

## سمینار تربیت جنسی

برگزار کننده: انجمن علمی مامایی اصفهان (۱۳۹۸)

مدرس: دکتر شهناز کهن عضو هیئت علمی گروه مامایی و بهداشت باروری علوم پزشکی اصفهان

### سلامت جنسی:

- حالتی است از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی در رابطه با مسائل و تمایلات جنسی که نه تنها نیازمند رویکرد مثبت و محترمانه به مسائل، تمایلات جنسی و ارتباطات جنسی می باشد، بلکه باید در امکان تجربیات لذت بخش و سالم جنسی، بدون هرگونه تهدید و اجبار، تبعیض و خشونت را نیز برای افراد داشته باشد.

### چرا تربیت جنسی:

- فراهم آوردن زمینه رشد غریزه جنسی به گونه ای که همراه با استفاده لازم از این غریزه، از انحراف ها و لغزش های جنسی نیز پیشگیری شود و علاوه بر آن به رشد شخصیت اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی افراد نیز نظر دارد
- اهداف تربیت جنسی: کمک به رشد و تکامل فردی، نسل سالم و جامعه سالم است
- اهمیت تربیت جنسی نسل سالم - جامعه سالم - زندگی مشترک پایدار

### ملاحظات تربیت جنسی

۱. کودکان در هر مرحله سنی، مطالب متناسب با همان سن درباره امور جنسی و جنسیت و جنس را دریافت کنند؛ مثلاً خصوصی بدن بخش هایی از بدن
۲. احساس و نگرش مثبت به اندام های جنسی باروری
۳. حفاظت کودک از خشونت جنسی
۴. آشنایی و درک ارزش ها و باورهای خانواده
۵. تقویت روابط والدین و کودک در امور جنسی برای بهبود روابط در بلوغ
۶. پاسخ صحیح و ایمن به سوالات و کنجکاوی کودکان در امور جنسی توسط والدین
۷. تربیت جنسی کودک، قبل از تولد، از توافقات پدر و مادر در مورد فرزند و چگونگی تربیت او شروع می شود. پس کسب مهارت تربیت جنسی قبل از تولد کودک برای والدین ضروری است.

📌 کدام یک از والدین برای آموزش و تربیت جنسی مناسبترند؟

بطور کلی در امر تربیت از جمله تربیت جنسی پدر و مادر هر دو دخیلند. هر چند که بهتر است آموزش های اختصاصی تا حد ممکن توسط والد هم جنس صورت گیرد. یعنی مادر به فرزند دختر و پدر به فرزند پسر آموزش دهد. اما معمولاً در این مسایل، مادران احساس نزدیکی بیشتری نسبت به فرزندان خود دارند و فرزندان

نیز با مادران راحتتر هستند. با این وجود باید تلاش کنیم که در آموزش پسران، پدر حتما از کودکی درگیر شود تا رابطه مناسب شکل گیرد و در سنین بلوغ، پدر بتواند به راحتی به پسرش آموزش دهد.

### پیدا کردن لحظه های مناسب آموزش:

- ۱- یکی از بستگان یا همسایه های شما یا معلم فرزندان، باردار شده است.
- ۲- تلویزیون برنامه ای نشان می دهد که در آن، ارزش های خانوادگی یا اختلاف اخلاقیات خانوادگی مطرح می شود.
- ۳- دیداری از باغ وحش دارید که شامل مشاهده ی رفتار جنسی حیوانات یا توضیح درباره ی چرخه ی حیاتی است.
- ۴- زاییدن یک حیوان خانگی
- ۵- به هنگام رفتن به مطب پزشک برای معاینه
- ۶- وقتی کودک شما به بدن های برهنه یا نیمه برهنه ی دیگران در خانه یا در استخر زل می زند.
- ۷- نگاه های کنجکاو فرزندان هنگام تعویض پوشک یک بچه یا تعویض لباس افراد

### مراحل رشد جنسی کودکان تا ۶ سالگی:

از تولد تا ۳ سالگی:

- نسبت به اعضای مختلف بدن خود کنجکاو میشود و در صدد کشف آنها برمی آید.
- از لمس کردن آلت تناسلی خود لذت می برد که با لذت جنسی تفاوت دارد.
- به راحتی و بدون هیچ گونه خجالت و شرمساری درباره اعضای بدن خود و حتی آلت تناسلی صحبت می کند.
- قادر به صحبت با دیگران و درک گفته های آنان است. میتوان نام اعضای بدنش را به او یاد داد.

