

تربیت جنسی

فاطمه رضانی

ٲرٲٲٲ جنسٲ

فاطمه رمضانٲ





تربیت جنسی

فاطمه رمضانی

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

متن حاضر از کتاب‌های "تربیت جنسی کودکان"، نوشته رگینا فینکه، "تمایلات جنسی کودکان و نوجوانان"، نوشته ساندرین فان در دوف، "آسیب‌شناسی روانی"، نوشته مهدی گنجی و درس‌های صوتی خانم دکتر قدرتی بهره برده است.

فاطمه رضانی

فهرست

۱	تمایلات جنسی چیست
۳	دوران نوزادی تا ۲ سالگی
۵	کودکان بین ۲ تا ۴ ساله
۸	کودکان بین ۴ تا ۶ ساله
۱۲	کودکان بین ۶ تا ۸ ساله
۱۴	در بین گروه همسالان کودکان ۸ تا ۱۰ ساله
۱۶	کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله
۳۲	انواع اختلالات جنسی
۳۹	انواع گرایش‌های جنسی

تمایلات جنسی چیست

تمایلات جنسی: مجموعه رفتارها و احساسات جسمی میان دو نفر که می‌توانند عامل ایجاد احساسات ویژه‌ای از قبیل آرامش، هیجان و لذت گردند.

آیا تمایلات جنسی در کودکان وجود دارند؟

سالها وجود احساسات جنسی در کودکان انکار می‌شد و این امر البته منطقی به نظر می‌رسید، چرا که رفتارهایی از قبیل هم‌آغوشی و ارضاء شدن در بچه‌ها مشاهده نمی‌شود. در نتیجه اینطور تصور می‌شد که بچه‌ها فاقد احساسات جنسی هستند. اما اگر نگاه وسیعتری به تمایلات جنسی داشته باشیم، در آن صورت مسائل جنسی حیطه وسیع‌تری را دربر می‌گیرد. به طور مثال، نگاه کردن به بدن یکدیگر و لمس آن، نگاه کردن به آلت تناسلی و لمس آن، یا دکتربازی و یا بوسیدن همدیگر. همه این رفتارها می‌توانند احساسات و هیجاناتی در دستگاه تناسلی ایجاد کنند. کودکان می‌توانند همه این رفتارها را داشته باشند و دچار هیجانات ناشی از این رفتارها نیز بشوند. تمایلات

جنسی در کودکان به میزان زیادی معطوف به اکتشاف تن خودشان است و احساساتی که به این کشف مربوط می‌شود. با گذر سالها، تمایل جنسی شکل نوعی وسیله ارتباطی به خود می‌گیرد. این تمایل در ابتدا به ویژه متوجه لمس کردن و اکتشاف تن خود است و در ادامه به کشف و لمس بدن دیگری می‌انجامد. در مرحله بعدی، نیازهای جنسی با احساسات ویژه‌ای در می‌آمیزد که به ظهور عشق می‌انجامد. به این ترتیب چیزی به تدریج اما بطور قطع شکل می‌گیرد که ما آن را کشش‌های جسمانی می‌نامیم.

تمایلات جنسی دارای دو وجه عاطفی و جسمانی است که هر کدام به ترتیب دارای کارکردهای مختلفی می‌باشند. از جمله: هم‌آغوشی و ارضای جنسی و یا ایجاد ارتباط و آرامش. با گذر سالیان، تمایلات جنسی شکل نوعی وسیله ارتباطی به خود می‌گیرد. این تمایل در ابتدا به ویژه متوجه لمس کردن و اکتشاف تن خود است و در ادامه به کشف و لمس بدن دیگر می‌انجامد. تمایلات جنسی کودکان نباید با تمایلات جنسی بزرگسالان مقایسه شوند، چراکه تمایلات جنسی کودکان دارای جنبه‌های دیگری نیز هست و عملکردها

و اشکال بروز آن متفاوت از بزرگسالان می‌باشد. در ادامه تلاش می‌شود که تکامل تمایلات جنسی کودکان توسط مولفه‌هایی تعیین و تبیین گردد.

الف) مولفه‌ای که به جنسیت (دختر یا پسر بودن) مربوط می‌شود: رشد هویت جنسی، نقش جنسی دختر یا پسر بودن و انتخاب جنسی.

ب) مولفه‌ای که به رشد جسمانی مربوط می‌شود: کشف و لمس تن خویش و دیگران.

پ) مولفه‌ای که به صمیمیت و اعتماد مربوط می‌شود احساسات مختلف که با مولفه‌های فوق در ارتباط می‌باشند.

دوران نوزادی تا ۲ سالگی

- کسب لذت از طریق دهان
 - رشد حواس بینایی، شنوایی، بویایی و لامسه
 - کسب لذت از طریق نوازش شدن
 - لمس آلت تناسلی به طور ناخودآگاه
- برای نوزاد، دهان به منزله تنها وسیله‌ای است که

می‌تواند توسط آن با دیگران تماس برقرار کند. تمایل به مکیدن در نوزادان بسیار قوی است. با رشد کودک، دهان همچنان نقش مهم خود را حفظ می‌کند. کودک از طریق دهان به شناسایی دنیای پیرامون خود می‌پردازد. نوزاد بسیار دوست دارد که پوست بدنش نوازش داده شود و یا هنگام شیرخوردن یا نظافت، بدنش به آرامی نوازش داده شود؛ یا بعد از حمام کردن، بدنش با روغن ماساژ داده شود. والدین و پرستارانی که به این نیازهای کودک توجه می‌کنند و به آنها پاسخ مثبت می‌دهند، در حقیقت باعث رشد سالم تمایلات جنسی در کودکان می‌شوند.

کودک خیلی زود در می‌یابد که از نوازش و لمس تنش توسط والدین و مراقبین‌اش، احساس خوبی پیدا می‌کند. با این عمل، والدین (یا هر کسی که از کودک مراقبت می‌کند) پیامی با مضمون اعتماد و امنیت به کودک منتقل می‌کنند؛ اینکه کودک را دوست دارند و جسم و جان او برایشان مهم است. این پیام در حقیقت اعتماد به نفس برای کودک آورد که می‌تواند بنای مهمی برای ایجاد رابطه‌ی جنسی خوب و سالم در بزرگسالی باشد.

