

الفصل التاسع

مرحلة البلوغ والمراهقة

Adolescence 'النمو الجسمي والجنسي'

مرحلة المراهقة

المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم ، ومرحلة المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وهي المرحلة الانتقالية التي يتحول خلالها الشاب إلي رجل بالغ وتتحول فيها الفتاة إلي امرأة بالغة .

والمراهقة هي المرحلة التي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة وتعد فترة انتقال بين الطفولة والرشد وتبدأ بالبلوغ الجنسي ، ومعنى ذلك أن البلوغ يمثل ناحية واحدة من نواحي النمو هي الناحية الجنسية ويقصد بذلك نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل من فترة الطفولة إلي فترة الإنسان الراشد .

وتقع مرحلة المراهقة عادة بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة عند البنين وبين الثانية عشرة والسادسة عشرة تقريبا عند البنات .

والمراهقة ليست فترة مستقلة من فترات النمو ، وإنما هي امتداد لتلك التغيرات التي تحدث في الطفولة ، صحيح أن الفتى المراهق والفتاة المراهقة يتعرضان لمجموعة من التغيرات الجسمية والفسولوجية والجنسية والانفعالية والعقلية ، تختلف عن تغيرات مرحلة الطفولة ولكنها جميعا تغيرات تتبعية تقدمية تهدف إلي تحقيق هدف واحد هو اكتمال النضج ، ومظاهر المراهقة ليست متشابهة مطردة عند جميع الأفراد أو جميع الشعوب بل توجد اختلافات من فرد إلي آخر ومن شعب إلي آخر ، فالمراهقة تتحدد ، بالإضافة إلي التغيرات الجسمية والعضوية ، بالأنماط الثقافية السائدة في المجتمع

الذي يعيش فيه المراهق ، والمراهق بهذا المعنى هو نتاج التفاعل بين العوامل الوراثية البيولوجية وبين النمط الثقافي الذي يعيش فيه . في مرحلة الفوران النفسى للمراهق والمراهقة .. مرحلة الاعداد للمستقبل المهني .

ومرحلة المراهقة مرحلة طويلة نسبيا إذ تستمر عند الذكور حوالي عشر سنوات وعند الإناث حوالي ثمان أو تسع سنوات ، وهذا الطول النسبي هو لإعداد المراهق لمرحلة اكتمال النضج أو مرحلة الرجولة ، ففي خلال فترة المراهقة يتعلم الناشئة تحمل المسئوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين ويكتسبون الكثير من الأفكار المتصلة بالحياة الأسرية أو الزواج .

ومرحلة المراهقة ، علي النقيض من مرحلة النمو الهادئة التي تسبقها والتي يطلق عليها أحيانا مرحلة الكمون ، هي مرحلة نمو جسمي وعقلي سريعين ، الأمر الذي قد تنتج عنه بعض الاضطرابات الانفعالية وبعض المشكلات المعقدة حين لا يستطيع الآباء والمربون والمشرفون توجيه المراهقين وقيادتهم .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة دقيقة وفاصلة في جميع نواحي الشخصية فهي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من طفل غير كامل النضج إلي كائن ناضج راشد ، وقد يعتبرها بعض علماء النفس بدء ميلاد جديد للفرد وهي تمتد من الناحية التعليمية فتشمل مرحلة التعليم الإعدادي والثانوي بأنواعه المختلفة بل وتشارف التعليم العالي ، وهي بما صاحبها من تغيرات جسمية وعقلية تستحث علي بلوغ مطالب معينة قد

تحول التقاليد وظروف المجتمع دون تحقيقها مما يجعلها مرحلة دقيقة وحرجة ، علي أنه ينبغي علي الآباء والمربين ألا يعترضهم القلق والخوف من سلوك المراهقين والمراهقات بل ينبغي معالجة مشكلاتهم في ضوء أنها متطلبات وحاجات نامية تسعى نحو الاستقلال ومن الضروري مساعدتهم علي مواجهتها والتكيف لها .