### ۴-۶ سالگی:

- احساس کنجکاوی درباره تمام مسایلی که به جنسیت مربوط می شود مثلا دختر و پسر چه تفاوتی با هم دارند؟ کودک چگونه به دنیا می آید؟ چرا مردان حامله نمی شوند؟
- ارضای حس کنجکاوی درباره اندام تناسلی کودکان دیگر از طریق بازی هایی مثل دکتربازی
- جنس خود یعنی دختر یا پسر بودن خود را بشناسد **ثبات هویت جنسیتی**
- فهم و درک رفتارهای کلیشه ای زنانه و مردانه و تفاوت گذاشتن بین نقش های مادر و پدر در خانه
- آگاهی کامل نسبت به اعضای بدن خود

### **بنابراین تا نیش سالگی همه کودکان باید:**

- نام صحیح اعضای بدن از جمله اعضای تناسلی را بدانند.
- مفهوم فضای خصوصی را هنگام تعویض لباس و رفتن به توالت و حمام بدانند.
- بتوانند به راحتی با والدین خود درباره امور جنسی صحبت کنند.
- احساس رضایت از دختر یا پسر بودن خود داشته باشند.

## **آموزش تماسهای خوشایند و ناخوشایند**

به کودکان خود، انواع تماسها و لمسها را بیاموزید تا در برخورد با افراد مختلف، بتوانند از خود مراقبت کنند و مورد سوء استفاده جنسی قرار نگیرند.

<b>تماسهای بد</b>	<b>تماسهای مشکوک</b>	<b>تماسهای خوب</b>
• نیشگون گرفتن پاها و وسط پاها	• نیشگون گرفتن	• بغل کردن
• نوازش ناحیه تناسلی	• قلقلک و لمس نقاط خصوصی بدن	• گرفتن دستها
• مالیدن بدن به پشت و باسن کودک	• دست دادن همراه با نیشگون گرفتن دست	• نوازش کردن موها
• دست زدن به ناحیه تناسلی و سینه ها	• مالیدن پشت و کمر	• بوسی کردن
	• بغل کردن طولانی مدت	• معاینه توسط پزشک

### **تمرین برای حفظ حریم خصوصی کودک**

- ◆ رفتار والدین برای حفظ حریم کودک از ابتدای تولد، شروع می شود و از ۳- ۴ سالگی مفهوم خصوصی بودن را به بچه های خود منتقل می کنند بطوریکه بچه ۵ ساله دیگر باید حریم خصوصی خود را به خوبی درک کند.
- ◆ بچه ها حوالی ۵ سالگی به مفهوم شرم و حیا از اندام های خصوصی خود واقف می شوند والدین باید برای حد و مرز آنها احترام قائل شوند. مثلا هرگز اصرار نکنید که

فرزندتان به کسی محبت کند یا به آنها دستور ندهید که کسی را ببوسند یا هنگامی که آنها تمایلی ندارند آنها را به زور در آغوش نکشید.

♦ در سنین زیر سه سال هیچ منعی برای لمس یا ماساژ بدن بچه توسط والدین وجود ندارد اما این لمس یا نوازش باید آرام و گذرا باشد.

♦ تا سن ۳ سالگی تفاوتی ندارد که پدر یا مادر دستشویی یا حمام فرزندی که از جنس مخالف است را انجام بدهند. اما والدین باید در حمام مناطق خصوصی بدن خود را بپوشانند.