کودکان بین ۲ تا ۴ ساله

● استفاده از زبان

● درک هویت جنسی و جنسیت و توجه به تفاوت‌های ظاهری میان خود و دیگران

● علاقه به واریسی بدن خود و دیگران

● نیاز به تماس جسمی و در آغوش گرفته شدن در کودکان

در این دوره سنی کودکان خود را به عنوان موجودی مستقل از دنیای اطراف می‌بینند و به خویشتن و جسم خود آگاهی می‌یابند. آنها کشف می‌کنند که ظاهری متفاوت با دیگر کودکان یا بزرگسالان دارند. از این زمان کودک به جسم خود و دیگران توجه بیشتری نشان می‌دهد.

هویت جنسی و درک از جنسیت در این سن شکل می‌گیرد و این به کشف تفاوت‌های ظاهری میان خود و دیگران مربوط می‌شود. نشانه‌ی آن وقتی است که کودک از شما می‌پرسد که چطور می‌توان تشخیص داد که یک نفر پسر است یا دختر؟ کودکان عموماً می‌پندارند که این تفاوت در ظاهر و لباس است. بطور

روشن تکامل هویت جنسی در کودکان در ابتدا با درک تفاوت‌های دو جنس همراه نیست. تکامل هویت جنسی در این سنین با بروز تفاوت‌های رفتاری میان دختران و پسران دنبال می‌شود. نقش رفتار جنسی پس از سه سالگی بروز می‌کند. مهم این است که والدین و مربیان کودک هشیار باشند که اگر رفتار کودکان شان با رفتار سنتی که در خانواده از یک دختر یا پسر در این سن انتظار می‌رود مطابقت نداشته باشد، آنان را مورد سرزنش یا تحقیر قرار ندهند.

در این سن بچه‌ها علاقه زیادی به واریسی و مطالعه بدن خود و دیگران و همینطور آلت تناسلی خود و دیگران دارند. آنها دوست دارند آلت تناسلی خود را نشان دهند، آن را لمس کنند (یا آلت بچه‌های دیگر را لمس کنند) و از این طریق احساسی را که بدست می‌آورند، تجربه کنند. لمس، نوازش و بازی کردن کودک با آلت تناسلی اش به قصد ارضای جنسی (ارگاسم) نیست (گرچه در این سن نیز گاهی ارگاسم رخ می‌دهد. این عمل برای کودک آرامش بخش است، درست مانند وقتی که انگشت شست خود یا پستانک را می‌مکد. گاهی مشاهده می‌کنید که

کودک هر دو عمل را با هم انجام می‌دهد. یعنی انگشت شست به دهان و دست دیگر اش در شلوارش است. میزان مبادرت به این کار در کودکان متفاوت است و برای این تفاوت دلایل چندی ارائه شده است: طبق نظر محققان، میزان حساسیت "عضو جنسی" در انسان‌ها متفاوت است. این موضوع شامل کودکان هم می‌شود. ممکن است کودکی مرحله کشف اندام خود را دیرتر از دیگر همسالانش آغاز کند (معمولاً این مرحله در دختران دیرتر از پسران رخ می‌دهد).

همچنین در این سن، دوران به زبان آوردن "کلمات زشت" آغاز می‌شود. به نظر می‌رسد بچه‌ها با بیان این کلمات در مقابل بزرگ‌ترها می‌خواهند آنها را تحریک کنند و شاهد واکنش آنها باشند. کودکان در بین خود هم از این کلمات استفاده می‌کنند. نیاز به تماس جسمی و لمس اعضای بدن، که برای نوزاد نیازی اولیه است، برای کودکان این گروه سنی هم بسیار با اهمیت است. کودکان دوست دارند روی پای بزرگ‌ترها بنشینند، در آغوش گرفته شوند، نوازش شوند، و پشتشان خارانده شود. این نیازها حتی بعدها نیز که بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، در آنها مشاهده می‌شود.

اگر چه اغلب پسر بچه‌ها نمی‌خواهند مثل دختر بچه‌ها همچنان روی پای بزرگ‌ترها بنشینند، اما دوست دارند در آغوش گرفته شوند و سر و گردن آنها خارانده شود. میزان نیاز به تماس جسمانی در کودکان متفاوت است و خود والدین می‌توانند میزان و نوع این نیاز را در پسر و دختر خود تشخیص دهند. به نظر می‌رسد که پسر بچه‌ها زودتر کنار می‌کشند و به سراغ بازی خود می‌روند، اما دختر بچه‌ها اغلب به سراغ والدین خود می‌روند و آنها را به طرف خود می‌کشند تا در آغوش گرفته و نوازش شوند.

کودکان بین ۴ تا ۶ ساله

- آشنایی با قوانین اجتماعی شدن
 - آشنایی با ارزش‌ها باعث می‌شود کودک در ملاء عام رفتارهای جنسی نداشته باشد
 - ارضای نیازهای جنسی در قالب بازی
 - پرسیدن سوالاتی در خصوص زاد و ولد و چگونگی به دنیا آمدن نوزاد
- اکثر کودکان از ۴ سالگی به کودکان فرستاده

می‌شوند و اغلب آنها برای نخستین بار با گروه بزرگی از هم سن و سال‌های خود مواجه می‌شوند. آنها در محیط مدرسه با قوانین رفتاری، معیارها و ارزش‌های جدید و همچنین با کدهای اجتماعی نو آشنا می‌شوند. در محیط خانه و مهدکودک، چنانچه کودکی اعضای جنسی بدن خود و یا دیگران را نگاه یا لمس کند، غالباً والدین و مربیان برخوردی بردبارانه با این رفتار دارند. اما معمولاً در کودکان و مدرسه شکیبایی کمتری از طرف مربیان و مسئولین در این مورد نشان داده می‌شود.

این عدم تحمل موجب نمی‌شود که کودک میل و اشتیاق به این رفتارها را از دست بدهد. اما باعث می‌شود که کمتر در ملاء عام دست به این کار بزند. کودکان در این سن اینگونه نیازهای خود را در قالب بازی‌هایی از قبیل دکتربازی، مامان و بابا بازی و ... بیان می‌کنند که عموماً هم خارج از محیط مدرسه و دور از چشم بزرگسالان انجام می‌گیرد.