وإلقاء الضوء علي المرحلة يفيد كلا من الطلاب والآباء والمعلمين وجميع من يتعامل مع المراهقين حتى يمكن تهيئة المناخ المناسب لنموهم نموا سليما سويا ، ولا شك أن ذلك يفيد في جعل المراهق يعبر الفجوة بين الطفولة والرجولة بسلام .

لذا سوف نتناول جوانب النمو المختلفة عند المراهق جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية كما نوضح المشكلات التي قد تظهر في هذه المرحلة .

ويمكن للطلاب الاستفادة باستمرار ملاحظة مظاهر النمو عند المراهقين من (١٢- ١٨ أو ٢٠) (مرحلة المراهقين والبلوغ) .

النمو الجسمي والجنسي

النمو الجسمي :

يلعب النمو الجسمي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد ، وفي أحكام الآخرين عليه ، وكثيرا ما نتأثر في أحكامنا علي الناس بمظاهرهم الجسمية ، ونقصد بالنمو الجسمي النمو في أبعاد الجسم كالطول والعرض والوزن والحجم ، وتغيرات الوجه واستدارة الجسم الخارجية ، وبذلك تميز بين هذا النمو الجسمي وبين غيره من أنواع النمو العضوي والتي نعرفها باسم التغيرات الفسيولوجية والتشريحية والتي تتصل بالتغيرات الداخلية . والواقع أن المراهق ومن يحيط به من الكبار أكثر إحساسا بالتغيرات الجسمية الظاهرة نظرا لكونها تغيرات خارجية يلاحظها بنفسه كما يلاحظها الآخرون .

وتخضع النواحي الجسمية لطفرة نمو قوية في الفترة بين العاشرة والسادسة عشرة ، وهذه الطفرة تكون مبكرة عند البنات ، متأخرة عند البنين ، إذ تبدأ عند البنات في حوالي سن العاشرة وتنتهي في الرابعة عشرة ، وتبلغ طفرة النمو أقصاها عندهن في حوالي سن الثانية عشرة ، أما عند البنين فتبدأ في حوالي الثانية عشرة وتبلغ سرعة النمو أقصاها في حوالي الرابعة عشرة ، وتحدث هذه الطفرة عادة أثناء مرحلة البلوغ الجنسي ، وتظهر في الطول والوزن واتساع الكتفين وطول الجذع وطول الساقين ومحيط الإرداف .

وتشير معظم الدراسات إلي وجود فروق بين الجنسين من ناحية الطول ، فعلي حين يتساوى الجنسان في الطول في سن العاشرة أو

الحادية عشر يتفوق البنات علي البنين في سن الثالثة عشرة ويتساوى الجنسان مرة أخرى في حوالي الخامسة عشرة ، ثم يبدأ الأولاد في التفوق علي البنات ويصل هذا التفوق في سن الثامنة عشرة إلي درجة ملحوظة .

وتصبح صورة النمو الجسمي في المراهقة أكثر وضوحا إذا أضفنا عامل الوزن إلي عامل الطول ، فالبنات يملن إلي النقص في الوزن عن الأولاد قبل سن البلوغ ، أما في المرحلة المبكرة من البلوغ فيصبحن أكثر وزنا من الأولاد وبعد ذلك يتفوق الأولاد ويظل الأمر كذلك حتى سن النضج .

وكلما كانت العلاقة مطردة ومنسقة بين الطول والوزن كان النمو طبيعيا قدر الإمكان . غير أن المشكلة التي تنشأ عن هذه التغيرات الجسمية إنما تكمن في الانعكاسات النفسية لهذه التغيرات لدى المراهق والمحيطين به ، فعادة ما يقابل الكبار هذا النمو لدى المراهق بتعليق أو نظرة لها معناها خاصة أن هذه التغيرات تكون مصدر شعور بالقلق وعدم الاطمئنان بالنسبة له ، ويحدث عادة أن يتعذر علي الفرد أن يتكيف أو يتوافق مع ظروفه الجسمية الجديدة .

