйн дараах гадна эрхтнүүдтэй: Хөх, үтрээ, уруул, хэлүү
- Охид, эмэгтэйчүүд нөхөн үржихүйн дараах дотор эрхтнүүдтэй: Өндгөвч, үрийн хоолой, умай
- Хөвгүүд, эрэгтэйчүүд нөхөн үржихүйн дараах гадна эрхтнүүдтэй: Шодой, төмсгийн хүүдий
- Хөвгүүд, эрэгтэйчүүд нөхөн үржихүйн дараах дотор эрхтнүүдтэй: Төмсөг, үрийн хоолой, эрэгтэй шээсний сүв, түрүү булчирхай
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн эрхтнүүд ялгаатай харагддаг боловч ихэнх нь ижил үүрэгтэй байдаг. Эдгээр нь бүгд хамтдаа хүүхэд бий болоход оролцдог.

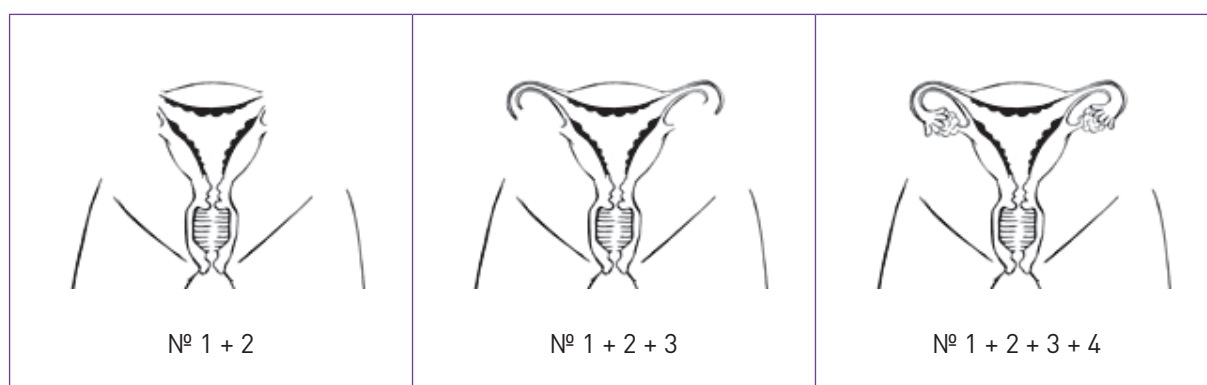


Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 А: Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн слайд

Зааварчилгаа: Дараах дөрвөн зураг нь эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн схемчилсэн зураг юм. Зургийг слайд руу хувилна.



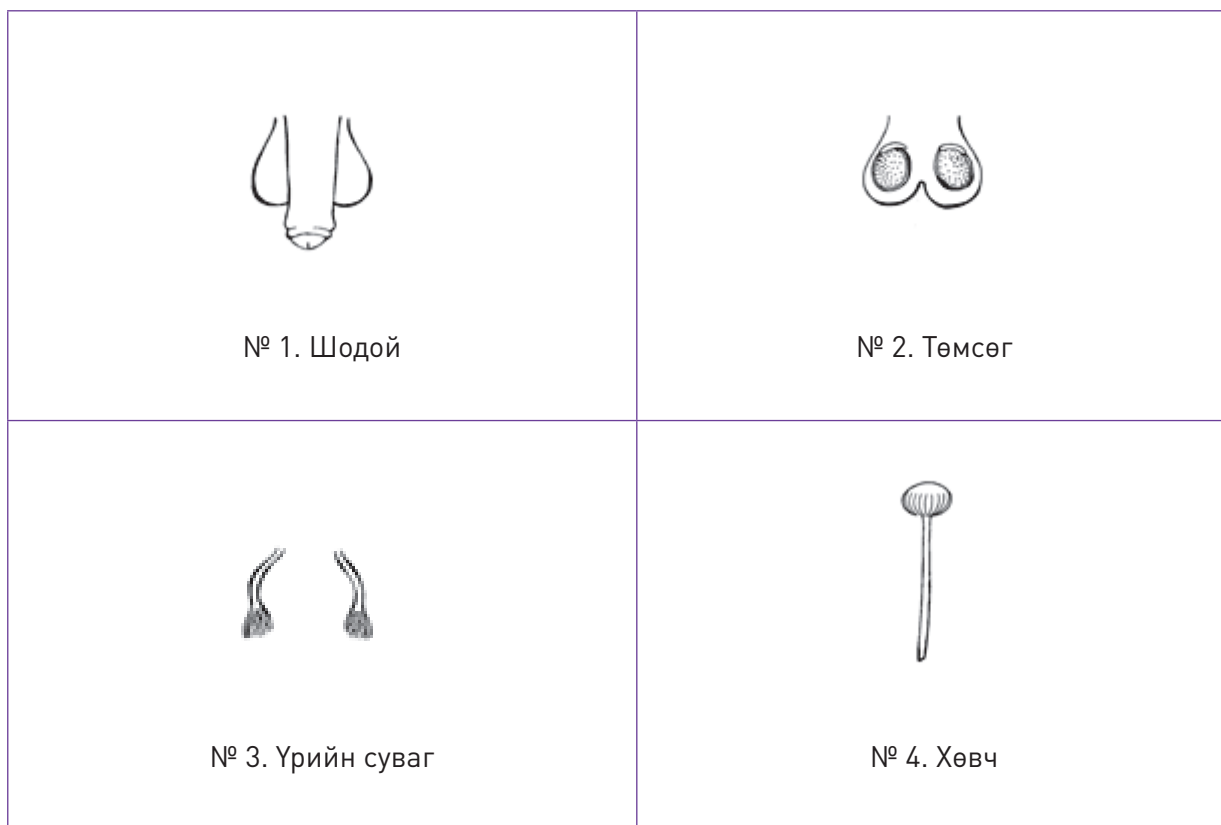
Слайдыг хэрхэн үзүүлэх вэ? Слайд нэгийг товч тайлбарласны дараа яг дээр нь слайд 2, дараа нь слайд 3, хамгийн сүүлд нь слайд 4-г тавина. Энэ бүхний дараагаар эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүд бий болно. Доорх зургууд слайдуудыг давхарлан тавихад үүснэ.



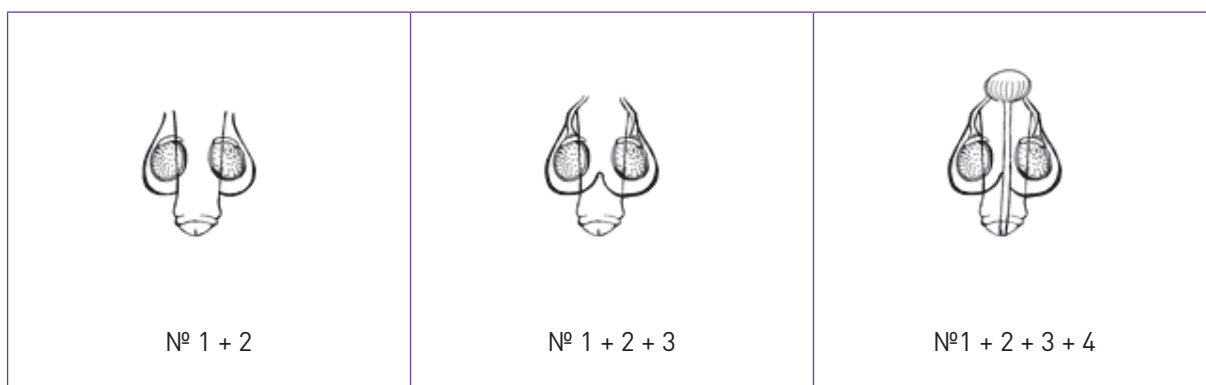


Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Б: Эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтний слайдууд

Зааварчилгаа: Дараах дөрвөн зураг нь эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтний схемчилсэн зургууд юм. Эдгээр зургийг слайд дээр хувилна.



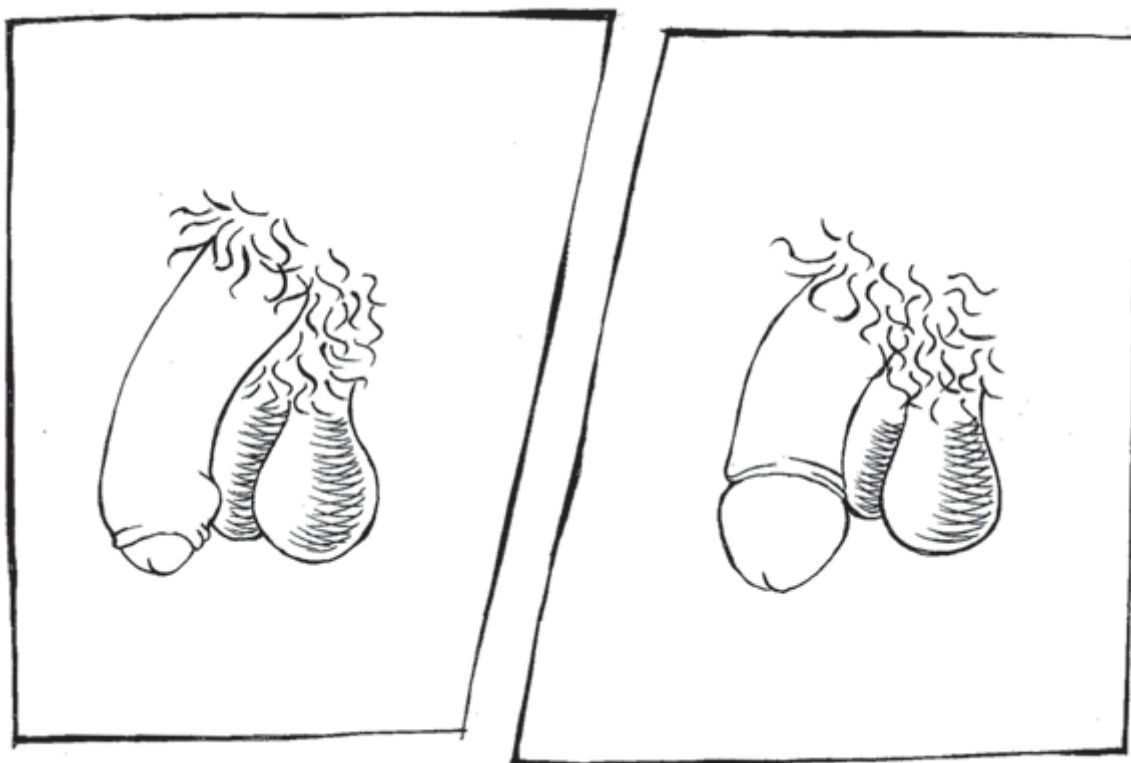
Слайдыг хэрхэн үзүүлэх вэ? Слайд нэгийг товч тайлбарласны дараа яг дээр нь слайд 2, дараа нь слайд 3, хамгийн сүүлд нь слайд 4-г тавина. Энэ бүхний дараагаар эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүд бий болно. Доорх зургууд слайдуудыг давхарлан тавихад үүснэ.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 В: Хөвч тасалсан, хөвч таслаагүй бэлэг эрхтний зураг

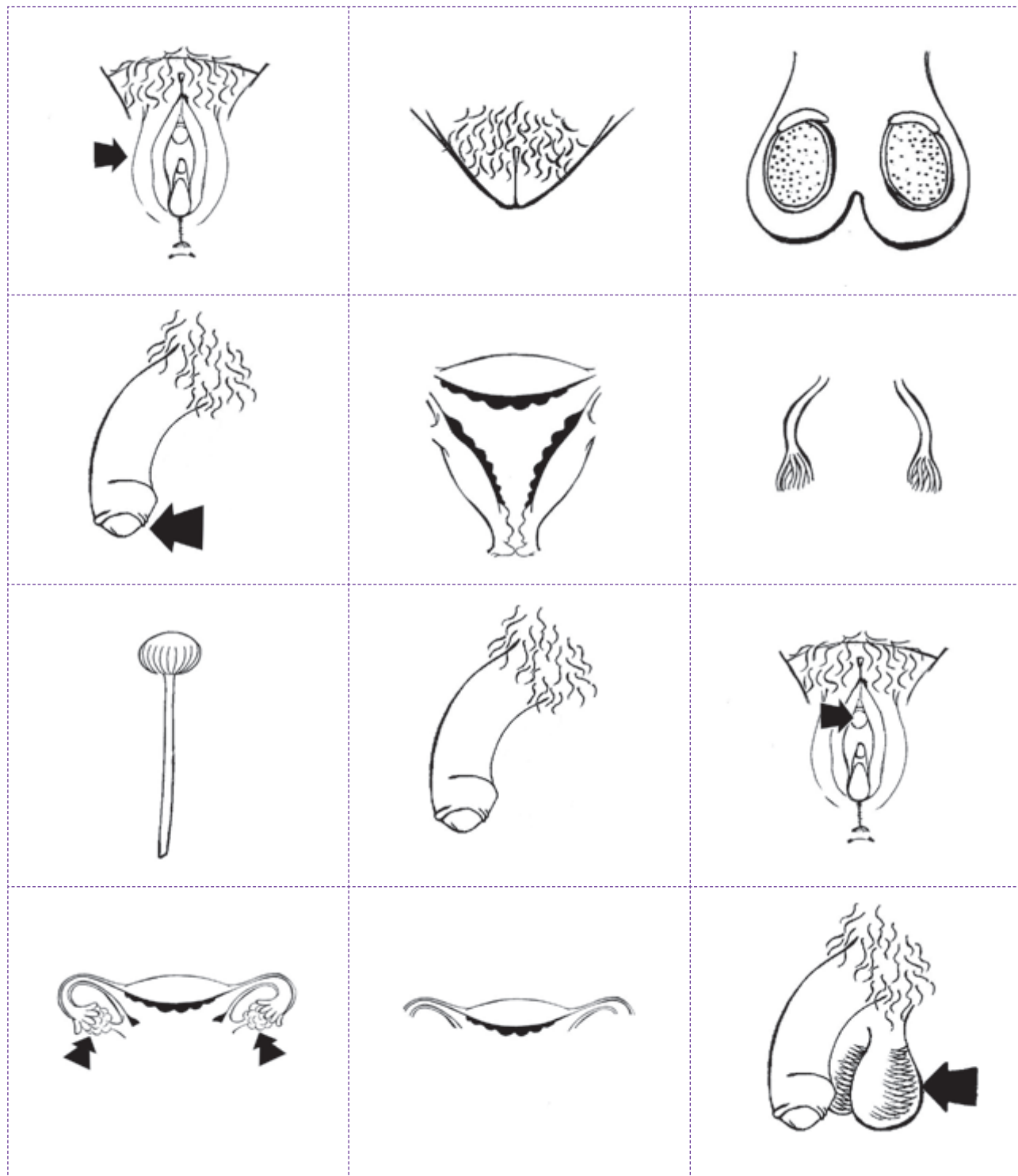
Зааварчилгаа: Дараах зургийг томруулж хувилаад алхам 3-т хөвч тасалсан болон хөвч таслаагүй бэлэг эрхтний ялгааг тайлбарлахад хэрэглэнэ.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Г: Сануулах картууд

Зааварчилгаа: Энэ хуудсыг хувилж, зураасны дагуу хайчилж, баг бүрд нэг багцыг тарааж өгнө.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.4 Д: Сануулах карт: Хариулт

Заавар: Алхам 3-д зориулан оролцогч бүрд нэг нэг хувийг хувилж өгнө.

Эм бэлэг эрхтэн:	Эр бэлэг эрхтэн:	Хоёуланд нь ижил:
 Бэлгийн их, бага уруул	 Хуухнаг	Хамгаалах үүрэгтэй
 Үтрээ	 Шодой	Бэлгийн хавьталд хамгийн гол үүрэгтэй
 Хэлүү	 Тээрхий	Хамгийн мэдрэмтгий хэсэг
 Өндгөвч	 Төмсөг	Нөхөн үржихүйн эс боловсруулдаг
 Умайн гуурсан хоолой	 Үрийн суваг	Дамжуулах сувгууд
 Умай	 Түрүү булчирхай	Үрийн шингэн болон хүүхэд “хадгалах” үүрэгтэй

**Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд**

Эрэгтэй эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн талаар дор мэдээлэл өгөгдсөн болно. Слайдуудын тайлбар хийх явцдаа энэ мэдээллийг ашиглаарай.

Эмэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүд:

Нүцгэн охиныг харах үед хөхнөөс бусад нөхөн үржихүйн эрхтнүүд нь гаднаасаа харагдахгүй. Түүний хоёр хөлийн хооронд зөөлөн газарт хэлүү, үтрээний суваг, шээсний суваг, бэлгийн уруул, анус байрлана. Хоёр хөлийнхөө хооронд толь тавьбал гадаад нөхөн үржихүйн эрхтнүүдээ илүү амархан харж болно.

- **Бэлгийн их ба бага уруул:** Үтрээний гадуур хоёр зөөлөн арьсан нугалаас байх ба гаднахыг нь бэлгийн их уруул, доторхыг нь бэлгийн бага уруул гэж нэрлэнэ. Энэ нь хэлүү, шээсний сүв болон үтрээг хамгаална.
- **Хэлүү:** Энэ нь шээсний сүвний урд байрлах жижигхэн булцруу юм. Энэ нь маш мэдрэмтгий бөгөөд зөөлнөөр хүрэх эсвэл үрэхэд сайхан мэдрэмж төрөх болно.
- **Шээсний сүв:** Уруулуудын дунд жижигхэн нүх байна. Энэ нь харагдахааргүй маш жижиг. Энэ нь давсагтай холбоотой байдаг ба энэ жижиг нүхээр шээдэг. Энэ нь нөхөн үржихүйн эрхтэн биш юм.
- **Үтрээ:** Арай том нүх байдаг нь үтрээний сүв юм. Дотор талдаа 20 см орчим гүн бөгөөд энэ нь маш зөөлөн бөгөөд уян хатан. Үтрээ нь умайтай холбогддог. Үтрээгээр дамжин хүүхэд ертөнцөд мэндэлдэг. Сарын тэмдэг, биеийн юм нь бас үтрээгээр дамжин гадагшилдаг. Хүмүүс бэлгийн хавьталд орох үед эр бэлэг эрхтэн түүн рүү ордог.
- **Шулуун гэдэс:** Үтрээнээс холгүйхэн гуравдах сүв байх ба энэ нь нөхөн үржихүйн эрхтэн биш шулуун гэдэс юм. Энэ сүвээр ялгадас хүний биеэс гадагшилдаг.

Хэрвээ эмэгтэй хүний бие дотор орж харвал үтрээ, умай, үрийн 2 хоолой, 2 өндгөвч зэрэг эрхтнийг харах болно.

- **Умай:** Зузаан булчинлаг ханатай жижигхэн эрхтэн. Үрийн 2 хоолой, үтрээ нь умайтай холбогддог. Умайд хүүхэд бойждог. Энгийн үед умай нь тийм том биш, ойролцоогоор лийр шиг хэмжээтэй. Ураг томрохын хэрээр умай дагаж томордог. Хүүхэд төрсний дараа буцаад хэвийн хэлбэртээ ордог.
- **Өндгөвч:** Умайн хоёр талд жижигхэн өндгөвчнүүд байрлана. Өндгөвч нь эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эсүүд буюу өндгөн эсүүдийг агуулна. Охин хүүхэд төрөхөд нь л 1-2 сая өндгөн эс байдаг, гэвч эдгээр нь гүйцэд боловсроогүй байдаг. Эдгээр нь бэлгийн бойжилтын үед сарын тэмдэг ирэхээс эхлээд цэвэршилт хүртэл боловсорно. Цэвэршилт гэдэг нь сарын тэмдэг ирэхээ больж, эмэгтэй хүн хүүхэдтэй болох чадваргүй болохыг хэлнэ. Цэвэршилт нь 40-50 насанд эхэлдэг.
- **Фаллолиевын гуурс буюу үрийн хоолой:** Өндгөвч, умай хоёрыг холбосон ойролцоогоор 15 см урттай хос, нарийн гуурсан хоолой юм. Өндгөн эс нь түүгээр дамжин умайд очдог.

Эрэгтэй нөхөн үржихүйн эрхтнүүд:

Нүцгэн хөвгүүнийг харах үед гадна нөхөн үржихүйн эрхтнүүд ил харагддаг. Учир нь шодой болон хуухнаг салтаанд байрладаг.

- **Хуухнаг:** Энэ нь төмсгийг хамгаалдаг үрчгэр арьсан хүүдий юм.
- **Шодой:** Энэ нь маш зөөлхөн бөгөөд цусны судас, эд эсүүдийг агуулдаг. Түүний төгсгөлд жижиг нүх байх ба түүгээр шээс гадагшилдаг. Бэлэг эрхтэн нь энгийн үедээ төмсгийнхөө урд унжиж байрладаг бол зарим үед хатуурч босдог. Эрэгтэй хүний сэрэл нь хөдөлсөн үед бэлэг эрхтэн хатуурч босдог.
- **Тээрхий:** Шодойн үзүүр хэсгийг бэлэг эрхтний тээрхий гэж нэрлэдэг. Энэ нь бэлэг эрхтний хамгийн мэдрэмтгий хэсэг юм. Түүнд хүрэхэд маш сайхан мэдрэмж төрдөг. Хөвгүүд төрөхдөө бэлэг эрхтнийхээ үзүүр орчимд хэсэг арьстай төрдөг. Зарим улс орон түүнийг нь авдаг. Үүнийг хөвч таслах гэж нэрлэдэг. Эрүүл ахуй, шашин эсвэл соёлын үндэслэлээр лалын шашинтнууд болон еврей хөвгүүд, түүнчлэн Индонез, Малайз хөвгүүдийг төрөхөд нь эсвэл бага насанд нь тээрхийн арьсыг огтлон авдаг. Бусад үндэстнүүд тээрхий нь бэлэг эрхтний толгой хэсгийг хамгаалах үүрэгтэй гэж үздэг учир хөвгүүдийнхээ тээрхийн арьсыг авдаггүй. Тээрхийн арьсаа авахуулсан, авахуулаагүй шодой өөр өөр харагддаг ч булчирхай болон мэдрэмж нь хэвээр үлддэг.
- **Шулуун гэдэс:** Ард нь жаахан зайтай хоёрдох нүх байна. Энэ нь нөхөн үржихүйн эрхтэн биш, харин ялгадсыг хүний биеэс гадагшлуулдаг хошног юм.

Хэрвээ эрэгтэйн биеийн дотор орж харвал төмсөг, хоорондоо холбоотой хэд хэдэн гуурсан хоолой болон булчирхайг харах болно.

- **Төмсөг:** Хөвгүүд хоёр төмсөгтэй байдаг. Эдгээр нь төмсгийн зөөлөн хүүдийгээр хамгаалагдсан байдаг. Төмсөг нь маш мэдрэмтгий. Төмсөг рүү өшиглөхөд маш их өвддөг. Нэг төмсөг нь нөгөөгөөсөө арай доор байрладаг. Энэ нь хэвийн зүйл юм. Бэлгийн бойжилт явагдахаас өмнө төмсөг нь вандуй шиг байдаг бол аажмаар хушиг шиг болж томорч эхэлдэг. Төмсөгт эр бэлгийн эс боловсордог. Охид төрөхдөө л өндгөн эстэй байдаг бол хөвгүүд зөвхөн бэлгийн бойжилт явагдсанаар эр эсүүдийг боловсруулж эхэлдэг.
- **Төмсөгний дайвар:** Төмсөг нь хоорондоо эпидемисээр холбогддог. Энэ нь яг л жижиг телефон утасны утас шиг харагддаг. Гэхдээ эпидемис нь маш нарийн ба маш урт (4-6метр) гуурснууд юм. Эпидемист үржлийн эсүүд цуглардаг ба үрийн сувгаар явахаасаа өмнө энд боловсордог.
- **Үрийн суваг:** Эпидемис нь шээсний сүвтэй үрийн сувгаар холбогддог. Эдгээр нь ойролцоогоор 50 см урт яг л буцалгасан нарийн гоймон шиг харагддаг суваг юм.
- **Түрүү булчирхай:** Энэ нь эс бүхий шингэнийг боловсруулдаг. Үүнийг үрийн шингэн гэж нэрлэдэг ба шээсний сүвээр гадагшилдаг. Энэ нь биеэс маш хурдан, богино хугацаанд гожгодон гардаг. Үүнийг дур тавих гэнэ. Энэ нь зөвхөн бэлгийн бойжилтын дараа үүсдэг мэдрэмж юм.
- **Шээсний суваг:** Үрийн шингэн, шээс хоёулаа шээсний сувгаар гадагшилна. Энэ нь бэлэг эрхний дагуух нарийн суваг юм. Дур тавилтын үеэр давсгийн булчин чангардаг учраас шээс, үрийн шингэн хоёр хэзээ ч цуг гадагшлахгүй.