**مثال‌هایی از سوالات کودکان در سنین
پیش دبستان:**

- من چطور وارد شکم شما شدم؟

- من قبل از اینکه وارد شکم شما بشم کجا بودم؟

- من چطور از شکم شما بیرون اومدم؟

- بچه‌ها از کجا می‌آیند؟

- چرا شکل آلت تناسلی دختران با پسران تفاوت دارد؟

هویت جنسی

مساله هویت جنسی بچه‌ها در این سن، یک موضوع کاملاً روانی است. به رغم اینکه بچه‌ها متوجه تفاوت اندام‌های جنسی در حول و حوش پنج‌سالگی می‌شوند و درمی‌یابند اندام جنسی آنها شبیه یا متفاوت از کودک دیگر است، اما هویت جنسی یک کودک با توجه به کارهایی که ما از کودکی برای او انجام می‌دهیم، شکل می‌گیرد. مقصود این است که وقتی ما برای کودک خود اسباب بازی‌هایی چون عروسک، قابلمه و کاسه واز این قبیل تهیه می‌کنیم، یا برای او تفنگ و ماشین و هواپیما و امثال آن می‌خریم، داریم هویت جنسی او را می‌سازیم. اگر برای دخترمان رنگ‌های صورتی و دخترانه انتخاب می‌کنیم، داریم به او هویت جنسی می‌دهیم.

علاوه بر اینها، رفتار ما با کودک دختر و پسرمان در شکل‌گیری هویت جنسی او موثر است. والدینی که با دختر خود همانند یک پسر رفتار می‌کنند، یا کسانی که پسر خود را همچون دختر بچه‌ها می‌آریند، دامن می‌پوشانند، موهایش را بلند می‌کنند و دلشان می‌خواهد به قولی این پسر آخری را کمی دردانه و لوس کنند تا به آرامش برسند! و می‌گویند با پوشاندن لباس دخترانه به این پسر ۲-۳ ساله، حس می‌کنیم دختردار شده‌ایم! آنها از این موضوع غافلند که دارند به شکل‌گیری هویت جنسی پسرشان صدمه وارد می‌کنند. همه این باورها و رفتارها یعنی اینکه ما هستیم که هویت جنسی بچه‌ها را می‌سازیم. ما هستیم که با رفتارهای درست می‌توانیم به پسرمان بیاموزیم درست مانند یک مرد سالم و خوشحال زندگی کند، هیجانات خود را بروز دهد، احساسات خود را به روش صحیح ابراز کند تا در برقراری رابطه با دوستان، همسر و اجتماع موفق شود.

کودکان بین ۶ تا ۸ ساله

- دوران نامرئی میل جنسی.
- توجه به دیگران و ایجاد حس دوست داشتن یا عاشق شدن.

- رفتارهای جنسی در این سن کمتر شکل آشکار دارد.
- بچه‌ها در این سن قادر نیستند که تفاوت بین واقعیت‌ها و تخیلات را به خوبی تشخیص دهند.
- استفاده از جوک‌ها و یا جملاتی که در آنها کلمات جنسی به کار می‌رود.

این دوره سنی را دوران نامرئی میل جنسی می‌نامند. به نظر می‌رسد که برای کودکان این گروه سنی، دیگر امور جنسی به میزان سابق جذابیت ندارد. آنان پرسش‌های کمتری مطرح می‌کنند؛ کمتر بطور آشکار به اندام یکدیگر توجه نشان می‌دهند؛ اما رشد تمایلات جنسی شان همچنان ادامه دارد و توجه به دیگران در کودک شکل می‌گیرد. دوست داشتن (عاشق شدن) پا به میدان می‌گذارد. بازی با غیر همجنس شکلی متفاوت با بازی با همجنس می‌یابد. عاشق شدن می‌تواند احساسات شدیدی را در کودک برانگیزد، بدون اینکه با احساس جنسی او ارتباطی داشته باشد. در این گروه سنی عاشق بودن تأثیر بسیار ناچیزی بر روی رفتار جسمانی کودک دارد. حس عاشق بودن به روشنی با احساس دوستی عمیق داشتن با یک شخص متفاوت است (در کودکان کمتر از ۶ ساله، عاشق بودن همان

حس دوستی عمیق با یک شخص است).

در سنین حدود ۸ سالگی تفاوت‌هایی در شکل به‌آغوش‌گرفتن و احساس عشق و علاقه به طرف مقابل آشکار می‌شود. مطابق تحقیقاتی که بر روی کودکان هشت و نه ساله صورت گرفته، اینطور بنظر می‌رسد که رفتارهایی از قبیل درآغوش‌گرفتن و وررفتن کودکانه در این سن و سال، رفتاریست بیرونی در قیاس با عاشق شدن کودکان در این سن که می‌توان آن را احساسی کاملاً درونی قلمداد کرد.

در نقاشی‌های کودکان این گروه سنی اغلب آلت تناسلی دیده می‌شود و بسیاری از جوک‌ها و شعرهایی که کلمات جنسی در آنها به کار برده شده، میان این گروه کودکان رد و بدل می‌شود. چیزهایی که معمولاً در حضور بزرگترها از بیان شان خودداری می‌کنند.

در بین گروه همسالان کودکان ۸ تا ۱۰ ساله

● در این سن عشق ورزیدن با نیاز جسمانی پیوند می‌خورد.

● بازی‌ها شامل نگاه و لمس آلت تناسلی یکدیگر است.

● همجنس‌گرایی در این سن موضوعی منفی و غیر قابل قبول است.

● بروز خود ارضایی.

● آغاز بلوغ.