ومن هنا تتضح أهمية سلوك الكبار نحو المراهقين ، إذ أنهم لو ساعدوا المراهق أثناء فترة المراهقة ببذل الجهد الصادق نحو أعداده لما سوف يطرأ عليه من تغيرت في الشكل والوزن والمظهر الخارجي وبعض التغيرات الداخلية ، فسوف يتيسر له نوع من الفهم يساعده علي بناء فكرة عن ذاته الجسمية بطريقة إيجابية فعالة .

وبالإضافة إلى التغيرات الجسمية الظاهرية يتعرض المراهق أيضا لتغيرات أخرى فسيولوجية ، ونقصد بالنمو الفسيولوجي التغيرات التي تطرأ علي الأجهزة الداخلية وتشمل تغيرات في عدد الجنس وتغيرات في الغدد الصماء والتغيرات الجنسية الثانوية ثم النضج الجنسي أو البلوغ ، وتلعب إفرازات الغدد الصماء دورا هاما في عملية النمو ، فتؤثر الهرمونات التي تفرزها في كثير من الوظائف الحيوية للكائن الحي كتنظيم النمو والتمثيل الغذائي والتوالد ، وللغدد الصماء تأثير مباشر علي النمو عامة وعلي النضج الجنسي خاصة ، وأهم الغدد التي تؤثر في النضج في فترة المراهقة ما يلي :

الغدة النخامية :

وتوجد في قاع المخ - كما سبق أن أشرنا- وهي أكثر الغدد أهمية في جسم الإنسان لأنها تسيطر علي الغدد الصماء الأخرى في الجسم وهي تتكون من فصين أمامي وخلفي ، وإفراز الفص الأمامي يؤثر تأثير مباشرا علي النمو في فترات الطفولة والمراهقة ووقت الحمل عند الإناث ، ويقل هذا الإفراز في مرحلة الشيخوخة .

ومن الغدد الصماء التي تلعب دورا في مرحلة المراهقة الغدة التيموسية ، وتقع فوق القلب ، الغدة صنوبرية ، وتقع خلف النخامية ، وتتعرض هاتان الغدتان للضمور قبل مرحلة المراهقة ، وهذا الضمور يتيح فرصة العمل للغدد التناسلية ، فإذا لم تضمر هاتان الغدتان في السن المناسبة فإن الفرد يظل رغم نموه الجسمي ، كالطفل في سلوكه فيكون ضعيف الإرادة رفيع الصوت ولكن أحيانا يحدث ضمور هاتين

الغدتين في وقت مبكر فتتشتد الغدد التناسلية وتعمل قبل السن المألوفة وعندئذ يحدث النضج الجنسي المبكر .

وهكذا تلعب الغدد الصماء دورا هاما في حياة الفرد وخاصة في مرحلة المراهقة فكثير من مظاهر النمو المفاجئ أو الشذوذ أو الانحراف عن المستوى الطبيعي قد يرجع إلي اضطراب في إفرازات الغدد في هذه المرحلة الصعبة من مراحل النمو.

الغدة الدرقية :

ويؤدي إفرازها إلي إسراع العمليات الكيميائية في الجسم مما يساعد علي نمو الفرد ، لكن زيادة إفرازها يزيد من معدل التفاعل والاحتراق في الجسم ويسبب النحافة والقلق كما تسبب عند زيادتها زيادة آلام الحيض وسرعة دقات القلب ، علي حين أن قلة إفرازها يسبب البله والسمنة والخمول .

الغدة الأدرينالية (الكظرية) :

يلاحظ أن نقص إفراز هذه الغدة عند المراهق يقلل من الدافع الجنسي عنده وقد يؤدي إلي ضمور الغدد الجنسية ، أما إفراز النخاع وهو الأدرينالين فتؤدي زيادته عن حد الاتزان إلي ازدياد ضربات القلب وازدياد عمل الرئتين وزيادة إفراز السكر من الكبد واتساع حدة العين واندفاع الدم للمخ والعضلات بحيث ينشط العضلات الخارجية ويحدث تأثيرا مضادا علي بعض الأعضاء الداخلية كالمعدة ، فكان وظيفة الأدرينالين هي تنشيط الفرد تنشيطاً عاماً ، وغايتها أنها في حالة

وقوع الفرد في مأزق يريد التخلص منه أما بالهرب أو المقاتلة فإنها تساعد علي سرعة التخلص أو سرعة المقاتلة .