Дасгал 6.1.5 Ингээд л төрчихсөн³



Зорилго

- Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжаа, илэрхийллийн тухай ташаа ойлголт болон бодит баримтыг ялгаж сурах
- ЛГБТИ буюу лесбиян, гей, бисексуал, трансжендэр, интерсекс хүмүүсийн талаар ойлголтоо нэмэгдүүлэх, тэд ч мөн бусадтай ижил тэгш эрхтэй болохыг ойлгох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

Алхам 3-ыг оруулахгүйгээр 90 минут

Алхам 3-ыг оролцуулаад 120 минут



Суудал зохион байгуулалт

Хагас тойрог эсвэл тойргоор ширээний ард эсвэл ширээгүй сууна



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

СХ 6.1.5 А: Жендэрбрэд

СХ 6.1.5 Б: БЧБХБИ-н хэмжүүр

СХ 6.1.5 В: БЧБХБИ-н тухай асуулт

СХ 6.1.5 Г: БЧБХБИ-н тухай асуултын хариултууд

Нэмэлт мэдээлэл: Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа ба илэрхийлэл (БЧБХБИ)

Нэмэлт мэдээлэл: Жендэрийн тэгш байдлын үзэл баримтлал болон тодорхойлолтууд (Дасгал 3.1.1)



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Үнэн үү, худал уу? – 15 минут
2. Жендэрбрэд хүн – 15 минут
3. БЧБХБИ-н хэмжүүр болон ойлголтууд – (сонголтоор 30 минут)
4. Хэлэлцүүлэг: Нийгэмд ЛГБТИ хүмүүс – 30 минут
5. Явган яриа юу бодит баримт уу? – 25 минут
6. Дүгнэлт – 5 минут

³ *Toward Equity Training Curriculum* (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, <http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/> (accessed 28 January 2017).

Бэлтгэл

- Тухайн улс орон, орон нутагт ЛГБТИ хүмүүст тулгардаг асуудлууд болон тухайн орны соёл, ёс заншил, шашны итгэл үнэмшилтэй холбоотой асуудлуудын талаар тодорхой ойлголт төсөөлөлтэй болохын тулд энэ дасгалыг ажиллахын өмнө БЧБХБИ-ийн талаарх нэмэлт мэдээллийг уншиж, лесбиян, гей, бисексуал, трансжэндер, интерсекс хүмүүсийн төлөө үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагуудтай холбогдоорой.
- Хэрвээ танд энэ сэдвээр ярихад таатай бус, дасгалыг өөрөө бие даан чиглүүлэх чадвартаа итгэлгүй байвал тэдгээр хүмүүсийн төлөө үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагаас зөвлөгчөөр хүн урих, дасгалыг чиглүүлэхийг санал болгож болно. Энэ сэдэв нь эмзэг сэдэв. Гэхдээ энэ сэдвийг хөндөж ярилцах нь чухал. Учир нь энэ сэдэв өөрийгөө бусдаас арай өөр гэж боддог, амьдралын олон хүрээнд ялгаварлан гадуурхалд өртдөг олон хүүхэд, залуучуудтай холбоотой юм. Энэхүү сэдвийг орохдоо шинжлэх ухаанчаар, тухайн соёл болон оролцогч бүх хүмүүсийн мэдрэмжид хүндэтгэлтэй хандахад анхаарах хэрэгтэй.
- Жендэрбрэд (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 А)-г самбарын цаасан дээр зурж бэлдээд Алхам 2 болон 5-т ашиглах ба БЧБХБИ сорилыг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 В) мөн олшруулж бэлдэнэ.
- Хэрэв оролцогчид бичиг үсэгт бүрэн тайлагдсан бол Алхам 3-т зориулж БЧБХБИ хэмжүүрийг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 Б) бэлдэнэ (гэхдээ заавал биш).



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

ЛГБТИ хүмүүс, БЧБХБИ-ээрээ цөөнх болсон хүмүүсийн талаарх өөрийн мэдлэг, итгэл үнэмшлээ эргэн харж, баримт нотолгоогүй олны дундах явган ярианд хэр автсанаа шалгаад үзэх хэрэгтэй. Ихэнх нийгэмд БЧБХБИ-ээрээ цөөнх болсон хүмүүсийн талаар бусад хүмүүс ташаа ойлголттой, айдастай байдаг. Иймд хэлэлцүүлгийн үеэр хүмүүс өөр өөрсдийн санал бодол, айдсаа илэрхийлэх боломж олгохын зэрэгцээ бие биеэ хүндэтгэн харьцах ёстойг сануулна. Оролцогчдын дунд өөрийгөө нээлттэй илэрхийлэхгүй ч дор хаяж нэг хүн бэлгийн цөөнхөд хамрагддаг байх магадлал өндөр. Бэлгийн цөөнхийн өдөр тутмын амьдралд ялгаварлан гадуурхалт болон буруу ташаа ойлголт ямар нөлөөтэй болохыг дурдаж, юу зөв, буруу талаар ёс зүйн дүгнэлт хийхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

Алхам 1. Үнэн үү, худал уу? – 15 минут

Хайр сэтгэл, дотно харилцааны өөр өөр илрэлүүдтэй танилцах болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана. Гэхдээ, юуны өмнө тэднээс энэ асуудлаар ямар ойлголттой байгаа талаар асууж ярилцана.

Доорх 10 өгөгдлийг нэг нэгээр нь дуудан уншиж өгнө. Өгөгдөл бүрийг уншсаны дараа оролцогчдоос өгөгдлийг үнэн эсвэл худал гэж бодож байгаа эсэхийг нь асууна. Өгөгдлүүдийг дарааллаар нь уншина. Энэ үе шатад хариулыг засварлах, дэлгэрэнгүй тайлбар өгөх шаардлагагүй. Энэ дасгал бол оролцогчдыг асуудалтай танилцуулж, ерөнхий мэдлэгийг шалгах зорилготой. Зөв хариулыг мэдэхийг хүссэн оролцогчдод дасгалын төгсгөл хэсэгт танилцуулах болно гэдгийг хэлнэ.

1. Бүх эрчүүд эмэгтэй хүнд, бүх эмэгтэйчүүд эрчүүдэд л татагддаг. (Худал)
2. Эмэгтэйлэг эр хүн болгон гей биш, эршүүд эмэгтэй болгон лесбиян биш. (Үнэн)
3. Хүн бүр байгалиасаа эрэгтэй эсвэл эмэгтэй байхаар заяагддаг. (Худал)
4. Зарим хүмүүс өөрийгөө ЛГБТ буюу өөр хүйстэй гэдгээ багадаа мэдсэн байдаг. (Үнэн)
5. Гей, лесбиян, трансжэндэр байх нь хувь хүний сонголт тул хэн байхаа өөрөө сонгож болно. (Худал)

6. Ижил хүйстэндээ татагддаг эсвэл төрсөн хүйсийнхээ эсрэгээр аягладаг хүмүүс бол сэтгэцийн өвчтэй хүмүүс юм. (Худал)
7. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь татагдаж дурладаг хүмүүс байдаг. (Үнэн)
8. Ижил хүйсийнхээ хүнтэй бэлгийн хавьталд ороогүй бол хүн өөрийгөө гей эсвэл лесбиян эсэхээ мэдэх боломжгүй. (Худал)
9. Гей эсвэл лесбиян байх нь трансжендэр байхаас өөр. (Үнэн)
10. Хүйсээ солиулсан хүнийг л жинхэнэ трансжендэр гэж нэрлэж болно. (Худал)

Ийм асуудлаар ойр орчныхонтойгоо яриа өрнүүлж байсан эсэхийг оролцогчдоос асууна. Хэрэв тийм бол бэлгийн харилцааны тухай өөр ямар зүйлс ярилцсан бэ? Цөөн жишээ дурдаж ярилцаад дараагийн алхам руу шилжинэ.

Алхам 2. Жендэрбрэд хүн– 15 минут

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 А-д байгаа хүний дүрсийг самбар эсвэл самбарын цаасан дээр зурах ба ямар нэгэн үг бичихгүй. Энэхүү зургаа “биологийн хүйс”, “хүйсийн илэрхийлэл”, “хүйсийн баримжаа”, “бэлгийн чиг баримжаа” гэх ойлголтуудтай танилцахад ашиглана. Энэ зураг нь хүнийг төлөөлж байгаа гэдгийг хэлнэ. Энэ бол өөрийн гэсэн бодолтой, мэдрэмжтэй, дуртай зүйлтэй, ялангуяа дотно буюу бэлгийн харилцаанд ч өөрийн гэсэн бодол, мэдрэмжтэй бодит хүн хэмээн төсөөлөөрэй.

Дараах асуултуудаар хэлэлцүүлгийн чиглүүлнэ:

- Хүн өөрийн хүйсийг хэрхэн мэддэг вэ? *(Олон оролцогч бэлэг эрхтэн хавьцаа заах байх. Тэгвэл “хүйс” гэсэн үг бичээд бэлэг эрхтэн хавьцаа чиглэсэн сум зурна. “Биологийн хүйс” болон “төрөхөд оноосон хүйс” гэх тодорхойлолтыг Нэмэлт мэдээллээс харж болно. Хүйс гэдэг нь хүнийг төрөхөд заяасан нөхөн үржихүйн эрхтнээр тодорхойлогддог биологийн шинж чанарыг хэлнэ гэдгийг онцлон тэмдэглээрэй).*
- Бэлэг эрхтэн болон биологийн шинж чанарууд нь хүйс болон жендэрийг тодорхойлох цорын ганц шинж чанар мөн үү? Би бол охин/эмэгтэй эсвэл хүү/эрэгтэй гэсэн мэдрэмж хэрхэн, хэдийд бүрэлдэж бий болдог вэ? *(“Баримжаа” гэдэг үг бичээд тархи руу чиглэсэн сум зурна. Тэгээд “хүйсийн баримжаа” сэдвээр буюу хүн болон түүний нийгмийн хүрээлэл нь түүнийг эрэгтэй/эмэгтэй хэмээн хэрхэн тодорхойлдог талаар хэлэлцүүлэг явуулна).*
- Хүн бусадтай харилцахдаа өөрийгөө эрэгтэй/эмэгтэй эсвэл бусад гэдгийг хэрхэн илэрхийлдэг вэ? *(“Илэрхийлэл” гэж бичээд биеийг бүхлээр нь тойрсон тойрог зурна. Ихэвчлэн хүмүүс өөрийн хүйсийг гадаад байдлаараа буюу хувцаслалт, үс засалт, чимэг зүүлт, биеэ авч явах байдал, үг хэл, үйлдэл, нэр зэргээр илэрхийлдэг. Зарим нэг трансжендэр хүмүүс биеийнхээ зарим хэсгийг өөрчлөх замаар өөрийн хүйсийг илэрхийлдэг).*
- Хэн нэгэнд татагдах, дурлах мэдрэмж хаанаас бий болдог вэ? *(Ихэнх оролцогч зүрх рүүгээ заах байх. “Таталцал” гэж бичээд зүрх рүү заасан сум зурна. Энэ бол “бэлгийн чиг баримжаа”-г тодорхойлдог бөгөөд, бие махбод, сэтгэл, бэлгийн хувьд ижил юм уу эсрэг хүйсийн хэн нэгэнд аль эсвэл хоёуланд нь татагдах эсвэл алинд нь ч татагдахгүй байхыг хэлнэ гэж тайлбарлаарай.)*

Дүгнэлт: Ихэнх хүмүүс эсрэг хүйсийн хүндээ татагддаг ч ижил хүйсийн хүндээ эсвэл аль алинд нь татагддаг хүмүүс цөөнгүй байдаг. Хувь хүний өөрийн хүйсийн баримжаа нь зөвхөн биологийн хүйсээс шалтгаалахгүй, харин хувь хүнийхээ үүднээс өөрийн хүйсээ төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйстэйгээ ижил эсвэл өөрөөр гүн гүнзгий мэдрэх мэдрэмж болон бэлгийн ба романтик хүсэл тэмүүлэлтэй холбоотой.

Алхам 3. БЧБХБИ-н хэмжүүр болон ойлголтууд – (сонголтоор) 30 минут

Урьдчилж бэлдсэн БЧБХБИ-н хэмжүүрийг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 Б)-с харуулж эсвэл зурж ч болно.

Жендэрбрэд хүний зураг дээр үндэслээд, БЧБХБИ-н тухай ойлголтуудыг тайлбарлана:

- Төрөхөд нь оноосон хүйс (эр ←-----→ эм)
- Хүйсийн баримжаа (эрэгтэй ←-----→ эмэгтэй)
- Хүйсийн илэрхийлэл (эршүүд ←-----→ эмэгтэйлэг)
- Бэлгийн чиг баримжаа (эмэгтэйд татагддаг ←-----→ эрэгтэйд татагддаг).

Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл нь зөвхөн туйлын хэлбэрээр орших төдийгүй олон хүн энэхүү тэнхлэгийн хооронд оршиж болохыг онцлон тэмдэглээрэй. Жишээлбэл, нийгэм бүрд эр/эм, эрэгтэй/эмэгтэй хүмүүсийн шилдэг гэх төлөөлөл байдаг бөгөөд зарим хүн энэхүү төлөөлөлд нийцэх ч ихэнх хүмүүс ийм биш.

Мөн ихэнх хүмүүс хэт эрэгтэйлэг ба эмэгтэйлэг гэсэн хоёр туйлын хооронд оршдог гэдгийг тайлбарлаарай. Ихэнх хүмүүс эсрэг хүйсийн хүндээ татагддаг ч ижил хүйсийнхэндээ эсвэл хоёуланд нь татагддаг эсвэл бүр алинд нь ч татагддаггүй “асекс” хүмүүс байдаг.

Үндсэн мэдээлэл хэсгээс дараах ойлголтын талаар танилцуулаарай.

- ЛГБТИ: Лесбиян, гей, бисексуал, трансжендэр, интерсекс
- Транссекс
- Гуравдагч хүйс
- Күйр



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Зарим нэг нэр томьёо тодорхойлолтууд оролцогчдод тодорхойгүй, толгой эргэм санагдаж болох тул өөрийн мэдрэмжээрээ хэр гүн гүнзгий тайлбарлахаа шийдээрэй. Зарим ойлголтыг энгийн үгээр тайлбарлаж болох ба тухайн орон нутагт хэрэглэдэг ойролцоо утгатай үгсийг хэрэглэж болно. Гэхдээ буруу, доромж утгатай үгсийг хэрэглэхээс болгоомжил. Хэрэв зарим нэр томьёог тайлбарлахад та өөртөө итгэлгүй байвал тухайн орон нутагт ЛГБТИ-н асуудлаар үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагын ажилтнуудаас дэмжлэг авч болно.

Алхам 4. Хэлэлцүүлэг: Нийгэмд ЛГБТИ хүмүүс – 30 минут

Оролцогчид нэгэнт бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, хүйсийн илэрхийлэл, ЛГБТИ хүмүүсийн талаар ойлголттой болсон болохоор нийгэм соёлын байдлаасаа шалтгаалаад зарим улс оронд жендэрийн ялгаатай үүрэг, илэрхийллийг хүлээж авдаг байхад зарим нь илүү хатуу дэг жаягтай байдгийг тайлбарлан хэлнэ. Зүүн болон Зүүн өмнөд Азийн зарим оронд хүйсийн өөр байдлыг эртнээс хүлээн зөвшөөрч ирсэн байдаг. Жишээ нь, Энэтхэг, Непал, Индонези, Мянмар, Тайланд зэрэг оронд хоёроос илүү хүйсийн баримжааг хүлээн зөвшөөрч ирсэн түүхтэй. Дэлхийн хэд хэдэн оронд, тэр дотроо Энэтхэг, Непал зэрэг газарт гуравдагч хүйс буюу хүйсийн хэвшмэл байдалд үл багтах баримжааг хуулиар хүлээн зөвшөөрсөн байдаг.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Алхам 3-г ажиллаагүй бол сургагч багш нар тухайн орон нутагт хэрэглэгддэг ЛГБТИ-тай холбоотой үг хэллэг, энэ талаарх түүхийг судалж бэлдэх хэрэгтэй ба “Нэмэлт мэдээлэл” хэсгээс холбогдох мэдээллийг ашиглаж болно. Гэхдээ нэр томъёог тайлбарлахад хэт их цаг зарцуулах шаардлагагүй. Хэлэлцүүлгийн гол зорилго нь тухайн нийгэмд ЛГБТИ хүмүүст хэрхэн ханддаг тухай юм (ЛГБТИ гэдэг нь бэлгийн цөөнхийг хэлэх олон улсын нэр томъёоны товчлол юм. Бэлгийн цөөнх гэдэг нь бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийллээрээ цөөнх болсон хүмүүсийг хэлнэ. Маш энгийнээр бол гетеросексуал буюу стрэйт биш хүмүүс ба сизжендэр буюу өөрийн хүйсийг төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйстэйгээ ижлээр гүн гүнзгий мэдэрдэг хүмүүсээс бусад хүмүүс гэдгийг анхаарна уу. Боломжтой бол тухайн орон нутагт хэрэглэгддэг үгсийг хэрэглэж болох ч доромж утгатай үг хэрэглэхгүй байхад анхаар).

Хэлэлцүүлгийг дараах асуултуудаар чиглүүлж өгнө:

- Чи ойр орчиндоо ЛГБТИ хүн таних уу?
- Чиний ойр орчинд ЛГБТИ хүмүүст хэрхэн ханддаг вэ?
- Тэдний талаар ямар үзэл бодол, хэвшмэл үзэл түгээмэл байдаг вэ?
- Ажил, сургууль, өдөр тутмын амьдралд тэд ямар нөхцөлд байдаг бол? Хэр хүнд эсвэл хялбар байдаг бол?
- Тэдэнд тулгардаг хамгийн том бэрхшээл юу байдаг бол?
- Тэдэнд хэрхэн хандаж байгаад чиний зүгээс ямар дүгнэлт өгөх вэ? Ямар хандлагыг чи хүлээн зөвшөөрч, харин ямар хандлагыг хүлээн зөвшөөрөхгүй вэ?
- Юуг өөрчлөх ёстой гэж бодож байна вэ?

Гол санааг онцолж, дүгнэлт хийнэ:

- Хэдийгээр зарим улсад гуравдагч хүйсийг хүлээн зөвшөөрч ирсэн ч ЛГБТИ хүмүүс бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийллээсээ болж амьдралын төрөл бүрийн талбарт, ажил, сургууль, гэр бүлдээ ялгаварлан гадуурхалтай учирсаар байна.
- Илүү хатуу тогтсон заншилтай, шашны үзлээ дагадаг улсуудад ЛГБТИ хүмүүс нийтийн тогтсон жендэрийн хэм хэмжээнд нийцэх ёстой гэсэн хатуу нөхцөлийг туулах хэрэгтэй болдог. Тэгэхгүй бол олон нийтийн зүгээс хүчтэй доромжлол, эсэргүүцэлтэй тулгарч, ялгаварлан гадуурхалтыг амсдаг. Зарим улс оронд хуулийн шийтгэл хүлээх ч тохиолдол байдаг (жишээ нь Мянмарт).

Алхам 5. “Явган яриа” юу, бодит баримт уу? – 30 минут

Одоо бид бүгд өөр өөр хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл, бэлгийн чиг баримжаа байдаг тухай мэддэг болсон учир Алхам 1-д хийсэн сорилоо ахиад явуулах болно гэж оролцогчдод хэлнэ. Тэднийг 5 баг болгон хуваагаад Алхам 1 (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 В)-т хэрэглэсэн 10 өгөгдөл бүхий багцуудаа тараана. Багууд энэ талаар 5-10 минут ярилцаад үнэн, худал болохыг нь тайлбарын хамт хэлнэ.

10 өгөгдлийг тус бүрээр нь дараалан ярилцах ба баг тус бүрд хоёр өгөгдөл ноогдоно. Нэг өгөгдлийг ярилцаад, өөр нэмэх зүйл байгаа эсэхийг бусад багуудаас асууна. Шаардлагатай бол залруулга хийнэ (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 Г-д байгаа хариултуудыг ашиглана). Энэ маягаар бүх 10 өгөгдөл дээр ажиллана.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэлэлцүүлгийн явцад зарим оролцогчид ЛГБТИ хүмүүсийн тухай өөр бусад нийтлэг цуурхал, ойлголтуудыг гаргаж ирэх байх. Тэднийг энэ тухай өөрийн бодлоо хуваалцахыг дэмжихийн хамт цуурхал ба бодит үнэн хоёрын ялгааг онцлон тайлбарлаж өгнө. Бодит баримтад тулгуурлаагүй итгэл үнэмшил болон ЛГБТИ хүмүүсийн (эсвэл нийгмийн цөөнх) тухай буруу ойлголт, дутмаг мэдлэгт суурилсан айдас нь тэдгээр цөөнхийн эсрэг ялгаварлан гадуурхалт, шударга бус хандлагыг бий болгож, өөгшүүлдэг юм. Өөрсдийгөө нийгмийн аль нэгэн цөөнхөд хамрагдах тохиолдол байсан (жишээ нь, өөр улсад шилжин суурьшиж байгаа ажилчин хүн ямар гадуурхалт, ялгаварлалтай тулгардаг тухай) эсэхийг эргэн санахыг хүснэ. Үндэслэлгүй айдас, алдаатай итгэл үнэмшлээс шалтгаалж ялгаварлан гадуурхалт, сөрөг хандлага үүсдэг. Иймд бодит баримтыг мэдэж байх нь нийгмийн эмзэг бүлгийг янз бүрийн таагүй хандлага, ялгаварлан гадуурхалтаас хамгаалахад тусалдаг.

Алхам 6. Дүгнэлт – 5 минут

ЛГБТИ байх нь өвчин биш болохыг онцолж, хэдийгээр ихэнх нийгэмд гетеросексуал байх нь хэвийн зүйл хэмээн үздэг ч гомосексуал ч бас түгээмэл болохыг хэлнэ. Хүн бүр хүйсийн баримжаа, бэлгийн чиг баримжаанаасаа үл хамааран адил хэрэгцээтэй, адил хүсэл мөрөөдөлтэй, адилхан мэдрэмжтэй байдаг. Гэр бүл, хамт олон, найз нөхөд дунд тань ЛГБТИ хүмүүс байдаг бол бусадтай хэрхэн харьцдаг тэр л янзаараа харьцаарай. Хэрэв өөрийнхөө хүйсийн баримжаа, бэлгийн чиг баримжааны талаар эргэлзээ байвал итгэдэг хүндээ хандаж ярилцаарай. Ингэснээрээ өөртөө туслах боломжтой.

Дараах санааг онцлон, дүгнэлт гаргаарай:

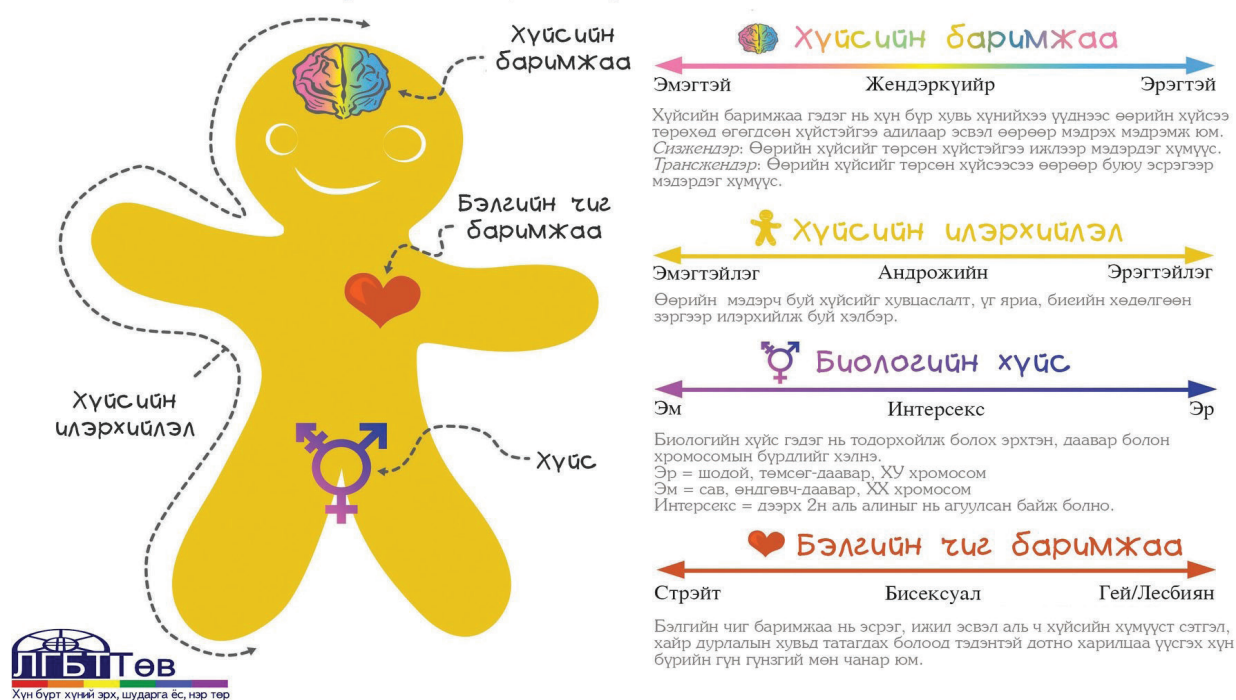
- Хүмүүс өөр өөр бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, хүйсийн илэрхийлэлтэй байдаг.
- Ихэнх хүмүүс эсрэг хүйсийн хүнд татагддаг боловч ижил хүйсийнхэндээ, зарим нь бүр аль алинд нь татагддаг байх нь ч бий.
- ЛГБТИ байх нь сэтгэцийн өвчин огт биш. ЛГБТИ хүмүүс өөрсдийн бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, хүйсийн илэрхийллээрээ л бусдаас өөр байдаг.
- Хүн яагаад ЛГБТИ болдгийг хэн ч мэдэхгүй. Биологийн болон сэтгэл зүйн олон хүчин зүйл нөлөөлдөг байж мэднэ. Гэхдээ шинжлэх ухааны судалгаа, эрүүл мэндийн байгууллагууд ЛГБТИ байх нь сонголт биш гэдэг дээр санал нэгдээд байгаа билээ. Иймд гетеросексуал хүмүүс хүсээд ийм байхаа больж болдоггүйтэй адил ЛГБТИ хүмүүс хэчнээн хүсээд ч өөрөөр байх боломжгүй.
- ЛГБТИ хүмүүс аль ч насныхан, аль ч соёл иргэншил, аль ч нийгэмд байдаг бөгөөд ихэнх улс оронд өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх нөхцөл бүрдээд байгаа билээ. Гэсэн хэдий ч зарим нэг улс оронд өөрсдийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх боломжгүй хэвээр байгаа билээ.
- Нийгэмд ЛГБТИ хүмүүсийн талаар ташаа ойлголт, хандлага, ялгаварлан гадуурхалт тархсан хэвээрээ байгаа билээ. Гэхдээ тэдгээр хүмүүс төрөхдөө л тийм байсан учир тэдэнд ингэж хандах нь шударга бус хэрэг юм.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 А: Жендэрбрэд⁴

Зааварчилгаа: “Биологийн хүйс”, “хүйсийн баримжаа”, “бэлгийн чиг баримжаа”, “хүйсийн илэрхийлэл” ойлголтыг тайлбарлахын тулд жендэрбрэд хүний энэхүү зургийг самбар дээр зурна.

Бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаа, илэрхийллийн ялгаа

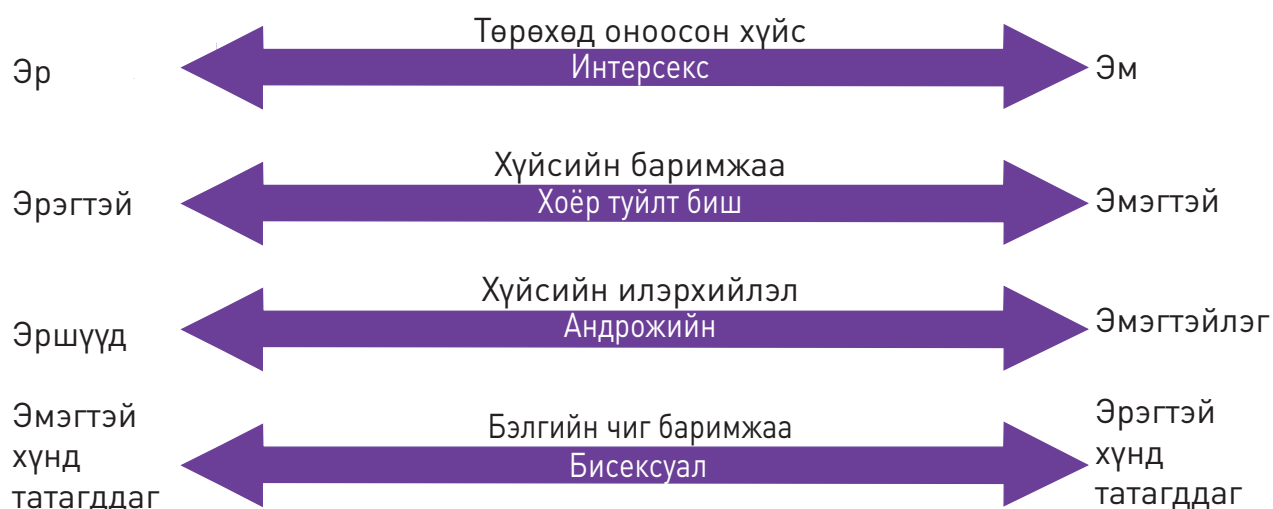


⁴ The Жендэрбрэд Person was introduced by Sam Killerman of *It's Pronounced Metrosexual*, a comedy show and online resources on social issues, including gender and sexuality: <http://itspronouncedmetrosexual.com> [accessed 28 January 2017].



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 Б: БЧБХБИ-н хэмжүүр⁵

Зааварчилгаа: Дараах хэмжүүрийг самбарт эсвэл самбарын цаасан дээр зурна. Зураглалыг сонирхолтой болгохын тулд алдартай эршүүд, эмэгтэйлэг одуудын зургийг эсрэг хоёр талд байрлуулж болно.



⁵ *Toward Equity Training Curriculum* (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, p. 7.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 В: Үнэн үү, худал уу?

Зааварчилгаа: Дараах өгөгдлийг Алхам 1-н үеэр мэдлэг шалгах урьдчилсан сорил маягаар (тайлбаргүй), Алхам 4 дээр давтан сорил маягаар (тайлбартай) хэрэглэнэ.

1. Бүх эрчүүд эмэгтэй хүнд, бүх эмэгтэйчүүд эрчүүдэд л татагддаг.
2. Эмэгтэйлэг эр хүн бүр гей биш, эршүүд эмэгтэй бүр лесбиян биш.
3. Хүн бүр байгалиасаа эрэгтэй эсвэл эмэгтэй байхаар заяагддаг.
4. Зарим хүмүүс өөрийгөө ЛГБТ буюу өөр хүйстэй гэдгээ багадаа мэдсэн байдаг.
5. Гей, лесбиян, трансжендэр байх нь хувь хүний сонголт тул хэн байхаа өөрөө сонгож болно.
6. Ижил хүйстэндээ татагддаг эсвэл төрсөн хүйсийнхээ эсрэгээр аягладаг хүмүүс бол сэтгэцийн өвчтэй хүмүүс юм.
7. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь татагдаж дурладаг хүмүүс байдаг.
8. Ижил хүйсийнхээ хүнтэй бэлгийн хавьталд ороогүй бол хүн өөрийгөө гей эсвэл лесбиян эсэхээ мэдэх боломжгүй.
9. Гей эсвэл лесбиян байх нь трансжендэр байхаас өөр.
10. Хүйсээ солиулсан хүнийг л жинхэнэ трансжендэр гэж нэрлэж болно.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.1.5 Г: Үнэн үү, худал уу? Тайлбарууд⁶

Зааварчилгаа: Дараах тайлбарыг Алхам 4-н үеэр хийх хэлэлцүүлэгт хэрэглэнэ.

1. Бүх эрчүүд эмэгтэй хүнд, бүх эмэгтэйчүүд эрчүүдэд л татагддаг.

Худал: Хэдийгээр ихэнх хүмүүс эсрэг хүйсийн хүндээ татагддаг ч ("гетеросексуал") ижил хүйстэндээ татагддаг хүмүүс цөөнгүй (эрэгтэй бол "гей", эмэгтэй бол "лесбиян эсвэл нийтэд нь "гомосексуал") байдаг. Зарим хүмүүс эрэгтэй, эмэгтэй аль алинд нь татагддаг ("бисексуал") бол алинд нь ч татагддаггүй хүмүүс ("асексуал") байдаг. Яг хүн амын хэдэн хувь нь ийм гэсэн тоо байхгүй ч ийм хүмүүс байдаг нь тодорхой. Зарим судалгаагаар нийт хүн амын 2-3%-с - 10% нь гетеросексуал биш гэсэн тооцоо байдаг.

2. Эмэгтэйлэг эр хүн бүр гей биш, эршүүд эмэгтэй бүр лесбиян биш.

Үнэн: Эмэгтэйлэг аягладаг эрэгтэй, эршүүд төрхтэй эмэгтэй бол хүйсийн илэрхийллийн жишээ бөгөөд бэлгийн чиг баримжаанаас ялгаатай юм. Олонх гей эрчүүд нийтийн стандартаар эмэгтэйлэг гэгддэг ч тийм харагддаг эрчүүд эмэгтэй хүнд татагдах нь бий бөгөөд тэд гей байх албагүй. Эршүүд эмэгтэйчүүдийн хувьд ч энэ байдал адилхан. Олонх лесбиян эмэгтэйчүүд эршүүд харагддаг, авирладаг байж болох ч эршүүд эмэгтэй бүхэн лесбиян гэсэн үг биш юм.

3. Хүн бүр байгалиасаа эрэгтэй эсвэл эмэгтэй байхаар заяагддаг.

Худал: Ихэнх хүмүүс эрэгтэй эсвэл эмэгтэй хүйсийн шинж тэмдэгтэй төрдөг ч хүн бүрийг эрэгтэй, эмэгтэй хэмээх хоёрхон хүйсэд хуваах боломжгүй гэдэг нь шинжлэх ухаанаар батлагдсан үнэн юм. Нийт хүмүүсийн багахан хувь нь (2%-с бага) эрэгтэй, эмэгтэй аль алинд нь шууд хамаатуулах боломжгүй хүйсийн шинж тэмдэгтэй (бэлэг эрхтэн, бэлгийн даавар ялгаруулах эрхтэн болох өндгөвч, төмсөг болон хромсомын бүтэц зэргээрээ) төрдөг. Ийм хүмүүсийг интерсекс гэдэг ба энэ бол эмнэлгийн онцгой тохиолдолд тооцогдог. Зарим тохиолдолд төрөхөд нь энэ өөрчлөлтийг мэдэх боломжтой, харин заримдаа өсвөр нас хүртэл анзаарагдахгүй байх нь ч бий. Интерсекс байдал нь гадаад төрхөөр илрэхгүй байх нь бий.

4. Зарим хүмүүс өөрийгөө ЛГБТ буюу өөр хүйстэй гэдгээ багадаа мэдсэн байдаг.

Үнэн: Хүмүүс бага насандаа өөрийн хүйсийн баримжаа, бэлгийн чиг баримжаагаа мэдсэн байх боломжтой. Тайландын 5 мужийг хамран хийсэн саяхны нэг судалгаагаар дунд сургуульд сурдаг 2070 сурагчийн 11.9% нь өөрийгөө ЛГБТИ гэж тодорхойлсон байна.⁷ Мөн АНУ-д хийсэн өөр нэгэн судалгаагаар өсвөр насны хүүхдүүдийн өөрийгөө ЛГБТИ гэдгийг мэдэрсэн нас нь сүүлийн арван жилийн хугацаанд улам доошилсон байна гэжээ. 1980-д оны үед өөрийгөө ЛГБТИ гэдгийг

⁶ *Toward Equity Training Curriculum* [The Equity Project, 2015], Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, <http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/>, pp. 16-17; The Trevor Project, Resources, Trevor Support Center, <http://www.thetrevorproject.org/pages/support-center> (accessed 28 January 2017).

⁷ *Bullying targeting secondary school students who are or are perceived to be transgender or same-sex attracted: Types, prevalence, impact, motivation and урдчилан сэргийлэх measures in 5 provinces of Thailand* [Mahidol University, Plan International Thailand, UNESCO: Bangkok, 2014], <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002275/227518e.pdf> (accessed 28 January 2017).

илэрхийлж байсан нас 20-22 байсан бол 2011 онд 16 нас байсан байна.⁸ Насны энэхүү хязгаар өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, бусдад илэрхийлсэн нас гэдгийг анхаараарай. Үнэндээ өөрийгөө хөвгүүд охидын хэнд нь илүү татагдаж байгаагаа мэдрэх, өөрийн бэлгийн чиг баримжаагаа тодорхойлох үе нь арай эрт, арав орчим насанд нь байдаг. Харин хүйсийн баримжаагаа бүр эрт буюу гурав орчим настайдаа мэдэж авдаг.⁹

5. Гей, лесбиян, трансжендэр байх нь хувь хүний сонголт тул хэн байхаа өөрөө сонгож болно.

Худал: Бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа хоёр бол тухайн хувь хүний өөрийгөө илэрхийлэх маш чухал, гүн утга агуулга бүхий ойлголт байдаг. Хүмүүс ЛГБТИ байхаа өөрөө шийддэггүй бөгөөд энэ нь амьдралын хэв маяг, загвар биш, харин өөрийгөө дотроосоо мэдрэх гүн гүнзгий мэдрэмж, хүний мөн чанар байдаг. Өөрийгөө тодорхойлсон бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжааг “өөрчлөх” гэж оролдох нь тухайн хүнийг сэтгэлийн дарамтад оруулахаас өөр ямар ч үр дүнгүй. Америкийн сэтгэцийн эмч нарын нийгэмлэгээс “Хүн гей, бисексуал байдаг шалтгааныг хэн ч мэдэхгүй. Мэдээж олон хүчин зүйл нөлөөлдөг байх. Зарим нь биологийн хүчин зүйл байж болно. Зарим нь сэтгэл зүйн хүчин зүйл байж болно. Хүн бүрийн хувьд өөр өөр шалтгаан байдаг. Харин бодит үнэн гэвэл тэд бэлгийн чиг баримжаагаа өөрөө сонгодоггүй”¹⁰ гэжээ. Энэ бол зүгээр л ингээд төрчихсөн учраас ийм байгаа юм.

6. Ижил хүйстэндээ татагддаг эсвэл төрсөн хүйсийнхээ эсрэгээр аягладаг хүмүүс бол сэтгэцийн өвчтэй хүмүүс юм.

Худал: Дэлхийн эрүүл мэндийн томоохон нийгэмлэгүүд гомосексуал байх нь сэтгэцийн өвчин биш, зөвхөн бэлгийн чиг баримжааны илэрхийлэл гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн байна. Өнгөрсөн үед гомосексуал байхыг сэтгэцийн өвчин гэж үздэг байсан ч ихэнх улс оронд энэ үзэл өөрчлөгдөөд байна. Олон жилийн турш хийгдсэн шинжлэх ухааны судалгаагаар сэтгэцийн өвчин эсвэл эмгэг гэдгийг батлах зүйл огт илрээгүй байна. 1990 онд ДЭМБ-ын Олон улсын өвчний ангилал дахь сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлтийн жагсаалтаас (ICD-10) ижил хүйстэндээ татагдах явдлыг албан ёсоор хассан билээ. 2019 онд трансжендэр хүйсийн илэрхийллийг мөн сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлтийн жагсаалтаас хассан байна. Өвчний Олон Улсын ангилал Эрүүл мэндийн статистикийн үндсэн үзүүлэлтүүдийн 11 дэх хэвлэлд (ICD-11) хүйсийн баримжаатай холбоотой эрүүл мэндийн асуудлуудыг авч үзэж, ICD-10-т байдаг “транссексуал байдал”, “хүүхдийн хүйсийн баримжаа алдагдлын эмгэг”, “өсвөр үе, насанд хүрэгчдийн хүйсийн нийцэмжгүй байдал”, “хүүхдийн хүйсийн нийцэмжгүй байдал” зэрэг онош зүйн шинж тэмдгүүдийг өөрчилсөн байна. Сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлтийн жагсаалтаас гомосексуал, трансжендэр илэрхийллийг хассан явдал нь бэлгийн цөөнх хүмүүст эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах нөхцөл боломжийг нь сайжруулж өгч байгаагаараа дэмжлэг болж байгаа хэрэг юм.¹¹

Трансжендэр хүмүүст “хүйсийн тавгүйцэл” хэмээх онош тавьдаг байсан нь төрөлхөөс оноосон хүйстэйгээ өөрийн хүйсийн мэдрэмж нь зөрчилдөх үед үүсдэг сэтгэл гутралыг илэрхийлэх боловч трансжендэр хүн бүрд илрээд байдаггүй билээ. Ийм шинж тэмдэг илэрч байвал дааврын

⁸ *Issues Affecting Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth 1* by Jason Cianciotto and Sean Cahill (National Gay and Lesbian Taskforce Policy Institution, 2003), <http://www.thetaskforce.org/downloads/reports/reports/EducationPolicy.pdf> and *Effects of Family and Friend Support on LGB Youths' Mental Health and Sexual Orientation Milestones* by Guy Shilo and Riki Savaya, 60 FAM. REL.: INTERDISC. J. APPLIED FAM. STUD. 318,318 (2011), cited in *Toward Equity Training Curriculum* (The Equity Project, 2015), p. 16.

⁹ Ibid.

¹⁰ *Psychiatric Treatment and Sexual Orientation POSITION STATEMENT* by American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org> (accessed 28 January 2017).

¹¹ World Health Organization, *WHO/Europe Brief – transgender health in the context of ICD-11*, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/gender/gender-definitions/who-europe-brief-transgender-health-in-the-context-of-icd-11> (accessed 23 November 2019).

эмчилгээ зэргийг хийхийг зөвлөдөг. Залуусын хувьд дааврын эмчилгээ гадаад төрхөө хүссэн хүйстэйгээ адил болгож өөрчлөхөд нь тусалж, сэтгэл гутралаас салах боломж олгодог. Харин зарим хүмүүс хувцаслалт, үс засалт, биеэ авч явах байдал, нэрээ өөрчлөх зэргээр өөрийн хүйсийн баримжаагаа илэрхийлдэг.¹²

7. Эрэгтэй, эмэгтэй хүний хэн хэнд нь татагдаж дурладаг хүмүүс байдаг.

Үнэн: Тийм, тэднийг бисексуал хүн гэдэг.

8. Ижил хүйсийнхээ хүнтэй бэлгийн хавьталд ороогүй бол хүн өөрийгөө гей эсвэл лесбиян эсэхээ мэдэх боломжгүй.

Худал: Гетеросексуал хүн хэн нэгэнтэй бэлгийн харилцаанд орохгүй ч хайрлаж байгаагаа мэддэг. Гей, лесбиян хүмүүс ч мөн адилхан. Бэлгийн чиг баримжаа гэдэг нь бэлгийн хавьтлаас тусдаа ойлголт юм. Бэлгийн хавьталд орохгүйгээр хүн өөрийгөө гей эсвэл лесбиян эсэхээ буюу бэлгийн чиг баримжаагаа мэдэх боломжтой.

9. Гей эсвэл лесбиян байх нь трансжендэр байхаас өөр.

Үнэн: Гей, лесбиян байх нь бэлгийн чиг баримжаа юм. Харин трансжендэр гэдэг нь хүйсийн баримжаа билээ. Ихэнх гей, лесбиян төрөхдөө авсан хүйснээсээ зөрдөггүй. Ихэнх гей, лесбиян хүмүүсийн хүйсийн баримжаа нь төрөхөд оноосон хүйсэндээ тохирдог. Өөрөөр хэлбэл гей байсан ч сизжендэр эрэгтэй, лесбиян байсан ч сизжендэр эмэгтэй хүн гэсэн үг. Трансжендэр хүмүүсийн хувьд төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйсэндээ тавгийцдаг.

10. Хүйсээ солиулсан хүнийг л жинхэнэ трансжендэр гэж нэрлэж болно.

Худал: Трансжендэр хүн бүр хүйсийн баримжаагаа илэрхийлэх гэж биедээ ямар нэгэн өөрчлөлт хийдэг гэвэл худал. Зарим нэг трансжендэр хүмүүс дааврын эсвэл мэс заслын эмчилгээгээр бие махбодоо өөрийн хүйсийн баримжаандаа нийцүүлэх гэж хүйсийн шилжилтэнд ордог (төрөхөд оноосон хүйс нь эмэгтэй ч өөрийгөө эрэгтэй гэж мэдэрч илэрхийлдэг бол транс эрэгтэй, эсрэгээрээ бол транс эмэгтэй). Гэвч ингэж хүйсийн шилжилтэд орох эмчилгээ хийлгэхийг хүссэн ч төлбөрийн чадваргүй хүмүүс олон байдаг. Мөн зарим нь өөрийн биедээ сэтгэл хангалуун байдаг, нийтийн хэм хэмжээнд захирагдаж, биеэ өөрчлөхийг хүсэхгүй хүмүүс ч байдаг. Сүүлийн бүлэгт багтдаг хүмүүс нь өөрийн хүйсийн баримжаагаа олон нийтийн дунд өөрийгөө авч явах байдал, зан араншингаараа илэрхийлэхийг илүүд үздэг. Эцэст нь хэлэхэд трансжендэр хүмүүс дунд бүрэг ичимхийгээсээ эсвэл нийгэм болоод гэр бүлийн хязгаарлалтын улмаас өөрсдийн хүйсийн баримжаагаа жинхэнээр нь илэрхийлж чаддаггүй, нууж үлдэхийг хүсдэг хүмүүс ч байдаг. “Трансжендэр” гэдэг ойлголт нь дээрх бүх хүмүүсийг хамардаг.

¹² *Transgender, Gender Identity, & Gender Expression Non-Discrimination by American Psychological Association* (Aug. 2008), <http://www.apa.org/about/policy/transgender.aspx>, cited in *Toward Equity Training Curriculum* (The Equity Project, 2015), p. 17.



Нэмэлт мэдээлэл: Бэлгийн чиг баримжаа ба хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл (БЧБХБИ)

Эсрэг хүйсийн хүндээ татагдах буюу гетеросексуал байх нь ихэнх нийгэмд тогтсон хэм хэмжээ болсон байдаг. Гэвч энэ нь бэлгийн чиг баримжааны цорын ганц хэлбэр биш бөгөөд аль ч нийгэмд бэлгийн өөр баримжаатай буюу гетеросексуал биш хүмүүс цөөн ч болов амьдарсаар ирсэн юм. БЧБХБИ хүмүүс нь эр эм, эрэгтэй эмэгтэй гэх аль ч тодорхойлолтод нийцдэггүй. Тэдгээр хүмүүсийг ихэвчлэн ЛГБТИ буюу лесбиян, гей, бисексуал, трансжендэр, интерсекс гэж нэрлэдэг.¹³

ЛГБТИ хүмүүс нь шинээр гарч ирсэн, зөвхөн барууны нийгэмд байдаг үзэгдэл ч биш. Тэд бүх улс оронд, бүх соёлд амьдардаг.¹⁴ ЛГБТИ хүмүүсийн нөхцөл байдал өөр өөр байдаг. Олон улс оронд тэд өөрсдийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх эрх чөлөөтэй байдаг бол зарим улсад баривчлагдах, яллуулах, хоригдох, цаазлуулах гэх мэтээр янз бүрийн хориг, хязгаарлалтад амьдрах нь ч бий. Одоогоор 30 гаруй улсад (ихэнх нь барууны) ижил хүйсийн хүнтэйгээ гэрлэхийг хуульчлан зөвшөөрсөн байна.¹⁵ Мөн 20-д улсад ижил хүйсийн хүнтэйгээ хамтран амьдрахыг хуулиар хүлээн зөвшөөрсөн байна. Гэхдээ 70 гаруй улсад үүнийг хууль бус хэмээн үзсэн хэвээр байна.¹⁶ Дэлхийн өнцөг булан бүрд ЛГБТИ хүмүүс хууль ёсны хамгаалалтгүй байснаараа, мөн тэдний талаар буруу ташаа ойлголт түгээмэл байдгийн улмаас бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаа, илэрхийллээр цөөнх болсон хүмүүсийг хүүхэд, насанд хүрэгч хэмээн ялгаварлалгүйгээр нийгмийн зүгээс ирэх дарамт, сөрөг хандлага, хүчирхийллийн золиос болоход хүргэж байна. Тэд өдөр тутмын амьдралдаа боловсрол, эрүүл мэнд, ажил эрхлэлтийн талбарт, орон байр, тэр ч бүү хэл гэр бүл дотроо олон төрлийн ялгаварлан гадуурхалтыг амссаар байна.¹⁷

2015 онд шинээр батлагдсан Эрүүгийн хуулиар бэлгийн болон хүйсийн баримжаагаар ялгаварлан гадуурхахыг хориглосон боловч монголын нийгэмд бэлгийн баримжааны өөр хэлбэрүүдийг хүлээн зөвшөөрөх хөрс бүрдээгүй хэвээр байна. Хувь хүмүүсийн түвшинд ч тэр ЛГБТИ хүмүүсийн эсрэг хүчирхийлэл, гутаан доромжлох үзэгдэл гарсаар, бүртгэгдсээр байна Хэдийгээр Монгол улсын Хүний эрхийн үндэсний комиссоос ЛГБТИ хүмүүсийн эрхийн тухай ярьж хэлж байдаг ч эрүүл мэндийн болон төрийн байгууллагын ажилтнуудын ойлголт, мэдлэг хангалтгүй байна. Ялангуяа ажил эрхлэлтийн тал дээр Монгол дахь ЛГБТИ хүмүүс маш их асуудалтай тулгардаг. Ажил хөдөлмөр эрхэлж байгаа ЛГБТИ хүмүүсийн 80% гаруй нь хамтран ажиллагчдаасаа өөрсдийн бэлгийн чиг баримжаагаа нуудаг бөгөөд ялангуяа трансжендэр эмэгтэйчүүдийн хувьд тогтвор суурьшилтай ажиллах боломж маш ховор тул хууль бус биеэ үнэлэхээс өөр аргагүй болдог. Мөн олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслүүд тэдний талаар сөрөг мэдээ багагүй дамжуулдаг учир гэр бүлүүд нь ч ЛГБТИ хүмүүсийг хүлээн зөвшөөрдөггүй.¹⁸

Эцэг эхчүүд, боловсрол, эрүүл мэндийн салбарынхан, Монголын нийгэм тэр чигээрээ бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийллийн тухай маш бага мэдлэг мэдээлэлтэй.

¹³ LGBT is the most widely used acronym to collectively refer to people who have non-conforming sexual orientations, gender identities or gender expressions. Other common acronyms are LGBTQ (with “Q” standing for “queer” or “questioning”) and LGBTI (with “I” standing for “intersex”). See the list of terms in the briefing note for the definitions.

¹⁴ Fact sheet – *LGBT Rights: Frequently Asked Questions*, Free & Equal (United Nations), https://www.unfe.org/system/unfe-7-UN_Fact_Sheets_v6_-_FAQ.pdf (accessed 28 January 2017).

¹⁵ Pew Research Center, *Same-Sex Marriage Around the World*, 28 October 2019, <https://www.pewforum.org/fact-sheet/gay-marriage-around-the-world/> (accessed 21 November 2019).

