

სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა
ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე ქალებში და
გოგონებში

დარინა დუმბაძე

დოკუმენტი მომზადებულია RFSU-ს ფინანსური მხარდაჭერით



შესავალი

ადამიანები სოციალური არსებები ვართ და ურთიერთობა ჩვენს განვითარებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. ურთიერთობის მოთხოვნილება ჯერ კიდევ ჩვილობის ასაკში იჩენს თავს. ის სხვადასხვაგვარი შეიძლება იყოს, მაგალითად, დედა-შვილური, მეგობრული, ნათესაური, ცოლ-ქმრული და სხვ.

მაშინ, როდესაც ურთიერთობების ამ ჩამონათვალზე ვსაუბრობთ, ხშირად ჩვეულებრივ მოვლენად გვეჩვენება, რომ ასეც უნდა იყოს, თუმცა, როდესაც ადამიანს აქვს შეზღუდული შესაძლებლობა და განსაკუთრებით, ინტელექტუალური შეზღუდვა, ამ დროს მისი სოციალური წრე, უმეტეს შემთხვევაში, უაღრესად ვიწროა და სამწუხაროდ, ურთიერთობები ოჯახს არ სცდება. როდესაც ზრდასრულთა ურთიერთობებზე ვსაუბრობთ, ბუნებრივია, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია სექსუალური ურთიერთობები, ამ საკითხთან დაკავშირებით ინფორმირებულობა და უსაფრთხოება.

შშმ პირთა უფლებებზე და სერვისებში მომუშავე ორგანიზაციებმა ბოლო რამდენიმე წელია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სექსუალურ განათლებაზე და სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის უფლებებზე დაიწყეს საუბარი. ამის მიუხედავად, ისეთი ჯგუფის წევრებს, როგორცაა ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები, საკმაოდ ბევრი ბარიერი ელობებათ წინ. ხშირად, საქართველოში ადამიანს, რომელსაც ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობა აქვს, ქცევის ფუნქციის შესწავლის გარეშე უნიშნავენ ფსიქოტროპულ მედიკამენტებს პუბერტატის ასაკში და არ ითვალისწინებენ მის სექსუალურ მოთხოვნილებებს და სურვილებს. ამის მიზეზი ინფორმაციის ნაკლებობა და არაკვალიფიციური კადრებია. არ ჩნდება შეკითხვა, ხომ არ შეიძლება ქცევა იყოს ასაკიდან გამომდინარე ჰორმონალური ცვლილებებით გამოწვეული, რომლის მართვაც მას უჭირს. ხშირად ამაზე არც კი ლაპარაკობენ და ექიმთან ან/და ფსიქოლოგთან მიმართვის ძირითადი მიზეზი უკვე არსებული ქცევაა (მაგალითად: საკუთარი თავის ან სხვისი დაზიანება, ნივთების დაზიანება ან სხვ). ძირითადად, ნევროლოგებს მიმართავენ, რადგან ქვეყანაში არ გვყავს სექსოლოგი, რომელსაც იშშმ პირებთან მუშაობის გამოცდილება აქვს. მნიშვნელოვანია, მოზარდობის ასაკამდე ოჯახებს ჰქონდეთ ინფორმაცია, თუ როგორ უნდა ესაუბრონ

სექსუალურ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით იშვშ გოგონას, ასევე იცოდნენ, თუ ვის უნდა მიმართონ საჭირო დროს.

რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა ფიზიკურ, გონებრივ და სოციალურ კეთილდღეობასთან არის დაკავშირებული. ეს გულისხმობს იმას, რომ ადამიანს უნდა ჰქონდეს დამაკმაყოფილებელი, უსაფრთხო სექსუალური ცხოვრება, ინფორმირებული იყოს და ჰქონდეს თავისუფალი არჩევანის უფლება, ჰყავდეს თუ არა შვილი და რამდენი. სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, ადამიანს ზუსტი და კომპეტენტური ინფორმაცია სჭირდება უსაფრთხო, ეფექტიანი და ხელმისაწვდომი კონტრაცეფციის შესახებ.