أما من حيث القوة العضلية للجسم فإن من الملاحظ وجود فوارق واضحة بين الجنسين وتكون هذه الفروق في صالح الأولاد أكثر من البنات ، وهي تظهر بشكل واضح في المراهقة المتأخرة ، وتظهر هذه القوة بشكل ملحوظ في اليدين والكتفين والساقين .

وينتج عن النمو الجسمي السريع وخاصة في الفترة الأولى من المراهقة ميل إلي الخمول والكسل ويصحب ذلك أيضا ميل إلي أن تصبح حركات المراهق أقل اتساقا وغير دقيقة ، غير أنه كلما سار به النمو خلال المراهقة بدت حركاته متآزرة منسجمة فيأخذ نشاطه في الازدياد وتصبح حركاته أكثر تناسخا وتازرا .

الصحة الجسمية والعيوب الجسمية :

نعتبر الصحة والخلو من العيوب الجسمية الظاهرة مطلبا هاما للشعور بالسعادة والتكيف السوي . وتعتبر الصحة الجيدة ذات أهمية كبيرة من الناحية النفسية لأنها تزود الفرد بالطاقة الوفيرة والتلقائية والإحساس بالسعادة والراحة ، أما الصحة غير الجيدة فتؤدي إلي قلة النشاط وتسبب الفزع والقلق وعدم الشعور بالسعادة ، وإذا كان الخلو من المرض دليلا علي القوة الجسمية للفرد ، فإن فترة المراهقة تعتبر أكثر فترات الحياة قوة ، ولكن ليس معنى ذلك أن فترة المراهقة تعتبر فترة الخلو من المرض بل علي العكس فإن نظرا للتغيرات السريعة التي تطرأ علي المراهق ، فقد يتعرض لكثير من الأمراض كالأنيميا ،

كما أن سرعة النمو خلال الفترة الأولى من المراهقة يتسبب عنها شعور المراهق بكثير من الإجهاد ، وقد يتسبب عنها فقد الشهية كما تكثر الشكوى من بعض الأمراض التي ليس لها أساس جسيمي وإنما تكون ذات أساس نفسي . ومن أجل ذلك تدعو هذه الظروف إلى ضرورة العناية بالمراهق من ناحية التغذية الجيدة والفحص الطبي من وقت لآخر وتوفير قسط من الراحة يعوضه الكثير من الطاقة المستنفذة منه .

علاقة الحالة الجسمية بالتكيف الشخصي والاجتماعي للفرد (*)

من الواضح أن حالة الفرد الجسمية قد تسبب له الكثير من القلق والفرع وخصوصاً في مرحلة المراهقة ، فالتعارف بين الناس علي وجود معايير اجتماعية لنواحي النمو الجسيمي قد يترتب عليه الكثير من المشكلات بالنسبة للمراهق ، فالمثال المقبول بالنسبة للولد هو أن يكون طويل القامة قوياً عريض المنكبين ويتصف بالرجولة ، أما بالنسبة للبنات فالمثال ألا تكون طويلة ، وأن تكون حسنة المظهر ، والانحراف عن هذه المعايير المقبولة اجتماعياً كثيراً ما يسبب المشكلات للمراهقين

(*) هناك مفهوم الرجولية وهو غير الرجولة . فالرجولية مجموعة من السمات النفسية الجيدة التي تعتبر من أفضل السمات النفسية مثل { الصدق - الإخلاص - الأمانة - الإيثار - الفضيلة - المحبة - الإيمان - السماحة } فهي في رأى المؤلف متصل نفسي يبدأ في مرحلة الطفولة بالصدق الذي جوهره الأمانة وينتهي في مرحلة الشباب بالإخلاص - فهي ليست مقتصرة على مرحلة نمو معينة ولا على جنس معين سواء ذكر أو أنثى أو طفل أو مراهق أو راشد فقد يصبح الطفل بطلاً لأنه قام بعمل معين أفضل من عشرون رجل أو قد تكون المرأة بطلة لأنها قامت بعمل قيم أفضل من مائة رجل - فهي ليست أيضاً مقتصرة على سن معين أما الرجولة فهي مرحلة نمو معينة لها بداية الشباب ونهاية الشيخوخة .