♦ در سنین ۳-۶ سال بهتر است دختر را مادر و پسر را پدر به حمام ببرد و والدین حین استحمام کودک، مناطق خصوصی بدن خود را بسته به فرهنگ، کاملاً بپوشانند.

♦ هر زمان که کودک توانایی پیدا کرد به او یاد دهید مناطق خصوصی را خودش در حمام بشوید و والدین باید رویشان را برگردانند و به او نگاه نکنند.

♦ کودک شما از نظر تکامل روانی و اجتماعی و جنسی بهتر است برای حمام و دستشویی حداکثر سه مراقب داشته باشد: پدر، مادر و در صورت لزوم یک مراقب جانشین ثابت. این مراقب میتواند فردی از نزدیکان کودک مانند مادربزرگ یا هر شخص مطمئنی باشد. اگر کودک شما مراقبان متعددی داشته باشد شما نمی توانید کنترلی از نظر آموزش جنسی کودک روی این افراد داشته باشید.

♦ هیچ شخصی (مخصوصاً بعد از سه سالگی) بدون اجازه شما و فرزندتان، حق ندارد او را لمس کند یا در بغل بگیرد و ببوسد. شما باید بر اساس اعتقادات و ارزشهای خانوادگی و با در نظر گرفتن خصوصیات فرزند خود و فرد مورد نظر در این مورد تصمیم گیری کنید.

♦ به کودک یاد دهید که به هرگونه لمس توسط افراد غریبه نه بگوید.

♦ در زمانی که نزد بچه نیستید نیز به روش های مختلف نظارت داشته باشید. مثلاً در برگه ای موارد و نکات لازم را برای مراقب کودک بنویسید و به او بدهید.

- ◆ **اتاق خواب کودک زیر ۶ سال نباید بسته باشد. نباید قفل باشد.**
- ◆ **حتی در حضور کودک زیر ۵ سال نیز تعویض لباس صورت نگیرد و اگر توسط شخصی غیر از والدین مراقبت میشود به مراقب هم یادآوری کنیم که هنگام تعویض لباس مواظبت کند و در قفل باشد تا کودک مشاهده نکند.**
- ◆ **قبل از رفتن به مطب پزشک و در مواقع نیاز به معاینه، کودک را آماده کنید و از قبل برای او توضیح دهید که این کار برای سلامتی او ضروری است و فقط پزشک اجازه معاینه دارد و هنگام معاینه حتما پدر یا مادر حضور داشته باشند.**
- ◆ **به طرق مختلف کنترل های درونی کودک را تقویت کنید. مثلا من مجبورم الان تو را بشویم ولی نگاه نمی کنم. من می خواهم لباس عوض کنم در را می بندم**
- ◆ **خواهران و برادران از سن ۴ سالگی نباید به اندامهای خصوصی یکدیگر نگاه کنند. قبل از آن هم تلاش شود که بچه ها اندام خصوصی یکدیگر را نبینند مگر بصورت**

#### اتفاقی مثل زمان تعویض پوشک نوزاد

☞ اصول پاسخ گویی به پرسش های جنسی کودکان:

- ۱- باید براساس سن، سطح کنجکاوی و نیازهای فردی به سوالات جنسی کودک و نوجوان پاسخ داده شود. روند آموزشی کودکان باید تدریجی باشد و نباید همه ی جزئیات را یک باره در اختیار آنها قرار داد.
- ۲- وقتی بچه ها سوال می پرسند تنها باید جواب همان سوال را داد.
- ۳- پاسخ سؤالات، کوتاه و ساده و قابل فهم بر اساس سن کودک باشد. برای ارضای کنجکاوی کودکان، باید حداکثر به دو یا سه جمله قناعت کرد و نباید وارد جزئیات شد.
- ۴- در پاسخ گویی به پرسش های جنسی کودکان، باید صراحت و شفافیت تا حدی باشد که ابهام های ذهنی آنها رفع شود.
- ۵- در مواردی که یکی از والدین توانایی پاسخ گویی بهتری دارد کودک به او ارجاع داده شود.
- ۶- حیا و حریم باید رعایت شود و در پاسخ گویی، از پرده دری و دادن جوابهای تحریک کننده اجتناب گردد.