سنین بین ۸ تا ۱۰ سالگی را می‌توان سال‌های آغازین عشق ورزیدن کودکان دانست و با رشد هرچه بیشتر کودکان این احساس نقش اساسی‌تری در زندگی آنها بازی خواهد کرد. همزمان با رشد کودک، این احساس (عشق ورزیدن) نیز رشد می‌یابد و با نیاز جسمانی پیوند می‌خورد. بدین معنا که کودکان در عشق‌ورزیدن در جستجوی نوعی تماس جسمانی هستند (مقابل هم نشستن دست همدیگر را گرفتن، بازو به بازوی هم سائیدن) که هیجان شدیدی در آنان ایجاد می‌کند. جستجو در تمایلات جنسی آغاز شده است، که فرآیندی است طولانی. این جستجوها شامل بر بازی‌های جنسی با همجنس‌ها و غیرهمجنس‌ها می‌باشد. اما متفاوت با آنچه که پیش از این تحت عنوان ”دکتربازی“ از آن یاد شده است. در این مرحله بازی‌ها شامل بر نگاه و لمس آلت تناسلی یکدیگر است. معیارهای گروهی متمرکز

است بر تمایلات جنسی با جنس مخالف. اگر بچه‌ها به بازی‌های جنسی با همجنسان خود مشغولند، این عمل را همجنس‌گرایی نمی‌نامند (که چنین هم نباید نامیده شود). در این سن همجنس‌گرایی در جمع کودکان موضوعی منفی و غیرقابل قبول می‌باشد و شاید به همین دلیل باید به طور کلی در مورد وجود احساسات همجنس‌گرایی با بچه‌ها صحبت کرد، هرچند که بسیاری از بزرگسالان خود هنوز در مواجهه با همجنس‌گرایی دچار مشکل هستند. بزرگسالان نباید جوک‌ها و شوخی‌هایی را که بچه‌ها در مورد همجنس‌گرایی بازگو می‌کنند پذیرا باشند.

نقش‌های ویژه جنسی در این دوره سنی حضور بارزی دارند. بازی‌ها و گفتگوهای کودکان همجنس، با آنچه با غیرهمجنس خود دارند، متفاوت است. خود ارضایی (استمناء) در این سنین ظهور می‌یابد. این عمل در بین پسران رایج‌تر از دختران است. استمناء می‌تواند به شکل جمعی صورت گیرد.

توانایی درک کودک از مسائل، رشد بیشتری می‌یابد و دلایلی که کودکان ارائه می‌دهند منطقی‌تر می‌شوند. کودک می‌تواند داستان زادو ولد را بخوبی

تصور کند، گرچه هنوز به سختی می‌تواند فرآیند دقیق چگونگی حاملگی را درک کند.

پس از هشت سالگی نخستین علائم بلوغ در کودکان ظاهر می‌شود.

کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله

● رشد تمایلات جنسی و علاقه به کسب اطلاعات درباره ارتباط جنسی.

● تماشای فیلم‌ها یا مجلات سکسی.

● شروع پروسه عاشق شدن.

● تغییرات ناشی از بلوغ در دختران و پسران.

در این سنین تمایل جنسی در کودکان در حال رشد است. برخی از کودکان می‌توانند در این سنین به انتخاب جنسی خود برسند و برای شمار دیگری از کودکان این انتخاب پس از سال‌ها تجربه صورت خواهد پذیرفت. توجه و علاقه به ارتباط جنسی میان بزرگسالان در این سنین ازدیاد می‌یابد، به همین دلیل اتفاق می‌افتد که کودکان در این سن و سال به تماشای فیلم‌های سکسی بنشینند و به مجلات

سکسی نگاه کنند. همزمان کودکانی نیز در این گروه سنی یافت می‌شوند که در زمینه‌ی مسائل جنسی دچار نوعی عقب‌ماندگی یا کودنی هستند. آنها نمی‌خواهند در این موضوعات تجربه‌ای داشته باشند و هر آنچه را که در این باره می‌بینند یا می‌شنوند عجیب می‌یابند. والدینی که تصمیم صحبت با این دسته از کودکان را به‌منظور آگاه ساختن آنان از مسائل جنسی دارند، با مشکلات فراوانی مواجه هستند.

احتمالا این بی‌علاقگی را باید در شروع پروسه بلوغ آنان جستجو کرد. این کودکان متوجه اولین تغییرات در بدن خود می‌شوند. تغییراتی که به معنای بزرگسال شدن است، چیزی که این گروه به آن تمایلی ندارند. کودکان در این گروه سنی به سرعت رشد می‌کنند (دختران زودتر از پسران). معمولا رشد پاهای آنان سریع‌تر به چشم می‌خورد.

برخی از دختران قبل از ۱۲ سالگی برای اولین بار با عادات ماهانه مواجه می‌شوند و معدودی از پسران نیز قبل از ۱۲ سالگی خروج اولین اسپرم (منی) را از بدن شان تجربه می‌کنند. سرعت رشد جسمی دختران در مرحله‌ی بلوغ سریعتر از پسران است. بطور تقریبی بلوغ

در نسل‌های جدید زودتر اتفاق می‌افتد. برخی از کودکان ۱۲ ساله علاوه بر رشد جسمانی از نظر عقلانی نیز به مرحله‌ی بلوغ نزدیک هستند و بعضی دیگر از لحاظ جثه و رفتار هنوز بچه‌اند. عاشق شدن وجه مشترک هر دو گروه یادشده است و تفاوت میان این دو گروه در نحوه‌ی برخوردشان با این عشق‌ها می‌باشد.

شما به عنوان پدر و مادر کودک یا کودکان در این سن، با آنها در مورد ارزش‌ها و هنجارهایشان گفتگو کنید. بپرسید که چه چیزهایی برایشان از ارزش و اهمیت برخوردار است و چه چیزهایی نه. آیا دوستان آنها دوست دختر یا دوست پسر دارند؟ با هم چگونه سر می‌کنند؟ اگر خود کودک دوستی دارد، چه چیزهایی را در این ارتباط می‌پسندد و چه چیزهایی را نه. بدین ترتیب شما به عنوان ولی یا مربی از ارزش‌ها و هنجارهای کودک خود و دیگر کودکان این گروه سنی آگاهی بیشتری خواهید یافت.

