

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای آموزش و مراقبت از

**سلامت جنسی**

**در کودکان و نوجوانان**

دکتر کریستال دفریتاس

مترجم: سارا رئیسی طوسی

پیشگفتار: دکتر عبدالعظیم کریمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه	: دفریتاس، کریستال
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان / کریستال دفریتاس؛ مترجم سارا رئیسی طوسی؛ پیشگفتار دکتر عبدالعظیم کریمی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۳ ص.
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Keys to your child's healthy sexuality
یادداشت	: چاپ قبلی: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۱، (۲۱۸ ص).
موضوع	: کودکان و امور جنسی -- ایالات متحده Children and Sex -- United States
موضوع	: امور جنسی -- آموزش به کودکان -- ایالات متحده Sex instruction for children -- United States
موضوع	: امور جنسی -- آموزش به جوانان -- ایالات متحده Sex instruction for youth -- United States
موضوع	: رئیس طوسی، سارا، ۱۳۵۰ -، مترجم کریمی، عبدالعظیم، ۱۳۳۵ -، مقدمه نویس
شناسه افزوده	: ۱۳۹۷ د ۷ الف / ۷۸۴ HQ
شناسه افزوده	: ۶۴۹/۶۵
رده بندی کنگره	: ۵۳۹۶۵۳
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۹۰

کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان

دکتر کریستال دفریتاس

پیشگفتار	دکتر عبدالعظیم کریمی
مترجم	سارا رئیسی طوسی
ویراستار	سیامک افشار
اجرای طرح جلد	کاظم طلائی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ شانزدهم	۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	امین گرافیک
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۲-۶

ISBN: 978-964-6181-52-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۷۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۴	مقدمه نویسنده

### بخش اول: رشد انسان

۲۰	درک جنسیت	فصل یکم.
۲۵	سری بودن و خصوصی بودن	فصل دوم.
۳۰	گفت‌وگو درباره جنسیت	فصل سوم.
۳۶	نیاز به دانستن	فصل چهارم.
۴۰	نوزاد از کجا می‌آید؟	فصل پنجم.
۴۵	نوزاد چگونه بیرون می‌آید؟	فصل ششم.
۴۸	بچه چگونه داخل شکم مادر می‌شود؟	فصل هفتم.
۵۴	کالبدشناسی	فصل هشتم.
۵۹	تصویر بدنی	فصل نهم.

### بخش دوم: بلوغ

۶۶	هنجار چیست؟	فصل دهم.
۷۰	رشد پستان‌ها	فصل یازدهم.

۷۷	جهش رشد	فصل دوازدهم.
۸۳	بو و موی بدن	فصل سیزدهم.
۸۸	آکنه	فصل چهاردهم.
۹۲	عادت ماهانه	فصل پانزدهم.
۹۹	نعوظ و احتلام	فصل شانزدهم.
۱۰۵	نوسات خلقی	فصل هفدهم.
۱۰۹	هویت و سوگیری جنسی	فصل هجدهم.
۱۱۳	آیین‌های گذر	فصل نوزدهم.

### بخش سوم: روابط انسانی

۱۱۸	روابط خانوادگی	فصل بیستم.
۱۲۵	پدر مجرد	فصل بیست و یکم.
۱۳۰	مادر مجرد	فصل بیست و دوم.
	دوستی، عشق‌های شدید و ناپایدار و فشار بیچه‌های هم‌سن و سال	فصل بیست و سوم.
۱۳۴		
۱۴۰	ازدواج، متعهد شدن تا پایان عمر و طلاق	فصل بیست و چهارم.
۱۴۳	عشق و عاطفه	فصل بیست و پنجم.

### بخش چهارم: مهارت‌های فردی

۱۵۰	ارزش‌ها و عقاید	فصل بیست و ششم.
۱۵۶	هنر ارتباط کلامی	فصل بیست و هفتم.
۱۶۲	تصمیم‌گیری	فصل بیست و هشتم.
۱۶۸	حل مشکل	فصل بیست و نهم.

### بخش پنجم: رفتار جنسی

۱۷۶	کنجکاوی جنسی	فصل سی‌ام.
-----	--------------	------------

۱۸۲	پرهیز	فصل سی و یکم.
۱۸۶	خودارضایی	فصل سی و دوم.
<b>بخش ششم: سلامت جنسی</b>		
۱۹۲	تندرستی و پیشگیری از بیماری	فصل سی و سوم.
۱۹۶	جلوگیری و سقط جنین	فصل سی و چهارم.
	ایدز و بیماری‌هایی که از	فصل سی و پنجم.
۲۰۰	طریق جنسی منتقل می‌شوند	
۲۰۷	سوءاستفاده جنسی و پیشگیری از آن	فصل سی و ششم.
<b>بخش هفتم: جامعه و فرهنگ</b>		
۲۱۶	نقش جنسی	فصل سی و هفتم.
۲۲۳	جنسیت و رسانه‌ها	فصل سی و هشتم.
۲۲۸	تربیت فرزند، مسئولیتی دشوار	فصل سی و نهم.
۲۳۴		پرسش و پاسخ
۲۳۸		واژه‌نامه
۲۴۱		نمایه

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## پیشگفتار

---

نقش والدین در شکل‌دهی متعادل و پایدار «هویت جنسی» فرزندان، یکی از مهم‌ترین، دشوارترین و درعین‌حال، ظریف‌ترین مداخله‌گری‌های تربیتی است که سهم بزرگی در آیندهٔ کودکان - یعنی زمانی که خود در نقش پدر یا مادر ظاهر می‌شوند - دارد.

