

روابط جنسی

بلوغ

در نوجوانان

تهیه کننده: پنا
کار



روابط جنسی

بلوغ

در نوجوانان

تهیه کننده: پلینوس رمضان نژاد

کارشناس ارشد مشاوره در مامایی

- دوران نوجوانی یکی از حساس ترین و تعیین کننده ترین مراحل رشد انسانی است

- بلوغ نه تنها به عنوان یک فرایند فیزیولوژیک، بلکه به عنوان نقطه عطفی در تحول روانی، اجتماعی نوجوان شناخته

می شود.

در این مرحله نوجوان با پرسش های بنیادینی درباره بدن، جنسیت، هویت، نقش های اجتماعی و شکل گیری روابط روبه رو است

- در نبود آموزش صحیح و علمی ، نوجوانان برای یافتن پاسخ به منابع غیر معتبر فضای مجازی و تجربه های ناکافی یا آسیب زا روی می آورند.

مهم

- همه ما از بدو تولد تا مرگ موجوداتی جنسی هستیم. و این به این دلیل است که مغز مهمترین ارگان جنسی است و تا زمانی که مغز داریم تمایلات جنسی هم داریم. این بدان معنا نیست که همه ما در طول زندگی بزرگسالی خود رابطه جنسی داریم، یا اینکه همه ما در کودکی و بعد از آن خودارضایی می‌کنیم، یا اینکه در هر لحظه بیداری درگیر شهوت و شهوت هستیم. با این حال، از همان اوایل نوزادی از لذت‌های جسمی بسیار آگاه هستیم. بدن ما به محرک‌های لمسی مختلفی که از آنها لذت می‌بریم و می‌خواهیم بارها و بارها آنها را تجربه کنیم، بسیار حساس است
- تمایلات جنسی یک جنبه طبیعی و صمیمی از انسان بودن است، اما اگر از این انرژی جنسی درست و بجا استفاده نشود می‌تواند بسیار آسیب‌زا هم باشد.

- در مطالعه‌ی کینگ و لوروسو (۱۹۹۷) پرسشنامه‌هایی را بین تقریباً ۷۰۰ دانشجوی دانشگاه و والدینشان توزیع کردند. حدود ۶۰٪ از این دانشجویان گزارش دادند که هرگز بحث معنادار و آموزنده‌ای در مورد رابطه جنسی با هیچ یک از والدین خود نداشته‌اند. اکثر آنها احساس می‌کردند که دلیل این امر، فضای ارتباطی ضعیف و احساس خجالت شخصی بوده است. با این حال، والدین آنها خاطرات تا حدودی متفاوتی داشتند و ۶۰٪ از آنها گزارش دادند که چنین بحث‌هایی داشته‌اند.

- در میان والدینی که گزارش دادند چرا با فرزندشان در مورد رابطه جنسی صحبت نکرده‌اند، اکثر آنها احساس می‌کردند که انجام این کار بر عهده همسرشان است و صحبت نمی‌کردند و در نهایت این امر مهم نادیده گرفته می‌شد .
- حدود نیمی از دانش‌آموزان خاطرنشان کردند که قبل از سیزدهمین سالگرد تولدشان شروع به صحبت با والدین خود در مورد رابطه جنسی کرده‌اند، در حالی که 40٪ از آنها تا سن 13 تا 15 سالگی شروع به صحبت با والدین خود در مورد رابطه جنسی نکرده‌اند، که به نظر خیلی دیر و نگران‌کننده است.

- تقریباً 38 درصد از جوانان دبیرستانی گزارش می‌دهند که رابطه جنسی داشته‌اند و 27 درصد گزارش می‌دهند که در حال حاضر از نظر جنسی فعال هستند. (2023)
- شیوع فعالیت جنسی فعلی با افزایش سن افزایش می‌یابد و از 12 درصد در کلاس نهم به 42 درصد در کلاس دوازدهم می‌رسد.
- در بررسی‌های مقطعی بزرگ، 7.6 درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی پسر و 3.6 درصد از نوجوانان 15 تا 24 ساله پسر، گزارش دادند که **اولین رابطه جنسی خود را قبل از 13 سالگی داشته‌اند**. (2019)
- 8.5 درصد از افرادی که قبل از 13 سالگی شروع به رابطه جنسی کرده‌اند، "اولین قسمت رابطه جنسی خود را ناخواسته" توصیف کردند

- در یک بررسی مقطعی ملی دیگر، 6.5 درصد از افراد مورد بررسی که دختر بودند، شروع رابطه جنسی اجباری را در میانگین سنی 15.6 سال گزارش کردند (در مقایسه با 17.4 سال برای افرادی که شروع رابطه جنسی داوطلبانه داشتن) (2019)

- بررسی ها از سال 1991-2019 نشان داده که میزان رابطه جنسی کاهش یافته است (۵۴ به ۳۸ درصد) و میزان رابطه جنسی با بیش از چهار نفر کاهش یافته است (۱۹ به ۹ درصد). (2019)

- انگیزه‌های زیادی در تصمیم به انجام رابطه جنسی در دوران نوجوانی دخیل هستند.
- میل به کاوش و آزمایش جنسی قطعاً مهم است و اغلب جوانان با احساس مطلوب بودن، احساس عزت نفس بیشتری به دست می‌آورند.
- برخی دیگر از بدن خود برای دریافت حس اعتبار و اثبات جذابیت خود استفاده می‌کنند.
- علاوه بر این، برخی از نوجوانان به عنوان حرکتی برای شورش علیه والدین یا سایر افراد صاحب قدرت، در رابطه جنسی شرکت می‌کنند.
- برخی دیگر از بچه‌ها تنها هستند و برای دریافت توجه یا محبت حتی مختصر از دیگران، هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهند.

