

# بچه ها از کجا می آیند؟

اینکه انسان روی کره ی ماه  
قدم گذاشت جداً شگفت انگیزه!

هر جزئی از داستان

«بچه ها از کجا می آیند؟»

واقعاً شگفت انگیزه!



# بچه ها از کجا می آیند؟

نویسنده: روبی هریس

تصویرگر: مایکل امبرلی

ترجمه، اقتباس، تهیه و تنظیم:

نسیم عرب، کسری بختیاری

ویراستار: النا مفتون

ادبیات کودکان و نوجوانان، علاوه بر سرگرمی، نقش عمده ای هم در پاسخگویی به نیازها، سئوالات، کنجکاوی ها و رفع مشکلات کودکان و نوجوانان دارد، و بر این اساس، این نوع ادبیات، آموزشی - تربیتی هم می باشد.

کتاب های آموزشی - تربیتی کودکان و نوجوانان با پاسخگویی به نیازهای عاطفی، اجتماعی و ارضای حس کنجکاوی نونهالان، نه تنها به آموزش و تربیت، بلکه به رشد شخصیت آنان هم کمک کرده و به آنها امکان کسب شناخت لازم از خود، دنیای پیرامون و شناخت ارزشها را داده و در آنها امید و آرامش ایجاد می نماید.

این کتابها همچنین با ایجاد امکان بحث، گفتگو، پرس و جو و تخلیه هیجانات، به حل مشکلات و رشد شخصیت کودکان و نوجوانان یاری می رسانند. اینگونه کتابها همینطور به درمان افراد مضطرب، وحشت زده و گوشه گیر کمک می کنند تا ویژگی های شخصیتی خود را بشناسند.

روبی هاریس، نویسنده این کتاب (بچه ها از کجا می آیند؟)، یک زن آمریکایی است که ابتدا کار خود را با شغل معلمی در یک مدرسه ابتدایی در نیویورک شروع کرد. علاقه او به موضوع رشد و پرورش کودکان، در کنار تجارب او به عنوان مادر (و بعدها به عنوان مادر بزرگ) او را متوجه اهمیت صحبت کردن درباره ی موضوع سخت و دشوار و در عین حال لازم و ضروری با کودکان و نوجوانان، یعنی سکس و پاسخ دادن به سئوالات آنها کرد.

او درباره ی کتاب «بچه ها از کجا می آیند؟» می گوید: «من می خواستم که بچه هایم سالم و تندرست باشند، پس به آنها اطلاعات صحیح دادم». و ادامه می دهد: «کار سختی که در نوشتن کتاب «بچه ها از کجا می آیند؟» با آن روبه رو بودم این بود که دانش و اطلاعات حیرت انگیز علمی درباره تولید مثل و تولد را به صورت داستان تخمک و اسپرم درآورده و ساده و صادقانه برای کودکان و نوجوانان تعریف کنم».

او در این کتاب از زاویه نگاه کودک - نوجوان به مسائل می نگرد، به قضاوت نمی نشیند بلکه واقعیت ها را می گوید و باحوصله و مهارت، دانش و اطلاعات علمی را، با زبانی ساده و داستانی، به کودکان منتقل و احساس مسئولیت اجتماعی را در آنها تقویت می کند.

کودکان و نوجوانان هشت تا دوازده ساله در مرحله ای از رشد خود هستند که در مورد تولید مثل، تغییرات فیزیکی بدن خود و دوستان همبازی و همکلاسی، و همینطور نسبت به تفاوت های بین دختر و پسرکنجکاوی می شوند و خواه ناخواه در این باره با دوستان خود در کوچه و خیابان و مدرسه صحبت می کنند؛ آنهم با دوستان و همسن و سالانی که خود کنجکاوند و به ندرت دانشی در این باره دارند. اینجا است که امکان و میدانی برای توسل به شنیده های غلط، پیش داوری ها و مبادله اطلاعات نادرست فراهم می شود. شیوه ی آموزشی - تربیتی ای که می تواند عواقب ناگواری داشته باشد.

