

بدنی که تغییر می‌کند، دنیا‌یی که نمی‌فهمد: سردرگمی نوجوان در مسیر شناخت هویت جنسی

مرضیه قمری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

زیست روانی انسان بدون ارتباط معنا پیدا نمی‌کند، زیرا رشد هیجانی، شناختی و حتی هویتی او در تعامل با «دیگری» شکل می‌گیرد

انسان از بدو تولد در دل یک رابطه پا به جهان می‌گذارد؛ رابطه‌ای که هم پناه است و هم بستر اولین تجربه‌های رنج ترمیم.



VINDA
فصلنامه‌ی الکترونیک وندا

اگر نوجوان در این مرحله با حمایت، گفتگو و چارچوب روبه‌رو نشود، میل، بدون آگاهی و مسئولیت، تبدیل به تنها قطب‌نمای او می‌شود. اما اگر خانواده و محیط تربیتی نقش خود را بشناسند، این برانگیختگی می‌تواند به بخشی سالم از مسیر رشد تبدیل شود؛ بخشی که هم لذت را می‌فهمد، هم مرز را، و هم خود را.

نقش خانواده و والد هم‌جنس در رشد جنسی نوجوان

رشد جنسی نوجوان تنها یک تغییر جسمانی نیست؛ فرایندی روانی-اجتماعی است که در آن فرد برای نخستین بار مفهوم «من جنسی» را درک می‌کند. خانواده نخستین میدان این شکل‌گیری است. نگرش والدین به بدن، شرم، حدود، جنسیت و حتی شوخی‌های روزمره، پایتختِ ذهن نوجوان را

کودک ابتدا جهان را از آینه رابطه با والدین می‌بیند و نیازهایش را در همان دایره کوچک تجربه می‌کند؛ اما با پیشروی رشد، دایره ارتباطی او گسترده‌تر می‌شود و میل به دیده‌شدن، پذیرفته‌شدن و ارتباط داشتن از سطح خانوادگی به سطح اجتماعی حرکت می‌کند.

با آغاز تغییرات بلوغ، بدن نوجوان پیام‌های جدیدی تولید می‌کند؛ هورمون‌ها فعال‌تر، خیال‌ها پررنگ‌تر و احساس‌ها پیچیده‌تر می‌شوند.

در این دوره، ذهن و بدن نوجوان برای نخستین بار حضور «دیگری» را نه فقط به‌عنوان همراه اجتماعی، بلکه به‌عنوان منبع برانگیختگی و جذابیت تجربه می‌کنند. این تغییر نه انحراف است و نه بحران؛ بخشی طبیعی از فرایند شکل‌گیری هویت جنسی و هویت فردی است.



می‌سازند؛ جایی که بعداً تصمیم می‌گیرد میل را چگونه بفهمد، چگونه کنترل کند و چگونه درباره آن با خود و دیگران گفتگو کند.

والدین معمولاً تصور می‌کنند آموزش جنسی یعنی انتقال اطلاعات مستقیم، اما بخش اساسی آن در الگوهایی نهفته است که کودک سال‌ها پیش از بلوغ در خانه تجربه می‌کند: احترام به حریم شخصی، نحوه صحبت درباره بدن، شیوه حل تعارض‌ها، و میزان امنیت عاطفی.

خانه‌ای که در آن بدن «تابو» معرفی می‌شود، نوجوانی تولید می‌کند که میلش را پنهان و تاریک تجربه می‌کند. خانه‌ای که در آن هیچ مرزی وجود ندارد، نوجوانی می‌سازد که میل را بدون مسئولیت‌پذیری و بدون شناخت خطرهای دنبال می‌کند. خانواده سالم فضای گفتگویی می‌سازد که در آن میل نه شیطانی است و نه بی‌قانون؛ طبیعی است، اما نیازمند آگاهی و احترام.

همانندسازی، والد غیر هم جنس و آنیما/ آنیموس

اولین عشق هر دختری به پدرش و اولین توجه عشقی هر پسری به مادرش شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، انسان‌ها دنیای جنس متفاوت خود را از فیلتر والد غیرهمجنس تجربه و می‌آموزند. این الگوی نخستین تعامل با جنس مخالف و دریافت حس «معشوقه اولیه» است.

اگر این والد غیرهمجنس، از نظر روانی سالم و متعادل باشد-یعنی پدری که مردانگی او برجسته و سالم است، یا

مادری که زنانگی او غالب و سالم است- نوجوان در تعامل با این الگو، اولین تجربه شناخت جنس مخالف و آگاهی از تفاوت‌ها را دریافت می‌کند. این تجربه به نوجوان کمک می‌کند تا رفتارها، هیجانات و نیازهای جنس مخالف را درک کند و چارچوبی از احترام و مسئولیت در روابط خود شکل دهد.

هم‌زمان، نوجوان با والد هم‌جنس همانندسازی می‌کند تا جنبه‌های سالم و بالغ جنس خود را تقویت کند. دختر از مادر و پسر از پدر می‌آموزد که چگونه هیجانات، رفتارها و میل‌های خود را مدیریت کند و با شناخت هویت خود، به تعامل سالم با دیگران بپردازد.

