



٣ العادة السرية

علاقة حميمة

لا داعي للخجل: إعرف جسدك!

صحتي بالذنبيا!!



الشباب
والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية



جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربية ٢٠٠٥



راجع
التوضيحات
في الصفحة ١٧

هَيَّا يَا طَارِقُ!!
أفزع من الحمام!!



٣ العادة السرية

باب البلوغ

الباب الأول: البلوغ

- الكتيب ١: البلوغ لدى الفتى
- الكتيب ٢: البلوغ لدى الفتاة
- الكتيب ٣: العادة السرية
- الكتيب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

- الكتيب ٥: غشاء البكارة
- الكتيب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
- الكتيب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

- الكتيب ٨: العناية الشخصية
- الكتيب ٩: التغذية
- الكتيب ١٠: حبّ الشباب
- الكتيب ١١: التدخين
- الكتيب ١٢: الرياضة
- الكتيب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



أبو نقطة



ساره



عامر



طارق



نور

توضيح: اقرأ أيضاً

ما هي العادة السرية؟

- ممارسة العادة السرية هي مداعبة الأعضاء التناسلية الجنسية* باليد بهدف الحصول على ذروة^١ اللذة الجنسية والقذف^٢ لدى الفتيان، أو الرعشة^٣ لدى الفتيات.
- يلجأ المراهق والمراهقة إلى ممارستها بالسر، لذلك سُميت بالعادة "السرية".



اقرأ أيضاً

البلوغ لدى الفتى :: الكتيب رقم ١

البلوغ لدى الفتاة :: الكتيب رقم ٢





■ ممارسة العادة السرية ظاهرة جسدية تنتج عن نشاط الغدد الجنسية.④

■ هي مرحلة طبيعية يمرّ بها المراهقون والمراهقات في مرحلة البلوغ لاستكشاف الجسد واكتشاف قدرة وظائف الأعضاء التناسلية الجنسية.



خطأ شائع!

لا علاقة بين العادة السرية والإصابة بالعمى أو
بظهور حب الشباب* أو الجنون أو ظهور الشعر على اليدين،
كما يعتقد البعض!!!





لا شيء يعوّض العلاقة مع الشريك

- إنّ تخيّل علاقة جسديّة مع الآخر لدى ممارسة العادة السريّة دليل على الحاجة الطبيعيّة إلى الشريك.
- العادة السريّة لا تعوّض عن الدفاء العاطفي والنفسي الذي تؤمّنه العلاقة الحميمة مع الشريك.



■ إن بقايا السائل المنوي نتيجة العادة السرية (وكذلك إفراز الجسم للمهرمونات والعرق لدى الفتيات) يجذب الجراثيم والبكتيريا التي تتكاثر بفعل الرطوبة على الملابس.

قد يسبب ذلك أمراضاً جلدية أو أخرى جرثومية.

■ الإعتناء بالنظافة الشخصية* يساعد على تخفيف احتمال الإصابة بهذه الأمراض.

اقرأ أيضاً

العناية الشخصية :: الكتيب رقم ٨



■ يعتقد الكثير من الناس والأهل خطأ بأن العادة السرية مؤذية وعيب.

ينشأ لدى المراهق إحساس بالذنب وصراع بين الرغبة بممارسة هذه العادة وبين ما يفرضه المجتمع، فيشعر بالذنب وبأن ما يفعله أمر خطير وسيء فينكر أنه يمارسها.