۷- از برخورد هیجانی یا نفرت انگیز با کودک خودداری شود و برخورد والدین عادی و معمولی باشد تا کودک از کنجکاوی بیش از حد اجتناب کند.

۸- جواب ها باید کافی و قانع کننده باشد تا کودک، ناچار نشود برای یافتن پاسخ خود به منابع نامطمئن مراجعه کند اما از بیان اضافی و شرح و تفصیل بی مورد نیز، خودداری شود.

۹- ابتدا میزان اطلاعات کودک را ارزیابی می کنیم و فقط یک درجه بالاتر از آن به او آموزش می دهیم تا حس کنجکاوی او اقناع شود. گاهی هم پیدا کردن منشا کنجکاوی کودک مفید است،

۱۰- پاسخها تا حد ممکن به واقعیت نزدیک باشد و بر اساس فرهنگ و عرف داده شود. تلاش کنید حین پاسخ دادن به سوالات کودکان، قوانین و رسوم فرهنگی، مذهبی و اجتماعی را هم گوشزد کنید.

☞ مثالهای کاربردی از کنجکاوی های کودکان در مورد مسایل جنسی و پاسخ والدین:

## پرسش هایی درباره تفاوت دختر و پسر

☞ پرسش کودک: پسر و دختر چه فرقی با هم دارن؟

☞ پاسخ صحیح:

۱. ابتدا تفاوت های عادی و جسمی و بازی ها را میگوئیم
۲. سپس تفاوت های شخصیتی و وظایف را می گوئیم
۳. و اگر قانع نشدند تفاوت عضو خصوصی و آلت در دو جنس را می گوئیم.

☞ پرسش کودک: چرا من آلت دارم ولی مریم نداره؟ یا بر عکس

☞ پاسخ صحیح: هم دخترا و هم پسرا ها آلت دارند ولی شکل اونا فرق می

کنه در دخترا برای حفاظت بیشتر ، قسمت زیادیش داخل شکمه.

## پرسش هایی در مورد ازدواج

☞ پرسش کودک: برای چی عروسی میکنن؟

**پاسخ صحیح:** ادما وقتی بزرگ میشن دوست دارن با هم زندگی صمیمانه کنند برای همین یک اقا و یک خانوم تصمیم می گیرن عروسی کنند تا یک خانواده بشن

**پرسش کودک:** آیا دختر با دختر میتونه عروسی کنه؟ مردها میتونن با هم ازدواج کنن؟

**پاسخ صحیح:** نه. وقتی خانم و اقا عروسی کنند خدا بهشون بچه میده

**پرسش کودک:** چرا فقط هر کی شوهر داره، بچه داره؟

**پاسخ صحیح:** بچه باید هم بابا و هم مامان داشته باشه وقتی اونا عروسی کنن از خدا میخان که بچه بده بهشون

## پرسش هایی در مورد چگونگی ایجاد کودک

**پرسش کودک:** مامانا چجوری حامله می شن؟ بچه ها چطوری درست میشن؟ بچه چطوری میره توی شکم؟

شکم؟

**پاسخ صحیح:**

۲-۴ سالگی: تو در شکم مامان به وجود آمدی و تا زمان به دنیا آمدن، آنجا در امنیت و آرامش رشد کردی.

۴-۶ سالگی: بچه از یک تخم خیلی خیلی کوچیک در شکم مادر رشد می کنه و در اینجا به شکم خود اشاره کنید. بعدها هم که کودک بزرگ می شود می بیند شما دروغ نگفته اید. هیچ لزومی ندارد که به کودکان درباره ی اعمال جنسی چیزی گفته شود.

• حس خوبی از ازدواج و بارداری به او بدهید و کمک به آینده ی جنسی او می کنید و نیز حس خوب ارزشمند بودن را به او القا می کنید.