به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پیدا می‌شود که عبارتند از:

● تغییر در اندازه بدن

- تغییر در اندام‌های بدن
- رشد و تکامل صفات اولیه جنسی
- رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی

تقسیم‌بندی مراحل بلوغ				
مرحله اول بلوغ	مرحله میانی بلوغ	مرحله آخر بلوغ		
۱۰-۱۳ سالگی	۱۲-۱۴ سالگی	۱۴-۱۶ سالگی	سن شروع	
<ul style="list-style-type: none"> - بزرگ شدن سینه‌ها - شروع رویش موهای زهار و زیر بغل - افزایش سرعت رشد قدی 	<ul style="list-style-type: none"> - بزرگی بیشتر سینه‌ها - افزایش موهای زهار و زیر بغل - شروع قاعدگی - تغییر صدا- آکنه 	<ul style="list-style-type: none"> - رشد کامل سینه‌ها - رشد کامل موهای تناسلی و زیر بغل - نمای کامل زنانه 	علائم	دختر
۱۰.۵-۱۴ سالگی	۱۲.۵-۱۵ سالگی	۱۴-۱۷ سالگی	سن شروع	
<ul style="list-style-type: none"> - بزرگ شدن بیضه‌ها - شروع رویش موهای زهار و زیر بغل - شروع تولید اسپرم 	<ul style="list-style-type: none"> - افزایش رشد بیضه‌ها و آلت تناسلی - افزایش میزان موهای زهار و زیر بغل - توانایی تولید اسپرم - تغییر صدا- آکنه - افزایش سرعت رشد قدی 	<ul style="list-style-type: none"> - نمای کامل مردانه 	علائم	پسر

علائم بلوغ جسمی دختران

- رشد پستان‌ها
- پیدایش موهای تناسلی و زیربغل
- تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی

● تبدیل صدای کودکانه به زنانه

● تغییرات و تحولات اسکلتی

● رشد و تحول در غددعرق و چربی

● رشد و جهش سریع در قد و وزن

● تغییر پراکندگی چربی در بدن

● جوش جوانی

● تمایل به جنس مخالف

● قاعدگی

معمولا این علائم با همدیگر ادامه می‌یابند تفاوت‌های فردی باید مد نظر باشد. معمولا قاعدگی آخرین علامت است. جهش قد و افزایش سریع در قد باعث افزایش ۲۵ سانتیمتر به قد دختر نوجوان می‌شود. این تا زمان قاعدگی سریع است، ولی وقتی اپی‌فیز استخوان‌های دراز در اثر هورمون‌های جنسی و مخصوصا استروژن بسته شد، بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می‌شود.

علائم بلوغ در پسران

- بزرگ شدن بیضه‌ها و آلت
- احتلام شبانه
- رشد موهای صورت و بدن
- عضلانی شدن بدن
- تغییر صدا

دلایل غفلت والدین از تربیت جنسی

- توجه نشان دادن به موضوعات جنسی باعث می‌شود کودک از نظر جنسی مشتاق‌تر شود.
- هر زمان بزرگ‌تر شد خودش متوجه مسائلی می‌شود.
- وقتی به سن ازدواج رسید، با او صحبت خواهیم کرد.
- راحت نبودن والدین با موضوعات جنسی و احساس شرم و خجالت.
- نداشتن اطلاعات درباره شیوه بیان اطلاعات.

مقدمات تربیت جنسی کارآمد

- کیفیت ارتباط والد-فرزند

● تربیت جنسی از طریق حواس

● احترام به مرزبندی‌های کودک

● حمام کردن کودک

● جدا کردن محل خواب

● از پوشک گرفتن و آموزش توالت

● آموزش احساسات خوشایند و ناخوشایند

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد کودکانی که در محیطی تربیت شده‌اند که در آن صحبت درباره‌ی مسائل جنسی آزادانه و به شکل مثبت صورت می‌گیرد، در زندگی خود برای ایجاد یک رابطه‌ی سالم و مثبت جنسی، کامیاب‌ترند و با مشکلات کمتری در این زمینه مواجه می‌شوند. برعکس، کودکانی که از این امکان برخوردار نبوده‌اند، و با آنها در مورد نیازها و مسائل جنسی صحبت نشده، یا به شکل منفی با این مسائل برخورد شده، همواره با مشکلات و معضلات گوناگونی مواجه می‌گردند. همچنین به نظر محققان، کودکانی که در محیطی آزاد و مثبت در مورد مسائل جنسی آگاهی و اطلاعات کسب کرده‌اند، در مقابله با سوء استفاده‌های جنسی قوی‌تر عمل

می‌کنند. اگر این دسته از کودکان در موقعیتی قرار گیرند که به نوعی به سوء استفاده‌ی جنسی منتهی شود، سریع‌تر با والدین یا کسی که مورد اعتمادشان است صحبت می‌کنند.

امکان دارد خود شما از به یاد آوردن اولین تجربه‌ی جنسی‌تان خاطره‌ی خوبی نداشته باشید، و این خود صحبت کردن با کودک را برایتان دشوارتر می‌کند. اینکه شما در دوران جوانی، سکس را چگونه تجربه کرده‌اید، در نحوه نگاه شما به مسئله سکس و تربیت فرزندانتان موثر است و نقش این تاثیرات در ارزش‌های شما قابل مشاهده است. مثلاً اینکه کودک‌تان در حضور دیگران لخت بگردد یا نه، اینکه بدن شما را لمس کند یا نه، یا دکتر بازی کردن، و یا اینکه کلمات "ناپسند" بر زبان آوردن. همه اینها رابطه مستقیم به تجربه شخصی شما با مسئله سکس دارد.

فرصت مناسب برای گفتگو درباره‌ی جنسیت

ما در جریان زندگی روزمره‌مان، چه در جایگاه کودک و یا بزرگسال، به عناوین مختلف با جنبه‌هایی از مسائل جنسی روبرو می‌شویم. این بدان معنا نیست

که همه‌ی این جنبه‌ها فقط به هم آغوشی مربوط می‌شوند. باید نگاه گسترده‌تر و وسیع‌تری به مسائل جنسی داشته باشیم. چرا که مسائل جنسی شامل احساسات، چگونگی با هم بودن، هنجارها و ارزش‌ها هم می‌شود. یعنی شما همواره در جریان زندگی، آگاهانه و ناآگاهانه به نوعی با تربیت جنسی سروکار دارید. در واقع اینگونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تربیت جنسی کودک مختص به زمان مشخصی نیست، بلکه به عنوان بخشی از امور تربیتی، همواره و در همه لحظات می‌بایست مورد توجه مربی و ولی کودک باشد.