რეპროდუქციული ჯანმრთელობა ასევე მოიცავს ისეთ საკითხებს, როგორცაა დედათა და ბავშვთა ჯანმრთელობა, ორსულობა, სექსუალური გზით გადამდები დაავადებების პრევენცია, ოჯახის დაგეგმვა, კონტრაცეფციის თანამედროვე მეთოდებზე ხელმისაწვდომობა, უსაფრთხო სექსი და უსაფრთხო აბორტი, რეპროდუქციული სისტემის ონკოლოგიური დაავადებების პრევენცია, სკრინინგი და სხვა.

ზემოთ ჩამოთვლილთაგან ერთ-ერთ დიდ პრობლემას ხელმისაწვდომი ინფორმაცია წარმოადგენს. შშმ პირებს და მათი ოჯახის წევრებს უჭირთ ინფორმაციის მოძიება ქართულ ენაზე, ოჯახებს არ აქვთ გამოცდილება, თუ როგორ უნდა ესაუბრონ შვილებს სექსუალურ განათლებაზე. იმისათვის, რომ პოზიტიური ცვლილებები დავიწყოთ, საჭიროა ჯანსაღი ინფორმაციის ხელმისაწვდომობა იშვშ გოგონებისთვის ან/და მათი ოჯახის წევრებისათვის. დავასახელებ რამდენიმე ხელმისაწვდომ სახელმძღვანელოს, რომლებიც ამ საკითხებს ეხება: საქართველოს დაუნის სინდრომის ასოციაციის მიერ ნათარგმნი წიგნი „დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვისა და მოზარდის მზადება გარდატეხის ასაკისა და ჯანსაღი ზრდასრული ცხოვრებისთვის“. ერთ-ერთი პროექტის ფარგლებში, რომლის ხელმძღვანელიც ვიყავი, შეიქმნა გზამკვლევი „ჩემ შესახებ“ გოგონებისთვის და მათი ოჯახის წევრებისათვის, რომელიც მალე იქნება ხელმისაწვდომი, ხოლო ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტში არსებულმა ბავშვის განვითარების ინსტიტუტმა შექმნა გზამკვლევი „მე - დიდი“.

ასევე მნიშვნელოვანი საკითხია, რომ ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი, თუ იგი ზრდასრულია, მივიღოთ ასაკის შესაბამისად. ხშირად იშვიათად გოგონების და ქალების ოჯახებში არის არაჯანსაღი დამოკიდებულება და შეზღუდული შესაძლებლობის გამო, მათ აღიქვამენ და მოიხსენიებენ ბავშვად, ესაუბრებიან ისე, როგორც 2-3 წლის ასაკის ბავშვთან ილაპარაკებდნენ.

დამოუკიდებელ პირად ადამიანის ჩამოყალიბება იწყება მისი შესაძლებლობების აღიარებით, ჩვენი შესაძლებლობები კი ინდივიდუალურია, ყველა ადამიანს აქვს გარკვეული რესურსი. იშვიათად პირის შემთხვევაში, ამ რესურსის აღმოჩენა ძალზედ მნიშვნელოვანია (მაგ: საოჯახო საქმეები, კულინარია, ტექნოლოგიის ცოდნა და სხვ.). საჭიროებების გაძლიერება კი ხდება რესურსებზე დაყრდნობით, რათა იშვიათად პირმა შეძლოს რეალიზება და იმის გაცნობიერება, თუ რა არის კარგი და რა - არა.

ასევე მნიშვნელოვანია, იშვიათად პირს ჰქონდეს ინფორმაცია მისი უფლებების, მათ შორის, სრულ უფლებების შესახებ.

პუბერტატის ასაკი, სექსუალური მოთხოვნილება და რთული ქცევა.

ფსიქოლოგებს ხშირად მოგვმართავენ მშობლები, რომელთა შვილებსაც ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობა აქვთ და ინფორმაციას გვიზიარებენ მათი შვილის სექსუალურ ქცევასთან დაკავშირებით. მაგალითად, როცა თავს იჩენს ბავშვთა მასტურბაციული ქცევა, ინტერესი საპირისპირო სქესის და სასქესო ორგანოს მიმართ, ამ დროს უკვე უნდა დაიწყოს მშობელმა ბავშვის ინფორმირება საკუთარი სხეულის და პირადი საზღვრების შესახებ და აკრძალვის ნაცვლად, უნდა ასწავლოს შვილის, თუ სად შეიძლება კონკრეტული ქცევის განხორციელება, მაგ: აბაზანაში, საძინებელ ოთახში, როცა მარტოა და სხვ.