- جوانانی که اطلاعات معتبری در مورد رابطه جنسی ندارند

- مرزهای والدینی محکمی ندارند

- با عزت نفس مشکل دارند

- احساس می کنند از فرصت های جالب تحصیلی و شغلی محروم شده اند

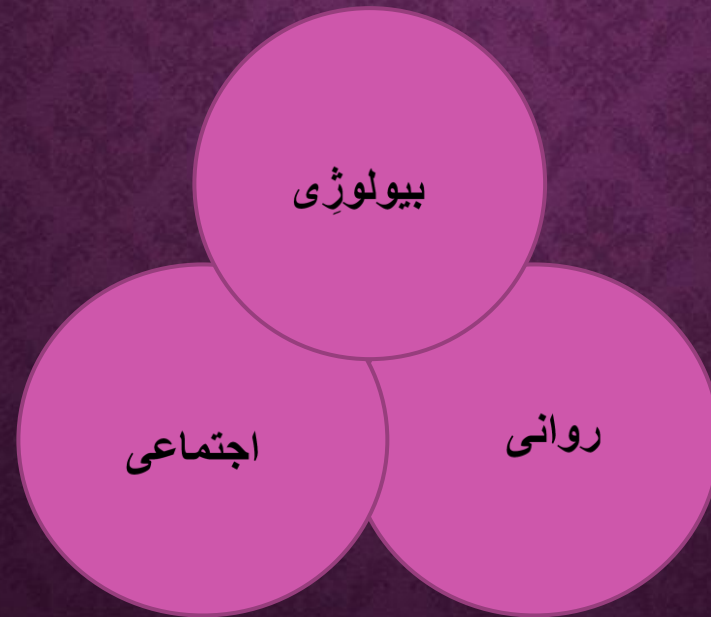
- به احتمال زیاد سعی می کنند استقلال و ارزش خود را از طریق فعالیت جنسی ثابت کنند.

- اغلب این جوانان از نظر روانی، جسمی یا جنسی مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند.

فواید آموزش جنسی در نوجوانان

- افزایش آگاهی و دانش
- پیشگیری از آسیب ها
- کاهش تابو و خجالت
- حمایت از سلامت روان
- تقویت مهارت های ارتباطی
- پیشگیری از اطلاعات نادرست

تکامل جنسی نوجوانان



بلوغ جسمانی

- به طور کلی، بلوغ در زنان ۱/۵ تا ۲ سال زودتر از مردان شروع می‌شود.
- بلوغ می‌تواند در دختران در ۹/۵ یا ۱۰ سالگی و در پسران در ۱۱ یا ۱۲ سالگی شروع شود.
- به همین دلیل، زنان در سنین پایین‌تری نسبت به مردان بیشتر شبیه بزرگسالان به نظر می‌رسند. این امر بر تجربیات اجتماعی شدن آنها تأثیر می‌گذارد و احتمالاً یکی از دلایلی است که دختران نوجوان عموماً وقت خود را با پسرانی می‌گذرانند که از خودشان بزرگتر هستند.

بلوغ جسمانی

- دو رویداد فیزیولوژیکی اصلی در بلوغ وجود دارد:
- گنادارک افزایش فعالیت محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گناد است.
- آدرنارک افزایش تولید آندروژن‌ها توسط قشر آدرنال است.