## پرسش هایی در مورد حاملگی

**پرسش کودک:** بچه چطوری توی شکم تو زندگی می کنه؟ آیا اونجا تاریکه؟ بچه نمی ترسه؟ بچه توی شکم چه کارهایی میتونه بکنه؟ می تونه چیزی ببینه یا بشنوه؟ چی می خوره؟ لخته یا لباس داره؟ دور شکم مادر می چرخه؟ چرا بچه بیرون نمی افته؟ دردش نمیداد؟

**پاسخ صحیح:**

۲-۴ سالگی: نی نی ها تو شکم مادر توی یک لانه ی گرم و نرم جا دارن. خدا مواظبشونه. همونجا می خورن و می خوابن و بزرگ می شن تا دنیا بیان. بچه ها دل مامان شون هستند و اون جا شادن. گاهی بازی می کنن، لگد می زنن و انگشتشونو می خورن. همه ی این ها باید به کودک آرامش بدهد و او را دچار نگرانی و اضطراب در باره ی کودکان نکند.

۴-۶ سالگی: بچه در کیسه مخصوصی رشد می کند که به آن رحم می گویند. رحم داخل شکم مامان است. بچه از رحم بیرون نمی افتد زیرا پایین رحم تا زمان به دنیا آمدن او محکم بسته است. بچه آنجا خیلی خوشحال است، لگد میزند، انگشت شستش را می مکد، چشمهایش را باز و بسته می کند یا به صداهای شکم مادر گوش میدهد. گاهی هم استراحت می کند.

## پرسش هایی در مورد نحوه تولد

### پاسخ صحیح:

۲-۴ سالگی: پس از مدتی، بچه آنقدر بزرگ می شود که دیگر در شکم مامان جا نمی گیرد. برای همین باید به دنیا بیاید.

اگر در انتظار تولد نوزادتان هستید به فرزندتان خاطر نشان کنید که پس از تولد نوزاد هم او را دوست خواهید داشت.

۴-۶ سالگی: همه ی حیوونا و آدما بچه دار می شن و خدا کمک می کنه به صورت طبیعی بچه شون رو دنیا بیارن ولی گاهی لازم می شه تو بیمارستان دکتر کمک کنه از راه شکم بچه دنیا بیاد. برای اینکه بیشتر مواظب مامان باشیم او را به بیمارستان می بریم تا دکترها و ماماها کمک کنند تا مامان و نوزاد سالم و خوشحال باشند.

- تلاش کنید از زایمان مفهوم مثبتی و بدون نگرانی درد و خونریزی و جراحی بدهید

## آموزش محافظت از خود به کودکان

♦ **قانون اول:** کودک قبل از اینکه **هرگونه تغییری** در برنامه هایش ایجاد کند، مثلاً بخواد جایی برود، یا چیزی را از کسی بپذیرد، حتماً آن را با یکی از والدین یا در غیاب آنها با یک فرد قابل اعتماد والدین در میان بگذارد (کودکان در تشخیص افرادی که می توانند به آنها اعتماد کنند نیاز به کمک والدین دارند). بچه ها باید بدانند که زمانی که والدین شان در جریان جایی که آنها هستند و کاری که آنها می کنند قرار داشته باشند امنیت بیشتری خواهند داشت.

♦ **قانون دوم:** کودک به منظور تأمین امنیت بیشتر خود و نیز لذت بیشتر از موقعیتها، **با یک فرد مطمئن همراه باشد.** این فرد می تواند والدین، افراد قابل اعتماد والدین و یا یک بچه بزرگتر با توصیه والدین باشد.

♦ **قانون سوم:** بدن کودک متعلق به خود اوست و او این حق را دارد به هر کسی که بخواهد بدنش را لمس کند یا کاری بکند که به نظر او اشتباه است "**نه**" بگوید. بچه‌ها باید یک حریم خصوصی برای خود تعیین کنند و در برابر هر کسی که بخواهد این حریمها را مورد تعرض قرار دهد مقاومت کنند.