შშმ პირების ოჯახები განსაკუთრებით სირთულეს აწყდებიან შვილების მოზარდობის და ზრდასრულობის ასაკში. ხშირია ქცევის სირთულე და ამას, როგორც მხოლოდ გარდატეხის ასაკის სირთულედ ან სხვა შემთხვევად ხსნიან. მიმართავენ ნევროლოგს, ფსიქიატრს; ინტელექტუალური შშმ პირის რთული ქცევის სამართავად ხშირად მედიკამენტოზურ მკურნალობას მიმართავენ, რაც განვითარების რეგრესს იწვევს. ქცევის

ჩაქრობა დროებითია, მაგრამ დიდია ალბათობა მედიკამენტზე დამოკიდებულების გაზრდისა.

ასეთ დროს მნიშვნელოვანია სპეციალისტის მიერ ქცევის ფუნქციის (მიზეზის) შესწავლა და ალტერნატიული ქცევით ჩანაცვლება. ასევე მნიშვნელოვანია სექსუალური მოთხოვნილება უსაფრთხოდ და ჯანსაღად დაკმაყოფილდეს. პუბერტატი მოზარდობის პირველი ეტაპია. სქესობრივი მომწიფება ფიზიკური ცვლილებების პროცესია და მას ძირითადად ინსტინქტები განსაზღვრავს.

სქესობრივი მომწიფება ფართო ცვლილებების საფუძველია და სომატურმა ცვლილებებმა შეიძლება ინდივიდის ფსიქიკურ, ქცევით და სოციალურ ფუნქციებზე მოახდინოს გავლენა.

ხშირად მშობლები ისეთ საკითხებზე ლაპარაკს გაუზრბიან, როგორცაა მასტურბაცია, სექსუალური ურთიერთობა, პირადი ცხოვრება და სხვა. სტერეოტიპების გამო ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს ასექსუალურად აღიქვამენ. განსაკუთრებით ხშირია ეს სტერეოტიპი ქალების მიმართ, რაზეც გავლენას ახდენს გარემო, კულტურა და ზემოთ აღნიშნული სტერეოტიპები. ეს განრიდებულობა და თემის მნიშვნელობაზე თვალის დახუჭვა შშმ ქალების ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე უარყოფით გავლენას ახდენს.

როდესაც ზრდასრულები ბავშვის განვითარებას, მათ შორის, ბავშვის სექსუალური განვითარების ასპექტებს კარგად იაზრებენ, ერთმანეთისგან არჩევენ, თუ რა არის ტიპური, ბუნებრივ ქცევა და რას შეიძლება მიაქციონ ყურადღება, როგორც პრობლემას. მათ უკეთ შეუძლიათ წახალისონ და განამტკიცონ ჯანსაღი დამოკიდებულებები და ქცევები. ასაკობრივი განვითარების თავისებურებების გათვალისწინებით, როცა ზრდასრულმა იცის, თუ რა არის მოსალოდნელი პრობლემის ან საყურადღებო მომენტების არსებობის შემთხვევაში, მას დროული რეაგირება შეუძლია.

ბავშვები ზრდის პროცესში სწავლობენ სოციალურ ნორმებს, იმას, თუ რა არის მისაღები თუ მოსალოდნელი ინტერაქციასა და ურთიერთობებში. განვითარების სხვადასხვა სტადიაზე ბავშვის სექსუალური განვითარების სხვადასხვა გამოხატულებები ჩნდება, რაც ხშირად, ზრდასრულის მიერ პრობლემად აღიქმება, რაც ბავშვის ქცევის, ინტერესების, ცოდნის არასათანადოდ მართვის მიზეზად იქცევა.

მაგალითად, როცა 3 წლის ბავშვი ტანსაცმელს ყველას წინაშე იხდის, მშობელმა შეიძლება

უთხრას „შიშველი ყოფნა შეიძლება ბანაობისას, შენს ოთახში, მაგრამ არა სტუმრების თანდასწრებით“. ბავშვი ამით სწავლობს, რომ არის მომენტები, როცა დაშვებულია შიშველი ყოფნა და მომენტები, როცა ეს არ არის მისაღები.

ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე ბავშვთან/მოზარდთან შეიძლება სხვაგვარად იყოს, შეიძლება დაგჭირდეთ ინფორმაციის გამეორება ან დამატებით, ბარათების გამოყენება, ასევე, სასურველია სპეციალისტთან ამ საკითხზე საუბარი და რეკომენდაციის მიღება.

სხეულის ნაწილები და პირადი საზღვრები

სხეულის ნაწილების ცოდნა მნიშვნელოვანია, როგორც თავად იშშმ პირის, ისე სხვისი უსაფრთხოებისათვის, მაგალითად, მნიშვნელოვანია ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე პირმა იცოდეს სხეულის ნაწილების ცნობა ან/და დასახელება, ის, თუ სხეულის რომელ ნაწილს არ უნდა შეეხონ და ასევე, თვითონ სხვისი სხეულის რომელ ნაწილს არ უნდა შეეხოს. მნიშვნელოვანია იმის ცოდნაც, რომ სხეულის გარკვეული ნაწილები დაფარული უნდა იყოს, რომ სხეულის პირად ნაწილებს სხვისი თანდასწრებით არ ვეხებით, არ ვაკვირდებით სხვისი სხეულის ნაწილებს და სხვ. შეიძლება, ამის სასწავლებლად დაგჭირდეთ ბევრი მაგალითის მოყვანა, ან ილუსტრაციები.

სექსუალობის ქვეშ გაერთიანებული თითქმის ყველა თემა გულისხმობს ორი ცნების: „პირადისა“ და „საჯაროს“ გაგებას. თუ ბავშვი ისწავლის, რომ სხეულის გარკვეული ნაწილი პირადია, ის შეძლებს იმის გააზრებას, სად უნდა იყოს, როდესაც იცვლის ან დაკავებულია ჰიგიენური პროცედურებით. როცა მან იცის, სახლში არსებობს პირადი და საჯარო ადგილები, ეს ეხმარება, ისწავლოს წესები: სად და როგორ შეიძლება მოიქცეს. როდესაც მას ესმის, რას ნიშნავს საჯარო და პირადი აქტივობები, ის ისწავლის შესაბამისად მოქცევას სახლშიც და საჯარო სივრცეშიც.

მნიშვნელოვანია ადამიანი ცნობდეს პირად და სხვის სივრცეს, ამისათვის აუცილებელია თავად მშობლებმა და ოჯახის წევრებმა იშშმ პირს მაგალითი თქვენი ქცევით მისცეთ. მაგალითად, დააკაკუნეთ, სანამ მათ ოთახში შეხვალთ, უთხარით, კარი დაიხუროს, როცა აბაზანაში შევა ან დააპირებს გამოცვლას, ჰკითხეთ, სანამ მის ნივთს აიღებთ და ასევე

სთხოვეთ, გკითხოთ, სანამ თქვენს ნივთს აიღებს და სხვ.

შშმ პირთა ინფორმირება სრულ საკითხების შესახებ

ბევრი ვისაუბრეთ ინფორმაციის ხელმისაწვდომობაზე, ადამიანი სექსუალური ხასიათის ინფორმაციას ბევრი წყაროდან იღებს, მათ შორის - მშობლებიდან, მასწავლებლებიდან და მეგობრებიდან. ადამიანები ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობით საჭიროებენ ისეთ სექსუალურ განათლებას, რომელიც მათ ასწავლის, რომ შშმ პირებს სავსე/სრულყოფილი სექსუალური ცხოვრება შეუძლიათ ჰქონდეთ. განათლება ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანს ისეთი გზებით უნდა მიეწოდოს, რომელიც მათთვის გასაგები იქნება. სრულყოფილ სექსუალურ განათლებას ისინი უნდა იღებდნენ, როგორც სკოლაში, ასევე, მის გარეთ. სექსუალური განათლება გულისხმობს სოციალურ წესებს, როგორცაა მაგალითად: განსხვავება პირად და საზოგადო ქცევას შორის. უნდა მოიცავდეს ასაკობრივ სათანადო საკითხებს, რომლებიც შესაძლოა უკავშირდებოდეს მათ შეფერხებასაც. კერძოდ, განათლება უნდა შეიცავდეს ინფორმაციას შშმ პირთა უფლებების, გენდერული როლების, სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის, კონტრაცეფციის, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების, სექსუალური და სხვა სახის ექსპლუატაციის, ძალადობისა და ძალადობის პრევენციის, სტიგმისა და სტერეოტიპების შესახებ. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, შშმ ქალთა ინფორმირება და განათლება სექსუალურ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობის შესახებ ძალიან მნიშვნელოვანია ძალადობისგან, სსგი-სგან დაცვისა და სერვისებზე ხელმისაწვდომობის კუთხით. შშმ ქალთა განათლება სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ გარდა შშმ პირის ინდივიდუალური საჭიროებებისა, აუცილებლად უნდა ითვალისწინებდეს პირის კულტურას, ენას, სქესს, სექსუალური ორიენტაციასა და ასაკს.