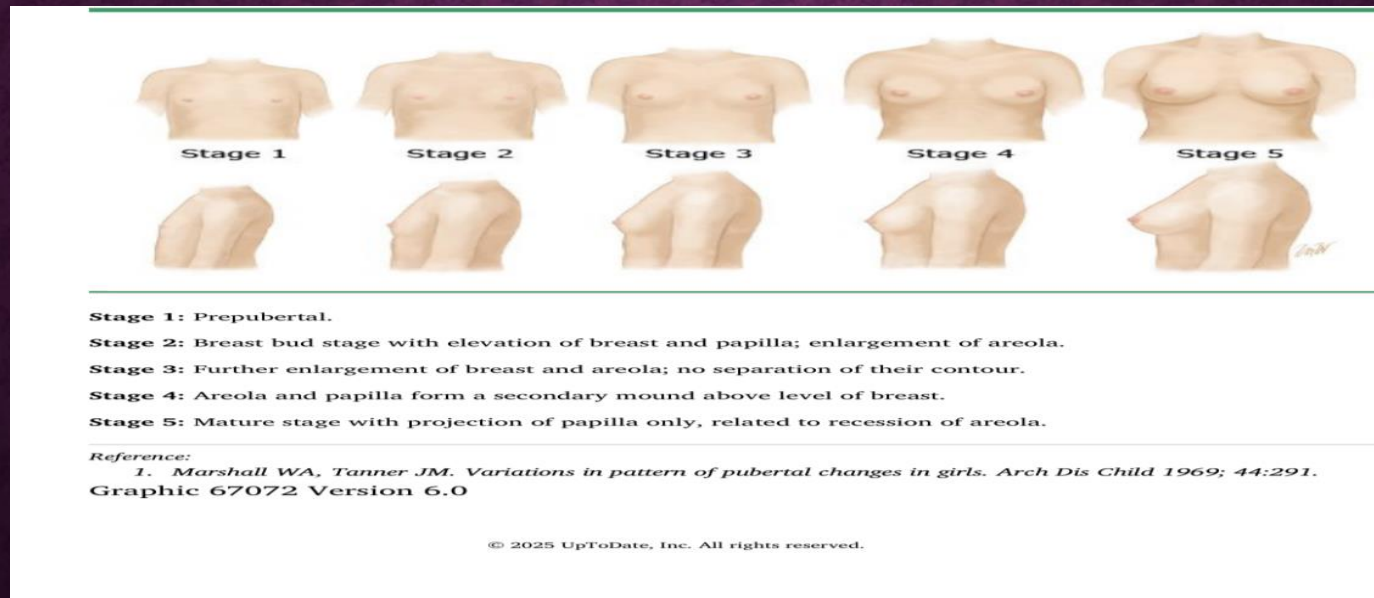
گنادارک

- شروع فعالیت غدد جنسی (تخمندانها و بیضه ها) است که باعث ترشح هورمونهای جنسی می شود.
- با شروع فعالیت محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گنادها شروع می شود.



- . در پسران در اوایل نوجوانی، سطح تستوسترون ۱۸ برابر بیشتر از دوران کودکی است و در دختران در این زمان، سطح استروژن ۸ برابر بیشتر از دوران کودکی است.
- این سطوح هورمونی نقش محوری در تغییرات فیزیکی همراه با بلوغ دارند.
- همچنین رابطه‌ای ظریف اما قانع‌کننده بین این تغییرات و تمایلات جنسی وجود دارد

- در اوایل بلوغ، استرادیول رشد پستان و رشد اسکلت را تحریک می کند و منجر به تسریع رشد بلوغ می شود. استرادیول همچنین بلوغ اسکلت را القا می کند و در نهایت منجر به جوش خوردن صفحات رشد و توقف رشد خطی می شود.
- تلارک (Thelarche) ظاهر شدن بافت پستان است که در درجه اول به دلیل عملکرد استرادیول از تخمدان ها رخ می دهد.



- منارک اولین دوره خونریزی قاعدگی است. که به طور متوسط 2.6 بعد از تارک اتفاق می افتد. در یک مطالعه طولی-گروهی، میانگین سن شروع قاعدگی 12.2 سال بود و بر اساس نژاد و قومیت متفاوت بود
- این معمولاً با تخمک گذاری مرتبط نیست و صرفاً توسط اثرات استرادیول بر پوشش آندومتر ایجاد می شود.
- خونریزی قاعدگی با چرخه های تخمک گذاری منظم با تعامل استرادیول و پروژسترون تولید شده توسط تخمدان ها آغاز می شود.

- اسپرماتوژنیزاسیون (که با خروج شبانه اسپرم و مشاهده اسپرم در ادرار مشخص می‌شود)
- FSH سلول‌های سرتولی بیضه‌ها را برای حمایت از رشد لوله‌های اسپرم‌ساز تحریک می‌کند و در نتیجه، حجم بیضه افزایش می‌یابد.
- LH سلول‌های لیدیگ بیضه‌ها را برای تولید تستوسترون تحریک می‌کند و غلظت بالای موضعی تستوسترون، رشد لوله‌های اسپرم‌ساز را بیشتر تحریک می‌کند.
- اولین ویژگی ثانویه جنسی قابل تشخیص در معاینه فیزیکی در پسران، افزایش حجم بیضه است که معمولاً بین تقریباً 9 تا 13 سالگی رخ می‌دهد و تقریباً شش ماه قبل از رشد آلت تناسلی و ظاهر شدن موهای شرمگاهی رخ می‌دهد.
- تستوسترون همچنین باعث رشد آلت تناسلی، بم شدن صدا، رشد موی صورت و بدن و افزایش عضله‌سازی و اریتروپوئیس می‌شود. مقداری از تستوسترون به استرادیول تبدیل می‌شود که همان اثرات را بر رشد و بلوغ اسکلتی مانند دختران دارد.

آدرنارک

- آدرنارک زمانی شروع می‌شود که ناحیه رتیکولاریس غده فوق کلیوی شروع به سنتز آندروژن‌های آدرنال دهیدرواپی آندروسترون سولفات، آندروستندیون و 11-کتو تستوسترون می‌کند .
- این موارد باعث تغییرات آندروژنی از جمله رشد موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل، بلوغ غدد عرق آپوکرین (منجر به بوی بدن بزرگسالان) و ایجاد آکنه می‌شوند.