، فالولد قد يشغله كثيرا أنه سوف يكون قصير القامة أو ضعيف البنية ،
علي حين أن البنت قد يقلق بالها أن تكون طويلة القامة ، أو ضخمة

الجسم أو مفرطة في القوة وهكذا فإن الظروف الجسمية قد تصبح
مصدر قلق وفزع لأنها تمثل نواحي من النقص الحقيقي أو المتوهم
بالنسبة للفرد ، وهذا النقص المتوهم أو الحقيقي كثيرا ما يؤدي إلى سوء
توافق الفرد وسوء تكيفه ، ويبدو أن فكرة " الذات " في المراهقة تكون
إلى حد كبير انعكاسا للنمو الجسيمي والحالة الصحية العامة ،
والمعروف أن العيوب الجسمية الواضحة تجعل الفرد أكثر حساسية لها
وقد تجعله أكثر شعورا بالنقص والانطواء والانعزال عن بقية الجماعة.

وهكذا قد يكون اعتلال الصحة والعيوب الجسمية سببا في كثير من
الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية ، كما يؤدي الضغط
الانفعالي المستمر إلى اضطرابات جسمية واضحة ، وفي بعض
الأحيان قد يصبح اعتلال الصحة أو الشعور بالمرض من أساليب
تخلص الفرد من المواقف المحيطة التي يمر بها ، وعلي وجه العموم
فهنا علاقات متبادلة بين الصحة والعيوب الجسمية من ناحية ، وبين
التكيف من ناحية أخرى .

النمو الجنسي :

تطراً علي المراهق تغيرات جنسية يطلق عليها ظاهرة البلوغ ،
وتمر هذه التغيرات بثلاث فترات هي :

أ - فترة ما قبل البلوغ : وهي الفترة التي تظهر فيها بشائر النمو
الجنسي .

ب - فترة البلوغ : وهي الفترة التي تبدأ فيها الغدد الجنسية في تأدية وظيفتها دون أن تصل إلي النضج الكامل .

ج - ما بعد البلوغ : وفي هذه الفترة تقوم الأعضاء التناسلية بوظيفتها كاملة .

وتختلف بدايات ونهايات هذه الفترات تبعاً لاختلاف الجنس والبيئة وطبيعة الفرد نفسه ، فقد اتضح أن الإناث ينضجن مبكرات عن الذكور بحوالي عام ، فعلى حين تنضج الإناث جنسيا فيما بين سن ١٢.٥ - ١٥.٥ سنة ، نجد أن الذكور ينضجون جنسيا فيما بين ١٤ - ١٥.٥ سنة .

كذلك فإن، الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين عن الأولاد الذين يعيشون في المدن بحوالي ستة شهور ، كما أن هناك علاقة بين العوامل البيئية كالغذية والجو والأمراض وبين النضج الجنسي .

تتضمن ظاهرة البلوغ الجنسي نوعين من الخصائص :

١- الخصائص الجنسية الأولية

٢- الخصائص الجنسية الثانوية .

ويقصد بالخصائص الجنسية الأولية ما يطرأ علي الأعضاء الجنسية من تغير في الحجم والقدرة علي الإفراز اللازم لعملية الإخصاب ، ففي حالة الأنثى نجد أن أعضاء التناسل تبدأ إنتاج البويضة بينما ينتج الذكر الحيوان المنوي ، وأول مظهر للنضج الجنسي للفتاة ، هو دم الحيض ويبدأ ذلك في حوالي سن ١٣.٥ سنة ، ويصاحب نزول الدم في الفترة

الأولي بعض الآلام والضيق والصداع والإجهاد ، وغالبا ما يكون مصور لكثير من الاضطرابات النفسية .