პროვაიდერის ურთიერთობა იშშმ პირთან

კონსულტაციისას პროვაიდერმა პატივი უნდა სცეს თითოეულ კლიენტს და გამოირიცხოს მისი დისკრიმინაცია ნებისმიერი ფორმით, რადგან ჯანდაცვის მუშაკების არათანმიმდევრული და უარყოფითი დამოკიდებულება იმის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია, რომ შშმ ქალებში დაბალია სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისების გამოყენების დონე. სერვისის მიმწოდებელს შშმ ქალისთვის ადეკვატური მომსახურების გაწევა მხოლოდ მაშინ შეუძლია, თუ სიტუაცია კარგად აქვს გააზრებული, იცნობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ინტერპერსონალურ უნარ-ჩვევებსა და კომუნიკაციის ფორმებს. მაგალითად, ექიმი ესაუბრება თავად ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ქალს და არა თანმხლებ პირს, ყოველი ვიზიტი იგეგმება ინდივიდუალურად კლიენტის შესაძლებლობების გათვალისწინებით; ინტელექტუალური და / ან მენტალური შეზღუდვის მქონე ზოგიერთ ქალს აქვს ინტელექტუალური ფუნქციონირების მაღალი დონე, შეუძლია ინფორმირებული არჩევანის გაკეთება და ნებისმიერი მეთოდის საიმედოდ გამოყენება, ხოლო ზოგს შეიძლება სრული მხარდაჭერა დასჭირდეს ამ ინფორმაციის აღქმასა და დასწავლაში. ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ქალებთან და გოგონებთან ეფექტური კომუნიკაციისა და კონკრეტული ქცევების დასწავლისთვის კონკრეტული ტექნიკები გამოიყენება, როგორცაა ინფორმაციის გამარტივება და დამხმარე ალტერნატიული საკომუნიკაციო საშუალებების გამოყენება.

როგორ მიაწოდონ ინფორმაცია ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს/მოზარდებს მშობლებმა სრულ საკითხებზე:

- სექსუალური ცხოვრების, სექსუალური მომჭიფებისა და მოთხოვნილებების შესახებ მშობლები ბავშვს აუცილებლად ძალიან მშვიდად, თავისუფლად და სიყვარულით უნდა ელაპარაკონ.
- ყველა მშობელი ბავშვს, პირველ რიგში, იმის შესახებ უნდა უქმნის წარმოდგენას, გოგოა ის თუ ბიჭი. კარგი იქნება, თუკი მშობლები სასქესო ორგანოებსაც ზუსტ და შესაბამის სახელს უწოდებენ. როდესაც ბავშვი საკუთარი სხეულის შეხებას დაიწყებს, სახლში ან თუნდაც

ხალხმრავალ ადგილას, ამ დროს იგნორი საუკეთესო გამოსავალია. ხოლო მაშინ, როდესაც ბავშვს უკვე შეუძლია აღიქვას, მარტოა თუ გარშემომყოფებთან ერთად, შეგვიძლია ასე შევაჩეროთ მისი ქცევა: „ვიცი, რომ ეს ძალიან სასიამოვნოა და ასეც უნდა იყოს, თუმცა, ეს ძალიან განსაკუთრებული და ინტიმური შეგრძნებაა“. სხეულის შესახებ ბავშვს შეგვიძლია აბაზანის მიღების დროსაც ვესაუბროთ. აუცილებელია, რომ მისი მასტურბაცია ნორმად მივიღოთ და ეს ვაგრძნობინოთ კიდევ.