- بین سنین ۶ تا ۸ سالگی، غدد فوق کلیوی شروع به ترشح مقادیر نسبتاً کمی آندروژن، به ویژه دی هیدرواپی آندروسترون (DHEA) می کنند. اگرچه این سطوح بسیار پایین تر از سطوحی هستند که در بزرگسالان دیده می شوند، اما ۱۰ تا ۲۰ برابر سطوحی هستند که در کودکان خردسال تر دیده می شوند. هرت و مک کلینتاک معتقدند که قبل از بلوغ جنسی، «چیزی بدن و روان کودک را در جهت برانگیختگی جنسی تغییر می دهد»
- اغلب در حدود سن ۱۰ سالگی - افزایش سطح استروئیدهای آدرنال، احساس علاقه جنسی و جذابیت جنسی نسبت به دیگران را تقویت می کند

تغییرات بلوغ در دختران

- رشد پستانها
- رشد موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل
- رشد سریع قد و افزایش وزن
- شروع قاعدگی
- آکنه
- تغییرات در صدا
- توسعه باسن و لگن

تغییرات بلوغ در پسران

- رشد بیضه ها و الت تناسلی
- رشد موهای ناحیه تناسلی
- رشد موهای صورت ریش و سبیل
- رشد سریع قد و تغییرات در استخوانها و افزایش عضلات
- تغییرات در صدا
- افزایش چربی در ناحیه شکم و پهلوها
- تغییرات در پوست و اکنه

بلوغ زودرس

- بلوغ زودرس معمولاً به صورت رشد پستان قبل از هشت سالگی در دختران تعیین شده و بزرگ شدن بیضه قبل از نه سالگی در پسران تعیین شده تعریف می شود.
- در ایالات متحده، پیشنهاد شده است که برای شروع ارزیابی بلوغ زودرس، آستانه هفت سال برای تلارک در کودکان سفیدپوست و شش سال در کودکان سیاهپوست در نظر گرفته شود
- ارزیابی نه تنها به سن، بلکه به درجه و سرعت بلوغ و همچنین سابقه خانوادگی نیز بستگی دارد

بلوغ دیررس

- بلوغ دیررس معمولاً به صورت عدم رشد سینه تا سن ۱۲ تا ۱۳ سالگی در دختران
- و عدم بزرگ شدن بیضه تا سن ۱۳ تا ۱۴ سالگی در پسران تعریف می‌شود.
- همانند بلوغ زودرس، آستانه مناسب برای ارزیابی بلوغ دیررس نه تنها به سن، بلکه به عوامل دیگر، به ویژه سابقه خانوادگی نیز بستگی دارد

- رشد بلوغ ممکن است تأثیر روانشناختی منفی ویژه‌ای داشته باشد

- . در یک مطالعه مقطعی بزرگ، دخترانی که زود بالغ می‌شوند و پسرانی که دیر بالغ می‌شوند، بیشتر احتمال دارد که دچار

آسیب‌شناسی روانی باشند

- دخترانی که زود بالغ می‌شوند، بیشتر احتمال دارد که سابقه رفتارهای مخرب (کم‌توجهی، بیش‌فعالی، مخالفت یا اختلالات

سلوک) و اقدام به خودکشی داشته باشند، در حالی که پسرانی که دیر بالغ می‌شوند، بیشتر احتمال دارد که رفتارهای

درونی‌سازی شده داشته باشند.

بلوغ روانی

- قبل از نوجوانی، هیچ تفاوت جنسی/جنسیتی در افسردگی وجود ندارد.
- با این حال، در دوران نوجوانی، شیوع افسردگی در زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر است.
- با پیشرفت بلوغ، مردان تصویر و خلق و خوی مثبت‌تری از خود ایجاد می‌کنند.
- در مقابل، زنان تمایل دارند از ظاهر فیزیکی خود کمتر راضی باشند و برخی از آنها با عبور از اوایل تا اواسط نوجوانی، کاهش عزت نفس و تصویر بدنی منفی از خود را نشان می‌دهند

بلوغ روانی

- شناخت هویت

- هیجان

- عواطف

هویت در مقابل سردرگمی نقش

- . وقتی کودکان به نوجوانی می‌رسند، با یک چالش روانشناختی جدید، یعنی سوال "من کیستم؟"، مشغول می‌شوند. این اولین باری است که مسئله هویت مطرح می‌شود و اغلب با سوالات سخت دیگری مانند "چرا من اینجا هستم؟" "هدف من در زندگی چیست؟" و "معنای زندگی چیست؟" همراه است. چه کار باید بکنم؟ معیارهای ارزشهای اخلاقی، اجتماعی، رفتاری کدامند؟ چگونه می‌توانم سعادتمند باشم؟

- هویت شخصی

- هویت اجتماعی

- هویت فرهنگی

- هویت شغلی

- هویت جنسیتی

هویت جنسیتی

به احساس درونی و ذهنی فرد نسبت زن بودن یا مرد بودن هر دو و یا هیچکدام گفته می شود.