اقرأ أيضاً

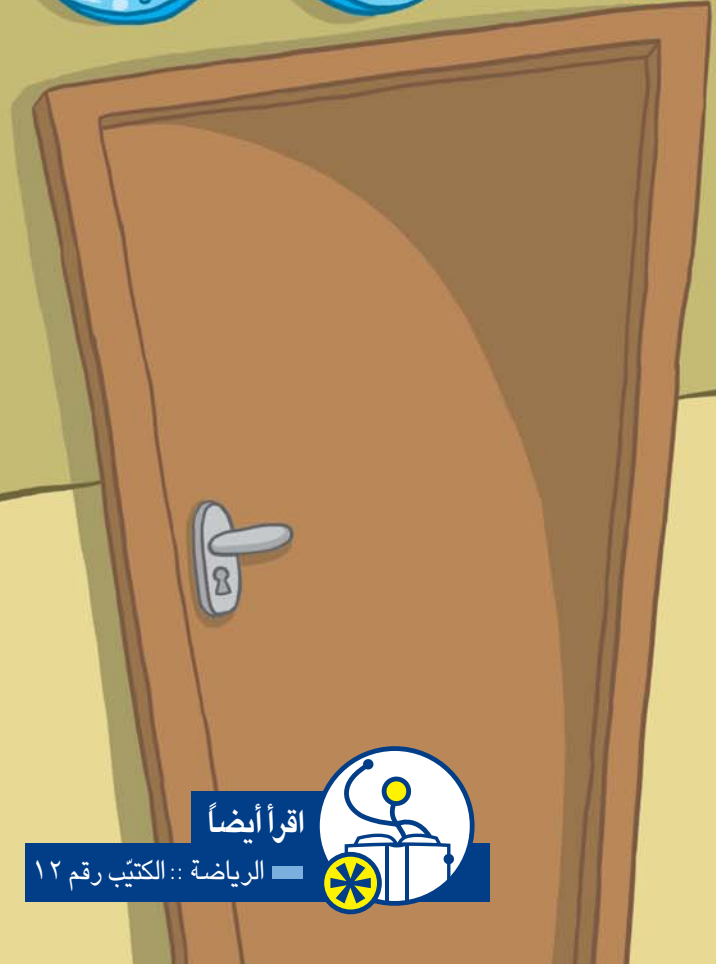
حب الشباب :: الكتيب رقم ١٠



هنا

القيام بنشاطات رياضية * واجتماعية والتحدّث عن الموضوع مع الآخرين وخاصة مع الأهل، مفيد في هذه المرحلة.

مرحباً!
طارق موجود؟



اقرأ أيضاً

الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢





توضيح

- ١ **الذروة أو النشوة:** بلوغ الجسم أقصى درجات اللذة الجنسية.
- ٢ **القذف:** إندفاع السائل المنوي على دفعات من الخصيتين عبر مجرى القضيب إلى الخارج. يترافق القذف مع الوصول إلى النشوة الجنسية.
- ٣ **الرعدة:** بلوغ الذروة الجنسية عند المرأة.
- ٤ **الغدد الجنسية:** هي الغدد التي تؤثر الهرمونات التي تفرزها على أعضاء الجهاز الجنسي / التناسلي، ومنها: الخصيتين عند الذكور؛ المبيضين عند الإناث؛ غدد بارثولين؛ وهي غدد صغيرة في جانبي فتحة المهبل تنتج سائلاً لترطيب المهبل وتسهيل الجماع؛ غدد كاوبر؛ وهما غدتان صغيرتان متصلتان بمجرى القضيب عند قاعدته، تفرزان نقاط قليلة من سائل لزج عند الإثارة الجنسية لتسهيل الجماع، هناك غدد تؤثر هرموناتها على أعضاء الجسم عامة بما في ذلك الأعضاء الجنسية / التناسلية، منها الغدة الدرقية وهي غدة في واجهة الحنجرة تفرز هرمونات النمو والتطور. وتحتاج هذه الغدة إلى الأيودين (اليود) كي تقوم بوظيفتها بشكل طبيعي؛ والغدة النخامية في الدماغ التي تنتج هرمونات تقوم بتنشيط عدة غدد أخرى منها الخصيتين لدى الفتى والمبيضين لدى الفتاة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمال. إعداد ومراجعة المادة العلمية: د. غسان عيسى، د. مجدي حلمي، زينب غصن. تحرير المادة العلمية: د. غسان عيسى ونزار رمال. تحرير نهائي: غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رمال. صياغة لغوية: تالين سلوم وغانم بيبي. رأي استشاري: غانم بيبي، غسان عيسى، نزار رمال، رانية الساحلي، زينة علوش، منى خالد، ندى الاغر، ريماء معوض. مساهمات الشباب: لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، مصر (جمعية الصعيد، كارياتاس وسلامة موسى).