- მშობელი მაქსიმალურად ღია უნდა იყოს ბავშვის ნებისმიერი კითხვის მიმართ. მას ყველა კითხვაზე თავისუფლად უნდა უპასუხოთ, რათა დასაწყისშივე გაიაზროს, რომ სქესობრივი მომწიფება სრულიად ბუნებრივი მოვლენაა. თუ კი ბავშვი კითხვას არაადეკვატურ დროს, ხალხმრავალ ადგილას დაგისვამთ, შეეცადეთ მშვიდად უპასუხოთ, რომ ამ საკითხზე სახლში დაბრუნების შემდეგ ისაუბრებთ და აუცილებლად სახლში მისვლისთანავე დაელაპარაკეთ მას. სქესობრივი ცხოვრების და მომწიფებაზე საუბრისას კარგი იქნება, თუ კარგად აუხსნით განსხვავებას პირადსა და საჯაროს შორის. მაგალითად, რომელი ოთახებია საჯარო და რომელი ოთახია მისი პირადი სივრცე; რომ მასტურბაცია და ტანსაცმლის გახდა საკუთარ საძინებელში შეუძლია და არა - ყველა ოთახში; რომ სექსუალურ საკითხებზე შეუძლია ესაუბროს თერაპევტს, დედას, მამას და არა უცხო ადამიანებს. აუხსენით თქვენს შვილს, რა არის მენსტრუაცია, როგორ უნდა მოიხმაროს ჰიგიენური საშუალებები, როგორ მოუაროს თავს. აუცილებელია, მას ყოველთვის ჰქონდეს წვდომა ჰიგიენურ საშუალებებთან და კარგი იქნება, თუ ინფორმაციას პატარა წიგნაკშიც დაუწერთ, რომელიც სულ თან ექნება და არ ინერვიულებს, თუკი მენსტრუაციის დროს მარტო აღმოჩნდება. მიაჩვიეთ ბავშვი ჰიგიენას. ასწავლეთ, რომ უნდა იბანაოს მასტურბაციის შემდეგ.
- ესაუბრეთ მას ურთიერთობებზე, სიყვარულზე, ქორწინებაზე, თუნდაც, საკუთარი პარტნიორის მაგალითზე და დაეხმარეთ, რათა სამომავლოდ რაც შეიძლება ადვილი იყოს მისთვის ინტიმური ურთიერთობების ჩამოყალიბება.

რეკომენდაციები:

- დაიწყეთ თქვენი შვილის/ოჯახის წევრის ინფორმირება ადრეულ ასაკში;
- სასურველია პირადი სივრცე ჰქონდეს იშემ პირს და ისწავლოს მასზე ზრუნვა;
- პატივი ეცით იშემ პირის პირად საზღვრებს და ასწავლეთ მისი დაცვა;
- საკომუნიკაციოდ გამოიყენეთ მარტივად გასაგები, მოკლე ფრაზები და დამატებით ილუსტრაციები, თუ ამის საჭიროება არის.
- ესაუბრეთ იშემ პირებთან მათი პირადი სხეულის ნაწილების შესახებ;
- ხელი შეუწყეთ და წახალისეთ იშემ პირი ჰქონდეთ თანატოლებთან კომუნიკაცია (წრეებზე, საჯარო სივრცეებში, სკოლაში)
- ნუ უპასუხებთ მის ნაცვლად შეკითხვებს და სხვებსაც სთხოვთ, კომუნიკაცია დაამყარონ თავად იშემ პირთან და არა თქვენთან (მას ჰკითხოთ სახელი, ასაკი და ა.შ).

წყარო:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105606/>
- ტერი ქოუვენჰოვენი: მზადება გარდატეხის ასაკისა და ჯანსაღი ზრდასრული ცხოვრებისათვის
- <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/sexuality-and-relationships-of-young-people-with-disabilities>
- <https://ombudsman.ge/res/docs/2019072913513745197.pdf>
- http://hera-youth.ge/wp-content/uploads/2020/05/07-05-2020-2.pdf?fbclid=IwAR1u0Kyjioc5MAJl46BnojaMRSqlDprNZry-WUAuCFKNcgzuO2tidhw9_fA
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/disability-and-sexuality>
- <http://sms.tsmu.edu/ssms/cme/img/xuti.pdf>