نظریه یونگ نیز این فرآیند را با مفهوم آنیما و آنیموس توضیح می‌دهد: هر انسان دارای جنبه‌های مکمل جنسیتی در روان خود است-آنیما (جنبه زنانه در روان مرد) و آنیموس (جنبه مردانه در روان زن). این جنبه‌ها به نوجوان کمک می‌کنند تا هم خود و هم جنس مخالف را درک کند و روابطش را بر پایه احترام، آگاهی و مسئولیت شکل دهد.

ذهن لذت‌محور و پیامدهای آن

اگر پیام‌های خانواده و جامعه تنها بر محور لذت و انگیزه‌های آن متمرکز شوند، ذهن نوجوان کم‌کم به یک الگوی لذت‌محوری سوق پیدا می‌کند معیار تصمیم‌گیری دیگر ارزش، مسئولیت یا پیامد نیست، بلکه میزان لذت لحظه‌ای تعیین‌کننده می‌شود. این ذهنیت محدود به حوزه جنسی نیست؛ تجربه‌های هیجانی، تحصیلی، کاری



حتی روابط اجتماعی هم بر پایه همان معیار شکل می‌گیرند.

نوجوانی که لذت را قطب‌نمای اصلی خود می‌بیند، مهارت مدیریت رنج، تأخیر در پاداش و تاب‌آوری در برابر ناکامی را یاد نمی‌گیرد. والدین و مربیان با گفتگوی باز، تعریف مرزها و آموزش مسئولیت‌پذیری می‌توانند تجربه‌های لذت‌محور نوجوان را به مسیر رشد و هویت سالم هدایت کنند.

پله‌های رشدی آگاهی جنسی

۱. کودکی اولیه (۷-۹ سال)

- شناخت بدن و مرزهای شخصی

- مهارت «نه گفتن» و شناسایی موقعیت‌های ناامن

- پایه عزت‌نفس جسمی

۲. آغاز نوجوانی (۱۰-۱۳ سال)

- آگاهی از تغییرات جسمی

- تجربه هیجانات جدید

- تمرین خودآگاهی و کنترل هیجان

۳. نوجوانی میانی (۱۴-۱۵ سال)

- شناخت میل و کشش جنسی

- ارتباط مسئولانه و درک حقوق خود و دیگران

- آموزش آگاهانه و متناسب با فرهنگ

۴. نوجوانی پیشرفته (۱۶-۱۷ سال)

- درک کامل‌تر هویت جنسی و مسئولیت رابطه

- تمرین حل تعارض و تاب‌آوری

- آماده‌شدن برای بزرگسالی

نقش ضروری متخصص در کنار خانواده

در بسیاری از خانواده‌ها نوجوان برای صحبت درباره موضوعات جنسی احساس

والد همجنس رفتارهای خود را به صورت الگو نشان دهد؛ در غیاب والد همجنس، مربیان و منابع معتبر کمک کنند. تشویق تاب‌آوری و مدیریت هیجان: تمرین تأخیر در پاداش، حل مسئله و کنترل تکانه‌ها. منابع و محیط امن: کتاب‌ها و سایت‌های علمی معتبر، و محیط بدون قضاوت برای پرسشگری و گفتگو.

جمع‌بندی

رشد جنسی نوجوان فرایندی چندبعدی است که هم جسم، هم ذهن و هم هویت اجتماعی او را درگیر می‌کند. ترکیب تجربه والد غیرهمجنس همانندسازی با والد همجنس، آگاهی از آنیما/آنیموس، و آموزش مسئولانه خانواده و متخصص، مسیر رشد هویت جنسی سالم و آگاهانه را هموار می‌کند و نوجوان را برای تعاملات آینده آماده می‌سازد.

منابع پیشنهادی

۱. کتاب: جنبه‌های روان‌شناختی زنانه (آنیما/آنیموس) نوشته کارل گوستاو یونگ، ۱۳۶۳.
۲. کتاب: سه مقاله در نظریه روان‌جنسی نوشته زیگموند فروید، ۱۳۸۰.

راحتی ندارد. در چنین شرایطی، حضور یک متخصص آگاه به رشد جنسی و روان نوجوان نه یک انتخاب تجملی، بلکه یک ضرورت سلامت روان است. متخصص فضایی امن، بدون قضاوت و بدون بار هیجانی ایجاد می‌کند تا نوجوان بتواند درباره کنجکاوی‌ها، ترس‌ها، تجربه‌ها و سؤال‌هایش حرف بزند.

حضور متخصص به نوجوان کمک می‌کند: - هویت جنسی‌اش را بدون سردرگمی شکل دهد. - رابطه را نه فقط ابزار لذت، بلکه تجربه‌ای مسئولانه بفهمد. - مرزهای بدنی و هیجانی را یاد بگیرد. - مهارت «تاب‌آوری در کشمکش‌های رابطه‌ای» را بسازد.

راهکارهای عملی برای والدین و مربیان

گفتگو و شفافیت: توضیح تغییرات جسمی، هیجانات نوظهور و مفهوم احترام به خود و دیگران؛ پیام‌ها متناقض نباشند. آموزش مرز و مسئولیت: رعایت مرزهای شخصی، احترام به خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل، و آگاهی از پیامدهای رفتار. نقش والد همجنس و الگوهای رفتاری:

