

۹۸/۱۰/۲۲

هو العليم

تریت جنسی نوجوانان

کتاب پسران

گروه نویسندگان

مژگان کلهر

فاران حسامی

کیوان رحیمیان

ژینوس اختر خاوری

ویراستار: آتوسا صالحی



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

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص: مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۱۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

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

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: امور جنسی -- ایران -- آموزش به پسران

Sex instruction for boys -- Iran: موضوع

موضوع: والدین و فرزندان بالغ -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی

Parent and adult child -- Psychological aspects -- Iran: موضوع

موضوع: پسران نوجوان -- بهداشت

Teenage boys -- Health and hygiene: موضوع

موضوع: پسران نوجوان -- ایران -- بهداشت روانی

Teenage boys -- Iran -- Mental health: موضوع

شماره افزوده: کلهر، مژگان، ۱۳۵۰ -

Moygan, Kalhor: شناسه افزوده

شناسه اثر ده: صالحی، آتوسا، ۱۳۵۱ -، ویراستار

رده بندی کلاسیک: HQ۴۱/ت۴ ۱۳۹۷

ردیف دیوید: ۶۴۲۱۳۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۹۶۴۱

عنوان: تربیت جنسی نوجوانان - کتاب پسران
نویسنده: مژگان کلهر - فاران حسامی - کیوان رحیمیان - ژینوس اخترخاوری
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۱۴-۸

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 بخش 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: تربیت تربیت جنسی.....	۱۳
تربیت جنسی چیست؟.....	۱۷
در برنامه‌ی تربیت جنسی، دنبال چه هدفی هستیم؟.....	۱۹
اطلاعاتی درمورد مسائل جنسی مان، دست آوریم.....	۲۰
فصل دوم: نوجوانی.....	۲۳
نوجوان چه کسی است؟.....	۲۵
ویژگی‌های جسمانی.....	۲۷
حرکات ناهماهنگ یا سن ناشیگری.....	۲۷
احساس درد عضلانی یا خستگی.....	۲۷
آغاز بلوغ جنسی.....	۲۸
ویژگی‌های شناختی.....	۲۸
رشد تفکر.....	۲۹
مفهوم «خود» و رشد هویت.....	۳۰
استقلال طلبی و مسئولیت‌پذیری.....	۳۱
ویژگی‌های عاطفی.....	۳۱
ناپایداری هیجان‌ها.....	۳۱
ناشیگری در ابراز عواطف.....	۳۲

۳۳	ترس، اضطراب و کم رویی
۳۳	تخیل
۳۴	ویژگی های اجتماعی
۳۴	نقش گروه همسال در رفتار نوجوانان
۳۵	تشخیص طلبی و نیاز به استقلال
۳۷	فصل سوم : ابعاد جسمانی تربیت جنسی
۳۹	انatomy اندام تناسلی
۳۹	ساختمان دستگاه تناسلی مردان
۴۰	دستگاه تناسلی خارجی
۴۱	دستگاه تناسلی داخلی
۴۴	دستگاه تناسلی داخلی زنان
۴۴	فیزیولوژی غدد و هورمون ها
۴۵	هورمون های جنسی
۴۵	سه طبقه ی اصلی هورمون های جنسی
۴۶	تولید هورمون های جنسی
۴۷	تغییرات فیزیولوژیک بدن در دوران بلوغ
۴۷	بلوغ
۴۸	تغییرات جسمی بلوغ در پسر ها
۴۹	صفت های اولیه ی جنسی
۵۰	صفت های ثانویه ی جنسی
۵۱	مراحل بلوغ جسمی و جنسی در پسر ها
۵۲	بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
۵۲	علل ایجاد کننده علائم بلوغ زودرس
۵۳	بلوغ دیررس
۵۵	فصل چهارم : ابعاد روانی - عاطفی تربیت جنسی
۵۷	بلوغ روانی - عاطفی

۵۹	مدیریت عواطف
۶۰	تغییرات روانی - عاطفی
۶۲	استقلال طلبی
۶۵	توجه به وضع ظاهر
۷۱	تأثیر تغییرات هورمونی بر احساسات پسر ها
۷۲	رفتار های نوجوان در واکنش به تغییرات سنی
۷۳	عشق
۷۴	نظریه ها و انواع عشق
۷۴	نظریه ی مثلث (سه ای) اشترنبرگ در مورد عشق
۷۵	بنا بر نظریه ی اشترنبرگ، پشت نوع عشق داریم.
۷۹	هر فرد قصه ای دارد.
۸۰	نظریه ی اریک فروم درباره ی عشق
۸۰	عناصر عشق
۸۱	انواع عشق
۸۱	نظریه ی سوم در مورد عشق
۸۱	عشق سالم
۸۲	چه زمانی نوجوان وارد مرحله ی تعهد می شود؟
۸۳	مشکلات ازدواج در سن نوجوانی
۸۵	خیال پردازی های جنسی
۸۶	مطالعه ی منابع علمی چه مزیت هایی دارد؟
۸۷	تصاویر و فیلم های جنسی
۸۹	فصل پنجم: ابعاد شناختی تربیت جنسی
۹۱	جنبه های خودمحوری
۹۲	هویت جنسی و نقش جنسی
۹۴	نظریه های مطرح در مورد نقش های جنسیتی
۹۵	عوامل مؤثر بر هویت جنسی

۹۹	گروه همسالان
۱۰۱	مدرسه و معلمان
۱۰۲	تلویزیون و سایر رسانه‌های عمومی
۱۰۳	ارتباط انسانی، هویت جنسی، هویت انسانی
۱۰۶	حقوق اولیه‌ی انسانی
۱۰۹	فصل ششم: ابعاد جسمانی - شناختی تربیت جنسی
۱۱۱	تدبیر
۱۱۳	هرم غذایی زب، تقریباً یک برنامه‌ی غذایی سالم است
۱۱۴	ورزش
۱۱۵	چرخش بیع
۱۲۲	دخانیات و مسائل جنسی
۱۲۳	عوارض مواد روان‌گردان بر مسائل جنسی
۱۲۴	توصیه‌هایی در مورد مواد روان‌گردان
۱۲۵	بیماری‌های مقاربتی
۱۲۷	از زمان ورود ویروس به بدن دو دره طی می‌شود:
۱۲۸	پیشگیری
۱۲۸	تاریخچه‌ی پیشگیری
۱۳۰	ارتباط جنسی
۱۳۱	باروری و بارداری
۱۳۳	فصل هفتم: ابعاد جسمانی - روانی تربیت جنسی
۱۳۶	فیزیولوژی روابط عاطفی انسان
۱۳۷	تغییر سطح هورمون‌ها در روابط عاطفی
۱۳۷	خوشبختی چیست؟
۱۳۸	هورمون عشق
۱۳۹	هورمون دلبستگی
۱۳۹	هورمون و عشق

۱۴۰	هم جنس گرایی
۱۴۱	اختلالات و انحرافات جنسی
۱۴۱	تعریف هویت جنسی
۱۴۱	اختلالات هویت جنسی
۱۴۲	انحرافات جنسی
۱۴۶	سوءاستفاده و آزار جنسی
۱۴۷	انواع دیگر خشونت‌ها عبارتند از:
۱۴۸	ویژگی‌های آزار دهندگان
۱۴۹	ویژگی‌های قربانیان
۱۴۹	مقابله با تجاوز از سوی جنسی دیگر
۱۵۰	چند روش برای معامله با تجاوز
۱۵۱	پیشگیری از تجاوز یا از سوی سر دیگر
۱۵۳	فصل هشتم: بعد شناختی - عاطفی تربیت جنسی
۱۵۵	اعتماد به نفس
۱۵۶	اعتماد به نفس رفتاری
۱۵۸	اعتماد به نفس عاطفی
۱۵۹	اعتماد به نفس معنوی
۱۶۰	تصویر بدن
۱۶۱	اختلالات خوردن
۱۶۷	فصل نهم: خویشن داری و پرهیزکاری
۱۶۹	بعد جسمانی - عاطفی - شناختی تربیت جنسی
۱۷۰	ارتباط
۱۷۲	مسائل جنسی انسان از نگاه آیین‌ها و مذاهب مختلف
۱۸۰	چهارچوب محدودیت یا دروازه‌ی آزادی؟
۱۸۵	روش‌های پیشبرد و تقویت اصول اخلاقی در مسائل جنسی
۱۹۳	سخن آخر؛

۱۹۰..... منابع
۲۰۱..... موضوع نما

www.ketab.ir

پیشگفتار

دوست من، سلام!

وقتی اسم مسائل جنسی را می‌شنوی، یاد چه چیزهایی می‌افتی؟ یاد جنس متفاوت، یاد جوک، یاد فلام یا آن چنانی، یاد.... چه احساسی پیدا می‌کنی؟ هیجان، لذت، یا ترس و اضطراب؟ دلشوره می‌گیری یا نه؟ هیچ وقت شده سؤالی داشته باشی که ترانسته باشی از کسی بپرسی؟ آیا به نظرت این جور موضوعات 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 می‌خورند؟

تربیت جنسی، در اصل راهی پیش پایت می‌گذارد تا تو خودت را و همه‌ی جنبه‌های بدن و شخصیتت 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 پایین‌تر 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) انحصار می‌شود در جلوگیری از سقوط... به خاک افتادن... و آلوده شدن روح و اساسات لطیف تو!

شاید ترکیبی از بعضی از مطالب این کتاب برای تو مناسب نیست یا خیلی زود است که آن‌ها فکر کنی، اما راستش با گسترش وسایل ارتباط جمعی، زنان است خیلی ناگهانی با این مسائل رو به رو شوی و یا به خاطر کنج‌وی‌های دوران بلوغ، از طریق دوستان در مدرسه اطلاعات غلطی پیدا کنی و...

پس بهتر دیدیم پیش دستی کنیم و خودمان اطلاعات صحیح و لازم را در اختیار بگذاریم تا سردرگم نشوی و بتوانی در مقابل خیلی از خطرهای خودت مراقبت کنی.