أما عن الخصائص الجنسية الثانوية التي تظهر خلال هذه المرحلة فأهمها بروز الثديين ، ويقابل ذلك عند الفتى ظهور الشعر علي الذقن وفوق الشفة العليا ، ويسبب تضخم صوت المراهق الكثير من المضايقة له .

تطور الميل الجنسي :

تبدأ مرحلة البلوغ بتغيرات داخلية وخارجية تصحبها خصائص فسيولوجية وميول اجتماعية وعاطفية واتجاهات جنسية ، ففي بداية هذه المرحلة يتخذ الإشباع الجنسي عند المراهق مظهر الإخلاص والولاء لشخص يكبره سنا أما من نفس الجنس أو من الجنس الآخر ، وتبدو هذه الظاهرة بوضوح بين البنات فتتجه البنت إلي مدرسة من المدرسات فتقلدها في حركاتها وطريقة كلامها ، وقد يحدث ذلك أيضا في محيط التلاميذ .

ثم يتحول هذا الميل تدريجيا مع نمو المراهق إلي الجنس الآخر فيهتم بإحدى قريباته أو إحدى كواكب السينما أو المسرح ويلاحظ أنها تكون في العادة أكبر منه سنا ، ثم يتدرج هذا الشعور إلي مساره الطبيعي فيحب الفتى فتاة تماثله سنا ، وتحب الفتاة فتى في مثل سنها ، وتصبح ميول المراهق نحو الجنس الآخر واضحة وموزعة في كثير من الأحيان ، علي أكثر من فرد واحد ، وتمتاز العلاقات الجنسية في هذه الفترة بالروح الرومانسية التي تخلو من أية أثارة جنسية جامحة .

ولكن هذا الاتجاه لا يلبث أن يتغير بالتدريج إلى الرغبة الجنسية الظاهرة ويشعر المراهق حينئذ أنه قد اكتمل من الناحية الجنسية ويريد أن يعبر عن تلك الدوافع الجامحة بالرغبة في الزواج ، إلا أنه يصطدم بالواقع الاقتصادي الاجتماعي فتزداد حدة التوتر الانفعالي لديه ويكون الاحتلام من الوسائل الطبيعية للتخفيف من هذا النشاط الجنسي .

وللنواحي الانفعالية والاجتماعية المرتبطة بالجنس أهمية خاصة ، فالسلوك الجنسي لا يقتصر أثره على القائم به ولكنه في الغالب يشمل شريكا أو شخصاً آخر ، وهو بما ينتهي إليه من نسل وإنجاب يهم المجتمع ككل .

وتفرض التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية قيوداً كثيرة على السلوك الجنسي للمراهقين والمراهقات وتطالبهم بضبط النفس حتى تتاح لهم الفرصة للتعبير الجنسي المباح في الزواج ، ومن ثم فإن الأسرة والمدرسة والمجتمع ينبغي أن تسهم كل منها بنصيب معين في تربية الشباب من الناحية الجنسية .

التربية الجنسية :

ويقصد بها تلك التربية التي تمد الفرد بالمعلومات العلمية والخبرات الصحيحة والاتجاهات السليمة إزاء المسائل الجنسية بقدر ما يسمح به النمو الجنسي والفسولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، وفي إطار التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع مما يؤدي إلى حسن توافقه في المواقف الجنسية ومواجهة مشكلاته الجنسية ومواجهة واقعية تؤدي إلى الصحة النفسية .

وهذه التربية الجنسية ضرورية وهامة في الطفولة بصفة عامة والمراهقة بصفة خاصة حيث يبلغ النشاط قمته وتؤثر المشكلات الجنسية علي شخصية المراهق فتتدخل في نشاطه العقلي والاجتماعي والانفعالي .

ومن المسلم به أن النمو الجنسي إذا أحيط بغلاف من التحريم والتكتم والتمويه وإذا أهمل الآباء والربون واجبهم في التربية الجنسية للأبناء والبنات فإن هؤلاء المراهقين يتجهون إلي مصادر أخرى لإشباع حاجتهم إلي المعرفة في هذا الشأن وربما اتجهوا إلي غير أهل العلم والأخلاق للحصول علي هذه المعلومات أو إلي الأفلام الجنسية والكتب المثيرة مما يؤدي إلي اكتساب المعلومات الخاطئة والوقوع في الخطيئة والانزلاق الجنسي وما يرتبط به من خوف واضطرابات نفسية .