- هویت جنسیتی ممکن است با جنسیت و آناتومی تعیین شده مطابقت نداشته باشد.
- هویت جنسیتی غیرباینری – فردی از هر جنسیت تعیین شده در بدو تولد که هویت جنسیتی اش نه منحصرأ مرد و نه منحصرأ زن است، از جمله ترکیبی از این دو، یا هیچ کدام و یا چیزی کاملاً متفاوت که در این دسته بندی ها نباشد
- سایر اصطلاحاتی که برای توصیف هویت جنسیتی غیرباینری استفاده می شوند عبارتند از: جنسیت کوئیر، جنسیت-خلاق، جنسیت-گستر، جنسیت-مستقل، دوجنسیتی، غیرسیسجندر، ای جندر، و ترکیب جنسیت، و غیره.

رشد جنسیتی

- دقیقاً مشخص نیست که کودکان خردسال چگونه در مورد جنسیت یاد می گیرند؛ با این حال، مشخص است که کودکان در دوران طفولیت (دو سال اول) از اندام تناسلی خود آگاه می شوند.
- در سنین نه ماهگی تا سه سالگی از ویژگی های جنسیتی خود و دیگران آگاه می شوند. با مفهوم دختر و پسر بودن آشنا می شود.
- تفاوت فیزیکی پدر و مادر رو درک می کند. براساس خصوصیت جسمانی و ظاهری زن یا مرد، هویت جنسی فرد را تشخیص می دهند و رفته رفته می فهمند که لباس و رفتار مردانه و زنانه کدام است. اما نمی توانند درک کنند که جنسیت آنها پایدار و تغییر نخواهد کرد

- کودکان بین دو تا چهار سال شروع به درک تفاوت‌های جنسیتی می‌کنند، از ضمائر جنسیتی مانند "او" اشاره به دختر و "او" اشاره به پسر استفاده می‌کنند و می‌توانند جنسیت خود را شناسایی کنند.
- کنجکاوی در زمینه مسائل جنسی دارند که صرفاً جهت شناخت نه آگاهی در امور جنسی
- در این سن، اکثر کودکان همچنین با اسباب‌بازی‌ها و بازی‌هایی بازی می‌کنند که معمولاً با جنسیت تعیین‌شده در بدو تولد آنها مرتبط است

- در ابتدا، کودکان ممکن است جنسیت را در معرض تغییر و تنوع بدانند. از پنج تا شش سالگی، دیدگاه آنها در مورد جنسیت ثابت‌تر می‌شود.
- کودکان خردسال کلیشه‌های جنسیتی را برای خود و دیگران در نظر می‌گیرند.
- کودکان پیش‌دبستانی شروع به جداسازی جنسی می‌کنند، بیشتر با همسالان همجنس خود بازی می‌کنند و ساختارهای اجتماعی قابل تعمیم و نقش‌ها و قوانین منطبق با جنسیت را پیش می‌برند.
- در سال‌های مدرسه، کودکان ممکن است قوانین جنسیتی را آسان‌تر بگیرند و فعالیت‌های جنسیتی را با انعطاف‌پذیری و حق انتخاب بیشتری در نظر بگیرند.
- با این حال، گروه‌های همسالان عموماً همجنس باقی می‌مانند؛ پیروی از قوانین، مشارکت و پذیرش گروه همسالان در کودکان در سن مدرسه مهم است.

- هویت جنسی در نوجوان با دغدغه و نگرانی همراه است.

- من واقعا چه جنسیتی هستم؟ ایا واقعا دخترم، پسر، غیر باینری هستم؟

- اگر هویت من متفاوت باشه واکنش خانواده و اطرافیان چطور هست؟

- ایا می تونم هویت جنسی خودم رو تغییر بدم

ملال جنسیتی

- برخی از کودکان هویت جنسیتی دارند که با جنسیت تعیین شده در بدو تولدشان مطابقت ندارد. این کودکان به عنوان جوانان تراجنسیتی یا دارای تنوع جنسیتی (TGD) توصیف می شوند.
- برای بسیاری از کودکان و نوجوانان دارای TGD، ناهماهنگی بین هویت جنسیتی و جنسیت تعیین شده در بدو تولد باعث پریشانی می شود. هنگامی که پریشانی با شروع بلوغ ظاهر می شود یا از کودکی وجود داشته و با شروع بلوغ شدت می گیرد، به ندرت فروکش می کند.