آشنایی والدین با مراحل رشد جنسی کودکان و چگونگی برخورد مناسب و سازنده با نیازها و ویژگی‌های روان‌شناسی و زیست‌شناختی آنان می‌تواند سلامت جنسی کودکان را در مراحل بعدی تأمین کند. آموزش‌های زودرس، شتاب‌زده و ناشیانهٔ مسائل جنسی به کودکان، همان اندازه آسیب‌زا خواهد بود که اگر این آموزش‌ها با تأخیر، پنهان‌سازی و یا نادیده گرفتن همراه باشد.

از همان نخستین روزهای زندگی، کودک نشانه‌هایی از لذت جسمانی را از خود نشان می‌دهد و اگر این احساس طبیعی به شکل سالم و متعالی هدایت شود، سازه‌های اصلی بهداشت روانی از نظر ارضای متعادل غرایز جنسی در دورهٔ نوجوانی به درستی تشکیل خواهد شد.

اگر والدین به سؤالات و کنجکاوی‌های جنسی کودکان واکنش‌های مناسب، طبیعی و متناسب با ظرفیت و ادراک شناختی آن‌ها - به دور از مخفی‌کاری و سرکوب - داشته باشند، خطر منحرف شدن ذهن کودکان نسبت به مسائل جنسی، کاهش می‌یابد، چراکه کنجکاوی کودک در ابتدا

صرفاً جنبه شناختی دارد، اما اگر برخورد والدین با سرکوب و ممنوعیت همراه شود، ممکن است که این کنجکاوی معمولی و شناختی، جنبه جنسی پیدا کرده و نهایتاً زمینه‌های انحراف اخلاقی را در آنها به دنبال داشته باشد.

این یک واقعیت است که براساس «اصل بقای انرژی»، گزینه و نیروی جنسی با سرکوب و فشار نه تنها از بین نمی‌رود، بلکه شدت و قدرت آن چندین برابر می‌شود. زیرا، گرایش جنسی در ذات خود منبع انرژی و زیست‌مایه حیات پویای انسان و بستر آفرینش و محمل رشد بالنده و زاینده او است. اگر این انرژی در خلاف مسیر طبیعی خود جریان یابد به نیروی فروکاهنده و تباه‌کننده تبدیل می‌شود.

هست باران از پی پژمردگی هست باران از پی پروردگی  
درحقیقت؛ گزینه جنسی همچون آب انباشته در پشت سد عظیمی است که اگر به درستی هدایت شود موجب طراوت، نشاط و باروری خلاق ذهن و روان می‌شود و اگر با این نیروی بالقوه، برخورد منفی و سرکوب‌گرانه صورت گیرد، نه تنها از قدرت تخریبگری آن کاسته نمی‌شود، بلکه شدت و سرعت آن فزونی می‌یابد.

از همین روست که «أشو» در کتاب بلوغ خود، در باب چگونگی برخورد با گزینه جنسی عبارتی متناقض‌نما و متفاوت با شیوه‌های رایج و پیش‌دآوری‌های «معمول» دارد. او معتقد است هرگونه سرکوب و مخالفت با گزینه جنسی و نادیده گرفتن این نیاز طبیعی و زیست‌شناختی نه تنها به سلامت جنسی و پیشگیری از انحراف‌های اخلاقی کمک نمی‌کند، بلکه خود عامل پیدایش آسیب‌های اخلاقی و توسعه و گسترش کنش‌های انحرافی این گزینه می‌شود.

او به کسانی که با تعصب و کوردلی به جای برخورد صحیح و متعالی با غرایز جنسی، روش مخالفت و سرکوب را پیش می‌گیرند می‌گوید:  
خواهش می‌کنم با امیال جنسی مخالفت نکنید وگرنه در دام امیال



جنسی بیشتر و شدیدتر کشیده می شوید.

اگر بخواهید از این غریزه خلاص شوید هیچ‌گاه از دست آن نفس راحتی نخواهید کشید. بله، درجه‌ای از تعالی هست که در آن میل جنسی ناپدید می شود، اما چنین نیست که از طریق مخالفت و سرکوب از بین برود.