کتاب «بچه ها از کجا می آیند؟»، نوع جدیدی از کتاب های آموزشی است که برای کودکان و نوجوانان هشت تا دوازده ساله نوشته شده است و برای پاسخ به نیاز آنها تهیه و در اختیار علاقمندان قرار داده می شود. این کتاب در سال ۱۹۹۹ منتشر و در سال ۲۰۰۴ تجدید چاپ شد. گفتنی است که این کتاب تحت دو عنوان مختلف به انگلیسی منتشر شده است:

### 1. It's so amazing!

### 2. Let's talk about where babies come from.

این کتاب دانش و اطلاعات مربوط به تولید مثل، ارگانهای تناسلی نرینه و مادینه، بلوغ، عادت ماهانه، تولید اسپرم، عشق و دوستی، مسئولیت و حفاظت از خود در برابر بیماریها، تجاوز و اغفال را با زبانی ساده و روان، به کودکان و نوجوانان یاد داده و به بسیاری از سئوالات و کنجکاوی های آنان در این باره پاسخ می دهد.

این کتاب همچنین ترس، تعصب، پیش داوری و بی دانشی را رسوا، احترام متقابل و بزرگداشت تفاوتها را آموزش می دهد.

کتاب «بچه ها از کجا می آیند؟» با انتقال اطلاعات به طور غیر مستقیم، به شناخت کودک و نوجوان از بدن خود یاری رسانده و در شکل دهی ارزشها و رفتارهای اجتماعی او تأثیر مثبت می گذارد و از این طریق به تقویت دانش و توانایی های او خدمت می کند. توجه داشته باشیم که پاسخ به نیازهای عاطفی، اجتماعی و کنجکاوی های کودکان و نوجوانان در زمان حال، به رشد مناسب و متعادل آنان کمک کرده، از بروز مشکلات روحی و روانی آنان در آینده می کاهد.

والدین با معرفی این کتاب به کودک - نوجوان خود اعتماد او را به سمت خود جلب کرده و باعث می شوند تا او نارضایتی، سرکشی و خشم خود که احساسات رایج این دوره هستند را به شیوه ای مناسب و در محیطی کنترل شده ابراز دارد.

این کتاب به والدین کمک می کند تا حقایق و دانش مربوط به تولید مثل و تغییرات هورمونی و فیزیکی در بدن فرزند خود، که ممکن است باعث وحشت او شوند را با زبانی ساده و روان به او منتقل کنند. با این کار اعتماد فرزندتان به شما جلب شده و به او ثابت می گردد که شما نه تنها نیازهای این دوره ی او را می شناسید و به آنها توجه دارید، بلکه در یافتن پاسخ نیازها و کنجکاوی هایش به او کمک هم می کنید. با این کار شما

نه تنها به ایجاد محیطی صمیمی بین خود و فرزندان در خانواده کمک کرده اید، بلکه احساس با ارزش بودن را در فرزند خود تقویت و همچنین او را با مهارت های اجتماعی هم آشنا ساخته اید.

این کتاب برای بچه های هشت تا دوازده ساله منتشر شده، اما با توجه به سطح پایین آموزش مسائل جنسی به دانش آموزان در مدارس کشورمان، بدون شک بسیاری از نوجوانان و جوانان سیزده تا بیست ساله هم از اطلاعات داده شده در این کتاب استقبال خواهند کرد. هدیه دادن این کتاب به فرزندان به ایجاد رابطه ی دوستانه شما و او کمک نموده و منجر به ایجاد فضا و زمینه ای می گردد که در آن فرزندان به راحتی بتواند حرف ها، سئوالات، کنجکاوی ها و ابهامات خود را بدون احساس شرم با شما در میان نهد. آنوقت شما نه تنها پدر - مادر، بلکه دوست صمیمی فرزند خود نیز خواهید بود. بخصوص که کودک و نوجوان هشت تا دوازده ساله در مرحله ای از رشد خود قرار دارد که والدین باید بیشتر نقش مربی او را داشته باشند. معرفی این کتاب به فرزندان، به این می ماند که شما از یک مشاور برای کمک به فرزندان، در این زمینه، کمک گرفته اید. با این کار کودک و نوجوان شما امکان این را می یابد که بدن، احساسات و تغییرات هورمونی - فیزیکی خود را شناخته و با آنها کنار آمده یا آمادگی رو به رو شدن با آنها را داشته باشد. این امر، مستقل اندیشیدن را به کودک یاد داده و او را در محافظت از خود در برابر خطراتی که او را تهدید می کنند، تقویت می کند.