در عین حال مواقعی هست که شما لازم می‌بینید، درست در همان زمان، در مورد مسائل جنسی به کودک آگاهی بیشتری بدهید. اما صحبت بی‌مقدمه در این موارد را چندان راحت نمی‌یابید و این سؤال پیش می‌آید که زمان مناسب، چگونه زمانی است. مناسب‌ترین موقع هنگامی است که خود کودک در این‌باره سوال می‌کند. تلاش نکنید که پاسخگوئی به پرسش کودک را با واکنش‌هایی از قبیل ”بعداً برایت می‌گویم“ و یا ”هنوز برای این موضوع خیلی کوچک هستی“ به تعویق بیندازید و سؤال او را بدون

پاسخ رها کنید. چنان چه کودک این پرسش‌ها را در موقعیتی نامناسب مطرح کرد، می‌توانید بگویید که ”بزودی در موردش بیشتر صحبت می‌کنیم و از اولین فرصت بدست آمده برای پاسخگوئی باید استفاده کنید.

هرگز نگویید که ”هنوز برای این موضوع کوچولو هست“. یک کودک هیچ وقت برای دریافت جواب سوال اش کوچک یا جوان نیست. همچنین نگویید که ”بعدا بهت جواب می‌دهم“. کودک از خود می‌پرسد که چرا حالا نباید جوابم را بگیرم؟ آیا سوال عجیبی کردم و یا اینکه سوال مشکلی است؟ چرا پدر و مادرم با این سوال گیج و دستپاچه شدند؟ طبیعی است که کودکان نمی‌توانند لحظه‌ی مناسب را برای پرسیدن تشخیص دهند. فرضا شما جلوی صندوق سوپرمارکت ایستاده اید و پسرک‌تان نوار بهداشتی را نشان می‌دهد و می‌پرسد ”این برای چیه؟“ اگر شما در همان لحظه نمی‌توانید پاسخ‌اش را بدهید، می‌توانید بگویید که وقتی سوار ماشین شدیم و یا وقتی که رسیدیم خانه برایت توضیح می‌دهم.

بسیار مهم است که سر قول خود بایستید و فکر نکنید که حالا تا برسیم خانه بچه فراموش

می‌کند که چه پرسیده بود. اگر کودک شما دائما ببیند که پرسش‌هایش نادیده انگاشته می‌شود یا جدی گرفته نمی‌شود و شما مرتب می‌گویید "حالا نمی‌شود جواب بدهم، بعدا برایت می‌گویم" بدون اینکه بعدا پاسخی در کار باشد، در نتیجه کودک سعی می‌کند سئوالات کمتری طرح کند، چون می‌بیند که پاسخی نمی‌گیرد. آنگاه سعی می‌کند به منابع دیگری برای یافتن پاسخ‌های خود مراجعه کند از قبیل دوستانش، تلویزیون و یا هر منبع دیگری که شما به عنوان ولی از آن آگاهی ندارید. همان گونه که قبلا گفتیم، اگر مسائل جنسی را در معنای وسیع آن در نظر داشته باشیم، در زندگی روزمره لحظاتی هستند که شما می‌توانید در مورد موضوعات مختلف جنسی صحبت کنید. این بدان معنا نیست که مثلا شما تمام طول روز فقط به مساله‌ی سکس بپردازید. خیر... عشق ورزیدن، دوست داشتن، همجنس‌گرایی، روابط دوستانه، و احترام به جسم یکدیگر همان قدر که به مسائل جنسی مربوط می‌شوند که حاملگی و تولد نوزاد. سکس و مسائل جنسی بخش مهمی از زندگی‌مان را تشکیل می‌دهند.

خود ارضایی در کودکان

- کودک تنبیه نمی‌شود
- تلاش می‌شود از طریق بازی حواس کودک پرت شود
- کودک باهنجارها و ارزش‌ها آشنا می‌شود
- دارودرمانی

آزار جنسی

تعریف آزار جنسی

ایجاد ارتباط با کودک و یا نوجوان به هر شکل و به هر میزان به منظور کسب لذت جنسی

علائم نشان دهنده آزار جنسی کودک در کوتاه مدت

- تغییر ناگهانی رفتار
- در خود فرو رفتن، گوشه‌گیری و تنهایی
- دوری‌گزینی از یک فرد خاص حتی در نگاه
- اختلال در خواب و اشتها
- کبودی، خارش آلت
- خاراندن آلت تناسلی
- عدم تمرکز
- خیال پردازی
- پخته‌شدن ناگهانی کودک

علائم نشان دهنده آزار جنسی کودک در بلند مدت

- افت کارایی
- پرخاشگری
- عدم تعادل رفتار جنسی
- رفتار جنسی غیر سازنده
- آمادگی بیشتر برای ارتکاب سایر جرائم
- پوچ گرایی

رفتارها و عوامل موثر در پیشگیری از آزار جنسی

- به کارگیری شیوهی فرزندپروری کارآمد
 - حتی الامکان تنها نگذاشتن بچه‌ها
 - عادت دادن بچه به خوابیدن در مکان مستقل
 - نخوابیدن افراد فامیل دور هم

- استحمام نکردن با بچه‌ها

- رعایت حریم کلامی

- کنجکاوی در مورد معاشرت کودکان با افراد بزرگ
تر از خود

- کنترل آمد و شد به خانه همسایه

- جرات‌آموزی

● توجه به تفاوت‌های فردی به ویژه در زمینه‌ی
تمایلات جنسی

- کودکی که استمنای می‌کند باید حواسش را به
جای دیگری پرت کنیم.

- توجه به خیال‌پردازی‌های کودک

- توجه به تغییرات ناگهانی

- در میان گذاشتن اخبار و حوادث مربوط به کودکان
و نوجوانان

تربیت جنسی فرزندان توسط والدین

● مسوولیت اصلی تربیت جنسی کودک و نوجوان
به عهده پدر و مادر اوست.