¹⁶ *Criminalization*, Free & Equal (United Nations), <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/Criminalization-English.pdf> (accessed 21 November 2019).

¹⁷ *UN Human Rights Council Report: Discrimination and Violence Against Individuals Based on Their Sexual Orientation and Gender Identity*, Free & Equal (United Nations), https://www.unfe.org/system/unfe-63-UN_Human_Rights_Council_Report_one-pager_GREY.pdf (accessed 28 January 2017).

¹⁸ *Being LGBT in Asia: Mongolia Country Report* (UNDP, USAID, 2014), https://www.undp.org/content/dam/rbap/docs/Research%20&%20Publications/hiv_aids/rbap-hhd-2014-blia-mongolia-country-report.pdf (accessed 21 November 2019).

2017 онд хийсэн судалгаагаар Монгол дахь ЛГБТИ хүүхдүүд нийгмийн ямар ч нөхцөл байдалд байсан маш их дарамт шахалт, ялгаварлан гадуурхалт, гутаан доромжлол амсдаг гэсэн байна.

Тодруулбал:

- 79% нь ялгаварлан гадуурхалт, хавчлага амссан
- 9.4% нь маш ноцтой бие махбодын хүчирхийлэлд өртсөн
- 45.2% нь гэр бүл дотроо ялгаварлан гадуурхалт, хүчирхийлэл, хавчлагад өртсөн
- 13% нь эрүүл мэндийн ажилтнуудын сөрөг хандлагатай учирсан
- 19 хүний 1 нь ЛГБТИ гэдгээ гэрийхэндээ чөлөөтэй илэрхийлсэн
- 19 хүний 2 нь үе тэнгийнхэндээ ЛГБТИ гэдгээ илэрхийлэх боломжтой
- 5 хүний 1 нь боловсролын хүрээнд бэлгийн чиг баримжааны талаар мэдээлэл авч чадсан гэж хариулсан байна.¹⁹

ЛГБТИ хүмүүсийн нарийн тоог гаргасан судалгаа байхгүй ч шинжлэх ухааны зарим нэг тооцоогоор нийт хүн амын 10% нь ЛГБТИ байдаг гэсэн ба үүнийг нь албан ёсоор иш татах нь элбэг. Гэхдээ энэ тоог эсэргүүцэх хүмүүс ч олон байдаг. Хамгийн багаар 2-3% гэж багцаалдаг.²⁰

БЧБХБИ-н талаарх асуудал ихэнх улс оронд маш эмзэг сэдэв байдаг бөгөөд шашны уламжлалаа хадгалан үлдсэн хуучинсаг орчинд энэ үзэгдлийг гетеросексуал хүмүүст аюул занал учруулах хэмжээнд авч үздэг. Гэхдээ хууль болон ёс заншлын хатуу дэг жаягаас шалтгаалан нийгмийн зүгээс олон янзын дарамт шахалт, хавчлагад өртөж, ялгаварлан гадуурхагдаж амьдарч байгаа эдгээр хүмүүс өөрсдийнхөө төлөө тусламж хүсэх ч боломжгүй байдаг тул тэднийг ойлгож, тэдний төлөө дугарах нь чухал юм. Энэхүү үзэгдлийг харлуулж, хууль бус хэмээн зарлах нь тэдгээр ЛГБТИ хүмүүст сэтгэл зүйн болон нийгмийн маш хүнд дарамт болон тусдаг. Учир нь тэр бүхнийг дотроо хадгалан үлдэж, өөрсдийгөө азгүй, дорд хувь заяатай хэмээн үзэж, нөхцөл байдлыг өөрчилж чадахгүй учир ганцаараа шаналахаас өөр зам байдаггүй. БЧБХБИ-н тухай ярилцсанаар тэдний тухай, ямар нөхцөл байдалд байдгийг нь илүүтэй ойлгож, тулгардаг зовлон бэрхшээлүүдийг нь хуваалцах боломжтой болно. Улмаар нийгмийн ажилтан, албан хаагчид, нутгийн удирдлага, бусад хүмүүс тэднийг зорилтот бүлэгтээ оруулж, асуудал бэрхшээлийг нь шийдэх, боловсрол, ажил эрхлэлт, эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах зэрэг талбарт тэгш эрх эдлэхэд нь тусалж, нийгмийн хөгжил, нийгмийн шударга ёс тогтооход хувь нэмрээ оруулахыг нь дэмжих боломж бүрдэнэ.

БЧБХБИ-н асуудлыг ойлгоход дараах нэр томьёо тус болно.²¹ Үүнд:

Төрөхөд оноосон/ тэмдэглэгдсэн хүйс:	Хүйс буюу секс гэдэг нь биологийн хүчин зүйл бөгөөд хромосом, даавар, гадна, дотор бэлэг эрхтэн, нөхөн үржихүйн тогтолцоо зэргээс хамаардаг. Ихэнх улс оронд хүний хүйсийг төрөхөд нь илэрсэн биологийн шинж чанарт нь үндэслэн эрэгтэй эсвэл эмэгтэй хэмээн тодорхойлдог. Гэвч хүн амын тодорхой хэсэг нь (2% хүрэхгүй хэсэг нь) нөхөн үржихүйн хоёрдмол эрхтэнтэй эсвэл эрэгтэй эсвэл эмэгтэй хүйсийн алинд ч хамаатах боломжгүй төрдөг. Ийм тохиолдолд тухай хүнийг интерсекс хэмээн нэрлэдэг.
---	---

¹⁹ LGBT Centre, *LGBT Children and Adolescents in Mongolia: An Overview of the Situation*, 2017.

²⁰ David Spiegelhalter, "Is 10% of the population really gay?", *The Guardian*, 5 April 2015, <https://www.theguardian.com/society/2015/apr/05/10-per-cent-population-gay-alfred-kinsey-statistics> (accessed 28 January 2017).

²¹ Sources of terminology: *Toward Equity Training Curriculum* (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, <http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/> (accessed 28 January 2017); *Working as LGBTI in Asia: Study on employment discrimination based on sexual orientation, gender identity and intersex status in China, Indonesia, the Philippines and Thailand* (UNDP: Bangkok, forthcoming), Chapter 1, 1.3 Terminology.

Хүйсийн баримжаа	Охин эсвэл хүү, эмэгтэй эсвэл эрэгтэй эсвэл нонбайнери эсвэл хүйсгүй гэдгээ ухамсарлах хүний дотоод гүнзгий мэдрэмж. Хүн бүр хүйсийн баримжааны мэдрэмжтэй. Хүмүүсийн өөрийгөө мэдрэх, өөрийгөө тодорхойлох хүйс нь тэдний төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйстэй нийцэж болно, нийцэхгүй ч байж болно. Хүйсийн баримжаа нь хүйсийн үүрэг буюу нийгэмд тогтсон эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн зан үйлтэй хослох нь их. Иймээс, хүйсийн баримжааны хүрээ нь соёл дотор болон соёлын хооронд ялгаатай байх ба цаг хугацааны явцад өөрчлөгдөж болно. Зүүн өмнөд Азийн Индонези, Мянмар, Тайланд зэрэг зарим улс оронд хоёроос олон хүйсийг хүлээн зөвшөөрч ирсэн түүхтэй.
Хүйсийн илэрхийлэл	Хүний хүйсийн баримжаагаа бусдад илэрхийлэх байдал. Үүнийгээ хүн биеэ авч явах байдал, хувцаслалт, үс засалт, хоолойн өнгө болон бие махбодын шинж тэмдэг эсвэл хүйсийн баримжаагаа илэрхийлсэн нэр сонгох зэргээр илэрхийлдэг.
Хүйсийн тодорхойлолтод нийцэхгүй байх	Нийгмээс оноосон буюу жендэрийн тухай хэвшмэл үзлээр бий болсон хүйсийн үүрэг болон баримжаатай нийцэхгүй байхыг хэлнэ. Жишээлбэл: “эршүүд” гэгддэг охид эмэгтэйчүүд, интерсекс эсвэл хүйс нь тодорхойгүй байх хүмүүс байдаг. Өөрөөр бас “нонбайнери” “жендэрфлуид”, “жендэркүйр” гэх мэт нэр томъёогоор ч илэрхийлдэг (Ихэнх гей, лесбиян, бисексуал, асексуал, трансжендэр хүмүүс өөрсдийгөө эрэгтэй эсвэл эмэгтэй гэдэг нийгмийн тогтсон хэм хэмжээнд нийцүүлдэг боловч зарим нэг хүмүүс өөрсдийгөө хүйсийн тодорхойлолтод нийцэхгүй хэмээн үздэг).
Бэлгийн чиг баримжаа	Хүн бүрийн хэн нэгэнд сэтгэл хөдлөл, биемахбод, хайр сэтгэлийн хувьд татагдах төрөлхийн өөрлөгдөшгүй мөн чанар, мэдрэмж юм. Бэлгийн чиг баримжааг ерөнхийд нь 3 ангилдаг. Үүнд: - Эсрэг хүйсийнхээ хүнд татагддаг бол гетеросексуал/стрэйт - Ижил хүйсийнхээ хүнд татагддаг бол гей, лесбиян - Аль аль хүйсийн хүнд татагддаг бол бисексуал гэдэг. - Зарим нэг хүмүүс аль ч хүйсэд татагддаггүй, тэднийг асексуал гэдэг.
Лесбиян	Бие махбод, хайр сэтгэл, сэтгэл хөдлөлийн хувьд ижил хүйсийнхээ хүнд татагддаг эмэгтэйчүүдийг тодорхойлдог нэр.
Гей	Бие махбод, хайр дурлал, сэтгэл хөдлөлийн хувьд ижил хүйсийнхээ хүмүүст татагддаг эрэгтэйчүүдийг тодорхойлдог тэмдэг нэр. Азид зөвхөн эрэгтэй хүнд хамаатуулдаг бол барууны улсуудад ижил хүйстэндээ татагддаг эмэгтэйг ч мөн нэрлэдэг.
Бисексуал	Бие махбод, хайр дурлал, сэтгэл хөдлөлийн хувьд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль алинд нь татагддаг хүмүүс.
Трансжендэр	Заримдаа “транс” гэж товчилдог энэхүү нэр томъёо өөрийн хүйсээ төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйсээсээ өөрөөр тодорхойлдог хүмүүсийг хэлдэг. Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс нь эмэгтэй хэдий ч өөрийгөө эрэгтэй хэмээн мэдэрч, тодорхойлж байгаа хүнийг трансжендэр эрэгтэй гэнэ. Тэрээр өөрийгөө тодорхойлохдоо “эрэгтэй” гэсэн үгийг хэрэглэж болно. Трансжендэр эмэгтэй гэдэг нь төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс нь эрэгтэй хэдий ч өөрийгөө эмэгтэй хэмээн мэдэрч, тодорхойлж байгаа хүнийг хэлнэ. Тэрээр өөрийгөө тодорхойлохдоо “эмэгтэй” гэсэн үгийг хэрэглэж болно.
Транссексуал	Зарим тохиолдолд өөрийгөө тодорхойлдог хүйсийн шинж тэмдгийг олохын тулд дааврын эмчилгээ, мэс засал хийлгэсэн эсвэл хийлгэхээр төлөвлөж байгаа хүмүүсийг ингэж нэрлэдэг ч транссексуал гэдэг нь трансжендэртэй адил өргөн хүрээтэй нэр томъёо биш. Учир нь олонх трансжендэр хүмүүс өөрсдийгөө транссексуал хэмээн тодорхойлдоггүй.

Гуравдагч хүйс	Төрөхөд нь эрэгтэй хэмээн тодорхойлсон ч генетикийн болон хромосомын эсхүл бие махбодын хувьд үндсэн шинжээрээ “эрэгтэй” эсхүл “эмэгтэй” гэх шинжид хамаардаггүй хүн амын тодорхой хэсэг бүлгийг зарим улсад гуравдагч хүйсийнхэн гэдэг. Жишээ нь, Бангладешийн “хижра”, Пакистаны “хважа сира”, Непалын “метис”, Энэтхэгийн “хижра, тирунангай”, Филиппиний “бакла”, Индонезийн “вариа”, Мянмарын “а-сауз”, Тайландын “катое” нар юм. Зарим улс оронд ЛГБТИ хүмүүсийг “гуравдагч хүйсийнхэн” гэж нэрлэдэг ч энэ нь ховор тохиолдол юм.
ЛГБТИК	Лесбиян, гей, бисексуал, трансжендэр, интерсекс, күйр гэсэн үгсийн товчлол. ЛГБТИК хэмээх үг нь бэлгийн цөөнхийг бүрэн төлөөлөх утгаараа зөв хэрэглээ болдог. ЛГБТ, LGBTQ (Q гэдэг нь “күйр” буюу ерөнхийлсөн нэр томъёо, заримдаа Questioning буюу өөрийгөө арай тодорхойлоогүй гэсэн утгатай).
Интерсекс	Интерсекс гэдэг нь эр эсвэл эм хүйсийн хэвшмэл ойлголтод багтдаггүй хүйсийн шинж тэмдэгтэй төрсөн хүнийг хэлдэг. Интерсекс шинж тэмдэг нь хүний бие махбодын ялгаатай байдлын энгийн, биологийн илрэл. Интерсекс байдал олон янзаар илэрч болно. Бүх интерсекс хүмүүсийн интерсекс шинж тэмдэг төрөхөд нь эсвэл нялхад нь илэрдэггүй. Интерсекс байдал эхийн хэвлийд, анх төрөхөд, бэлгийн бойжилт эхлэхэд эсвэл насанд хүрсний дараа ч илэрч болдог. Зарим нэг хромсомын өөрчлөлт бүхий интерсекс шинж байдал гадна талд огт илрэхгүй байх нь бий. Эдгээр хүмүүс гетеросексуал, гей, лесбиян, бисексуал, асексуал ямар ч байж болох бөгөөд өөрсдийгөө эрэгтэй, эмэгтэй эсвэл аль аль хүйсийнх эсвэл аль нь ч биш гэдэг. Өмнө нь тэднийг “hermaphrodite” гэдэг байсан ч энэ нь тэднийг доромжилсон хэллэг гэж үзэх болсон. Монголоор “манин” гэдэг нь мөн доромж утга агуулдаг байна.
Күйр	Түүхийн хувьд энэхүү үг нь нэлээд сөрөг утга агуулдаг байсан ч энэ үгийг ЛГБТИ хүмүүс өөрийн болгож авч чадсан. Хэдий тийм ч бүх ЛГБТИ хүмүүс энэхүү нэр томъёог өөртөө хамаатуулан ашигладаггүй болохыг мөн анхаарах ёстой. Ихэвчлэн энэ нэр томъёог хүйс болон бэлгийн чиг баримжааг хоёрхон туйлт хэмээн үзэхийн эсрэг байдаг ЛГБТ хүмүүс хэрэглэдэг.

Дээр дурдагдсан нэр томъёонуудыг харвал шинжлэх ухаанчаар бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийллийг тодорхойлох нь хэр төвөгтэй асуудал болохыг мэдэж болно. Дээрх тодорхойлолтуудыг байнга эргэн харж, шинэчилж байх хэрэгтэй болдог. Цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр тухайн улс орны соёл, нийгмийн харилцаанаас шалтгаалан БЧБХБИ-ийн ойлголт өөрчлөгдсөөр байх болно. Азийн тухайд олон улс оронд тухайн газар орны онцлогийг илтгэсэн жендэрийн онцгой чиг баримжаа байсаар ирсэн түүхтэй билээ.

Тэдгээр нэршлүүдийн ихэнх нь бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн илэрхийлэл зэргийг хамруулан тусгасан байдаг. Орон нутгийн нэршлүүд нь олон улсын хэмжээнд танигдсан гей, лесбиян, бисексуал, асексуал, трансжендэр зэрэг ойлголтуудтай дүйх нь элбэг байдаг.²²

²² Working as LGBTI in Asia: Study on employment discrimination based on sexual orientation, gender identity and intersex status in China, Indonesia, the Philippines and Thailand (UNDP: Bangkok, forthcoming), Chapter 1, 1.3 Terminology.

Сэдэв 6.2 Хайр сэтгэл ба гэрлэлт



Агуулга

Энэ сэдэвт дотно харилцаа холбоогоо хадгалах, зөв зохицуулахад харилцаа ямар чухал үүрэгтэйг онцлон, дотно харилцааны тухай, ялангуяа бэлгийн харилцааны тухай хэрхэн ярилцах талаар танилцана. Оролцогчид төгс хамтрагчаасаа ямар хүлээлттэй байгаа, түүнээс ямар шинж чанар, үүрэг хариуцлагыг хүлээж байгаагаа тодорхойлно. Дасгалуудыг ажилласнаар төгс сайхан хүн олох мөрөөдлийг биелүүлэх нь ямар хэцүү болохыг ойлгоно. Ямар ч харилцаанд сайн муу үеүд тохиодог тул хамтрагчид хоорондоо зөв харилцах нь чухал гэдгийг мэдэх болно.



Үндсэн мэдээлэл

- Харилцааныхаа тухай, бэлгийн амьдралын тухай ярилцахад төвөгтэй байж болох ч энэ сэдвээр ярилцах нь маш чухал байдаг.
- Магадгүй та янз бүрийн хүмүүстэй янз бүрийн зүйлийн тухай ярилцах дуртай байж болно. Бас хэнтэй ч, бүр хамгийн сайн найзтайгаа ч хуваалцахыг хүсэхгүй асуудал байж болно. Энэ бүхэнд өөрийгөө буруутгах хэрэггүй. Мэдэж байгаа зүйл чинь бусдын эрх ашигт харшлаагүй тохиолдолд зөвхөн өөрийн хүссэн зүйлээ л бусадтай хуваалцах эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй. Жишээ нь, хэрэв та гэр бүлийн хүчирхийлэл эсвэл бэлгийн дарамтын гэрч болсон бол зохих хүмүүст нь мэдэгдэж, тусламж хүсэх хэрэгтэй.
- Үерхэл нөхөрлөл, дотно харилцаа аль нь ч байсан юу чухал, юу чухал бусын тухай өөр өөрийн гэсэн мэдрэмж хүмүүст байдаг. Чиний хувьд дотно харилцааны тал дээр яг юу хамгийн чухал болохыг, ирээдүйн хамтрагч чинь ямар байгаасай хэмээн хүсэж байгаагаа өөрөө олж мэдэх нь чухал. Хүн бүр өөр өөрийн гэсэн сайн муу талтай. Төгс төгөлдөр хүн гэж байдаггүй. Иймд сайн муу талыг нь дэнсэлж харьцуулж, жишээ нь баян хэр нь харамч хүн, ядуу ч чи өөрөө хайртай хүний хэнийг нь сонгохоо шийдэх хэрэгтэй.
- Хосууд бие биеэсээ юу хүлээж байгаагаа ярилцах нь үл ойлголцлоос сэргийлнэ. Хэн нэг нь нөгөөгөө хүсэхгүй байгаа зүйлийг нь хийлгэхээр хүчилж болохгүй.
- Хамтрагчдын хэн хэн нь үүрэг хариуцлага хүлээхийн хамт эрх эдлэх эрхтэй. Сайхан харилцааг хамтрагчид тэнцүү, аз жаргалтай авч явах нь “харилцан хүндлэл”, “харилцан хөрөнгө оруулалт”-ыг шаарддаг.
- Харилцаан дахь хосын шаардлага шударга байх ёстой. Сайхан харилцаатай байхын тулд нэг тал нь дандаа өгч, нөгөө нь дандаа авч байдаг бус, харилцан тэнцүү хуваалцдаг байх хэрэгтэй.
- Хайр сэтгэл нь зөвхөн янаг дурлалын явдал төдийгүй сайн муу, гунигтай жаргалтай зүйлээ хуваалцахыг хэлнэ.
- Гэр бүлийн хүчирхийлэл, бэлгийн дарамт зэргийг хүлээн зөвшөөрөхийг нэг нэгэндээ тулган шаардаж болохгүй.



Дасгалууд

- 6.2.1 Тойруу яриа
- 6.2.2 Төгс хос
- 6.2.3 Харилцаагаа зохицуулах нь



Холбогдох сэдвүүд

- 3.2 Жендэрийн үүргийн талаарх үнэт зүйл болон хандлага
- 3.3 Гэр бүлээ аз жаргалтай болгох нь
- 4.1 Гэр бүлд хэн нь юу хийдэг вэ, хэн нь үгээ хэлдэг вэ?
- 5.3 Найз нөхөдтэй болох
- 5.4 Нийгмийн болон харилцааны ур чадварууд
- 8.1 Хүчирхийлэлд хэрхэн “үгүй” гэж хэлэх вэ?

Дасгал 6.2.1 Тойруу яриа



Зорилго

- Бэлгийн болон дотно харилцааны тухай хэнтэй, хэрхэн ярилцах талаар сурах
- Бэлгийн харилцааны талаарх өөрийн үнэт зүйл, хандлагаа таньж, түүндээ нийцсэн зан үйл бий болгох талаар мэдэж авах



Зорилтот бүлэг

Өсвөр насныхан болон залуучууд



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Ижил тооны сандал бүхий хоёр тойрог байна. Эгнээ хооронд бие биеэсээ 1 метр зайтай байна. Дотор ба гадна тойргийн хүмүүс бие биеийнхээ царайг харахаар сандлуудаа байрлуулна.



Ашиглах материал

15 ширхэг захианы дугтуй бэлдэнэ (2 оролцогчийн дунд 1 дугтуй өгнө)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.2.1 А: Тойруу ярианы асуултууд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд²³

1. Бэлтгэл ажил- 5 минут
2. Тойруу ярианы асуулт, хариултууд – 30 минут
3. Хэлэлцүүлэг – 20 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

- Зааврын дагуу Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.2.1А-д байгаа асуултуудыг дугтуйд хийнэ.
- Баг бүр тэгш тооны гишүүдтэй байна. Хэрвээ сондгой тооны оролцогчид байвал нэг сургагч багш оролцоно. Оролцогчид бичиг үсэгт тайлагдсан байх хэрэгтэй. Оролцогчдын унших, бичих чадвар сул бол бичиг үсэгт тайлагдсан 2-4 хүнийг “нууц зөвлөх”-өөр томилж, асуулт унших үүрэгтэй ажиллуулна. Тойрог бүрд 1-2 нууц зөвлөх байх ба 1 эсвэл 2 “нууц зөвлөх” дотор тойрогт, нөгөө “нууц зөвлөх” гадна тойрогт ажиллана (тэд тоглоомд оролцохгүй).

²³ Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag: 1995), Exercise: Het Carrouselspel, pp. 48-50.

Алхам 1. Бэлтгэл ажил - 5 минут

Энэхүү дасгал нь өөрийнхөө тухай, өөрийн мэдрэмжийн тухай хэнтэй, юуг нь хуваалцаж, юуг нь хуваалцахгүй байгаа шийдэж сурахад тусална гэдгийг тайлбарлана.

- Оролцогчдыг эрэгтэй, эмэгтэй оролцогч хамтарсан хоёр багт хувааж, нэг багийг дотор, нөгөө багийг гадна тойрогт суухыг хүснэ. Гадна ба дотор тойрогт сууж байгаа оролцогчид өөд өөдөөсөө харж суугаад хамтрагчид болно.
- Дотор тойрогт сууж байгаа оролцогч бүрд асуулттай дугтуй өгнө.

Тоглоом эхлэхээс өмнө дүрмийг тайлбарлаарай:

- Хосууд нэг нэгнээсээ дугтуйд байгаа асуултуудыг асууж, хариулна. Нэг дугтуйд 10 асуулт байна.
- Дотор тойрогт сууж байгаа хүн эхлээд асуултыг асуух ба гадна тойрогт сууж байгаа хүн асуултад хариулж, дараа нь дугтуйнаас асуулт сугалан дотор байгаа хүнээс асууна. Ийнхүү үйлдэл солигдон, “зогс” гэж хэлэх хүртэл үргэлжилнэ.
- Хүн бүр хувийн аль мэдээлэл эсвэл мэдрэмжээ, ямар хэмжээнд хуваалцахаа өөрөө шийднэ. Хэрвээ хариулах ээлжтэй оролцогч асуултад хариулж чадахгүй эсвэл хариулахыг хүсэхгүй байгаа бол алгасаж болно. Энэ тохиолдолд асуусан хүн ахиж асуулт сугална.
- Нэг асуултын талаар хэр удаан ярилцахаа хос бүр өөрсдөө шийднэ. Энэ нь зарим хосууд 5-6 асуултыг ярилцаад байхад зарим нь зөвхөн нэг асуудлынхаа талаар ярилцсаар байж болно гэсэн үг юм.
- Дараагийн тойрог эхлэхээс өмнө асуултуудаа буцаагаад дугтуйд хийж, дотор тойргийн сандал дээр үлдээнэ. Гадна тойргийн хүн сандлаа сольж сууна. Дараагийн тойрог дээр дотор тойргийн хүн дугтуйгаа сандал дээр үлдээж сандлаа сольж суух зэргээр тоглоом үргэлжилнэ.

Алхам 2. Тойруу ярианы асуулт хариултууд – 30 минут

- 5 минутын дараа гадна тойрогт сууж байгаа оролцогчдыг баруун тийш нэг сандал ахиулан (хэрэв уг тойрогт 10-с олон хүн байвал хоёр сандал ахиулан сууж болно) суулгана. Шинэ хосууд бүрдэж, асуулт хариултуудаа дахин эхэлнэ. 5 минутын дараа оролцогчид дахин суудал ахиж сууна. 6 дах тойргийн асуултаа дуусгах үед эсвэл 30 минутын дараа тоглоом дуусна.