وتهدف التربية الجنسية إلي ما يلي :

— تزويد الفرد بالمعلومات الصحيحة اللازمة عن مدلول النشاط الجنسي .

- تشجيعه علي تنمية الضوابط الإرادية لدوافعه الجنسية .

— إشعاره بالمسئولية الفردية والاجتماعية وتنمية وعيد بخطورة الحرية الجنسية علي الفرد والمجتمع .

— اكتساب التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية الخاصة بالسلوك الجنسي .

- وقايتة من التجارب الجنسية غير المقبولة التي يندفع إليها تحت إلحاح الرغبة الجنسية القوية .

- تكوين اتجاهات طبيعية سليمة نحو الأمور الجنسية والنمو الجنسي والتكاثر والحياة العائلية .

وفي مجال التربية الجنسية يجب أن يدرك الآباء والمربون أن الأطفال لا يظنون أطفالاً بل يكبرون ويبلغون جنسياً وأن الغريزة الجنسية لها قوتها ولا يمكن تجاهلها ، وأن ظهور الدوافع والميول الجنسية عملية حيوية سوية لابد أن تقع خلال نمو الطفل ونضجه وأن المراهقين يهتمون عادة بالأمور الجنسية بل مما يدفعهم إلى حب الاستطلاع التشديد لمعرفة المعلومات المتصلة بها وإلى قراءة الكتب الجنسية أو مشاهدة أفلامها .

ويجب أن يعرف الآباء والمربون في النهاية أن التربية الجنسية السليمة هي البداية السليمة للزواج المرفق والسلوك الجنسي المتوافق .

المعلومات الجنسية التي يجب أن يلم بها المراهق:

يجب أن تكون التربية الجنسية عملية مستمرة فتبدأ من الطفولة وتستمر في مرحلة المراهقة حتى الرشد ، ويجب أن تقدم في المنزل والمدرسة والجامعة وفي دور العبادة وفي مؤسسات تنظيم الأسرة ويمكن أن يقوم بالتعاون في تقديمها الوالدان والمربون وعلماء النفس وخاصة الموجهون والمعالجون النفسيون وكذلك الأطباء ورجال الدين .

علي أن المراهق هو أحق الأفراد الذين توجه إليهم التربية الجنسية والتي يمكن أن تشمل الموضوعات التالية :

— الفروق الفردية بين الأفراد فيما يتعلق بالنمو النفسي والجنسي وتوقيت البلوغ .

— تهيئة الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة نفسيا لاستقبال التغيرات الفسيولوجية التي تتميز بها مرحلة المراهقة وإلى استقبال التغيرات الأخرى العقلية والانفعالية والاجتماعية مع تعريفهم أن هذه التغيرات جميعها طبيعية ، وأنها علاقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة أو الأنوثة .

— معرفة تشريح ووظائف أعضاء الجهاز التناسلي ضمن معرفة أجهزة الجسم ومعرفة الفروق التشريحية بين الذكر والأنثى .

— التعريف بالأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية التي تنشأ من الانحرافات الجنسية كالعادة السرية البغاء .. إلخ .

— التعريف بالأمراض التناسلية ومدى خطورتها كجزء من الأمراض المعدية .

— التعريف بأن إشباع الدافع الجنسي يجب أن يسير مع الحاجة إلى تحقيق الذات والاستقلال الاقتصادي وتربية الضمير وتنمية المسؤولية الاجتماعية والدينية .

— إعلاء الدافع الجنسي عند المراهقين وتحقيق الإشباع الانفعالي لديهم عن طريق الرياضة والنشاط الثقافي والاجتماعي وتنمية الميول والهوايات وتنظيم أوقات الفراغ .

— معرفة أن الدين يعترف بالدافع الجنسي ويوجهه ويقدم
الاحتياطات لسلامة هذا الدافع بالعفة وعض البصر وستر العورة
واحترام البيوت .