بهتر است والدین به همراه فرزند خود کتاب را مطالعه نمایند تا اگر احیاناً سوال و ابهامی برای فرزندشان پیش آمد بدانند که چگونه به او کمک کنند، اما اگر فرصت و امکان مطالعه با فرزند را ندارند، بعدها می توان به شکل مقتضی صحبت کتاب را به میان کشید و به سئوالات احتمالی پاسخ داد.

با توجه به عدم امکان انتشار کتاب در کشور، ما مجبور شده ایم کتاب را به صورت پی دی اف و از طریق ایمیل در اختیار علاقمندان قرار دهیم. همچنین برای جلوگیری از بزرگ شدن حجم پی دی اف به ناچار بسیاری از تصاویر و نقاشی های کتاب را حذف و تنها به چاپ معدودی از آنها بسنده کرده ایم. امیدواریم این کتاب مورد استقبال شما قرار بگیرد و به زودی فرصت و امکان چاپ کامل آن در کشور فراهم شود.

با لینک دادن به وبلاگی که مخصوص معرفی این کتاب آماده شده، با ارسال نسخه ی پی دی اف کتاب به دوستان و آشنایان، با رایت فایل پی دی اف بر روی سی دی و یا با هر روش دیگری که خود می دانید، آنرا برای دوستان و آشنایان، اقوام، همکاران و هر کس دیگری که با وی در ارتباط هستید فرستاده، و از این طریق در رساندن این کتاب به کودکان مشارکت نمایید.

برای اطلاعات بیشتر در باره نویسنده، اظهار نظر درباره ی کتاب یا نقد آن، تماس با ما و درخواست نسخه پی دی اف از آدرس و ایمیل زیر می توانید استفاده نمایید:

آدرس ایمیل برای تماس با ما و درخواست کتاب:

[kudakaniran@yahoo.com](mailto:kudakaniran@yahoo.com)

آدرس وبلاگ مخصوص کتاب:

<http://kudakaniran.com/>

لطفاً اگر نقدی بر کتاب می نویسید، اگر کتاب را در مجله، سایت، وبلاگ، رادیو و... خود معرفی می کنید، به ما خبر دهید تا در وبلاگ کتاب منعکس نمایم.

## بچه ها از کجا می آیند؟

هیچ وقت شده که به عکسهای بچگیت نگاه کنی؟

هیچ وقت از خودت پرسیدی که بچه‌ها از کجا آمده‌اند یا چه طور درست شده‌اند؟ خودت چی؟ می‌دانی

چه‌طوری به دنیا آمده‌ای و زندگی را چه‌طور شروع کرده‌ای؟

همه کسانی که در اطراف خود می‌بینی، از پدر بزرگ و مادر بزرگ و پدر و مادر و خواهر و برادر

بگیر تا پسر عمه و دختر عمو و دایی و عمو، از دوست و حتی معلم و مأمور آتش‌نشانی و کتابدار

مدرسه تا فوتبالیست‌ها و ستاره شناسها و دانشمندان و آشپزها و فروشندگها و دکترها و رانندگان

اتوبوس و پلیس‌ها و شهردارها و خواننده‌ها، همگی، یک روز بچه بوده‌اند. به دنیا آمدن بچه چیز

عجیب و بسیار شگفت‌آوری است.

بیشتر بچه‌ها - البته، نه همه آنها - کنجکاوند که بفهمند این حادثه عجیب و شگفت‌آور چگونه روی

می‌دهد.

شاید فکر کنی که همین حالا هم می‌دانی یا حتماً برایت گفته‌اند که بچه دقیقاً چطوری درست می‌شود. ولی

حتی اگه مامان و بابا هم برایت تعریف کرده باشند که بچه چطور به وجود می‌آید، یا با دوستانت در این باره

صحبت کرده باشی، باز هم طبیعی است که سؤالاتی داشته باشی. یک راهش این است که این سؤالات را از

بابا و مامان یا پرستاری، دکتری، کسی بپرسی.

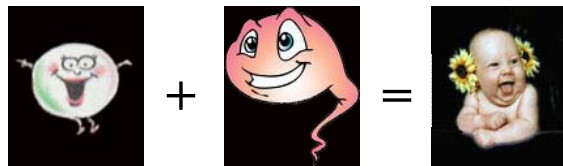
گاهی وقتها شاید فکر کنی که سؤالاتی که در باره چگونگی درست شدن بچه‌ها تو فکرت داری خیلی

شخصی و خصوصی‌اند یا خجالت‌بخشی و احساس کنی که پرسیدن این سؤالات برایت خیلی سخت است.