Алхам 3. Хэлэлцүүлэг – 20 минут

Одоо бүгд дотно, бэлгийн харилцааны тухай яриаг хэрхэн өрнүүлэх тухай ярилцана хэмээн оролцогчдод хэлнэ. Хэлэлцүүлгийг дараах асуултаас эхлээрэй:

- Хамтрагчтайгаа асуудлыг ярилцах энэхүү тоглоом ямар санагдсан бэ?
- Ямар сэдвийн талаар ярих нь амархан байсан бэ? Яагаад?
- Аль сэдвээр ярихад хамгийн хэцүү байсан бэ? Яагаад?
- Хамтрагч чинь эрэгтэй эсвэл эмэгтэй байх нь ялгаатай байна уу? Хүйсээс шалтгаалаад их эсвэл бага ярилцсан уу? Чи хэнд хамгийн нууц нандин асуудлаа итгэж ярьдаг вэ? Яагаад?
- Чи хэнд нууцаа итгэж ярихгүй вэ? Яагаад?
- Бодит амьдрал дээр дотно, бэлгийн харилцааны тухай хэнтэй ярилцахыг хүсдэг вэ?

Хэрвээ оролцогчдод өөр асуултууд байгаа бол сургагч багш эсвэл гэр бүл, найз нөхдөөсөө асууж болно гэдгийг хэлнэ.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрэв сургалтын үеэр багш, нийгмийн ажилтнууд, залуучуудын эрүүл мэндийн төвийн эмч, ажилтан зэрэг энэ сэдвээр зөвлөгөө өгөх боломжтой хүмүүсийн талаар мэдээлэл байгаа бол үүнийг оролцогчдод өгөх хэрэгтэй.

Алхам 4. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах зүйлсийг онцлон дүгнэлтээ хийгээрэй:

- Бэлгийн болон дотно харилцааны талаар ярих нь хэцүү байдаг ч ингэж ярилцах нь хэрэгтэй байдаг.
- Хэнтэй ярих, ямар хэмжээний мэдээлэл хуваалцахыг хүсэх нь сэдвээсээ хамаардаг.
- Сайн найздаа ч хэлмээргүй тийм нууц байгаа бол түүнийгээ заавал хэлэх албагүй, үүнд санаа зовох ч хэрэггүй. Чи өөрийнхөө хүссэн зүйлээ бусадтай хуваалцах нь чиний эрх. Гэхдээ, жишээ нь гэр бүлийн хүчирхийлэл эсвэл бэлгийн дарамтын гэрч болсон бол хэн нэгэнд заавал хэлж, зөвлөлдөж, тусламж авах хэрэгтэй.
- Олон нийгэм болон гэр бүлд эрэгтэй хүмүүсийн өөрийнхөө мэдрэмжийн талаар ярихыг дэмждэггүй. Охид эмэгтэйчүүд ч бэлгийн харилцааны талаар ярихаасаа ичдэг. Гэвч итгэлтэй хүнтэй ярилцан мэдээлэл авч, өөрийнхөө мэдрэмжийг хуваалцах нь чухал.
- Хэн нэгнийг мэдрэмжээ илэрхийлснийх нь төлөө дооглох нь түүнийг үл хүндэтгэж, доромжилж байгаа хэрэг бөгөөд сайн найз хэзээ ч ийм зүйл хийдэггүй.
- Эцэст нь өөрийнхөө тухай танихгүй хүмүүст хамаагүй ярих нь муу хүмүүсийн олз болох аюултай гэдгийг сануулаарай.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.2.1 А: Тойруу ярианы асуултууд

Зааварчилгаа: Сургалтын хэрэглэгдэхүүнийг 5 хувь олшруулан бэлдэнэ. 30 асуултыг арав арваар нь (асуулт 1-10; 11-20; 21-30 г.м.) багцлаад тус бүрээр нь нэг нэг дугтуйд хийнэ. Дугтуйн дээрээ таних тэмдэг болгож асуултуудын дугааруудыг тавина (“1-10”, “11-20”, “21-30” г.м.) Ингэснээр нэг дор зэрэгцээ ижил асуултууд тавигдахгүй байх боломж бүрдэнэ. Харин дугтуйны тоо нь нийт оролцогчдын тоог хоёрт хуваасантай тэнцүү байх хэрэгтэй. Сургагч багш нар зорилтот бүлэгтээ тохируулан асуултуудаа нэмж, хасаж, өөрчилж болно.

----- ✂ -----

1. Чи хэн нэгэнд дурласнаа хэрхэн илэрхийлдэг вэ?

----- ✂ -----

2. Чи хэн нэгэнд дурласнаа яаж мэдэх вэ?

----- ✂ -----

3. Аав, ээж эсвэл хамаатан садангийн хүмүүс чинь бэлгийн харилцааны тухай ямар нэгэн зүйл ярьж өгч байсан уу? Юуг хийх, юуг хийж болохгүй тухай?

----- ✂ -----

4. Хэрвээ чиний найз охин эсвэл хөвгүүн хэн нэгэнтэй хамгаалалтгүйгээр секс хийсэн тухайгаа яривал чи юу гэж хэлэх вэ?

----- ✂ -----

5. Чи ХДХВ, ДОХ-оос айдаг уу?

----- ✂ -----

6. Чи өөрийнхөө бэлэг эрхтнийг юу гэж нэрлэдэг вэ?

----- ✂ -----

7. Чиний мөрөөдлийн охин/хүү ямархуу харагддаг вэ?

----- ✂ -----



8. Хамгийн сайн найз чинь найз охин/хүүтэй болоод чамд цаг гаргаа боливол чи яах вэ?



9. Чи гэрлэхээсээ өмнө хайртай хүнтэйгээ унтах талаар юу гэж боддог вэ?



10. Чамайг хүсээгүй байхад чиний найз хөвгүүн/охин чамтай бэлгийн харилцаанд орохыг хүсвэл чи яах вэ?



11. Хэрвээ чиний сайн найз өөрийгөө ижил хүйстэндээ татагддаг гэвэл чи яах вэ?



12. Чамд таалагддаггүй хэн нэгэн чам руу ширтэж, чиний биед хүрэхэд чамд таагүй санагддаг. Чи юу хийх ёстой вэ?



13. Порно зураг болон бичлэг хуваалцаж үздэг хүмүүсийн тухай чи юу гэж боддог вэ?



14. Хамгийн сайн найзын тухай тодорхойлолтоо хэлнэ үү?



15. Чи харилцаагаа хэрхэн яаж төгсгөх вэ?



----- ✂ -----

16. Хамгийн сайн найзыг чинь хамтрагч нь дарамталж байгааг мэдвэл яах вэ?

----- ✂ -----

17. Чи юуг романтик гэж боддог вэ?

----- ✂ -----

18. Сайхан мэдрэмж авахын тулд өөрийгөө илж таалж байсан уу?

----- ✂ -----

19. Чи ямар төрлийн мэдээллийг сайн найзтайгаа ч хуваалцахгүй вэ?

----- ✂ -----

20. Хэзээ ч уулзаж байгаагүй ч чамд таалагддаг хэн нэгэнд өөрийнхөө секси зургийг илгээх үү?

----- ✂ -----

21. Дурласан хүндээ чи юу гэж хэлэх вэ?

----- ✂ -----

22. Таалагддаг хүнээ болзоонд урьж байсан уу?

----- ✂ -----

23. Найз хөвгүүн/охин чинь хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орохыг хүсэхэд энэ нь ухаалаг бус гэж та бодож байвал юу хийх вэ?

----- ✂ -----

----- ✂ -----

24. Хэн нэгэн чамайг царайлаг юмаа гэвэл юу гэж хариулах вэ?

----- ✂ -----

25. Ижил хүйстэй хүн өөрт чинь дурлачихлаа гэвэл юу гэж хариулах вэ?

----- ✂ -----

26. Найз охин/хүү чинь өөр охин/хүү руу хараад байвал яах вэ?

----- ✂ -----

27. Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай илүү дэлгэрэнгүйг мэдэхийг хүсвэл хэнээс асуух вэ?

----- ✂ -----

28. Бэлгийн хавьталд орж байсан уу?

----- ✂ -----

29. Анх удаа хүнтэй унтахдаа ямар хүлээлттэй байх вэ?

----- ✂ -----

30. Өөрийгөө ижил хүйстэн гэж мэдэрвэл хамгийн түрүүн хэнд хэлэх вэ?

----- ✂ -----

Дасгал 6.2.2 Төгс хос



Зорилго

- “Төгс хамтрагч”-ийн онцлог шинж, үүрэг хариуцлагыг тодорхойлох
- Хамтрагчаа сонгохдоо эрчүүд болон эмэгтэйчүүд юуг нь чухалчилдаг болохыг тодорхойлох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

75 минут



Суудал зохион байгуулалт

4 баг болон сууна



Ашиглах материал

- Самбарын цаас
- Самбарын үзэг, скоч



Сургалт зохион байгуулах алхмууд²⁴

1. Төгс хамтрагчаа зурах – 20 минут
2. Төгс хамтрагчийн хамгийн чухал 3 чанар - 5 минут
3. Хамтрагчийн талаарх төсөөлөл ба бодит байдлыг ярилцах – 45 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

Алхам 1. Төгс хамтрагчаа зурах – 20 минут

Энэхүү дасгалын хүрээнд оролцогчид өөрийн “төгс хамтрагч”-аа хэрхэн төсөөлж байгааг шинжинэ гэдгийг тайлбарлана. 2 баг нь зөвхөн хөвгүүд/эрэгтэйчүүдээс, нөгөө хоёр баг зөвхөн охид/эмэгтэйчүүдээс бүрдэхээр 4 баг бүрдүүлнэ. Баг бүрд самбарын цаас, үзэг тарааж өгнө. Оролцогчид өөрсдийн “төгс хамтрагчаа” төсөөлөн зурж, тэдний бодлоор төгс хамтрагчид байвал зохих онцлог шинжүүдийн жагсаалт гаргаж, зургийн нэг талд, төгс хамтрагчийн харилцаандаа хүлээвэл зохих үүрэг хариуцлагын жагсаалтыг нөгөө талд бичнэ.

²⁴ *Fledglings Manual*, by Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun (Save the Children: Myanmar, June 2000), Exercise: Dream Lover, p. 43.

Алхам 2. Төгс хамтрагчийн хамгийн чухал 3 чанар – 5 минут

Багуудаас төгс хамтрагчийн хамгийн чухал 3 чанар, хамгийн чухал 3 үүрэг хариуцлагыг тодорхойлж улаан өнгийн үзгээр тойруулан тэмдэглэхийг хүснэ.

Алхам 3. Хамтрагчийн талаарх төсөөлөл ба бодит байдлыг ярилцах – 45 минут

Багууд төгс хамтрагчийн зураг болон түүнээс хүсэн хүлээж буй гурван гол онцлог шинж, үүрэг хариуцлагыг танилцуулна. Танилцуулга богинохон байх хэрэгтэй, нэг багт хамгийн ихдээ 5 минут өгнө. Бүх танилцуулгын дараа, дараах асуултуудыг тавьж, хэлэлцүүлгээ эхэлнэ:

- Охид, хөвгүүдийн хувьд төгс хамтрагч юугаараа адилхан байна вэ?
- Охид, хөвгүүдийн хувьд төгс хамтрагчид ялгаатай байна уу? Тийм бол гол ялгаа нь юу вэ?
- Яагаад ийм ялгаа байдаг гэж бодож байна вэ?

Охидоос хөвгүүдийн нэрлэсэн 3 онцлог шинж болон үүрэг хариуцлагын талаар, харин хөвгүүдээс охидын нэрлэсэн онцлог шинжүүдийг дараах чиглэлээр тайлбарлахыг хүснэ. Үүнд:

- Аль шинж чанар нь бүтэшгүй эсвэл шударга бус гэж бодож байна вэ? Яагаад?
- Аль хариуцлага нь бүтэшгүй эсвэл шударга бус санагдсан бэ? Яагаад?
- Төгс хамтрагчдаа тавьсан эхний 3 шаардлагыг чи өөрөө хангаж чадах уу? Яаж эсвэл яагаад үгүй гэж?

Хэлэлцүүлгийн явцад дараах санааг онцлоорой:

- Хөвгүүд/эрэгтэйчүүд хамтрагчийнхаа гадаад үзэмж, секст бэлэн эсэхийг илүүд үзэх хандлагтай байдаг. Харин эмэгтэйчүүд хувийн онцлог, орлого, нийгмийн байр суурийг чухалчлан үздэг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хэн хэн нь хайрлах, халамжлах, шударга байх зэрэг шинж чанарыг дурддаг. Үүрэг хариуцлагын хувьд ихэнхдээ тухайн нийгмийнхээ жендэрийн хэм хэмжээ, үүрэг, үнэт зүйл зэргийг тусгасан байдаг. Хэрэв:
 - Хамтрагчдын хоорондын өгөө аваа тэнцүү байж
 - Бие биеийнхээ үзэл бодлыг хүндэлж
 - Ажил үүрэг, шийдвэр гаргах эрх мэдэл, орлогоо шударга хуваарилж чадвал эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын ялгаа нь гайхамшигтай бөгөөд тэдний хооронд сайн харилцаа тогтоно гэдгийг тайлбарлаарай.
- Зарим хүмүүс хамтрагчаасаа хэзээ ч бүтэшгүй зүйл хүсдэг. Жишээлбэл: Олонх эмэгтэйчүүд цагаан морьтой ханхүүг хайдаг. Энэ мөрөөдөл хэзээ ч биелэхгүй. Учир нь эрэгтэй эмэгтэй бүх хүн давуу болон сул талтай байдаг.
- Эрчүүд олон эмэгтэйтэй учирч, туршлага хуримтлуулах дуртай байдаг ч мөрөөдлийн хамтрагчаа онгон байлгахыг хүсдэг. Энэ "хоёрдмол жишиг" нь олон нийгмийн том асуудал болдог.
- Өөр өөр зүйлийг бие биеэсээ хүлээх нь үл ойлголцол, урам хугарах, сэтгэл дундуур байхад хүргэдэг.
- Бие биеийнхээ хүлээлтийн талаар олж мэдэх гол арга нь хамтрагчдын хоорондын зөв харилцаа нь юм.

Алхам 4. Дүгнэлт – 5 минут

Дараах зүйлийг онцлон дүгнээрэй:

- Төгс хамтрагчийг олоход амаргүй, учир нь хүн бүр сайн болон сул талтай байдаг.
- Таны хувьд чухал чанарууд таны хамтрагчид байгаа эсэх талаар тунгаан бодох нь чухал.
- Сайн харилцаанд эрэгтэйчүүд болон эмэгтэйчүүд бие биеэ хүндэлж, зөвхөн авдаг бус бас өгдөг байх хэрэгтэй.
- Хамтрагчид хоёулаа харилцаандаа хариуцлага хүлээнэ. Эрүүл сайхан харилцаатай хамтрагчид өөр өөрийн хүлээлтээ чөлөөтэй илэрхийлж, хэн хэнийхээ дургүй зүйлийг хийлгэх гэж хүчилдэггүй.
- Бэлгийн харилцаанд хоёр талын хэн хэнийх нь “зөвшөөрөл” шаардлагатай. Энэ нь аль аль тал бэлгийн харилцаанд ороход бэлэн бөгөөд хүсэхгүй байгаа зүйлдээ “үгүй” гэж хэлэх эрхтэй гэсэн үг. Хэнийг ч бэлгийн харилцаанд албадаж болохгүй.

Дасгал 6.2.3 Харилцаагаа зохицуулах



Зорилго

- Хосын харилцаанд эерэг, сөрөг олон өөрчлөлт гарч болохыг ойлгох
- Харилцааны явцад гардаг зөрчлийг зохицуулж сурах



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

Алхам 3 орохгүйгээр 60 минут

Алхам 3 ороод 90 минут



Суудал зохион байгуулалт

4 баг болон сууна



Ашиглах материал

- Гэр бүлийн нөхцөл байдал, үйл явдал бүхий картууд (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.2.3А)
- Самбарын цаас, үзэг



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.2.3 А: Хосуудын түүх



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Багаараа ярилцах: Хосуудын түүх – 15 минут
2. Нийтийн хэлэлцүүлэг: Хосуудын түүх – 40 минут
3. Алхам 1 болон 2-г давтах – (сонголтоор) 30 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

Хосуудын амьдралд тохиох үйл явдлууд болон эдгээр үйл явдалд үзүүлэх тэдний хариу үйлдлийг тусгасан жишээтэй танилцаарай (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.2.3 А). Зорилтот бүлгийн онцлогт тохирсон 5 жишээ сонгоорой. Зорилтот бүлгийн онцлогт тохируулж зарим үйл явдал болон/эсвэл үйл явдалд үзүүлэх хариу үйлдлийг өөрчилж эсвэл шинэчилж болно. Эхнэр, нөхөрт нэр өгч болно.

Алхам 1. Багаараа ярилцах: Хосуудын түүх – 15 минут

Энэ дасгалд хосуудын харилцааны өсөлт, уруудалтын талаар, аз жаргалтай харилцаагаа хадгалахын тулд тэдгээрийг хэрхэн давж гарах талаар өгүүлнэ гэдгийг тайлбарлана. Оролцогчдыг 4 баг болгон хуваагаад тус бүрд нь самбарын цаас, үзэг өгнө. Гэрлээд 3 жил болсон, бусдын л адил сайн муу зүйлийг туулж яваа хосыг төсөөлөхийг хүснэ.

Баг тус бүрт хосын амьдралд тохиолдож байгаа нэгэн чухал үйл явдлын тухай, түүнд хосууд хэрхэн хариу үзүүлж байгаа тухай нөхцөлийг өгнө. Багууд өөрсдийн өгөгдлөө сайтар судлаад тухайн нөхцөл байдалд хамгийн зөв хариу үйлдэл юу байх тухай ярилцана. Тэгээд хамгийн боломжит шийдлээ цаасан дээр бичиж эсвэл жүжигчилсэн тоглолтоор үзүүлж болно. Шийдэл нь нэгээс илүү олон байж болно.

Алхам 2. Нийтийн хэлэлцүүлэг: Хосуудын түүх – 40 минут

Баг тус бүр өөрсдийн өгөгдөл (үйл явдал), түүнд үзүүлэх эхнэр, нөхрийн хариу үйлдэл, мөн боломжит шийдлээ бусдадаа танилцуулна. Баг бүрийн хариуг дүгнэн ярилцаад, дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ:

- Энэ төрлийн маргаан хосуудад элбэг тохиолддог уу? Үгүй бол ямар ялгаатай вэ?
- Тоглолтын шийдлийн талаар юу гэж бодож байна вэ?
- Бусад багийн гишүүд өөр шийдэл санал болгох уу?
- Энэ багийн шийдлээс өөр ямар нэгэн шийдэл байж болох уу?

Алхам 3. Алхам 1 болон 2-г давтах – (сонголтоор) 30 минут

Алхам 1 ба 2-г бусад өгөгдөл дээр давтан хийнэ.

Алхам 4. Дүгнэлт – 5 минут

Дараах санааг онцлон дүгнэлт хийгээрэй:

- Харилцаандаа хосууд адил тэнцүү эрх эдэлж, үүрэг хариуцлага хүлээнэ.
- Хамтрагчаа хүсээгүй зүйлийг нь хийлгэхээр хэзээ ч бүү хүчил.
- Харилцаа болон гэрлэлтээ аз жаргалтай, эрүүл, эрх тэгш байлгахын тул хосууд бие биеэ хүндэлж, хэн хэн нь хичээн зүтгэх хэрэгтэй.
- Харилцаандаа тавьж байгаа шаардлага тань шударга бөгөөд хэт нэг талыг бариагүй байх ёстой. Та зөвхөн аваад байлгүй бас өгөх хэрэгтэй. Ингэснээр хэн хэн нь аз жаргалтай болно.
- Хайр сэтгэл нь зөвхөн янагийн холбоо төдийгүй сайн муу, гунигтай, жаргалтай мөчүүдээ хуваалцах, тулгарах асуудал бэрхшээлийг хамтдаа туулах явдал билээ.

- Хамтрагчаа болон хэнийг ч гэр бүлийн хүчирхийлэл, бэлгийн дарамтын талаар дуугүй өнгөрөх ёстой хэмээн хүчилж болохгүй.
- Хүчиндэгчийг хохирогчтойгоо гэрлэхийг санал болгож байгаа хүмүүс үнэхээр буруу бодолтой, мэдрэмжгүй хүмүүс юм. Ихэвчлэн нэр нүүрээ алдахгүй гэх үзэлтэй гэр бүлийнхний зүгээс хохирогчийн сэтгэл, мэдрэмжийг үл ойшоосон ийм санал гардаг. Хүчин бол эрүүгийн гэмт хэрэг юм.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.2.3 А: Хосуудын түүх

Зааварчилгаа: Эдгээр үйл явдлууд нь Алхам 1 дээр тараагдана. Энэ хуудсыг хувилаад тасархай шугамын дагуу хайчилна. Багууд үйл явдлаа сонгоно. Өгөгдөл болон үйл явдлыг тухайн орон нутгийн онцлогт тохируулан өөрчилж болно. Эхнэр, нөхөрт энгийн нэгэн нэр өгч болно.



Үйл явдал 1: Охин төрөв.
Нөхрийн хариу үйлдэл: Гунигтай, сэтгэл дундуур.



Үйл явдал 2: “Би өөр хүнтэй уулздаг болсон, гэвч бид гэрлэлтээ цуцлуулахгүй” гэж нөхөр нь хэлнэ.
Эхнэрийн хариу үйлдэл: Маш их уурлаж, салахыг хүснэ.



Үйл явдал 3: Ядуу айлын эхнэр сугалаагаар их мөнгө хожсон.
Нөхрийн хариу үйлдэл: Том дэлгэцтэй телевизор авахыг хүснэ.



Үйл явдал 4: Хүүхэд нь өвчтэй байхад нөхөр нь хүүхдээ асрахад огт оролцохгүй.
Эхнэрийн хариу үйлдэл: Өөрт нь туслаагүй учраас нөхөртөө зориулж юу ч хийхгүй байж дургүйцлээ илэрхийлнэ.



Үйл явдал 5: Нөхөр ажлаасаа халагдсан.
Эхнэрийн хариу үйлдэл: Дарамттай мэдрэмж төрж, ирээдүйдээ санаа зовж түгшинэ.





Үйл явдал 6: Хадам ээж нь гэрийн бүх асуудалд хөндлөнгөөс оролцож, өдөр бүр эхнэрийг нь юу хийх ёстойг хэлж заана.

Эхнэрийн хариу үйлдэл: Ээжтэйгээ ярилцаж үзэхийг нөхрөөсөө хүснэ.



Үйл явдал 7: Эхнэр нь мөнгөө хурдан үрдэг.

Нөхрийн хариу үйлдэл: Түүнд мөнгө өгөхөөс татгалзана.



Үйл явдал 8: Хоёр хүүхэдтэй юм чинь ахиад жирэмсэлмээргүй байна, үрийн сувгаа боолгочих гэж эхнэр нь нөхрөөсөө хүсэв.

Нөхрийн хариу үйлдэл: Эр хүний бахархлаа хөндөхгүй хэмээн уурлан, эсэргүүцэв.



Үйл явдал 9: Эхнэр ажилдаа орж, өөрийн гэсэн орлоготой болохыг хүссэн.

Нөхрийн хариу үйлдэл: Ингэх шаардлагагүй гэж үзээд дэмжихгүй байгаа.



Үйл явдал 10: Нөхрийнх нь үеэл охиныг нь хүчиндсэн болохыг хосууд мэдэв. Эхнэр энэ тухай цагдаад мэдэгдэхийг хүсэв.

Нөхрийн хариу үйлдэл: Нөхөр нь хүчингийн хэргийн талаар цагдаад мэдэгдэхийг нь хориглов. Тэрээр үеэлээ шийтгүүлсний оронд охинтойгоо гэрлүүлэх нь дээр гэж хэлэв.



Сэдэв 6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа



Агуулга

Энэ сэдэв нь залуучууд болон насанд хүрэгчдэд бэлгийн харилцаанаас үүдэх эрсдэлийг ойлгоход нь туслах зорилготой юм. Хамгаалалтын тохирсон арга хэрэглэх, бэлгийн харилцаанд хариуцлагатай хандах зэргээр эрсдэлийг ухаалгаар багасгаж болно. Жирэмслэхээс хамгаалах олон арга, тэдгээрийн үр дүнгийн талаар ойлголттой болно.



Үндсэн мэдээлэл

- Бэлгийн харилцаанаас таашаал авах нь өөрийнхөө болон хамтрагчийнхаа эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг хангах үүрэг хариуцлагатай холбоотой.
- Аюулгүй бэлгийн хавьтал нь Бэлгийн Замаар Дамжих Халдвар (БЗДХ) авах болон хүсээгүй жирэмслэлтийн эрсдэлийг багасгадаг.
- Бэлгийн тодорхой эрсдэл зайлшгүй байх ч болгоомжтой байснаар урьдчилан сэргийлж болно. Зан үйлээ өөрчилснөөр эрсдэлийг багасгах боломжтой.
- Бэлгэвчийг зөв хэрэглэж чадвал хамгийн аюулгүй арга бөгөөд жирэмслэлт болон бэлгийн замаар дамжих халдвараас хамгаалж чаддаг.
- Бэлгийн хавьталд орох бүрдээ жирэмслэхээс хамгаалах нь зөвхөн эмэгтэйн үүрэг биш, эрэгтэй, эмэгтэй хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлага юм. Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлага юм.
- Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь зөвхөн бэлгийн хавьтал биш юм. Хүрэх, тэврэх, үнсэх зэрэг нь аюулгүй бэлгийн харилцааны бас нэгэн жишээ юм.
- Хүүхэд, залуучууд бэлгийн боловсролтой болсноор хариуцлагатай бэлгийн зан үйлийн тухай ойлголттой болж, өөрийгөө БЗДХ, хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалж, улмаар бэлгийн хүчирхийллээс сэргийлэх боломжтой болно. Өөрсдийн хүсээгүй бэлгийн харилцаанд "үгүй" гэж хэлэх хэрэгтэй.



Дасгалууд

- 6.3.1 Эрсдэлтэй бэлгийн зан үйл
- 6.3.2 Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд



Холбогдох сэдвүүд

- 6.1 Өөрчлөлт болон бэлгийн бойжилт
- 6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт
- 7.1 Гэр бүлээ төлөвлөх нь
- 7.3 БЗДХ, ДОХ, ХДХВ гэж юу вэ?

Дасгал 6.3.1 Эрсдэлтэй бэлгийн зан үйл



Зорилго

- Бэлгийн харилцаанаас үүдэх эрсдэлийг ойлгох
- Зан үйлээ өөрчилж, эрсдэлийг бууруулах арга замыг тодорхойлох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Зорилтот бүлэг

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

4 хүнтэй баг болон сууна, нийтийн хэлэлцүүлгийн үед хагас тойрог хэлбэрээр сууна



Ашиглах материал

- “Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.1 А”-г баг тус бүрд нэг багц байхаар бэлдэнэ
- Самбарын цаас, үзэг, скоч



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.3.1 А: Эрсдэлийн карт

6.3.2 Б: Эрсдэлийг үнэлэх хуудас



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. “Эрсдэл” гэдгийг тодорхойлох – 5 минут
2. Багийн ажил: Эрсдэлтэй зан үйлийг эрэмбэлэх – 20-25 минут
3. Эрэмбэлсэн эрсдэлүүдээ харьцуулах – 10-15 минут
4. Ташаа ойлголтыг залруулах – 10-15 минут
5. Дүгнэлт – 5 минут

Алхам 1. “Эрсдэл” гэдгийг тодорхойлох – 5 минут

Оролцогчдод энэхүү сэдвээр бэлгийн зан үйлтэй холбоотой эрсдэлүүдийн талаар ярилцах болно гэдгийг танилцуулна. Өөрөөр хэлбэл эрсдэлийг тодорхойлох, эрсдэлтэй нөхцөл байдлаас хэрхэн зайлсхийх талаар ярилцана. Ингэхдээ дараах асуултыг тавинаарай:

- Бэлгийн харилцаатай холбоотой “эрсдэл” гэж юуг хэлэх вэ?
 - Зарим нэг хариултыг сонссоны дараа эрүүл мэндтэй холбоотой дараах эрсдэлүүд дээр голлон ажиллах болно гэж тайлбарлана:
 - Жирэмслэлт
 - БЗДХ авах
 - ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авах
 - Эдгээр эрсдэлээс сэргийлэх, бууруулах аргууд байдаг ба энэ дасгалаар тэдгээрийг танилцуулах болно гэдгийг тайлбарлана.

Алхам 2. Багийн ажил: Эрсдэлтэй зан үйлийг эрэмбэлэх – 20-25 минут

Дараах гурван зэрэглэлээр эрсдэлийг эрэмбэлнэ гэдгийг оролцогчдод хэлнэ. Үүнд:

- (1) Ямар ч эрсдэлгүй
- (2) Эрсдэлтэй байх магадлалтай буюу Дунд зэргийн эрсдэлтэй
- (3) Маш их эрсдэлтэй

Дасгалд өгсөн зан үйлийг эрсдэл тус бүрээр нь дараах байдлаар ангилна: (Жирэмслэлт, БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын халдвар). Самбар дээр жишээ болгон дараах хүснэгтийг бичээрэй:

Үйлдэл	Жирэмслэх эрсдэл	БЗДХ авах эрсдэл	ХДХВ,ДОХ-ын халдвар авах эрсдэл	Бусад эрсдэл
Хацар дээр үнсэх	(1)	(1)	(1)	
Бэлгэвчгүй хавьтал хийх	(3)	(3)	(3)	
...				

- Оролцогчдыг дээд тал нь 4 хүнтэй багуудад хуваана.
- Баг тус бүрд эрсдэлийн картны багц (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.1 А), самбарын цаасны хамт тараана.
- Багууд дотроо карт тус бүр дээрх үйлдлүүдийг хэлэлцэж, эрсдэлээр нь ялган ангилахыг санал болгоно. Оролцогчид самбарын цаасан дээр хүснэгтийг зурж болно.
- Тус даалгаварт 20-25 минут зарцуулна.

Алхам 3. Эрэмбэлсэн эрсдэлүүдээ харьцуулах – 10 -15 минут

Багуудыг самбарын цааснуудаа бусдад харагдахуйцаар хананд тогтоохыг хүсээд, бүх оролцогчдыг танилцахыг урина. Цөөн минутын дараа бүгд хамт сууж, дараах асуултаар хэлэлцүүлгээ эхэлнэ:

- Ямар үйлдлүүдийг баг бүр “Ямар ч эрсдэлгүй” (1) гэж үнэлсэн бэ?
- Ямар үйлдлүүдийг баг бүр “Маш их эрсдэлтэй” (3) гэж үнэлсэн бэ?
- Багуудын үнэлгээнд ялгаа байна уу?

- Эдгээр гурван ангилал тус бүрт яг адилхан эрэмбэлэгдсэн үйлдлүүдийг ялгана.
- Багуудаас аль нэг үйлдлийг өөр өөрөөр эрэмбэлсэн бол яагаад гэдгийг ярилцана.
- Бүх хүний хувьд аль нэг үйлдлийг ижилхэн эрэмбэлэхэд төвөгтэй гэдгийг тайлбарлаарай. Зарим хүмүүс алив нэг үйлдлийг “Эрсдэлтэй байх магадлалтай” гэж байхад бусад нь зөвшөөрөхгүй байх нь хүн хүний сэтгэл мэдрэмж, хандлага өөр өөр байдагтай холбоотой. Эрсдэлийн түвшин ч бас нөхцөл байдлаасаа эсвэл хүмүүс тухайн нөхцөлийг хэрхэн тайлбарлаж байгаагаас шалтгаалаад өөр өөр байх боломжтой. Жишээ нь зарим хүмүүс хамтдаа нүцгэлэхийг “Маш их эрсдэлтэй” гэж үнэлж байхад зарим нь бэлгэвчгүй хавьтахыг л “Маш их эрсдэлтэй” гэж үнэлэх нь бий. Гэвч хүмүүс ерөнхийдөө “Ямар ч эрсдэлгүй” болон “Маш их эрсдэлтэй” ангиллын хоорондох ялгааг гаргаж чаддаг. Жишээ нь: эмийн сангаас бэлгэвч худалдаж авах эсвэл дурлах нь ямар ч эрсдэлгүй гэдэгт санал нийлдэг бөгөөд бэлгэвчгүй хавьтах нь “Маш их эрсдэлтэй” гэдэгт ч мөн санал нэгддэг (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 Б: Эрсдэлийн үнэлгээний хуудсыг харна уу).
- Оролцогчдоос дараах асуулыг асууна:
 - Эрсдэлийн картуудаас харахад чи аль үйлдлийг хэзээ ч хийхгүй вэ? Яагаад?
 - Аль нэг үйлдлийн эрсдэлийн түвшингийн талаар мэдээд гайхсан уу? Яг ямар үйлдлийн тухайд?
 - Зарим нэг эрсдэл ямар үр дагавартай болохыг нэрлэж чадах уу?
 - Жирэмслэх, БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авахаас гадна өөр ямар эрсдэл байж болох вэ? (согтсон, мансуурсан үедээ бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх г.м.)
 - Эрсдэлийг бууруулахын тулд юу хийж болох вэ? (Бэлгийн хавьтлаас зайлсхийх, бэлгэвч хэрэглэх, архи, мансууруулах бодис хэрэглэхгүй байх, архи, мансууруулах бодис хэрэглэдэг хүмүүстэй харилцахаас зайлсхийх г.м.)
 - Эдгээр үйлдлийг (үнсэх, бэлгэвчтэй эсвэл бэлгэвчгүй бэлгийн харилцаанд орох) ямар үед хийж болохгүй вэ?

Алхам 4. Ташаа ойлголтыг залруулах – 10 -15 минут

Хамт олон дунд нь, сургууль эсвэл ажил дээр нь аюулгүй бэлгийн харилцааны талаар ямар яриа өрнөдгийг оролцогчдоос асууна. Оролцогчид дараах нийтлэг зүйлсийг хэлэх байх: Анхны шөнөө жирэмсэн болдоггүй; онгон охин жирэмслэхгүй; сарын тэмдгийн үеэр жирэмсэлдэггүй; тусгайлан бэлдсэн ургамлын ханд, шахмал эм эсвэл сахиус зүүх нь жирэмслэхээс сэргийлдэг; онгон охинтой унтсанаар БЗДХ эдгэдэг гэх мэт.

Энэ бүхэн нь шинжлэх ухааны баримт, нотолгоонд суурилаагүй ташаа ойлголт болохыг тайлбарлана. Гол эрсдэл нь:

- Жирэмслэхээс хамгаалах арга хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харилцаанд орвол эмэгтэй жирэмсэн болох магадлалтай.
- Хамтрагч нь бэлгийн замаар дамжих халдвартай бол бэлгэвч хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харилцаанд орвол өвчин халдварлана.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Бүх хүний хүлээн зөвшөөрөх ёстой “Маш их эрсдэлтэй” нөхцөл болон дээр дурдсан эрсдэлүүдийг бууруулах аргуудыг онцлон тэмдэглээрэй. Мөн олон нийтийн дунд яригддаг онгон охин жирэмслэхгүй

эсвэл БЗДХ эдгэнэ, бэлгийн дарамтаас хамгаалах сахиус байдаг гэх мэт мухар сүсгийн шинжтэй ташаа ойлголтуудын талаар ярилцаж, залруулж өгөх нь чухал. Иймэрхүү мухар сүсэг нь шинжлэх ухаанаар огтхон ч батлагдаагүй бөгөөд харин ч охид эмэгтэйчүүдийн өвчин халдвар авах, хүсээгүй жирэмслэлтэд өртөх магадлалыг нэмэгдүүлэх болно.

Алхам 5. Дүгнэлт – 5 минут

Дараах гол санааг дурдаж, дүгнэлтээ хийнэ:

- Бэлгийн зан үйлд хариуцлагатай хандах гэдэг нь хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлын учруулж болох эрсдэлүүдийн тухай үнэн зөв мэдээлэлтэй байхаас эхэлнэ. Бэлгийн харилцаанд тодорхой эрсдэлээс зугтаж чадахгүй ч зөв зан үйлтэй болсноор эрсдэлийг бууруулж болно: Хэн нэгэнтэй хавьтах үедээ бэлгэвч хэрэглээрэй.
- Тохирсон хамгаалалтыг байнга хэрэглэхгүй байх нь эмэгтэйчүүд жирэмслэх, хамтрагчид бэлгийн замын ямар нэгэн өвчин авах эрсдэлийг дагуулж байдаг.
- Аюулгүй бэлгийн харилцааны тодорхойлолт:
 - Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь тохирсон хамгаалалтыг хэрэглэж, бэлгийн замын өвчин, хүсээгүй жирэмслэлтэд өртөх эрсдэлээс хамгаалдаг.
 - Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь зөвхөн хавьтал биш, хүрэх, тэврэх, үнсэх зэрэг аюулгүй эрсдэлгүй бусад аргыг хэрэглэх тухай юм.
 - Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь зөвшөөрөлд суурилдаг. Хүсээгүй байхад тэврэх, үнсэх, бэлгийн хавьталд орох нь хортой үр дагавартай.
- Хүүхэд, залуучууд бэлгийн боловсролтой болсноор аюулгүй бэлгийн харилцааны тухай ойлголттой болж, өөрийгөө БЗДХ, хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалж, улмаар бэлгийн хүчирхийллээс сэргийлэх боломжтой болно. Хүүхэд, залуучууд өөрт таагүй аль ч үйл, үйлдэлд "Үгүй" гэж итгэлтэйгээр хэлж сурах хэрэгтэй.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.1 А: Эрсдэлийн карт

Зааварчилгаа: Баг бүрд зориулан нэг нэг багц бэлдэх.

Хацар дээр нь үнсэх	Бэлгэвчгүй бэлгийн хавьтал үйлдэх	Өөртөө хүрэх
Өвдгийг нь илэх	Хэлээ оролцуулан үнсэлцэх	Дурлах
Уруул дээрээ үнсэлцэх	Сексийн тухай чихэнд нь шивнэх	Өөрийнхөө секс зургийг бусдад илгээх
Секс зурвас илгээх, утсаар сексдэх	Хамтдаа кино үзэх	Тавихаасаа өмнө сугалаад авна гэж амласнаар нь секс хийх
Их хэмжээний архи ууж согтсон үедээ бэлгийн хавьталд орох	Нүцгэн байхдаа бие биеийнхээ биед хүрэх	Эмийн сангаас бэлгэвч худалдаж авах
Жирэмслэхээс хамгаалах эм уухаа мартах	Бэлгэвчээ давхарлаж хэрэглэх	Дурласан хүнтэйгээ ярих зориг оруулдаг хэмээн найздаа архи уухыг зөвлөх
Өөрөөсөө ах, эгч хүүхдүүдтэй архи уух	Анх удаа бэлгийн хавьталд орох	Хувцсаа тайлалгүй үнсэлцэх, биесээ илж таалах
Гараасаа атгалцах	Өөртөө итгэлтэй болгодог гэж найз чинь хэлсэн учир мансууруулах бодис хэрэглэх	Хамтдаа уусан танихгүй хүнээ гэртээ дагуулж очих



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.1 Б: Эрсдэлийг үнэлэх хуудас

Зааварчилгаа: Алхам 3-н үед хэлэлцүүлэгтээ ашиглана.

Үйлдэл	Жирэмслэх эрсдэл	БЗДХ авах эрсдэл	ДОХ-ын халдвар авах	Бусад эрсдэл
Хацар дээр нь үнсэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Өвдгийг нь илэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Сексийн тухай чихэнд нь шивнэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Дурлах	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Гараасаа атгалцах	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Өөртөө хүрэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Уруул дээрээ үнсэлцэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Хамтдаа кино үзэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Хэлээ оролцуулан үнсэлцэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Хоёулангийнх нь ам шархалсан тохиолдолд дунд зэргийн эрсдэлтэй		Бэлгийн хавьталд орох магадлалтай бөгөөд тийм тохиолдолд бэлгэвчгүй бол эрсдэлтэй
Өөрийнхөө секс зургийг бусдад илгээх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Зургийг чинь бусдад дамжуулах эрсдэлтэй
Секс зурвас илгээх, утсаар сексдэх	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Зурвас болон бичлэгийг бусдад дамжуулах эрсдэлтэй
Хувцсаа тайлалгүй үнсэлцэх, биесээ илж таалах	Ямар ч эрсдэлгүй*	Ямар ч эрсдэлгүй*	Ямар ч эрсдэлгүй*	Бэлгийн хавьталд орохоос бусад тохиолдолд эрсдэлгүй
Дурласан хүнтэйгээ ярих зориг оруулдаг хэмээн найздаа архи уухыг зөвлөх	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Согтсоноор ямар ч эрсдэлтэй учирч болно. Архинд донтох ч аюултай
Өөрөөсөө ах, эгч хүүхдүүдтэй архи уух	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Архиар шахуулж, согтож, хүсээгүй ч бэлгийн хавьталд орох зэрэг эрсдэлтэй.
Өөртөө итгэлтэй болгодог гэж найз чинь хэлсэн учир мансууруулах бодис хэрэглэх	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Мансуурсан үедээ ямар ч эрсдэлтэй учирч магад, мансууруулах бодисод донтох ч эрсдэлтэй

Хамтдаа уусан танихгүй хүнээ гэртээ дагуулж очих	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Эрсдэлтэй байх магадлалтай	Архи уусан үедээ ухаалаг бус алхам хийх эрсдэлтэй; найз гэх хүн чинь чамайг дээрэмдэх, хүчиндэх, гэмтээх магадлалтай
Нүцгэн байхдаа бие биеийнхээ биед хүрэх	Хэрэв үрийн шингэн үтрээ хавьд цацагдсан бол дунд зэргийн эрсдэлтэй	Дунд зэргийн эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй	Маш амархан бэлгийн хавьтал руу хөтөлдөг; бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй
Бэлгэвчгүй бэлгийн хавьталд орох	Эм бэлдмэл хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй	--
Анх удаа бэлгийн хавьталд орох	Бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	Бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	Бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	--
Их хэмжээний архи ууж согтсон үедээ бэлгийн хавьталд орох	Бэлгэвч хэрэглэхгүй, мөн эм бэлдмэл хэрэглээгүй бол маш их эрсдэлтэй	Бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	Бэлгэвч хэрэглэхгүй бол маш их эрсдэлтэй	Хамтрагч нь согтсон, мансуурсан, ухаангүй үедээ ямар ч төрлийн хүчирхийлэл үйлдэх магадлалтай; өөрөө их согтвол нүцгэн болон бэлгийн хавьталд орох үеийн чинь зургийг авах зэрэг эрсдэлтэй
Гадуур нь тавина гэж амласнаар нь бэлгийн хавьталд орох	Хэрэв үрийн шингэн үтрээ хавьд цацагдсан бол дунд зэргийн эрсдэлтэй; харин тавихаасаа өмнө гаргаж авч чадаагүй бол маш их эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй	--
Эмийн сангаас бэлгэвч худалдаж авах	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	Ямар ч эрсдэлгүй	--
Бэлгэвчээ давхарлах	Маш их эрсдэлтэй байж магад*	Маш их эрсдэлтэй байж магад*	Маш их эрсдэлтэй байж магад*	*Аюулгүй мэт хуурамч сэтгэгдэл төрүүлдэг ч үнэндээ урагдаж цоорох, үрийн шингэн асгарах, улмаар хамгаалах ямар ч үүрэггүй болох нь элбэг
Жирэмслэхээс хамгаалах эмээ уухаа мартах	Жирэмслэхээс хамгаалах эмээ мартсан бол дунд зэргийн эрсдэлтэй	Маш их эрсдэлтэй*	Маш их эрсдэлтэй*	*Жирэмслэхээс хамгаалах эмүүд БЗДХ, ДОХ-ын халдвараас хамгаалдаггүй.

Дасгал 6.3.2 Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд



Зорилго

- Жирэмслэхээс хамгаалах орчин үеийн аргуудтай танилцаж, тэдгээртэй холбоотой ташаа ойлголтуудыг залруулах
- Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын давуу болон сул тал, үйлчилгээ, хэрхэн зөв хэрэглэх, хаанаас авч болох талаар мэдлэгтэй болох
- Жирэмслэлт болон БЗДХ-аас сэргийлэх нь хосуудын хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлага болохыг ойлгох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60-90 минут



Суудал зохион байгуулалт

5 хүнтэй багууд болон суухад хангалттай зайтай байна



Ашиглах материал

- Гэр бүл төлөвлөлт, жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай 3-аас доошгүй зурагт хуудас. (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 А)
- Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын бодит хэрэгсэл: бэлгэвч, дааврын эм г.м.
- Олдоцтой бол жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай танилцуулгууд
- Баг бүрд дараах хэрэглэгдэхүүн:
 - Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 Б буюу зурагт хуудасны загвар
 - Зурагт хуудас хийхэд зориулсан самбарын цаас
 - Өөр өөр өнгийн үзэг, цавуу, скоч
- Оролцогч бүрт: Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 В: Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.3.2 А: Гэр бүл төлөвлөлт, жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай зурагт хуудас

6.3.2.Б: Зурагт хуудасны загвар

6.3.2.В: Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Жирэмслэхээс хамгаалах аргын тухай зурагт хуудас хийх - 20 – 30 минут
2. Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудыг танилцуулах - 30 – 50 минут
3. Дүгнэлт - 10 минут

Бэлтгэл

Энэ дасгалыг ажиллахын өмнө гэр бүлийн төв, эрүүл мэндийн төв зэрэг жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар мэдээлэл өгч болох газруудаар явж аль болох дэлгэрэнгүй мэдээлэл цуглуулна. Жишээ болгож бэлгэвч зэрэг хэрэгслийг худалдаж аваарай. Бас нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн төвийн ажилтанг урьж, оролцогчдын асуултад хариулж төгсгөлийн үг хэлэхийг хүсэх нь сургалтыг илүү амьд, сонирхолтой болгоно.

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 А-д заасны дагуу жирэмслэхээс хамгаалах гол аргуудыг хэлэлцээрэй. Үүнд: хуанлийн арга, жирэмслэхээс хамгаалах эм уух, бэлгэвч хэрэглэх, тариа тариулах, эрэгтэй хүний үрийн суваг боох, эмэгтэй хүний умайн гуурсан хоолойг боох, суулгац суулгах зэрэг.

Алхам 1. Жирэмслэхээс хамгаалах аргын тухай зурагт хуудас хийх - 20 – 30 минут

“Жирэмслэхээс хамгаалах арга” сэдвийг танилцуулна. Аргуудын давуу болон сул тал, үзүүлэх нөлөөллийн талаар илүү мэдлэгтэй болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана. 5-аас илүүгүй хүнтэй байхаар багуудад хуваарилна. Хэдэн баг болох нь хэдэн аргын тухай ярилцахаас шалтгаална.

Багуудад нэг нэг арга хуваарилаад дараах хэрэглэгдэхүүнийг өгнө:

- Бэлтгэсэн зурагт хуудас
- Өнгө өнгийн үзгүүд
- Өнгөт сэтгүүл
- Жирэмслэхээс хамгаалах аргын танилцуулгууд

Жирэмслэхээс хамгаалах сонгосон аргынхаа тухай Зурагт хуудас бэлдэх ба өөрсдийн мэдлэг, туршлага болон тараах материалыг ашиглаж болно. Сэтгүүлээс зураг авч эсвэл өөрсдөө зурж болно. Мэдэхгүй зүйлээ интернэтээс хайх боломж олгоно. Зурагт хуудас нь үзэмжтэй, бас бүтээлч байх шаардлагатай.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар нэмэлт материал байгаа гэдгийг оролцогчдод мэдээлээрэй. Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 В болон бүх тараах материал, зурагт хуудсуудаа оролцогчдод тараагаарай. Оролцогчид уригдаж ирсэн мэргэжилтнээс эсвэл бусад оролцогчдоос асуулт асууж, Интернэтээс мэдээлэл хайж болно.

Алхам 2. Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудыг танилцуулах - 30 – 50 минут

Баг бүр өөрсдийнхөө хийсэн зүйлийг 5 минутад багтаан тайлбарлана. Буруу зүйл байвал залруулж, мөн нэмж хэлж өгч болно. Зурагт хуудсыг бүгдэд харагдахуйцаар хананд өлгөнө.

Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ:

- Та нар энэ аргын талаар мэддэг байсан уу? Үгүй бол аль арга нь шинэ байсан бэ?
- Танай орон нутагт аль аргыг их хэрэглэдэг вэ?
- Хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй байгаа хосуудад аль арга нь тохиромжтой вэ?
- Хараахан хүүхэдтэй болохыг төлөвлөөгүй гэрлээгүй хосод аль арга нь тохиромжтой вэ?
- Залуучууд, хосуудад жирэмслэхээс хамгаалах аюулгүй аргууд хүртээмжтэй байдаг уу?
- Аль аргыг чи хэрэглэх байсан бэ? Яагаад?
- Жирэмслэхээс хамгаалах асуудалд хэн анхаарч санаа тавих ёстой вэ? Яагаад?



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэрэв хичээлийг 90 минутаар төлөвлөсөн бол зөвлөгчид мэдээлэл өгч, арга бүрийг, ялангуяа эр бэлгэвчийг хэрхэн зөв хэрэглэхийг тайлбарлахыг хүснэ. Түгээмэл асуудлууд болон жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаарх буруу ташаа ойлголтын талаар чөлөөтэй хэлэлцээрэй.

Оролцогчдын санал болгоогүй нэмэлт аргуудыг (тухайлбал, тийм ч үр өгөөжтэй бус “хуанлийн арга” г.м.) санал болгож хэлэлцээрэй. Түүнчлэн суулгац, яаралтай тусламжийн эм бэлдмэл, эрсдэлтэй үр хөндөлтийн талаар ярилцаарай. Аргуудын үнэ өртөг, жирэмслэхээс хамгаалах үнэтэй биш эм бэлдмэл хаанаас худалдан авч болох талаар танилцуулж, залуу ганц бие хүмүүс болон гэр бүлийн хосуудад тохирох аргуудыг бас хэлэлцээрэй.

