

۲۰۲۶۲۳۲

هو العليم

تربيت جنسى نوجوانان کتاب دختران

گروه نویسندگان:

مژگان کلهر

فاران حسامی

کیوان رحیمیان

ژینوس اختر خاوری

ویراستار: آتوسا صالحی



نشر و نشر

عنوان و نام پدیدآور: تربیت جنسی نوجوانان: کتاب دختران/گروه نویسندگان مژگان کلهر ... او دیگران؛ ویراستار: آتوسا صالحی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص: مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۱۵-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: گروه نویسندگان مژگان کلهر، فاران حسامی، کیوان رحیمیان، ژینوس اخترخاوری. یادداشت: کتابنامه.

موضوع: امور جنسی - آموزش به دختران

Sex instruction for girls: موضوع

موضوع: دختران نوجوان - سلامتی و بهداشت

Teenage girls - Health and hygiene: موضوع

موضوع: نوجوانان - رشد

Teenagers - Growth: موضوع

موضوع: والدین و فرزندان بالغ - ایران - جنبه‌های روانشناسی

Parent and adult child - Psychological aspects: موضوع

شناسه افزوده: کلهر، مژگان، ۱۳۵۰ -

Moygan, Kalhor: شناسه افزوده

شناسه افزوده: صالحی، آتوسا، ۱۳۵۱ - ویراستار

شناسه افزوده: گروه، ۱۳۹۸ HQ۵۱/ت۴

رده بندی دهگانه: ۶۱۳/۹۵۵

شماره کتابت: ۵۵۹۶۵۱۸

عنوان: تربیت جنسی نوجوانان - کتاب دختران

نویسنده: مژگان کلهر - فاران حسامی، کیوان رحیمیان، ژینوس اخترخاوری

صفحه آرا: فرزانه باخسرو

مدیر تولید: داریوش سازمندی

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۱۵-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخشی یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
درباره‌ی این کتاب.....	۱۱
فصل اول: ضرورت تربیت جنسی.....	۱۳
تربیت جنسی چیست؟.....	۱۷
در برنامه‌ی تربیت جنسی، به دنبال چه هدفی هستیم؟.....	۱۹
فصل دوم: نوجوانی.....	۲۱
نوجوان چه کسی است؟.....	۲۳
ویژگی‌های جسمانی.....	۲۵
حرکات ناهماهنگ یا سن ناشیگری.....	۲۵
احساس درد عضلانی یا خستگی.....	۲۵
آغاز بلوغ جنسی.....	۲۶
ویژگی‌های شناختی.....	۲۶
رشد تفکر.....	۲۷
مفهوم «خود» و رشد هویت.....	۲۸
استقلال طلبی و مسئولیت پذیری.....	۲۹
ویژگی‌های عاطفی.....	۲۹
ناپایداری هیجان‌ها.....	۲۹
ناشیگری در ابراز عواطف.....	۳۰
ترس، اضطراب و کم رویی.....	۳۱

۳۱	تخیل
۳۲	ویژگی های اجتماعی
۳۵	فصل سوم: ابعاد جسمانی تربیت جنسی
۳۷	آناتومی اندام تناسلی
۳۷	دستگاه تناسلی زنان
۳۸	دستگاه تناسلی خارجی
۴۱	دستگاه تناسلی داخلی
۴۴	فیزیولوژی هورمون ها
۴۵	هورمون های جنسی
۴۶	تولید هورمون های جنسی
۴۷	تغییرات فیزیولوژیک بدن در دوران بلوغ
۴۸	تغییرات جسمی بلوغ در دخترها
۵۳	تغییرات جسمی و روانی بلوغ در پسران
۵۶	بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
۵۹	فصل چهارم: ابعاد روانی - عاطفی تربیت جنسی
۶۱	بلوغ روانی - عاطفی
۶۴	مدیریت عواطف
۶۵	تغییرات روانی - عاطفی
۶۶	استقلال طلبی
۶۹	توجه به وضع ظاهر
۷۵	تأثیر تغییرات هورمونی بر احساسات دخترها
۷۶	رفتارهای نوجوان درواکنش به تغییرات سنی:
۷۸	عشق
۷۸	نظریه ها و انواع عشق
۸۴	نظریه ی اریک فروم درباره ی عشق
۸۴	عناصر عشق:

۸۵		انواع عشق
۸۵		عشق سالم
۸۶		چه زمانی نوجوان وارد مرحله‌ی تعهد می‌شود؟
۸۷		مشکلات ازدواج در سن نوجوانی
۹۱		خیال‌پردازی‌های جنسی
۹۲		مطالعه‌ی منابع علمی چه مزیت‌هایی دارد؟
۹۲		نماد و فیلم‌های جنسی
۹۵		فصل پنجم: ابعاد شناختی تربیت جنسی
۹۷		جنبه‌های خودمختاری
۹۸		هویت جنسی و نقش جنسی
۱۰۰		نظریه‌های مطرح در مورد نقش‌های جنسیتی
۱۰۱		عوامل مؤثر بر هویت جنسی
۱۰۱		والدین
۱۰۳		نقش‌های جنسیتی کلیشه‌ای
۱۰۴		گروه هم‌سالان
۱۰۶		مدرسه و معلمان
۱۰۷		تلویزیون و سایر رسانه‌های عمومی
۱۰۷		ارتباط انسانی، هویت جنسی، هویت انسانی
۱۱۰		حقوق اولیه‌ی انسانی
۱۱۳		فصل ششم: ابعاد جسمانی - شناختی تربیت جنسی
۱۱۵		تغذیه
۱۱۸		ورزش
۱۱۸		خواب
۱۱۹		بهداشت
۱۲۰		پوست
۱۲۲		بوی بدن