کنجکاو بودن یا خجالت کشیدن یا حتی گیج بودن درباره اینکه بچه‌ها چگونه درست می‌شوند اصلاً

چیز عجیب و غریبی نیست.

از زمانهای بسیار بسیار دور، مردم، چه پیر و چه جوان، سعی کرده اند برای این سؤال که بچه ها از کجا می آیند و چطوری درست می شوند، جوابی پیدا کنند. اما این سؤال آسانی نیست. به همین علت، ممکن است فهمیدن اینکه بچه ها چگونه درست می شوند برای هر کسی و در هر سن و سالی خیلی جالب و سرگرم کننده باشد.



**کودک = اسپرم + تخمک**

### تولید مثل

وقتی حیوان یا درختی بچه درست کنند، دانشمندان این کار را «تولید مثل» می نامند. تولید مثل یعنی «دوباره ساختن»، یکی مثل خود درست کردن.

تولید مثل یعنی اینکه گیاهان و حیوانات، گیاهان و حیواناتی مثل خودشان را درست کنند.

چیز بسیار ساده ای که درباره درست شدن بچه آدم می توان گفت این است که برای این کار به یک اسپرم و یک تخمک نیاز است.

اسپرم و تخمک، که به آنها نطفه هم می گویند، سلول اند. در حقیقت، همه گیاهان و حیوانات، از جمله انسانها، از سلولها ساخته شده اند. و بدن انسان هم از میلیونها میلیون سلول ساخته شده است.

اسپرم و تخمک سلولهایی اند که بچه از آنها درست می شود. اولین سلولهای خیلی از حیوانات و جانوران وقتی شروع به رشد می کنند که یک سلول اسپرم با یک سلول تخمک ترکیب می شود.

انسانها با این روش بچه درست می‌کنند. یعنی اولین سلول بچه انسان فقط زمانی شروع به رشد می‌کند که یک سلول اسپرم و یک سلول تخمک با هم ترکیب می‌شوند.