Эмэгтэй хүнд жирэмслэхээс хамгаалах үүргийг тохих хандлага их ажиглагддаг. Гэхдээ энэ хариуцлагыг эрчүүд ч бас үүрэлцэх ёстойг анхааруулах хэрэгтэй. Мөн яаралтай ууж хэрэглэх эм буюу 72 цагийн эмийг жирэмслэхээс хамгаалах байнгын аргаар сонгож болохгүй, зөвхөн онцгой тохиолдол болох хүчиндүүлэх зэрэг хамгаалалтгүй хавьталд орсон үед л хэрэглэх ёстойг сануулна. Эдгээр эм нь хамгаалалтгүй хавьталд орсны дараа 1-2 өдрийн дотор хэрэглэсэн үед л үйлчилдэг. Гэхдээ толгой эргэх, дотор муухайрах, бөөлжих зэрэг янз бүрийн сөрөг нөлөө үзүүлэх тохиолдол их гардаг. Мөн үүнийг хэрэглэснээр БЗДХ-аас хамгаалдаггүй гэдгийг анхаар.

Алхам 3. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах зөв болон буруу өгөгдлийн тусламжтайгаар оролцогчдын жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаарх мэдлэгийг шалгаарай.

- 1) Бэлгэвч нь жирэмслэхээс хамгаалах хамгийн найдвартай арга юм (Буруу – 95-99% хамгаалдаг эм, тарилга, суулгац зэрэгтэй харьцуулахад 86% хамгаална)
- 2) Бэлгэвч нь жирэмслэлт болон БЗДХ-аас хамгаалах цорын ганц найдвартай арга юм (Үнэн – эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хэн хэнд нь зориулсан бэлгэвч байдаг ч эр бэлгэвч нь хэрэглэхэд хялбар бөгөөд илүү үр дүнтэй)
- 3) Жирэмслэхээс хамгаалах эм бэлдмэл нь хорт хавдар үүсгэдэг (Худал – харин ч өндгөвч, сав, бүдүүн гэдэсний хорт хавдар үүсэх эрсдэлийг бууруулдаг; харин хөхний хорт хавдар үүсэх эрсдэл байж болно)

- 4) Эм бэлдмэл нь үргүйдлийг бий болгож болно (Худал – жирэмслэхээс хамгаалах эм бэлдмэлийг хэрэглэхэд эргээд үр тогтоох чадвартай болно. Харин үргүйдэл нь аюултай үр хөндөлтийн үр дагавар байж болно)
- 5) 100% жирэмслэхээс хамгаалах арга байдаггүй (Үнэн- жирэмслэхээс хамгаалах цорын ганц найдвартай арга нь бэлгийн харилцаанд орохгүй байх)

Дараах санааг тайлбарлаж дүгнэлтээ хийнэ:

- Жирэмслэхээс хамгаалах нь зөвхөн эмэгтэйн үүрэг биш, бэлгийн харилцаанд орж буй эмэгтэй, эрэгтэй хэн хэний үүрэг юм. Бэлгийн харилцаа аюулгүй байхад хэн хэн нь хариуцлага хүлээнэ.
- Жирэмслэхээс хамгаалах өөр өөр арга нь өөр өөр үр нөлөөтэй, өөр өөр зориулалттай, хэрэглэх арга нь ч өөр өөр байна. Ихэнх нь БЗДХ-аас сэргийлэхгүй, зөвхөн жирэмслэхээс хамгаалдаг. Зарим нь тогтвортой, зарим нь хэдэн жил эсвэл сар үйлчилдэг бол заримыг нь өдөр бүр эсвэл бэлгийн хавьталд орох бүртээ хэрэглэх хэрэгтэй байдаг.
- Өөрийн сонгосон аргаа зөв, үр дүнтэй, зориулалтаар нь хэрэглэхийн тулд тухайн аргын талаар мэдээлэл цуглуулах хэрэгтэй.
- Хуанли хөтлөх буюу гадуур тавих арга нь тийм ч оновчтой биш юм. Эдгээр аргыг ахмад үеийнхэн хэрэглэж байсан. Харин одоо зарим залуучууд мэдлэггүй, мөнгөгүй, илүү найдвартай арга хэрхэн олж авах тухай мэддэггүйн улмаас эдгээр аргыг хэрэглэж байна. Эдгээр аргыг хэрэглэхийн оронд бэлгийн хавьталд орохгүй байсан нь илүү дээр.
- Бэлгэвчийг зөв хэрэглэж чадвал хамгийн аюулгүй бөгөөд хямд төсөр арга юм. Учир нь жирэмслэлт болон бэлгийн замаар дамжих халдвараас хамгаалдаг. Зарим эрчүүд бэлгийн дур таашаалыг бууруулдаг гээд бэлгэвч хэрэглэх дургүй байдаг. Энэ нь хамтрагчаа үнэхээр эрсдэлтэй байдалд оруулж байгаа хэрэг юм.
- Эмэгтэйчүүд бэлгийн хавьталд орохын өмнө бэлгэвч хэрэглэхийг хамтрагчаасаа шаардах хэрэгтэй. Бууж өгч болохгүй. Учир нь үр дагаврыг нь чи өөрөө л эдэлнэ. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлын дараа хүсээгүй жирэмслэхээс хамгаалах эмийг аль болох хурдан ууж, дахин ийм нөхцөл байдалд орохгүй байхыг хичээгээрэй.
- Яаралтай ууж хэрэглэх эмийг онцгой тохиолдолд л хэрэглэж, тогтмол хэрэглэхгүй байхад анхаарах хэрэгтэй.
- Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь зөвхөн жирэмслэхээс хамгаалах арга хэрэглэх явдлаар хязгаарлагдахгүй. Бэлгийн хавьтал хийхгүйгээр хүрэх, үнсэх, тэврэх зэргээр бэлгийн харилцаанд орж болно. Энэ нь гэр бүл болоход бэлэн болоогүй залуучуудад илүү тохиромжтой хамгийн зөв арга юм.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 А: Гэр бүл төлөвлөлт, жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын тухай зурагт хуудас

Зааварчилгаа: Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудыг хувилж Алхам 1-н үеэр оролцогчдод тарааж өгнө.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2 Б: Зурагт хуудасны загвар

Зааварчилгаа: Баг бүр самбарын цаасан дээр дараах гарчгуудыг бичиж бэлдэнэ.

Жирэмслэхээс хамгаалах арга:	
Зураг:	
Үр дүн:	Хэрэглэх заавар:
Давуу тал:	Сул тал:
Хаанаас авах:	Үнэ:



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.3.2. В: Жирэмслэхээс хамгаалах аргууд

Арга	Хэрхэн хэрэглэх	Үр дүн	Давуу тал	Сул тал	Тэмдэглэл
Эрэгтэй бэлгэвч	Бэлгийн хавьталд орохын өмнө хатуурсан шодойнд углана.	Жирийн хэрэглээ: 86%, Төгс хэрэглээнд: 97% хамгаална	- Хүртээмжтэй - Хямд төсөр - Жирэмслэлт болон БЗДХ-аас давхар хамгаалдаг - Хавьтаж байгаа хосын хэн хэнд нь таатай	- Хэмжээ нь таараагүй бол сугарах эсвэл урагдах талтай - Шодойг зөөлрөхөөс нь өмнө сугалж авах шаардлагатай - Зарим хүнд харшил өгдөг	- Янз бүрийн хэлбэр хэмжээтэй байдаг - Эмэгтэйн бэлэг эрхтэн хавьд хүрэлцэхээс өмнө угласан байх шаардлагатай
Жирэмслэх-ээс хамгаалах эм	21 - 28 ширхэг өдөр бүр уух зориулалттай эм (21 ш. нь дааврын агууламжтай) сарын тэмдгийн эхний өдрөөс ууж хэрэглэнэ.	Жирийн хэрэглээ: 95% Төгс хэрэглээ: 99% хамгаална	- Сарын тэмдгийг тогтворжуулж, зовиурыг багасгана - Үтрээ, өндгөвч, бүдүүн гэдэсний хавдрын эрсдэлийг бууруулдаг - Хэрэглэхээ болилгуут үр тогтоох чадвар түргэн сэргэдэг	35-с дээш насны илүүдэл жинтэй, тамхи татдаг хүмүүст тохиромжгүй - Ноцтой гаж нөлөө болох цус бүлэгнэх, хөх болон өндгөвчний хавдар г.м. илрэхгүй - Гарч магадгүй гаж нөлөө: толгой өвдөх, дотор муухайрах, сэтгэл санаа хувирамтгай болох, ядрах, жин нэмэх - БЗДХ-аас хамгаалахгүй	- Даруй үр дүн нь гарахгүй, тиймээс бэлгэвч хавсран хэрэглэхийг зөвлөдөг - Эхний хэдэн саруудад цус үзэгдэх магадлалтай - Эмээ уухаа мартаж, бөөлжих, гүйлгэх зэргээс болж эмийн үр дүн сулрах магадлалтай - Өөр эм хэрэглэх үед үйлчлэл нь сулрах магадлалтай
Тарилга	Гар эсвэл өгзөгний булчинд 2-3 сар тутам хийх	99% хамгаална	2-3 сар хамгаалдаг - Хөхүүл үед хэрэглэж болно - Өөр эмний нөлөөлөлд автахгүй	- Сарын тэмдэг тогтворгүйжих эсвэл үзэгдэхээ болих тохиолдол гардаг - Эргэж үр тогтоох чадвартай болоход хугацаа шаарддаг - Зарим эмэгтэйчүүд жин нэмдэг - БЗДХ-аас хамгаалахгүй	Тарилгыг буцааж болохгүй тул гаж нөлөө нь тарилга үйлчилж дуустал илэрдэг

Ерөндөг (IUD)	Эмнэлгийн нөхцөлд, мэргэжлийн эмчээр үтрээнд суулгана	99% хамгаална Хамгаалалтгүй бэлгийн харилцааны дараа 120 цагийн дотор (5 өдөр) яаралтай хамгаалалтын хувьд хэрэглэх тохиолдолд 99.99% хамгаална	• Даруй үйлчилдэг • 3-12 жил үйлчилдэг • Хэзээ ч авахуулж болно • Үр тогтоох чадвар түргэн сэргэдэг • Өөр эмний нөлөөлөлд автахгүй	• Тавиулахад бага зэрэг зовиур мэдрэгдэнэ • Сарын тэмдэг илүү урт, өвдөлттэй, ихээр ирдэг болох магадлалтай • Эхний 20 хоногт халдвар авах эрсдэл бага • БЗДХ-аас хамгаалахгүй	• 40-с дээш насанд хэрэглэсэн тохиолдолд цэвэршилт хүртэл байлгаж болно • Суулгацаа байнга шалгаж байхаа мартаж болохгүй
Эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойг боох (tubal ligation)	Мэргэжлийн эмчээр эмнэлгийн орчинд хийлгэдэг мэс ажилбар	Бараг 100% хамгаална	• Үйлчилгээ нь байнгынх тул жирэмслэхээс санаа зовох хэрэггүй • Сарын тэмдэгт нөлөөлөхгүй	• Ямар ч мэс ажилбар эрсдэлтэй ч тэр нь маш бага • Амжилтгүй болсон тохиолдолд савны гадуур жирэмслэх магадлалтай • БЗДХ-аас хамгаалахгүй	• Энэ аргыг буцааж болдоггүй учир шийдвэр гаргахаасаа өмнө сайтар нягтлах хэрэгтэй • Ажилбарын дараа бие тавгүйрхэж магад тул сайтар амрах хэрэгтэй
Эрэгтэйн үрийн сувгийг боох (vasectomy)	Мэргэжлийн эмчээр эмнэлгийн орчинд хийлгэдэг мэс ажилбар	Бараг 100% хамгаална	• Үйлчилгээ нь байнгынх тул жирэмслэхээс санаа зовох хэрэггүй • Хэсэг газрын мэдээгүй-жүүлэлтээр хийгддэг	• Үрийн шингэнд эр эс үлдсэн эсэхийг магадлахын тулд 8 долоо хоног хүртэл хугацаа шаардлагатай • Ховор тохиолдолд төмсөг хөндүүрлэдэг • БЗДХ-аас хамгаалахгүй	• Энэ аргыг буцааж болдоггүй учир шийдвэр гаргахаасаа өмнө сайтар нягтлах хэрэгтэй • Ажилбарын дараа бие тавгүйрхэж магад тул сайтар амрах хэрэгтэй

Гормоны суулгац	Эмнэлгийн нөхцөлд эмч бугалгын арьсан доор суулгана.	99% хамгаална	• Биед тухтай • 4 хүртэл жил үйлчилдэг • Тавиулаад жил болсны дараа сарын тэмдэг багасаж, үзэгдэхгүй болох нь бий • Хэзээ ч авахуулж болно • Эргээд үр тотоох чадвартай болоход хялбар	• Эхний 6-12 сар цус үзэгдэнэ • Зарим эмэгтэйн сарын тэмдгийн цус ихээр гарч, удаан үргэлжилдэг • Ховор тохиолдолд толгой өвдөх, хөх хөндүүрлэх, дотор муухайрах, жин нэмэх, өндгөвчний киста үүсэх зэрэг хөндлөнгийн нөлөө илэрнэ • БЗДХ-аас хамгаалахгүй	• Залуу эмэгтэйчүүдийн хамгийн түгээмэл хэрэглэдэг арга болсон • Ховор тохиолдолд суулгац тавьсан газар хөхрөх, халдвар авах нь бий
Яаралтай тусламжийн эм	Хүчиндүүлэх, хамгаалалтгүй бэлгийн харилцааны дараа 120 цаг буюу 5 өдрийн дотор ууж хэрэглэнэ	24 цагийн дотор хэрэглэвэл 95%, 24-48 цагийн дотор бол 85%, 48-72 цагийн дотор бол 58% хамгаална	• Хамгаалалтын үр дүнтэй, найдвартай арга • Эмчийн жоргүй авах боломжтой • Үр хөндөлт шаардагдахгүй • Жирэмсэлсэн ч урагт хор нөлөөгүй • *Үргүйдэлд хүргэхгүй	• Эмэгтэй жирэмсэлсэн бол нөлөөлөхгүй • *Дотор муухайрах шинж тэмдэг илэрч болно • Цус алдах, сарын тэмдэг ихээр ирэх зэрэг шинж тэмдэг илэрч болно • БЗДХ-аас хамгаалахгүй	• Байнга хэрэглэхэд тохиромжгүй • Дараах тохиолдолд жирэмслэхээс хамгаалах зорилгоор хэрэглэж болно: - хүчиндүүлсэн - хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орсон - бэлгэвч урагдсан эсвэл сугарсан - эрэгтэй нь тавихаасаа өмнө сугалж чадаагүй • Эмэгтэй нь 3-с дээш удаа эмээ уухаа мартсан

Үр хөндөлт	Баталгаат эмнэлэгт мэргэжлийн эмч хэрэглэдэг арга	Хэрэв туршлагатай эмчээр хийлгэвэл 100% хамгаална *Үр хөндөлтийг баталгаат эмнэлэгт мэргэжлийн эмч хийсэн нөхцөлд л аюулгүй	• Жирэмслэлтийг тасална • Эмэгтэй хүчиндүүлсэн эсвэл амь насанд аюултай үед хамгийн эцсийн арга болгон хэрэглэнэ • Аюулгүй үр хөндөлтийг мэргэжлийн эмчээр хийлгэсэн тохиолдолд ирээдүйд үргүйдэхээс сэргийлнэ	• Үр хөндүүлсний дараа сэтгэл зүйн хямралд өртөх магадлалтай • Нийгэмд хүлээн зөвшөөрдөггүй байх магадлалтай • Зарим улс оронд (тухайлбал, Лаос) хууль бус байдаг	• Мэргэжлийн бус хүн, зориулалтын бус эсвэл ариутгаагүй багажаар хийсэн тохиолдолд амь насанд халтай, үргүйдэлд хүргэх г.м. маш ноцтой үр дагавартай байж болно. Иймд аюултай үр хөндөлтөөс сэргийлэх хэрэгтэй.
Эмэгтэй бэлгэвч	Жижиг буюу дотор цагираг нь бэлгэвчийг үтрээнд байрлуулахад зориулагдсан бөгөөд том буюу гадна цагираг нь бэлэг эрхтний гадна байрлаж бэлгэвчийг үтрээ рүү мултарч орохоос хамгаалдаг; эмэгтэй бэлгэвчийг анал сексийн үед ч хэрэглэж болдог.	Жирийн хэрэглээ: 79% Төгс хэрэглээ: 95% хамгаална	• Эмэгтэй хүнд өөрийгөө хамгаалах боломж олгодог • Үүнийг бэлгийн хавьталд орохоос өмнө хийж, дууссан хойно авна. • Янз бүрийн бактери, вирусын халдвараас хамгаална	• Эмэгтэй бэлгэвчийг хэрэглэхэд эрэгтэй бэлгэвчнээс илүү хэцүү • Хэрвээ буруу хэрэглэвэл жирэмсэн болох магадлалтай • Зарим эмэгтэйд дотор цагираг нь эвгүй мэдрэмж төрүүлдэг • Зарим хүнд хэрэглэх үед гардаг чимээ нь таалагддаггүй	• Эмэгтэй хүний бэлгэвчийг эрэгтэй хүнд зориулсан бэлгэвчтэй хамт хэрэглэж болохгүй

Сэдэв 6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт



Агуулга

Энэ сэдэв нь насанд хүрээгүй байхдаа эцэг эх болж байгаа, ялангуяа бэлгийн харилцаанд эрт орсон залуу охид, бас хөвгүүдэд ч тулгардаг асуудлуудыг онцлон авч үзнэ. Насанд хүрээгүй байхдаа хүүхэдтэй болох нь ямар үр дагавартай болохыг сайтар тунгаан бодоход нь оролцогчдод тусалж, хүсээгүй жирэмслэлтээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх зарим аргыг танилцуулна. Эцэг, эх болоход бэлэн болохоосоо өмнө хүүхэд төрүүлэх нь тэдний амьдралд маш их өөрчлөлт авчрахыг оролцогчид ухамсарлана.



Үндсэн мэдээлэл

- Хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орсноор хүүхэдтэй болох нь таны амьдралд асар том өөрчлөлт авчирна.
- Жирэмслэхээс хамгаалах асуудлаар эмэгтэй хүний сонголтыг хүндлэх хэрэгтэй.
- Жирэмслэхээс хамгаалах нь зөвхөн эмэгтэй хүний үүрэг биш, хэн хэнийх нь хариуцлага байдаг.
- Охид, эмэгтэйчүүд хүсээгүй жирэмслэлтийн үр дагавартай нь тулгарч маш их шаналдаг. Ихэвчлэн тэд сургуулиа үргэлжлүүлж чадахгүйд хүрч, улмаар мэдлэг чадваргүй, нас залуу учир ажил хийж мөнгө олох боломж нь хомс болдог. Хүүхдийн эцэг болон өсвөр насны ээжийн (эсвэл аавын) эцэг эх нь хүүхдийг нь өсгөх хариуцлагаас үүрэлцэхийг хүсэхгүй байх нь бий.
- Жирэмслэхийг хүсэхгүй байгаа тул эмэгтэй бэлгийн харилцаанд орохыг хүсэхгүй эсвэл бэлгэвч хэрэглэхийг хүсэх тохиолдолд эрчүүд эмэгтэйчүүдийн хүслийг хүндэтгэх хэрэгтэй.
- Хүүхэдтэй болох нь таны амьдралыг маш их өөрчилж, олон үүрэг хариуцлага үүрүүлдэг.
- Гэрлэхээсээ өмнө жирэмсэлсэн залуу охид ихэнхдээ гадуурхагддаг. Хэдийгээр хүүхэдтэй болоход хоёр хүний оролцоо байдаг ч бүгд л зөвхөн эмэгтэйг нь буруутгадаг.
- Залуу насандаа эцэг эх болохыг хүсэхгүй бол жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар мэдлэг мэдээлэлтэй байж, зөв хэрэглэж сурах хэрэгтэй.



Дасгалууд

6.4.1 Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар зөвшилцөх

6.4.2 Миний амьдрал ба хүүхэд

6.4.2 Насанд хүрээгүй ээж/аав байх нь



Холбогдох сэдвүүд

6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа

6.2 Хайр сэтгэл ба гэрлэлт

7.1 Гэр бүл төлөвлөлт

7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэдтэй болох вэ

Дасгал 6.4.1 Жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар зөвшилцөх



Зорилго

- Жирэмслэхээс хамгаалах хэрэгсэл, бэлгэвчийн хэрэглээний талаар хамтрагчтайгаа зөвшилцөх, харилцах чадварыг хөгжүүлэх
- Охид эмэгтэйчүүдийн жирэмслэхээс хамгаалах сонголтыг хүндэтгэх



Зорилтот бүлэг

Залуучууд



Хугацаа

45-60 минут



Суудал зохион байгуулалт

6 баг болгож, тус тусдаа сууна



Ашиглах материал

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.1 А-г 6 хувилж бэлдэнэ.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.4.1 А: Зөвшилцөл хийх жишээнүүд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Багийн ажил: Зөвшилцөлд бэлдэх – 20 минут
2. Зөвшилцөл – 20-30 минут
3. Дүгнэлт – 5-10 минут

Алхам 1. Багийн ажил: Зөвшилцөлд бэлдэх – 20-25 минут

- Энэ дасгалаараа бэлгийн харилцаанд орохдоо хамгаалах аль хэрэгслийг (жирэмслэхээс сэргийлэх эм эсвэл бэлгэвч) сонгох тал дээр тохиролцож чадахгүй байгаа залуу хосын өмнөөс алийг нь сонгож хэрэглэх талаар хэрхэн зөвшилцөх талаар мэдэх болно гэдгийг оролцогчдод хэлнэ.
- Оролцогчид 6 багт хуваагдан ажиллана гэдгийг тайлбарлана.
- Оролцогчдыг багуудад хуваахдаа хүйсийн харьцаа тэнцүү байхад анхаарна. Багуудыг өрөөний өөр өөр буланд, бие биеэсээ зайтай суухаар зохицуулна. Баг бүрд өөр өөр даалгавар өгсөн тул өөр өөрийн даалгавраа анхааралтай уншиж, зааварчилгаатай танилцахыг хүснэ.
- Баг бүрд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.1 А-с өөр өөрийнх нь даалгаврын хувийг тарааж өгнө.
- Баг бүр даалгавраа зөв ойлгосон эсэхийг нь шалгаж, зөвлөгөө өгнө.
- Даалгавар гүйцэтгэхэд зориулж 20 минут өгнө.

Алхам 2. Зөвшилцөл – 20-25 минут

Оролцогчдын суудлыг дахин өөрчилнө.

- Ангийн урд хэсэгт 2 ширээг өөд өөдөөс нь харуулан тавина (ойролцоогоор 2 метрийн зайтай) 3 дахь ширээг 1,2-р ширээний дунд, хананд тулган жаахан зайтай тавина.
- Баг бүрээс зөвшилцөл ахлах хүнийг урин дараах байдлаар суулгана:
 - 1 ба 2-р баг нь 1-р ширээнд
 - 3 ба 4-р баг нь 2-р ширээнд
 - 5 ба 6-р баг нь 3-р ширээнд
- Ширээний хүмүүсийг танилцуулна. 1-р ширээ Болор, 2-р ширээ Батын өмнөөс зөвшилцөл хийнэ, 3-р ширээ Болор, Бат нарт зөвлөгөө өгөх хүмүүс сууна.

Дүрмээ танилцуулж, зөвшилцлөө эхэлнэ:

- Багийн нэг гишүүн үндэслэл, нотолгоогоо гаргах үед бусад нь анхааралтай, хүндэтгэлтэй сонсоно.
- Зөвшилцөгч хүмүүс өөрт оногдсон хугацаанд багтаан ярина.
- Зөвшилцөгч нэмэлт нотолгоо хүссэн үед багийн гишүүд саналаа хэлнэ.

1-р үе:

- Эхлээд Болорын өмнөөс зөвшилцөл хийх хүнийг урин, яагаад Бат бэлгэвч хэрэглэх ёстойг 2 минутанд багтаан нотлохыг хүснэ.
- Дараа нь Батын өмнөөс зөвшилцөл хийх хүнийг урин, яагаад Бат бэлгэвч хэрэглэх шаардлагагүйг 2 минутанд багтаан нотлохыг хүснэ.

2-р үе:

- Дараа нь Батын өмнөөс зөвшилцөл хийх хоёр дахь хүнийг урин, яагаад Болор эм хэрэглэх ёстойг 2 минутанд багтаан нотлохыг хүснэ.
- Дараа нь Болорын хоёр дахь зөвшилцөгчийг урин, яагаад Болор эм хэрэглэх ёсгүйг 2 минутанд багтаан нотлохыг хүснэ.

3-р үе:

- Одоо баг бүр багийн гишүүдээсээ эсвэл 3-р багаас дэмжлэг хүсэж болно.
- 1-р баг эхлээд 2 минут, дараа нь 2-р баг 2 минут ажиллана.

4-р үе (сүүлийн үе):

- 1 болон 2-р багуудын зөвшилцлийн ахлагч нар өөр өөрийн үндэслэл нотолгоог хамгаалан 1 минутанд ярина.
- 3-р баг хосуудад зориулсан өөрсдийн эцсийн зөвлөгөөг 1 минутанд багтаан хэлнэ.

Оролцогчдоос энэхүү нотолгоо, зөвлөгөөний талаар ямар бодолтой байгааг асууна.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Жирэмслэхээс хамгаалах нь хоёр талын аль алиных нь хариуцлага гэдэг нь гол санаа юм. Бат хүсээгүй жирэмслэлт болон БЗДХ-аас хамгаалах үр дүнтэй арга болох бэлгэвч хэрэглэх нь зөв бөгөөд, нөгөө талд Бат бэлгэвчийг буруу хэрэглэсэн эсвэл бэлгэвч урагдсан үед Болор ч бас жирэмслэхээс хамгаалах эм хэрэглэснээрээ өөрийгөө хүсээгүй жирэмслэхээс хамгаалах боломжтой болно. Энэ хоёр аргыг хавсруулан хэрэглэснээр хүсээгүй жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах боломжтой.