۱۲۳	چاقی.....
۱۲۴	بهداشت بلوغ.....
۱۲۶	نوارهای بهداشتی.....
۱۲۸	برداشتن موهای زاید بدن.....
۱۲۹	دخانیات و مسایل جنسی.....
۱۳۰	عوارض مواد روان گردان بر مسایل جنسی.....
۱۳۱	تویه‌هایی در مورد مواد روان گردان.....
۱۳۲	بیماری‌های قارح و عفونی.....
۱۳۳	بیماری‌های مقاربت.....
۱۳۸	ارتباط جنسی.....
۱۳۹	باروری و بارداری.....
۱۴۳	فصل هفتم: ابعاد جسمانی- روانی تربیت جنسی.....
۱۴۶	فیزیولوژی روابط عاطفی انسان.....
۱۴۷	تغییر سطح هورمون‌ها در روابط عاطفی.....
۱۴۷	خوشبختی چیست؟.....
۱۴۸	هورمون عشق.....
۱۴۹	هورمون دل‌بستگی.....
۱۴۹	هورمون و عشق.....
۱۵۰	هم‌جنس‌گرایی.....
۱۵۱	اختلالات و انحرافات جنسی.....
۱۵۱	تعریف هویت جنسی.....
۱۵۲	انحرافات جنسی.....
۱۵۶	سوء استفاده و آزار جنسی.....
۱۵۸	ویژگی‌های آزاردهندگان.....
۱۵۹	ویژگی‌های قربانیان.....
۱۶۰	مقابله با تجاوز یا آزارهای جنسی دیگر.....

۱۶۵	فصل هشتم: بعد شناختی - عاطفی تربیت جنسی
۱۶۷	اعتماد به نفس
۱۶۸	اعتماد به نفس رفتاری
۱۷۰	اعتماد به نفس عاطفی
۱۷۱	اعتماد به نفس معنوی
۱۷۲	تغذیه و پر بدن
۱۷۲	احتیاجات خوردن
۱۷۴	بناشتهایی عصبی چه علائمی دارد؟
۱۷۴	پر خوری عصبی
۱۷۹	فصل نهم: پیشگیری و پرهیزکاری
۱۸۱	بعد جسمانی - عاطفی شناختی تربیت جنسی
۱۸۲	ارتباط
۱۸۴	مسائل جنسی انسان از نگاه آیات و مذاهب مختلف
۱۹۲	چهارچوب محدودیت یا دروازه آزاد؟
۱۹۷	روش های پیشبرد و تقویت اصول اخلاقی در مسائل جنسی
۲۰۳	سخن آخر؛
۲۰۵	منابع
۲۱۱	موضوع نما

پیشگفتار

دوست من، سلام!

وقتی اسم مسائل جنسی را می‌شنوی، یاد چه چیزهایی می‌افتی؟ یاد جنس متفاوت، یاد شوک، یاد فیلم‌های آن‌چنانی، یاد... چه احساسی پیدا می‌کنی؟ هیجان، لذت، با ترس و اضطراب؟ دلشوره می‌گیری یا نه؟ هیچ وقت شده سرالی داشت باشی که نتوانسته باشی از کسی بپرسی؟ آیا به نظرت این جنس با ضرعات هم به آموزش نیاز دارد و آدم‌ها باید در مورد این مسائل هم تربیت شوند؟ تا حالا چیزی در مورد تربیت جنسی شنیده‌ای؟ ما می‌خواهیم در مورد تربیت جنسی صحبت کنیم؛ به نظرت چنین موضوعاتی به چه دردی می‌خورد؟ تربیت جنسی، در اصل راهی پیش پایت می‌گذارد تا خودت را و همه‌ی جنبه‌های بدن و شخصیت را خوب بشناسی و بدانی چطور باید با جنس متفاوت رابطه برقرار کنی و تا چه حد و مرزی در این رابطه پیش بروی...

فرض کن مسیری که می‌خواهی در زندگی طی کنی، مثل نردبانی است که می‌خواهی از آن بالا بروی تا به اوج بررسی و ما می‌خواهیم این نردبان را برایت محکم نگه داریم و کمکت کنیم که پایت را درست روی پله‌ها بگذاری و...

اگر گاهی یکی دوپله پایین تر بیفتی و دوباره خودت را بالا بکشی، امری خیلی طبیعی است. اما بهتر است مراقب باشی که سقوط نکنی... همین! و تمام هدف ما از گفتن این دو کلمه (تربیت جنسی) خلاصه می شود در جلوگیری از سقوط... به خاک افتادن... و آلوده شدن روح و احساسات لطیف تو!

شاید فکر کنی بعضی از مطالب این کتاب برای تو مناسب نیست یا خیلی زود است که به آن ها فکر کنی، اما راستش با گسترش وسایل ارتباط جمعی ممکن است خیلی ناگهانی با این مسائل رو به رو شوی و به خاطر کنجکاوی های دوران بلوغ، از طریق دوستان در مدرسه اطرافیان، غافل پیدا کنی و...

پس بهتر دیدیم بیشتر آشنایی کنیم و خودمان اطلاعات صحیح و لازم را در اختیار بگذاریم تا سردرگم نشوی و بتوانی در مقابل خیلی از خطر ها از خودت مراقبت کنی.