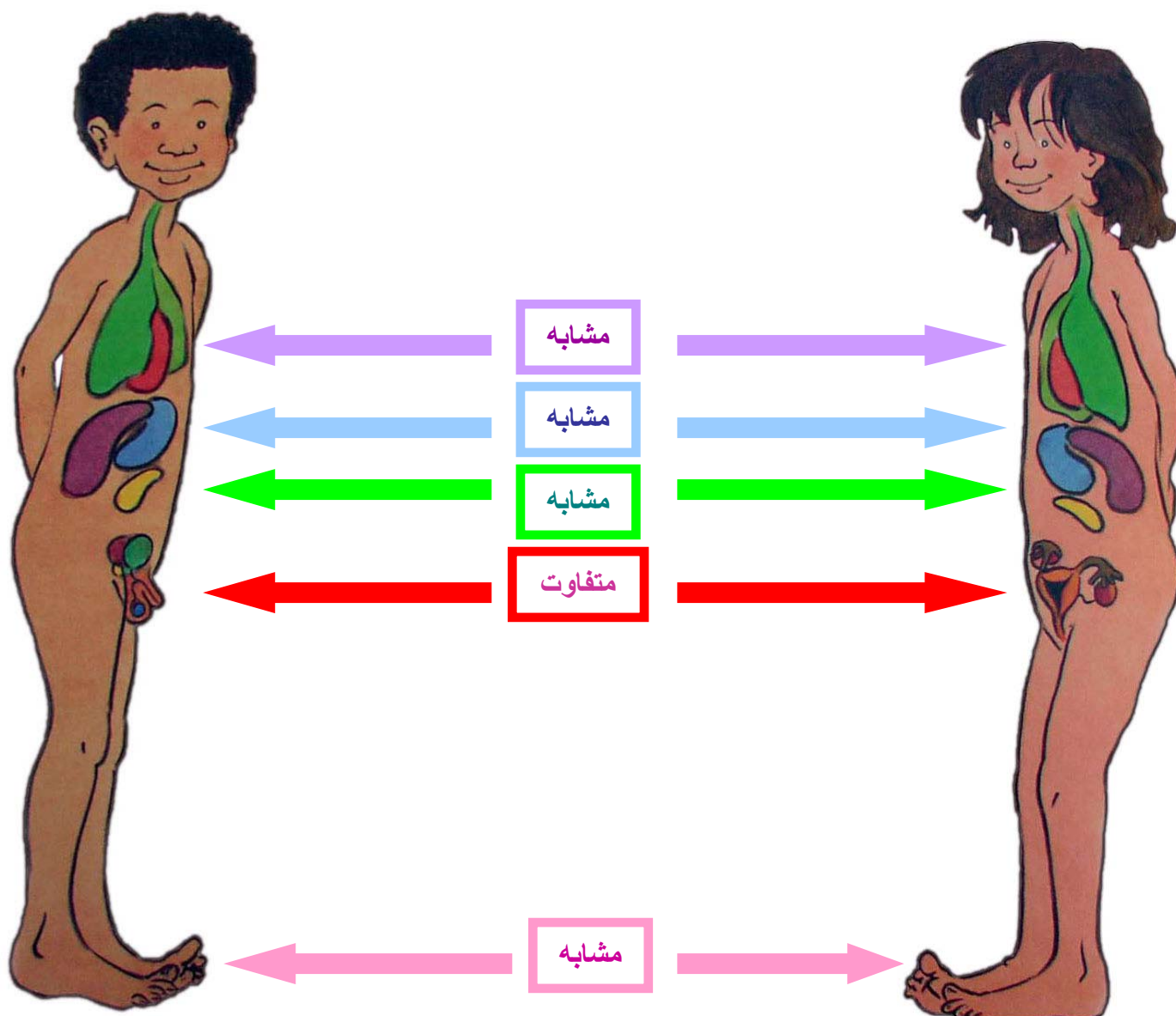
## مثل هم و متفاوت

نر - ماده



بچه‌های انسان هم درست مثل بچه‌های بقیه حیوانات نر و ماده متولد می‌شوند. دخترها و زنها ماده‌اند. پسرها و مردها نرنند.

بسیاری از قسمت‌های بدن نرها و ماده‌ها مثل هم‌اند. بیشتر قسمت‌های بدن - انگشتان دست و پاها، دماغ، ساق پاها، بازوها، چشمها، قلب، شکم و نشیمنگاه آدمها شبیه هم‌اند و فرقی نمی‌کند که آدم نر باشد یا ماده.



فقط آن قسمتهایی از بدن نر و ماده با هم فرق دارند که باعث نر یا ماده شدن هر کسی می شوند. بعضی از این قسمتها در خارج از بدن ما قرار دارند و بعضی هم در داخل بدن ما قرار دارند. در بعضی قسمتها بچه درست می شود و رشد می کند.

برای درست شدن بچه اسپرم مرد لازم است. اسپرمها در جایی از بدن مردها که بیضه نام دارد، درست می شود. هر پسر - مرد - ۲ بیضه دارد. وقتی که پسرها بزرگ می شوند، بیضه های آنها به مقدار بسیار شگفت انگیزی اسپرم تولید می کنند. یعنی حدود صد تا سیصد میلیون اسپرم در هر یک روز.

برای درست شدن بچه تخمک زن هم لازم است. تخمکها در قسمتی از بدن دختر که تخمدان نامیده می شود، قرار دارند.

وقتی دختری به دنیا می آید، حدود یک تا دو میلیون تخمک در تخمدان او وجود دارند که او، وقتی بزرگ شد، برای درست کردن بچه از آنها استفاده می کند.

درست است که هر پسری با اعضای که میلیونها اسپرم تولید می کنند و هر دختری با اعضای که میلیونها تخمک در آنها وجود دارند، به دنیا می آید، این قسمتها، تا زمانی که بدن رشد نکرده و بزرگ نشده، نمی توانند بچه ای درست کنند. این دوره را «دوران بلوغ» می نامند.



## رشد کردن و بزرگ شدن

### نوزادان، کودکان، نوجوانان، بزرگسالان

از وقتی که نوزاد بودی تا حالا، هر روز بزرگ و بزرگتر شده‌ای. بلوغ به زمانی گفته می‌شود که بدن دختر بچه مثل بدن زن و بدن پسر بچه مثل بدن مرد می‌شود.