- طبق dsm ملال جنسیتی به معنای احساس شدید ناراحتی و عدم تطابق بین هویت جنسیتی فرد و جنسیت بیولوژیک اوست که می تواند تاثیرات منفی بر زندگی شخصی، اجتماعی و روانی فرد داشته باشد.
- ناراحتی و اضطراب قابل توجه که باعث افسردگی، تنهایی، طرد اجتماعی و اختلال در عملکرد مدرسه و یا محل کار گردد
- این اضطراب و نگرانی حداقل شش ماه ادامه دارد

گرایش‌ات جنسی

- به تمایلات عاطفی، رمانتیک یا جنسی فرد نسبت به افراد دیگر گفته می‌شود یعنی اینکه فرد به چه جنسیتی جذب می‌شود
- هتروسکشوال: جذب به جنس مخالف
- هموسکشوال: جذب به جنسی موافق (گی- لزیین)
- بای سکشوال: جذب به هر دو جنس
- اسکشوال: نداشتن تمایل جنسی
- پان سکشوال: جذب به همه ی جنسیت ها

- تعیین گرایش جنسی فرد به مرور زمان اتفاق می‌افتد.
- اولین آگاهی از جذابیت همجنس، که ممکن است ادامه داشته باشد یا نداشته باشد، در اوایل 9 سالگی برای مردان و 10 سالگی برای زنان دگرجنس‌گرا توصیف شده است، اما جوانانی که در اقلیت جنسی قرار دارند ممکن است خود را همجنس‌گرا بدانند.
- برخی از مراقبان و خانواده‌ها ممکن است سعی کنند جذابیت‌ها، هویت یا رفتار همجنس‌گرایانه را به پارامترهای اجتماعی دگرجنس‌گرایانه تغییر مسیر دهند.
- تعصب جنسی بیرونی و درونی شده (که به عنوان "همجنس‌گراهراسی" یا "همجنس‌گرایی منفی" نیز شناخته می‌شود) ممکن است نوجوانان را به سمت اجتناب کامل از فعالیت جنسی، پذیرش فعالیت دگرجنس‌گرایانه یا بدرفتاری با دیگران که آنها را همجنس‌گرا یا لزبین می‌دانند، سوق دهد.

مغز

- از نظر تکاملی و تشریحی مغز انسان از سه قسمت تشکیل شده است.
- مغز خزندگان (ساقه مغز)
- مغز پستانداران (سیستم لیمبیک)
- نئوکورتکس یا مغز استدلالی

- نوجوانهایی که زیر 18 سال سیگار می کشیدند احتمال ترک 3-7 درصد است.
- در صورتی که اگر بالای 25 سال سیگار می کشد 75 درصد احتمال دارد ترک کند
- این خطر پذیری زمانی که حضور همسالان باشد بیشتر می شود مثلاً میزان مصرف الکل با همسالان 25 درصد افزایش پیدا می کند
- خطر مرگ نوجوان حین رانندگی با وجود همسالان بیشتر می شود
- به ازای تنها یک جوان 44 درصد افزایش پیدا می کند و به ازای 3 نوجوان دیگر 4 برابر بیشتر می شود

- پورنوگرافی بر مغز یک نوجوان بیشتر از یک بزرگسال اثر دارد
- اولین تحریکات جنسی در نوجوان ، دنیای ذهنی نوجوان را درباره سکس شکل می دهد
- اگر اولین برانگیختگی های جنسی در نوجوان با موضوعاتی مانند خشونت و بی ارزش انگاری دیگری بوده باشد در آینده نیز بواسطه این پاسخ های جنسی به ارگاسم می رسد
- مغز نوجوان به دوپامین حساسیت بیشتری دارد و مغز انها سریعتر شرطی می شود و آمادگی بیشتری برای اعتیاد دارد

عواطف

- همزمان با تغییرات هورمونی و رشد مغز اجتماعی، نوجوان برای اولین بار احساسات عاطفی و عاشقانه نسبت به جنس مخالف را تجربه می کند.
- نوجوان نسبت به بدن، رفتار و توجه جنس مخالف کنجکاو است (نیاز به صمیمیت و ارتباط)
- احساسات شدید و تازه ای مثل هیجان دیدن فرد، دلتنگی و خیال پردازی شکل می گیرد
- ممکنه که تلاش کنه برای جلب توجه یا پذیرش جنس مخالف ظاهر، رفتاریا سبک ارتباطش رو تغییر بده
- هنوز مهارت لازم برای تنظیم احساسات، شناخت مرزها و تصمیم گیری عاطفی رو نداره، ممکنه دچار سردرگمی، اضطراب و وابستگی بشه

بلوغ روانی

- نوجوان شروع به شناخت بهتر خودش، احساسات و نیازهایش می کند.
- یاد می گیرد احساسات قوی مثل خشم، اضطراب، شهوت را بهتر مدیریت کند
- قابلیت تحلیل موقعیت های پیچیده و درک پیامدهای رفتارهایش را پیدا می کند
- توانایی پذیرش مسئولیت رفتارها و تصمیماتش را دارد، خصوصا در حوزه روابط و مسائل جنسی
- یاد می گیرد چطور روابط عمیق تر و سالم تری با دیگران داشته باشد از جمله روابط عاشقانه و جنسی

بلوغ اجتماعی

- توانایی نوجوان برای برقراری روابط سالم، مستقل و مسئولانه
- نوجوان گرایش شدید به گروه همسالان دارد و دوست دارد مورد تایید آنها باشد
- کاهش وابستگی به خانواده و افزایش استقلال فردی
- شکل گیری مهارت های ارتباطی مانند گفتگو، همدلی و مدیریت تعارض
- درک نقش ها و مسئولیت های اجتماعی و پیامدهای رفتار خود در اجتماع

جامعه پذیری جنسی

- فرایندی که نوجوان از طریق تعامل با خانواده، دوستان، مدرسه، رسانه ها و اجتماع هنجارها ، ارزش ها، رفتارها و نقش های مربوط به جنسیت و روابط جنسی را یاد می گیرد و می پذیرد.