- خانواده بینش و بصیرت خود را نسبت به این مساله بالا ببرد و تعصبات شخصی و پوچ خود را کنار بگذارد.
- به طور کلی والدین باید در سه بعد هدایت جنسی، تعدیل غریزه و کنترل رفتارها، فعالیت داشته باشند و فرزندان خود را در موارد یاد شده راهنمایی و هدایت کنند.
- آنچه کودک درباره مسایل جنسی در دوران کودکی می‌آموزد تا حدودی تعیین کننده قابلیت سازگاری جنسی در بزرگسالی است.
- هرگز گمان نکنیم که این احساسات تنها به بزرگسالان تعلق دارد این احساسات از تولد شروع می‌شود و تا مرگ ادامه دارد.

انواع اختلالات جنسی

انواع اختلالات جنسی را می‌توان به دو دسته زیر تقسیم بندی کرد:

۱- نابهنجاری جنسی (پارافیلیا)

۲- کژکاری جنسی

۱- اختلالات نابهنجاری جنسی

اختلالات نابهنجاری جنسی خود به سه دسته اختلالات جنسی نمایشگری (آلت نمایی)، مبدل پوشی و مالش‌گری تقسیم می‌شود که در ادامه به بررسی هر کدام از آنها می‌پردازیم.

● نمایش‌گری جنسی (آلت‌نمایی یا عورت‌نمایی)

در این اختلال، فرد تمایل دارد که بدن و اندام‌های جنسی خود را در مکان‌های عمومی به نمایش بگذارد. فرد از نمایش اندام‌های خود لذت بسیار زیادی می‌برد، اما لزوماً به ارگاسم نمی‌رسد. فرد باید به مدت

حداقل ۶ ماه دچار تخیلات و امیال شدید مربوط به آلت‌نمایی شده باشد و این تمایلات، کارکرد روزانه او را مختل کرده باشد.

● بچه‌بازی (پدوفیلیا)

این اختلال به معنی تمایل به رابطه جنسی با کودکان زیر ۱۳ سال می‌باشد و فرد مبتلا نسبت به کودکان دچار تحریک جنسی می‌شود. برای تشخیص این اختلال لازم است که فرد مبتلا، حداقل ۶ ماه، درگیر تمایلات جنسی به کودکان باشد و حداقل ۱۶ سال سن داشته باشد. اکثر مبتلایان مرد هستند و هم به دختران و هم به پسران تمایل جنسی دارند.

● خود آزار خواهی جنسی (مازوخیسم)

این نابهنجاری به اختلالی گفته می‌شود که در آن، فرد از شکنجه شدن و آزار دیدن لذت می‌برد و در اثر این شکنجه‌ها به ارضا می‌رسد. افراد مازوخیسم عزت‌نفس بسیار پایینی دارند و خفت‌طلب هستند. این افراد خود را تماما در اختیار شریک جنسی خود قرار می‌دهند و هرگونه تحقیر، توهین و شکنجه را می‌پذیرند.

● دیگر آزاری جنسی (سادیسزم)

سادیسزم به معنی تمایل فرد به آزار دادن و شکنجه کردن فرد دیگر، برای رسیدن به تحریک جنسی می‌باشد. این آزار می‌تواند به صورت جسمی و روانی باشد و فرد مبتلا از آزار دادن دیگران لذت بسیار زیادی می‌برد و به ارضای جنسی می‌رسد.

● مبدل پوشی

مبدل پوشی به این معنی است که افراد، لباس‌های مربوط به جنس مخالف را بر تن می‌کنند. افراد مبدل پوش می‌توانند به دلایل مختلفی این کار را انجام دهند. اختلال مبدل پوشی به این معنی است که فرد تخیلات و تمایلاتی برای پوشیدن لباس جنس مخالف دارد و پس از انجام این کار به خودارضایی یا رابطه جنسی دست می‌زند تا ارضا شود.

● یادگار خواهی (فتیشیسم)

فتیشیسم یکی از اختلالات جنسی است که به معنای تمرکز جنسی نابهنجار یک فرد بر روی یک شیء غیرزنده و بی‌ربط به مسائل جنسی یا یک قسمت غیرجنسی بدن می‌باشد. فرد به طور مکرر

و شدید با تمرکز روی این اشیاء یا اعضای بدن به لحاظ جنسی برانگیخته می‌شود و این برانگیختگی در خیال‌پردازی‌ها، امیال و رفتارهای فرد مشخص است.

● تماشاگری جنسی (چشم‌چرانی)

در این اختلال، فرد مبتلا به تماشای افراد برهنه می‌پردازد و از انجام این کار لذت می‌برد. این افراد سعی می‌کنند در اطراف مکان‌هایی همچون خانه‌ها و دستشویی‌های عمومی بچرخند و افراد برهنه را تماشا کنند. این افراد همچنین از دیدن رابطه جنسی دیگران نیز تحریک می‌شوند، اما معمولاً تمایلی به رابطه جنسی ندارند و با خودارضایی به ارضای جنسی می‌رسند.

● مالش دوستی

مالش دوستی اختلالی است که فرد مبتلا اندام‌های جنسی خود را به بدن دیگران می‌مالد و از این طریق لذت و رضایت جنسی به دست می‌آورد. این رفتار معمولاً در مکان‌های شلوغ اتفاق می‌افتد و فرد قربانی می‌تواند کودک یا بزرگسال باشد.

● حیوان دوستی

در این اختلال، فرد تخیلاتی مربوط به رابطه جنسی با حیوانات دارد و از رابطه با آنها لذت می‌برد. البته مبتلایان به حیوان دوستی، لزوماً با حیوانات رابطه جنسی برقرار نمی‌کنند و ممکن است تنها در مرحله فانتزی‌های جنسی باقی بمانند.

● هرزه‌گرایی تلفنی و کامپیوتری

در این اختلال، فرد به صورت تلفنی از الفاظ و کلمات وقیحانه استفاده می‌کند و از این طریق به لذت و تحریک جنسی می‌رسد. ارضای جنسی معمولاً از طریق خودارضایی اتفاق می‌افتد. این عمل می‌تواند با رضایت یا بدون رضایت فرد دیگری که پشت تلفن است اتفاق بیفتد.

● ادرار خواهی و مدفوع خواهی (پیکا)

پیکا اختلالی است که فرد مبتلا به خوردن موادی می‌پردازد که ارزش غذایی ندارند و یا آلوده هستند. این اختلال معمولاً در کودکی شروع می‌شود ولی ممکن است که در بزرگسالان نیز به وجود بیاید.