Алхам 3. Дүгнэлт – 5-10 минут

Оролцогчдоос энэ сургалтаас юу сурч авсан талаар бусадтай чөлөөтэй санал хуваалцахыг хүснэ.

Дараах гол санааг онцлон, дүгнэлтээ хийнэ:

- **Жирэмслэхээс хамгаалах нь зөвхөн эмэгтэй хүний үүрэг биш.**
- **Жирэмслэлт болон БЗДХ-аас хамгаалах нь бэлгийн хамтрагчдын хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлага юм.**
- Зарим эрчүүд бэлгэвч хэрэглэх дургүй байдаг ч энэ нь хэн хэндээ маш аюултай юм. Ялангуяа эмэгтэй нь жирэмслэх, БЗДХ авах эрсдэлтэй байдаг.
- **Хоёр тал хэн хэн нь хүүхэдтэй болоход бэлэн биш бол эмэгтэйчүүд нь бэлгэвч хэрэглэхийг заавал шаардах хэрэгтэй. Үр дагаврыг нь эмэгтэй үүрэх учир бууж өгч болохгүй.**
- Гадуур тавих бол жирэмслэхээс хамгаалах найдвартай арга огт биш.
- Жирэмслэхээс хамгаалах эм даруй үйлчилдэггүй учир ядаж хэрэглэж эхэлсэн эхний сардаа бэлгэвчийг хамт хэрэглэх ёстой.
- **Бэлгэвчийг хамгаалах өөр бусад хэрэгсэлтэй хавсран хэрэглэх нь жирэмслэлт болон БЗДХ-аас хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга юм (эмэгтэй бэлгэвчийг эрэгтэй бэлгэвчтэй хамт хэрэглэж болдоггүй).**
- Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь: (1) жирэмслэлт болон БЗДХ-аас хамгаалах аргуудын зөв хэрэглээ; (2) зөвхөн хүрэх, тэврэх, үнсэх зэрэг аргуудаас бүрддэг. Гэхдээ хоёрдахь тохиолдолд БЗДХ авах магадлал байсаар байдаг.
- **Бэлгийн харилцаанд орохгүй байх нь жирэмслэхээс хамгаалах 100% найдвартай арга мөн билээ.**



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.1 А: Зөвшилцөл хийх жишээнүүд

Багийн ажиллагааны зааварчилгаа:

1) Дараах жишээнүүдийг багаараа уншиж танилцана.

Жишээ: Бат, Болор хоёр болздог болоод 6 сар болов. Саяхнаас бэлгийн харилцаанд орох тухай ярилцаж эхэлсэн байна. Бат бэлгийн дур таашаалыг бууруулдаг хэмээн бэлгэвч хэрэглэхгүй гэж зүтгэж байв. Батын бодлоор Болор жирэмслэхийг хүсэхгүй бол жирэмслэхээс хамгаалах эм уух хэрэгтэй, учир нь тэр л жирэмсэлнэ гэж үзэж байлаа. Гэхдээ ээж нь дургүйцдэг, мөн эмийн сангаас эм худалдаж авахаас ичээд байна хэмээн Болор энэ аргыг хэрэглэхийг хүсэхгүй байгаа аж. Болорын бодлоор Бат бэлгэвч хэрэглэх юм бол жирэмслэхээс, бас ХДХВ, ДОХ болон БЗДХ-аас хамгаалж чадна гэдэгт итгэлтэй байв.

2) Танай багт дараах даалгавар оногдоно:

1 ба 2-р багуудын даалгавар: Танай баг Болорын өмнөөс Зөвшилцөл хийнэ.

- Эрэгтэй бэлгэвч хэрэглэснээр аюулгүй бэлгийн харилцаанд ямар давуу талтайг дурдах (Аль болох олон санаа гаргаж ирвэл сайн)
- Эмэгтэй хүн жирэмслэхээс хамгаалах эм бэлдмэл хэрэглэхийн сул талыг дурдах
- Болор яагаад эм хэрэглэхийг хүсэхгүй, харин Бат яагаад бэлгэвч хэрэглэх нь дээр тухай ятган үнэмшүүлэх яриаг бэлд
- Нэг оролцогчийг Зөвшилцлийг ахлах хүнээр сонго
- Багийн гишүүн бүр Болорыг дэмжсэн дор хаяж нэг нотолгоо гаргаж ирнэ.

3 ба 4-р багуудын даалгавар: Танай баг Батын өмнөөс Зөвшилцөл хийнэ.

- Эмэгтэй хүн жирэмслэхээс хамгаалах эм бэлдмэл хэрэглэхийн давуу талыг дурдах (Аль болох олон санаа гаргаж ирвэл сайн)
- Эрэгтэй бэлгэвч хэрэглэснээр аюулгүй бэлгийн харилцаанд ямар сул талтайг дурдах.
- Болор яагаад эм хэрэглэх хэрэгтэй, харин Бат яагаад бэлгэвч хэрэглэхийг хүсэхгүй байгаа шалтгааны тухай ятган үнэмшүүлэх яриаг бэлд
- Нэг оролцогчийг Зөвшилцлийг ахлах хүнээр сонго
- Багийн гишүүн бүр Батыг дэмжсэн дор хаяж нэг нотолгоо гаргаж ирнэ.

5-р багийн даалгавар: Танай баг Батад зөвлөгөө өгнө

- Бэлгэвч хэрэглэхийн давуу болон сул талыг тоочно.
- Жирэмслэхээс хамгаалах эмийн давуу болон сул талуудыг тоочно.
- Өөрийгөө Батын сайн найз эсвэл аав/ээж, багш, эмч, сувилагч, зөвлөхийн нэгээр төсөөлнө.
- Нөхцөл байдлыг эерэгээр зохицуулж, аз жаргалтай, эрүүл харилцааг хадгалж үлдэхэд хамгийн тохиромжтой зөвлөгөө өгнө.

6-р багийн даалгавар: Танай баг Болорт зөвлөгөө өгнө.

- Бэлгэвч хэрэглэхийн давуу болон сул талыг тоочно.
- Жирэмслэхээс хамгаалах эмийн давуу болон сул талыг тоочно.
- Өөрийгөө Болорын сайн найз эсвэл аав/ээж, багш, эмч, сувилагч, зөвлөхийн нэгээр төсөөлнө.
- Нөхцөл байдлыг эерэгээр зохицуулж, аз жаргалтай, эрүүл харилцааг хадгалж үлдэхэд хамгийн тохиромжтой зөвлөгөө өгнө.

ДАСГАЛ 6.4.2 МИНИЙ АМЬДРАЛ БА ХҮҮХЭД



Зорилго

Насанд хүрэхээсээ өмнө жирэмсэлж, хүүхэдтэй болох нь амьдралд маш их өөрчлөлтийг бий болгож, ялангуяа хүүхэд өсгөх нэгэнд олон үүрэг хариуцлага үүрүүлдэг болохыг ойлгох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Дөрвөн баг болон сууна



Ашиглах материал

Оролцогч бүрд самбарын цаас, үзэг, Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.2.-ыг өгнө.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.4.2. А. Миний амьдралын зорилго



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. “Миний хийх дуртай зүйлс” жагсаалт гаргах – 10 минут
2. Хүүхэдтэй болбол хийж чадахгүй зүйлс – 10 минут
3. Багууд жагсаалтаа хуваалцах – 15 минут
4. Амьдралынхаа зорилгыг дэвшүүлэх – 20 минут
5. Хэлэлцүүлэг болон дүгнэлт – 10 минут

Алхам 1. “Миний хийх дуртай зүйлс” жагсаалт гаргах – 10 минут

Энэ дасгал нь эрт буюу насанд хүрээгүй байхдаа хүүхэдтэй болохын үр дагаврын талаар ойлголт авах дасгал болохыг танилцуулна.

- Оролцогчдоо холимог 4-5 багуудад хуваана.
- Баг бүрд нэг нэг самбарын цаас, үзэг өгнө.
- Баг бүр цаасаа 2 багана болгон хуваана.
- Багууд эхний баганад хийх хамгийн дуртай зүйлсээ бичнэ. Бүгд санал нэгтэй байх албагүй. Гэхдээ хүн бүр өөр өөрийн дуртай зүйлсээ бичиж, жагсаалтыг урт болгож болно. Чөлөөт цагаараа эсвэл ер нь л амьдралдаа хийх дуртай зүйлсээ жагсаана.

Алхам 2. Хүүхэдтэй болбол хийж чадахгүй зүйлс – 10 минут

- Багуудыг жагсаалттай танилцаад, хэрвээ хүүхэдтэй болбол хийж чадахгүй болох зүйлсээ хоёрдугаар баганад тэмдэглэхийг хүснэ (хүүхэдтэй оролцогчид одоо хийж чадахгүй байгаа зүйлсийнхээ ард тэмдэглэгээ хийнэ).
- Оролцогч бүр жагсаалттай танилцаад, хэрвээ хүүхэдтэй болбол хийж чадахгүй болох зүйлсээ өөр өөрийнхөөрөө тэмдэглэнэ (өөр оролцогчийн бичсэн зүйлийг тэмдэглэж болно).

Алхам 3. Багууд жагсаалтаа хуваалцах – 15 минут

- Оролцогчдыг жагсаалт бүхий самбарын цаасаа дэлгэхийг хүснэ.
- Баг бүрээс нэг гишүүн багийнхаа хувьд хамгийн чухал гэсэн 3 дүгнэлтийг бусаддаа танилцуулна.
- Бусад багийнхны жасгаалтыг харж, жагсаалтад ороогүй юу байгааг шалгана.

Алхам 4. Амьдралынхаа зорилгыг дэвшүүлэх – 10 минут

- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.2.А-г оролцогч бүрд тараана.
- Таван асуултад 10 минутанд багтаан бие даан гүйцээж хариулахыг хүснэ.

Алхам 5. Хэлэлцүүлэг болон дүгнэлт – 10 - 15 минут

Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг өрнүүлнэ:

- Хэн нэгэн хүүхэдтэй болохыг хүсдэг үү? Одоо хүүхэдтэй болмоор байна уу эсвэл хожуу юу? Яагаад?
- Таны амьдралын зорилго юу вэ?
- Таны хийж үзэхийг хүсдэг зүйл, очиж үзэхийг хүсдэг газар юу вэ?
- Хэрвээ та одоо хүүхэдтэй болчихвол аль зорилгоо биелүүлж чадахгүй вэ?
- Та эдгээрээс алийг нь хамгийн их үгүйлэх бол?
- Одоо хүүхэдтэй болбол таны амьдралд өөр юу өөрчлөгдөх бол?
- Насанд хүрээгүй байхдаа аав, ээж болсон хүмүүсийн амьдралд адилхан өөрчлөлт гарах уу? Өөр байдаг бол эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн амьдралд гарах өөрчлөлт ба үр дагаврууд нь юу юу байдаг вэ?

- Насанд хүрээгүй эцэг, эхчүүд бие дааж хүүхдээ асарч чадна гэж бодож байна уу?
- Эцэг эх болоход ямар ямар үүрэг хариуцлага хүлээж, ямар чадвар шаардлагатай вэ?
- Та хүүхэдтэй болоход бэлэн үү?
- Таны бодлоор хэдэн насандаа аав, ээж болох хэрэгтэй вэ?
- Та насанд хүрэхээсээ өмнө аав, ээж болохгүйн тулд юу хийж болох вэ?

Дараах зүйлийг онцлон дурдаж, дүгнээрэй:

- Хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орж, хүүхэдтэй болох нь таны амьдралд гэнэтийн том өөрчлөлт авчирна.
- Ялангуяа охид үр дагаврыг нь биеэрээ буюу эрүүл мэндээрээ, сэтгэл санаагаараа, эдийн засгаараа мэдэрч зүдэрдэг. Насанд хүрээгүй жирэмсэлсэн эхийн эндэгдэл өндөр хувьтай байдаг. Үүнээс гадна тэд ихэвчлэн сургуульд үргэлжлүүлэн сурч чадахгүйд хүрч, улмаар мэдлэг чадваргүй, нас залуу учир ажил хийж мөнгө олох боломж нь хомс болдог. Хүүхдийн эцэг болон насанд хүрээгүй аав/ээжийн эцэг эх нь хүүхдийг өсгөх хариуцлагаас үүрэлцэхийг хүсэхгүй байх нь бий.
- Жирэмслэхийг хүсэхгүй эсвэл БЗДХ-аас хамгаалахын тулд эмэгтэй бэлгийн хавьталд орохыг хүсэхгүй байх эсвэл бэлгэвч, хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхийг хамтрагчаасаа хүсэх тохиолдолд эрчүүд эмэгтэйчүүдийн хүслийг хүндэтгэх хэрэгтэй.
- Насанд хүрээгүй байхдаа хүүхэдтэй болох нь таны амьдралыг маш их өөрчилж, өөрийгөө бэлдэж амжаагүй байхдаа олон үүрэг хариуцлага үүрэхэд хүргэдэг.
- Насанд хүрээгүй байхдаа эцэг эх болохыг хүсээгүй бол жирэмслэхээс хамгаалах найдвартай, зөв аргуудын талаар мэдлэг мэдээлэлтэй байж, зөв хэрэглэж сурах хэрэгтэй.
- Амьдралын зорилтуудаа байнга санаж, хүсээгүй жирэмслэлтээс болж түүндээ хүрэхэд чинь ямар өөрчлөлт гарч болохыг байнга анхаарч байх хэрэгтэй.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.2 А: Миний амьдралын зорилго

Зааварчилгаа: Алхам 4-д хэрэглэхийн тулд бүх оролцогчдод хүрэлцэхүйц тоогоор хувилна.

МИНИЙ АМЬДРАЛЫН ЗОРИЛГО

✍ Дараах өгүүлбэрүүдийг гүйцээхдээ хамгийн эхлээд санаанд орсон зүйлээ бичээрэй:

1. Миний мөрөөдлийн ажил бол (мэргэжлийн зорилго)

2. Миний хийж үзэхийг хамгийн их хүсдэг нэг зүйл бол (шинийг эрэлхийлэх зорилго)

3. Би өөрийн гэр бүлээ ийм байгаасай гэж хүсдэг (гэр бүлийн зорилго)

4. Миний очиж үзэхийг хамгийн их хүсдэг газар бол (аялах зорилго)

5. Надад байдаг, цаашид хөгжүүлэхийг хүсдэг нэг сайн чанар бол (өөрийгөө хөгжүүлэх зорилго)

Дасгал 6.4.3 Өсвөр насандаа ээж/аав болох нь



Зорилго

- Жирэмсэн болох, хүүхэдтэй болох нь амьдралыг хэрхэн өөрчилдгийг ойлгох
- Эцэг, эх болсноор эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хүлээх үүрэг хариуцлагыг ойлгох
- Залуугаараа эцэг эх болоход ямар асуудал бэрхшээлтэй тулгардгийг мэдэх



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Тоглох хангалттай зай гаргаж 6 хүнтэй багуудад хуваагдан сууна



Ашиглах материал

- Баг бүрд тоглоомын хөлөг нэг нэгийг өгнө (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.3. А)
- Баг бүрд 1 шоо, 6 тоглоомын хүү (эсвэл өнгө өнгийн боодолтой чихэр, товч, чулуу, самар, жимс зэрэг өнгө өнгийн зүйлс)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

6.4.3 А: Өсвөр насны охидын жирэмслэлт: тоглоомын хөлөг



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Өсвөр насны охидын жирэмслэлт тоглоом тоглох – 50 минут
2. Дүгнэлт – 10 минут

Алхам 1. “Өсвөр насны охидын жирэмслэлт” тоглоом тоглох – 50 минут

Оролцогчдыг 6-гаас илүүгүй хүнтэй байхаар багуудад хуваарилна. Баг бүрт хамгийн багадаа нэг хүн уншиж чаддаг байх хэрэгтэй. Тоглоомын хөлөг болон хэрэглэгдэхүүнийг бүх оролцогчдод үзүүлж, тоглоомын дүрмийг тайлбарлана:

- Хамгийн залуу оролцогч тоглоомыг эхэлнэ.
- Шоог шидэж буусан нүдээр нь харгалзах нүдэнд очно.
- Хоосон нүдэнд буувал дараагийн (зүүн талын) хүн шоо хаяна.
- Хэрвээ өгөгдөлтэй нүдэнд буувал өгөгдлийг хүлээн зөвшөөрч байгаа эсэхээ тайлбарлана.
- Боломжит хувилбаруудыг ярилцаж тайлбарыг хүлээн зөвшөөрсний дараа дараагийн (зүүн гар талын) хүн шоог хаяна.
- Бүгд хамгийн сүүлийн нүдэнд очсоноор эсвэл цаг дууссанаар тоглоом дуусна.

Тоглоомын хөлөг, хэрэглэгдэхүүнийг багуудад тарааж өгнө. Хэрвээ боломжтой бол баг бүр дээр нэг сургагч багш очиж тайлбарлаж өгнө. Хэрвээ нэг л багш байгаа бол дундуур нь явж тусална. Тоглоом тоглох явцад оролцогчдод сэдвийн талаар хэлэлцэж, зөв шийдэл олоход нь тусалж чиглүүлэх хэрэгтэй. Одоо тоглоомоо эхлээрэй.

Тоглох явцад баг бүр үндсэн асуудлаа хэлэлцэнэ. Сургагч багш баг бүрд очиж, хариулт өгч чадсан тохиолдолд тусад нь хэлэлцүүлэг явуулах хэрэггүй. Хэлэлцүүлгийг чиглүүлэх асуултууд:

- Энэ тоглоом хэцүү байв уу? Хялбар байв уу?
- Хэлэлцүүлгийн гол асуудлууд нь юу байна?
- Охид хөвгүүдийн үзэл бодолд ялгаа байна уу? Тийм бол ямар ялгаа байна вэ, яагаад?



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Боломжтой бол яг ийм зүйл тохиолдсон хүнийг, тухайлбал, ганц бие залуу ээжийг урьж авчрах нь сайхан санаа бөгөөд хүүхэд төрснөөр амьдралд нь ямар өөрчлөлт гарсан, залуу ээж ямар үүрэг хариуцлага хүлээх болсон талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг оролцогчид олж авах боломжтой.

Алхам 2. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах санааг онцолж, дүгнэлт хийнэ:

- Насанд хүрээгүй байхдаа эцэг, эх болох нь ихээхэн асуудал, бэрхшээлийг дагуулах болно.
- Насанд хүрээгүй байхдаа эцэг, эх болох нь амьдралд ихээхэн өөрчлөлтийг бий болгож, өөрийгөө бэлдэж амжихаасаа өмнө олон янзын хариуцлага үүрэхэд хүргэдэг.
- Эмэгтэй нь ч бай, эрэгтэй нь ч бай эцэг эх болоход бэлэн биш байгаа бол жирэмслэхээс хамтдаа сэргийлэх хэрэгтэй, учир нь энэ бол хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлагын асуудал юм.
- Эмэгтэйчүүдийн жирэмслэхээс хамгаалах хүсэлтийг ямагт хүндэтгэх хэрэгтэй.
- Гэрлэхээсээ өмнө жирэмсэлсэн залуу охид маш их гадуурхагддаг. Хэдийгээр хүүхэдтэй болоход хоёр хүний оролцоо байдаг ч бүгд л зөвхөн эмэгтэйг буруутгадаг.
- Эрт гэрлэсэн охид нөхрийнхөө зүгээс ирэх бэлгийн болон бие махбодын хүчирхийлэлд өртөх магадлал өндөр байдаг ба хамгаалалттай бэлгийн харилцаанд орох талаар ойлголцолд хүрэх боломж нь бага, БЗДХ, ХДХВ-ын халдвар авах эрсдэл ихтэй байдаг.
- Насанд хүрээгүй охидын бие махбод хүүхэд тээж төрүүлэхэд бүрэн бэлтгэгдээгүй байдаг.
- Залуу насандаа эцэг эх болохыг хүсэхгүй бол жирэмслэхээс хамгаалах найдвартай, зөв аргуудын талаар мэдлэг, мэдээлэлтэй байж, зөв хэрэглэж сурах хэрэгтэй.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 6.4.2 Б: “Өсвөр насны охидын жирэмслэлт” тоглоомын хөлөг

Зааварчилгаа: Тоглоомын хөлгийг А-З хэмжээтэй бэлдэж, баг бүрд тараана.

ТӨГСГӨЛ	22 ◀ Эцэг, эх хоёулаа төлөвлөж, бэлэн болсон үедээ хүүхэдтэй болох нь хамгийн зөв	21 ◀ Хүүхэдтэй болсон залуу эцэг эх ажил хийж, мөнгө олох хэрэгтэй болно.	20 ◀ Дараа нь охин хүүхэд хоёроо халамжлах чадваргүй хэрнээ охиныг жирэмсэн болгох нь залуугийн тэнэгийнх.	19 ◀ Хүсээгүй жирэмслэлтийг зогсоох хамгийн зөв арга нь үр хөндөлт юм.	18 ◀ Чи залуугаараа эцэг эх болбол хамаг найз нөхдөө алдах болно.
12 ▶ Хүүхдийг хангалттай хайрлах нь түүний хөгжилд хэрэгтэй.	13 ▶ Ихэнх залуучууд санаандгүйгээр жирэмсэн болдог.	14 ▶ Миний найз охин жирэмсэн болж хүүхэд төрүүлбэл надад огт хамаагүй асуудал. Хүүхэдтэй болох нь эмэгтэйчүүдийн л хэрэг.	15 ▶ Хэрвээ охин хүүхэдтэй болбол сургуулиа хаяж, хүүхдээ асрах ёстой.	16 ▶ Охиныг жирэмсэн болгосон хүү түүнтэй гэрлэх хэрэгтэй. Гэвч түүнд хайргүй бол ингэх шаардлагагүй.	17 ▲ Сайн боловсрол олж авах нь хожим хүүхдэдээ өгөх хамгийн том бэлэг юм.
11 ▲ Охиныг жирэмсэн гэдгийг мэдмэгц сургуулиас нь хөөнө.	10 ◀ Хэрвээ охин жирэмсэлбэл залуучууд гэрлэх хэрэгтэй.	9 ◀ Хүүхдээ тэжээхийн тулд аав нь сургуулиасаа гарч ажил хийх хэрэгтэй	8 ◀ Залуудаа олон хүүхэдтэй болох нь сайн хэрэг, учир нь чамайг хөгшрөхөөр тэд чамайг асарна	7 ◀ Залуудаа хүүхэдтэй болох нь ээж болон хүүхдийн хэн хэнийх нь эрүүл мэндэд эрсдэлтэй.	6 ◀ Аюулгүй бэлгийн харилцаа нь эмэгтэйн үүрэг бөгөөд хэрвээ тэр жирэмсэн болбол түүний буруу.
ЭХЛЭЛ	1 ▶ Тэнэг охин л сургуулиа төгсөөгүй байхдаа жирэмсэн болдог	2 ▶ Хэрвээ чи өсвөр насандаа эцэг эх болбол чиний өөрийн эцэг эх, эмээ өвөө болон бусад хүмүүс чиний хүүхдийг асарна	3 ▶ Бэлгийн харилцаанд орохгүй байх нь жирэмслэхээс хамгаалах хамгийн сайн арга	4 ▶ Хүүхдээ асрах нь тийм хэцүү зүйл биш. Би түүнийг хялбархан зохицуулж чадна.	5 ▲ Өсвөр насныхан аав, ээж болохын оронд сургуульдаа явж, амьдралын сайхныг мэдрэх ёстой.

УНШИХ МАТЕРИАЛ

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Darla cameron and Bonnie Berkowitz, "The state of gay rights around the world," *Washington Post*, 14 June 2016, <https://www.washingtonpost.com/graphics/world/gay-rights/>.

Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP), *"Maggie the Apron."*

Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun, *A Manual on Adolescent Reproductive Health, "Fledglings": Teens in Myanmar (Fledglings Manual)*, Save the Children: Yangon, June 2000.

Rutgers Stichting, *Voorlichten dat het een lust is...*, ideeënboek voor seksuele voorlichting, Den Haag, 1995.

The Equity Project, *Toward Equity Training Curriculum*, 2015, <http://www.equityprojects.org/training-type/curricula/>.

The Trevor Project, Resources, Trevor Support Center, <http://www.thetrevorproject.org/pages/support-center>.

United Nations, Free & Equal (project on LGBTI rights), <https://www.unfe.org>.

UNDP & ILO, *LGBTI People and Employment: Discrimination Based on Sexual Orientation, Gender Identity and Expression, and Intersex Status in China, the Philippines and Thailand*, Bangkok, 2018, https://www.asia-pacific.undp.org/content/rbap/en/home/library/democratic_governance/hiv_aids/lgbti-people-and-employment--discrimination-based-on-sexual-orie.html.

UNESCO, *Bullying targeting secondary school students who are or are perceived to be transgender or same-sex attracted: Types, prevalence, impact, motivation and prevention measures in 5 provinces of Thailand*, Mahidol University, Plan International Thailand,

UNESCO: Bangkok, 2014, <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002275/227518e.pdf>.

UNFPA-Lao PDR, *Comprehensive Sexuality Education (CSE) for Technical and Vocational Education Training (TVET)*, 2019.

Амьдрах ухааны сургалт

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 6. Бэлгийн боловсрол

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэй хэрэгжиж буй "Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат"-ны хүрээнд гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.ilo.org/mongolia хаягаар авах боломжтой.