نقش های جنسیتی

- رفتارهایی که جامعه برای مردها و زن ها پذیرفته است
- نقش های جنسیتی تمام چیزهایی است که ما به انها زنانه یا مردانه می گوئیم
- این نقش ها از حالت ها و نحوه ی ابراز افکار و احساسات گرفته تا رفتارها، نحوه ی لباس پوشیدن و انتخاب شغل را تعریف و مشخص می کند
- بیشتر کودکان در حدود 3-7 سالگی نقش های جنسیتی را درک می کنند

- یادگیری قواعد و هنجارهای فرهنگی و اجتماعی مرتبط با جنسیت
- پذیرش یا بازنگری در باورها و نگرش های مربوط به روابط جنسی
- درک نقش های جنسی و جنسیتی
- کسب مهارت های برقرای روابط سالم و مناسب در چارچوب اجتماعی

رشد عمومی نوجوان

- اوایل نوجوانی (سنین ۱۰ تا ۱۴ سال)
- اوایل نوجوانی همزمان با شروع بلوغ است و معمولاً شامل تفکر عینی، دغدغه‌ها و ناامنی‌های پیرامون تغییرات فیزیکی بدن و رویکردی خودمحورانه به تمایلات جنسی است.
- کنجکاوی و کاوش جنسی ممکن است منجر به شروع آزمایش‌های جنسی با خودارضایی یا فعالیت جنسی زودهنگام با شرکای جنسی همجنس یا غیر همجنس شود.

رشد عمومی نوجوان

- اواسط نوجوانی (سنین ۱۵ تا ۱۸ سال)
- نوجوانان اواسط نوجوانی تغییرات فیزیکی بلوغ را کامل می کنند .
- اواسط نوجوانی و اواخر نوجوانی ممکن است الگوهایی از روابط عاشقانه داشته باشند که با تک همسری سریالی یا داشتن چندین شریک زندگی به طور همزمان و در دوره های زمانی کوتاه مشخص می شود.
- اواسط نوجوانی می توانند عواقب اعمال خود را تصور کنند، اما هنوز ممکن است آنها را به طور کامل درک نکنند و به همین دلیل، درگیر رفتارهای پرخطری مانند مصرف مواد و فعالیت جنسی محافظت نشده شوند.

رشد عمومی نوجوان

- اواخر نوجوانی (۱۸ سال به بالا)
- اواخر نوجوانی مهارت‌های اجتماعی بالغ‌تر، همدلی و درک بهتری از خطرات و عواقب دارند که به آنها کمک می‌کند روابط صمیمی‌تر و جدی‌تری برقرار کنند.
- آنها درک و لذت بهتری از خود فیزیکی، نقش جنسیتی، گرایش جنسی و رفتارهای جنسی خود دارند.
- آنها می‌توانند در انواع روابط صمیمانه و اجتماعی (شریک‌های عاشقانه، دوستان، خانواده، همکاران حرفه‌ای) ارتباط بهتر و هدفمندی برقرار کنند.

دغدغه های پسران نوجوان

- توانایی جنسی
- رویای جنسی و احتلام
- خود ارضایی و عوارض منسوب به آن
- جثه و قدرت بدنی
- تغییر صدا و رفتار مردانه
- بزرگ شدن احتمالی پستانها
- تمایل و افکار جنسی
- احساس عشق خود را در غالب روابط جنسی استتار می کند!

دغدغه های دختران نوجوان

- تصویر بدنی و جذابیت ظاهری
- قاعدگی و نگرش نسبت به آن
- ترس های مرضی از چاقی و اختلالات ناشی از آن
- تغییرات وابسته به اندروژن ها مثل پرمویی و آکنه
- خود ارضایی و عوارض منسوب به آن
- میل جنسی، خود را در غالب روابط عاشقانه استتار می کند

- رشد تمایلات جنسی شامل تعاملات بین بیولوژی؛ روانشناسی؛ روابط بین فردی؛ و تأثیرات اجتماعی-فرهنگی است .
- تمایلات جنسی می‌تواند یک تجربه شخصی و درونی باشد و/یا شامل تعاملات اجتماعی بیرونی باشد.
- عوامل شخصی، انتظارات خانوادگی و استانداردهای جامعه، همگی به شدت بر کاوش جنسی در میان نوجوانان در همه جوامع تأثیر می‌گذارند