این کشش و غریزه قوی و پایدار، زمانی از بین می رود که آدمی بتواند در وجود خویش مایه سرمستی و نشاط بهتری بیابد.<sup>۱</sup> یعنی لذت‌های پایدارتر، عقلانی‌تر و متعالی‌تر را جایگزین لذت‌های پست و زودگذر کند. به قول شاعر:

اگر لذت ترک شهوت بدانی دگر شهوت نفس لذت ندانی  
درواقع، ضدیت با چیزی، نه تنها آن چیز را از بین نمی برد، بلکه نیروی آن را شدیدتر و کارکرد آن را مخفی‌تر و پیچیده‌تر می کند؛ به گونه‌ای که:  
«ذهن ضدجنسی، انحراف جنسی را به دنبال می آورد.»

بنابراین، به جای ضدیت و سرکوب، باید روش هدایت و تعالی انرژی جنسی را در پیش گرفت؛ همان‌گونه که به جای مبارزه با تاریکی، باید روشنایی را وسعت بخشید. ضدیت با تاریکی نورانیت را به دنبال نمی آورد، بلکه با تاباندن نور است که تاریکی خودبه‌خود از بین می رود. این‌گونه است که او در جایی دیگر می گوید:

هرگز مخالف پست‌تر نباشید، بلکه همیشه به دنبال برتر باشید و لحظه‌ای که برتر آشکار شد، ناگهان خواهید دید که گرایش به پست‌تر خودبه‌خود از میان می رود.<sup>۲</sup>

«تربیت جنسی» در پیدایش «حس زیبایی دوستی»، «هنر عشق ورزیدن»، «محبت»، «صمیمیت» و «ایثار و فداکاری» نقش مهمی دارد.

۱. ر.ک؛ بلوغ: ترجمه مرجان فرجی، صص ۲۴۰ - ۲۳۹.

۲. همان، ص ۲۴۲.

غریزه جنسی همچون آب، گاه زلال است و گاه راكد است و گاه رقصان و چرخ زنان در حال تصعيد و والایش؛ گاه در پشت سدی متراکم و ساکن است و به ظاهر آرام و خموش و گاه طوفنده و جهنده و ویرانگر بنیادهای روح و روان.

به همین سبب است که این نیروی «دوسویه» و این شمشیر «دولبه»، اگر با اصول «روان‌شناختی» و «قواعد تربیتی»، تعدیل و تلطیف شود، نه تنها موجب انحراف و انحطاط اخلاقی نمی‌شود، بلکه منبع جوشان عشق و مهر در روابط بین فردی انسان‌ها می‌شود.

بنابراین، آنچه که در پیش رو دارید، به قصد آشناسازی والدین، مشاوران و مربیان تربیتی با مراحل رشد جنسی کودکان و نوجوانان و چگونگی برخورد با نیازها و انتظارات هریک از این مراحل برای تأمین و تحکیم سلامت جنسی آنان است.

کتاب کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، اثر کریستال دفریتاس، با ترجمه روان و شیوای سرکار خانم سارا رئیسی طوسی به شیوه‌ای بسیار ملموس و سرشار از نکته‌ها و توصیه‌های «کاربردی» می‌تواند راهنما و راهگشای مخاطبان برای پاسخگویی به مسائل و مشکلات «تربیت جنسی» کودکان و نوجوانان باشد.

درضمن، یادآوری این نکته ضروری است که مترجم محترم در خلال ترجمه متن اصلی، با مطالب، توصیه‌ها و یا تصاویری مواجه می‌شد که در پاره‌ای از موارد با آداب تربیتی و آموزه‌های فرهنگی و دینی جامعه ما همخوانی نداشت و ناگزیر به حذف آن‌ها گردید. از این رو، با توجه به اینکه مؤلف کتاب، مشکلات و مسائل تربیتی جامعه خود را مورد بازشکافی و بررسی قرار داده است، طبیعی است که بخشی از این مسائل ارتباطی با فرهنگ و هنجارهای جامعه ما ندارد. اما اغلب مطالب مطرح شده، محورها و موضوع‌های مشترکی هستند که می‌توان آن‌ها را در شرایط

مختلف و متناسب با ارزش‌ها و هنجارهای جامعه خود به کار بست. این کتاب در سی‌ونُه فصل تدوین گردیده است و با سیری تکوینی و گام‌به‌گام، مراحل تحول جنسی کودکان را از نخستین روزهای تولد تا پایان نوجوانی مورد بررسی قرار داده است.

امید است که والدین گرامی ضمن توجه به تفاوت‌های فرهنگی و نکیه بر آموزه‌ها و ارزش‌های دینی در جامعه اسلامی، از این تجربه‌ها و یافته‌ها در جهت رشد و تعالی بهتر فرزندان خود استفاده نموده و ما را از نقدها و پیشنهادهای سازنده خود نیز بهره‌مند سازند.

دکتر عبدالعظیم کریمی