♦ **قانون چهارم:** اگر زمانی کودک توسط فردی آزار دید، ترسید یا به نحوی احساس ناراحتی در او به وجود آمد، فوراً مسئله را با والدین یا فرد قابل اعتماد والدین در میان بگذارد. همچنین والدین باید با رفتار خود این اعتماد را در کودک ایجاد کنند که او تا زمانی که برای کمک پیش والدین می‌آید دچار دردسر نخواهد شد.

### موقعیتهای مختلف بازی " اگر... شود، شما چه می‌کنی؟"

❏ **سوال ۱ والد از کودک** – اگر در حیاط یا کوچه مشغول بازی باشی و یکی از همسایه‌ها از تو بخواهد تا برای بردن سبد خریدش به داخل خانه به او کمک کنی، چکار می‌کنی؟

**پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۱** – قبل از این که تصمیمی بگیرم، جایی بروم یا چیزی را از کسی قبول کنم، اول با والدینم صحبت می‌کنم. مثلاً قبل از کمک به همسایه زنگ خانه را می‌زنم و به مادرم اطلاع می‌دهم که همسایه از من کمک خواسته است.

❏ **سوال ۲ والد از کودک** – اگر با یکی از اقوام بیرون رفته باشی و او به تو پیشنهاد بدهد که به او اجازه بدهی تا بدون لباس از تو عکس بگیرد چه می‌کنی؟

**پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۳ و ۴** – به آن آشنا می‌گویم که نمی‌خواهم به این شکل از من عکس گرفته شود. وقتی هم به خانه برگشتم حتماً موضوع را با والدینم در میان می‌گذارم.

❏ **سوال ۳ والد از کودک** – اگر پرستار یا مربی از تو بخواهد که روی پایش بنشینی و او در حالی که داستانی برای تو می‌خواند عکسهایی از آدمهای برهنه به تو نشان بدهد چه می‌کنی؟

**پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۴** – از او دور می‌شوم و جریان را به والدینم می‌گویم

سوال ۴ والد از کودک - اگر در خانه دوستت مشغول بازی باشی و برادر بزرگتر او و دوستانش، در آنجا از تو بخواهند لباسهایت را بطور کامل دریاوری و با آنها کشتی بگیری و دوستت هم تو را به این کار تشویق کند، تو چه می کنی؟

پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۳ و ۴ - به دوستم می گویم که باید به خانه برگردم و فوراً محل را ترک می کنم. وقتی به خانه رسیدم، ماجرا را به والدینم اطلاع می دهم.

سوال ۵ والد از کودک - اگر همسایه ای که قبلاً والدینت به تو نگفته اند که می توانی با او جایی بروی به سراغ تو بیاید و بگوید که مادرت بیمار است و تو باید با او بروی چه می کنی؟

پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۱ و ۲ - قبل از این که تصمیم بگیرم جایی بروم یا چیزی را از کسی قبول کنم، اول با پدر و مادرم صحبت می کنم. اگر در مدرسه باشم به سراغ مدیر یا معلم می روم و از او می خواهم در باره این موضوع تحقیق کند. اگر در خانه یا جای دیگری باشم با افراد قابل اعتمادی از دوستان و اقوام که احتمال می دهم از موضوع باخبر باشند تماس می گیرم تا مطمئن شوم. تا از درستی موضوع مطمئن نشوم با او هیچ جا نمی روم.

سوال ۶ والد از کودک - اگر در یک مکان تفریحی عمومی (مثلاً استخر) باشی و فردی سعی کند به بخشهای حساس بدنت دست بزند چه می کنی؟

پاسخ مطلوب کودک بر اساس قانون ۱ و ۳ - با تمام قدرتم سر آن فرد فریاد می زنم " به من دست نزن " و با آخرین سرعتی که می توانم محل را ترک می کنم و به والدینم اطلاع میدهم.