نوجوانان یا جوانانی که از نظر جنسی بالغ و سالم هستند، قادرند

- ارزش‌های خود را شناسایی و مطابق با آنها زندگی کنند؛ مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیرند.
- تصمیم‌گیری مؤثر را تمرین کنند؛ مهارت‌های تفکر انتقادی را در خود پرورش دهند.
- اذعان کنند که رشد انسانی شامل رشد جنسی نیز می‌شود که ممکن است شامل تجربه جنسی یا تولید مثل باشد یا نباشد.
- در صورت نیاز، اطلاعات بیشتری در مورد تمایلات جنسی و تولید مثل کسب کنند و در مورد گزینه‌ها و روابط خانوادگی آگاهانه تصمیم بگیرند.
- با همه جنسیت‌ها به شیوه‌های محترمانه و مناسب تعامل داشته باشند.
- هویت جنسیتی و گرایش جنسی خود را بشناسند و به هویت‌های جنسیتی و گرایش‌های جنسی دیگران احترام بگذارند.
- بدن خود را ارج نهند و از تمایلات جنسی خود در طول زندگی لذت ببرند و تمایلات جنسی خود را به شیوه‌هایی که با ارزش‌هایشان سازگار است، ابراز کنند.
- عشق و صمیمیت را به شیوه‌های مناسب ابراز کنند.
- روابط معنادار ایجاد و حفظ کنند و از روابط استثمارگرانه یا دستکاری‌شده اجتناب کنند.
- مهارت‌ها و ارتباطاتی را به نمایش بگذارند که روابط شخصی با خانواده، همسالان و شریک عاطفی را تقویت کند.

آنچه یک نوجوان باید در خصوص ان بداند

- نام علمی قسمت های بدن و سیستم ژنیتال
- برخی ملاحظات زیست شناختی (مثلا ترشحات طبیعی دستگاه تناسلی)
- مبانی تولید مثل (ترکیب دو گامت، بارداری، زایمان)
- ملاحظات استفاده از گوشی های هوشمند و فضای مجازی (اطلاعات، عکس، آدرس، قرار، موقعیت...)
- موقعیت های اجتماعی خطرناک (خودرو غریبه، خوراکی ها، داروها)
- بیماریهای مقاربتی
- بارداری ناخواسته
- وضعیت جسمی متعادل (تصویر بدنی) و تغییراتی که باید در مراحل بلوغ منتظر آنها باشد
- تاکید بر این که " بنا نیست یک نوجوان به لحاظ جنسی فعال باشد" (مسئولیت پذیری)
- در خصوص اعتقادات، ارزش ها و باورهای خانواده برای نوجوان توضیح داده شود

نقش والدین

- اختصاص زمان کافی
- ارزیابی آنچه آنها در حال حاضر می دانند
- توام با احترام متقابل
- استفاده از واژه های علمی، مناسب و مثبت
- ارائه دلیل برای باورها و خواسته ها (نه چون من می گویم)
- به زبان ساده و صادقانه
- اشکالی ندارد بگویید نمی دانم
- نشان دهید که به نظر همه اعضا خانواده اهمیت داده می شود

نقش والدین

- دوران نوجوانی آخرین فرصت والدین برای برقراری ارتباط موثر با فرزندان در خصوص مسائل جنسی است.
- ایجاد فضایی برای گفتگو با نوجوان بدون از قضاوت، مقایسه، تهدید، تحقیر، سرزنش، تنبیه
- صادق و صریح بودن در مورد لذت‌های رفتار جنسی (نوجوانان اغلب نسبت به آموزش جنسی که جایگاه لذت را در رفتارهای جنسی نادیده می‌گیرد یا به حداقل می‌رساند، مشکوک هستند).
- شنیدن فعال
- نرمالایز کردن مسائل

گفتگوی جنسی با نوجوان

- مراقبین بهداشتی و ارائه‌دهندگان خدمات باید به تنوع و تفاوت‌های ذاتی نوجوانان و جوانان، از جمله جنسیت، نژاد/قومیت، گرایش جنسی و ظاهر فیزیکی احترام بگذارند.
- استفاده از اصطلاحات و سوالات باز و بدون قضاوت . استفاده از اصطلاحاتی که تحقیرآمیز نباشند
- اکثر نوجوانان برای صحبت صادقانه در مورد تمایلات جنسی خود به حریم خصوصی مطلق نیاز دارند
- عادی‌سازی تمایلات جنسی
- استفاده از زبان مناسب

در پایان

- بلوغ فقط تغییرات جسمی نیست، بلکه شامل تحولات روانی، اجتماعی و هویتی نیز هست.
- ایجاد فضای امن برای بیان احساسات و سوالات آنها، کلید موفقیت در تربیت و رشد جنسی نوجوان
- استفاده از زبان غیر قضاوتی و همدلانه برای جلب اعتماد نوجوان
- دادن اطلاعات صحیح و علمی، بدون ایجاد ترس یا شرم

A scenic landscape photograph of a river flowing through a lush green valley. In the background, towering granite cliffs rise steeply, their surfaces reflecting the soft light of the sky. The river is calm, with small ripples and reflections of the surrounding greenery and rock formations. In the foreground, a large, weathered log lies horizontally across the river, partially submerged. The overall atmosphere is peaceful and majestic, capturing the beauty of a natural wilderness.

پیروز و ماندگار باشد