● مرده‌خواهی (نکروفلیا)

مرده‌خواهی یک عمل جنسی غیرمتعارف است که فرد مبتلا به رابطه جنسی با جسد مرده‌ها تمایل دارد و از طریق رابطه جنسی با اجساد، ارضا می‌شود. البته مرده‌خواهی لزوماً با رابطه جنسی همراه نیست و ممکن است در حد تصورات و فانتزی‌های جنسی باقی بماند و فرد از طریق خودارضایی به ارضا برسد.

۲- اختلالات کژکاری جنسی

پاسخ جنسی به صورت کلی به چهار مرحله میل جنسی، برانگیختگی یا تحریک، ارگاسم و فرونشانی تقسیم می‌شود که اختلال در هر کدام از این مراحل باعث بروز اختلال خاصی شده که نشانه‌هایی را در بر دارند و این اختلالات با نام کژکاری جنسی شناخته می‌شوند.

انواع اختلالات کژکاری جنسی

● کمبود میلی جنسی در مردان “سرد مزاجی مردان”

● کمبود میل جنسی در زنان

● اختلال نعوظ

● اختلال ارگاسمی زنان

- اختلال تاخیر انزال - دیرانزالی
- اختلال انزال زودرس - زودانزالی
- مقاربت دردناک - واژینیسم

انواع گرایش‌های جنسی

در بیشتر کشورهای گرایش به جنس مخالف و همجنس‌گرایی شناخته‌شده‌ترین نوع گرایش‌های جنسی هستند؛ در حالی که گرایش‌های جنسی متعدد و گوناگونی در دنیا وجود دارند. نکته مهم این است که گرایش‌های جنسی با انحرافات جنسی تفاوت دارد و نباید بدون نشانه‌های کافی آن را اختلال برشمرد.

همجنس‌گرایی (Homosexual)

همجنس‌گرایی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد فقط به افراد همجنس خود علاقه دارد. این نوع گرایش می‌تواند ناشی از مشکلات جنسی و هورمونی باشد، در حالی که برخی افراد نیز هستند که بدون اینکه مشکل فیزیولوژیکی خاصی داشته باشد، در سطح روانی احساس می‌کنند که به جنس مخالف خود تمایلی ندارند و گرایش جنسی آنها تنها به سمت جنس موافق است. این مسئله معمولاً هنگامی که افراد در زندگی مشترک قرار می‌گیرند، آسیب‌های فراوانی را به وجود می‌آورد و به طلاق میان زوجین نیز منجر می‌شود.

دگرجنس‌گرایی (Heterosexual)

دگرجنس‌گرایی گرایشی رایج در بین اکثر افراد است و به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد فقط به جنس مخالف خود تمایلات جنسی دارد. این گرایش طبیعی‌ترین نوع گرایش‌های جنسی محسوب می‌شود که در جامعه ایران نیز بسیار رواج دارد.

گرایش‌های جنسی : هر دو جنس‌گرایی (Bisexual)

افرادی که گرایش جنسی آن‌ها تحت عنوان دو جنس‌گرایی یا بایسکشوال مشخص می‌شوند، تمایلات جنسی‌شان تنها به یک جنس محدود نیست. آن‌ها هم با زنان و هم با مردان می‌توانند رابطه جنسی برقرار کنند. البته معنی این موضوع این نیست که آن‌ها علاقمند هستند با هرکسی که می‌بینند ارتباط برقرار کنند. این حالت ممکن است در حدود سن ۲۰ تا ۲۵ سال شدت بیشتری به خود بگیرد اما بعد از آن فرد به مرور دگرجنس‌گرا خواهد شد. گاهی دختران بر اثر آسیب‌هایی که در رابطه خود با جنس مخالف متحمل می‌شوند، روابط عاطفی خود را به سمت جنس موافق سوق می‌دهند.

هر جنس‌گرایی (Pansexual)

افراد هر جنس‌گرا تنها به دنبال کیفیت رابطه جنسی هستند، آن‌ها به رابطه جنسی با هر نوع جنسیت و هر نوع گرایشی تمایل دارند. یعنی آن‌ها فقط به رضایت جنسی اهمیت می‌دهند و مسائلی مانند جنسیت، مسائل عاطفی، اندام تناسلی و ... برای آن‌ها مهم نیست. البته این مورد نیز مانند مورد قبل به معنای تمایل جنسی نسبت به همه کس نیست.

هیچ جنس‌گرایی (Asexual)

هیچ جنس‌گراها افرادی هستند که هیچ نوع گرایش جنسی را کلاً تجربه نمی‌کنند. در حالی که قابلیت برقراری روابط سالم را دارند.

گرایش‌های جنسی : گرایش جنسی نسبت به خود (Autosexual)

افراد خودجنس‌گرا (اتوسکچوال) کسانی هستند که داشتن رابطه جنسی با خود را نسبت به هر نوع رابطه دیگری ترجیح می‌دهند. اگر همه آنچه که شما از سکس می‌خواهید از طریق خودارضایی برآورده می‌شود در حالی که روابط دیگر برای شما اصلاً

ارضا کننده نیست شما خودجنس‌گرا هستید.

البته این گرایش جنسی می‌تواند تحت تأثیر داشتن خودارضایی زیاد به وجود بیاید و باعث شود که فرد نتواند از سایر روابط به جز از طریق خودارضایی لذت ببرد. در این جور مواقع لازم است که ابتدا به درمان خودارضایی در فرد توجه شود چراکه این مسئله اختلالات و مشکلات جنسی متفاوتی را برای فرد به وجود می‌آورد و تأثیرات خود را بر جنبه‌های مختلف زندگی او می‌گذارد.

دکتر فاطمه رمضانی

سال ۲۰۲۰

منابع این کتاب:

- تربیت جنسی کودکان ، نوشته رگینا فینکه، ترجمه‌ی لبلا لفظی، انتشارات کتاب‌های قاصدک
- تمایلات جنسی کودکان و نوجوانان، نوشته ساندرین فان در دوف ، ترجمه گیل آوا
- آسیب‌شناسی روانی (جلد دوم)، مهدی گنجی، انتشارات ساوالان
- درس‌های صوتی خانم دکتر قدرتی