شاید خودت هم متوجه پسر و دخترهایی شده باشی که در دوره بلوغ‌اند. شاید برادر یا خواهر بزرگتر یا بچه‌های خاله و عمه و عمو یا بچه‌های همسایه یا بچه‌هایی را در مدرسه ات دیده باشی که بدنشان دارد تغییر می‌کند و مثل بدن بزرگترها می‌شود.

در دوران بلوغ، بدن دخترها و پسرها به شکل‌های مختلفی تغییر می‌کند. این تغییرات یکدفعه و با هم اتفاق نمی‌افتند. برای بیشتر بچه‌ها این تغییرات در طول چند سال روی می‌دهند.

چون یک تخمک و یک اسپرم لازم است تا بچه درست شود، پسر و دختر فقط بعد از رسیدن به سن بلوغ می‌توانند بچه درست کنند. اما برای بچه درست کردن نباید عجله کرد. چون بچه‌ها به پرورش، مراقبت و مواظبت زیادی احتیاج دارند.

### در دوران بلوغ چه اتفاقی می‌افتد؟

وزن پسرها و دخترها زیادتر و قدشان بلندتر می‌شود.

دخترها و پسرها در زیر بغل و روی دستها و پاهای خود مو در می‌آورند.

پسرها و دخترها بیشتر عرق می‌کنند.

جوشهایی در صورت و روی سینه و کمر بعضی از دخترها و پسرها پیدا می‌شوند.

صدای پسرها کلفت‌تر می‌شود.

پستانها و نشیمن دخترها بزرگتر می‌شود.

دور آلت تناسلی (اندام جنسی) دختران - که در میان رانهایشان قرار دارد - مو در می‌آید.

پشت لب و روی سینه پسران مو سبز می‌شود. در اطراف اندام تناسلی پسرها هم مو رشد می‌کند.

نوک پستان بعضی از پسرها سفت می‌شود و ممکن است درد بگیرد. این درد معمولاً از چند ماه تا یک سال طول می‌کشد و بعد خوب می‌شود.

تخمدانهای دختران شروع به فرستادن تخمک به بیرون می‌کنند.

بیضه های پسران و آلت جنسی آنها شروع به رشد می‌کنند.

بیضه های پسران تولید اسپرم را شروع می‌کنند.

همه اینها علامتهای بلوغ‌اند.

علامتهای بلوغ در همه دختران مثل هم نیست و شاید هر دختری با دختران دیگر فرق زیادی داشته باشد.

مثلاً در بعضی از دختران یکی از پستانها زودتر بزرگ می‌شود. یا شاید قد دختری خیلی زود بلند شود. همه اینها عادی است.

علامتهای بلوغ در همه پسران هم مثل هم نیست و شاید در هر پسری با پسران دیگر فرق زیادی داشته باشد.

مثلاً، روی سینه همه پسرها مو در نمی‌آید. یا ریش و سبیل همه پسرها مثل هم نیست. این کاملاً عادی است و نباید باعث نگرانی آنها بشود.

## بزرگ و بزرگتر شدن

نوزاد، کودک، نوجوان، جوان، بزرگسال، مُسِن

دختران معمولاً بین ۹-۸ سالگی تا ۱۵ سالگی بالغ می‌شوند.

پسران معمولاً بین ۱۰-۹ سالگی تا ۱۵ سالگی بالغ می‌شوند.

اعضای جنسی درون بدن زنها و دخترها کدام است؟

و

اعضای جنسی بیرون بدن زنها و دخترها کدام است؟

بدن دخترها – و حتی بدن دختر بچه ها – و بدن زنها، همگی، دارای قسمتها و اعضای زنانه است.

اینها همان قسمتهایی‌اند که به درد بچه درست کردن می‌خورند، اما فقط بعد از شروع دوران بلوغ.

اعضای زنانه درون بدن دختر بچه ها، دختران بزرگتر و زنها، همگی، در زیر ناف آنها قرار دارد.



تخمکهای زن در داخل دو تخمدان او قرار دارند. هر کدام از تخمدانهای دختر بچه‌ها به اندازه یک دانه انگور است. در طول دوران بلوغ تخمدانها رشد می‌کنند و هر کدام به اندازه یک توت فرنگی می‌شود.

لوله های رحم - که به آنها لوله‌های فالوپ هم می‌گویند و مثل نی نوشیدن آب میوه‌اند - هر تخمدان را به رحم متصل می‌کنند.

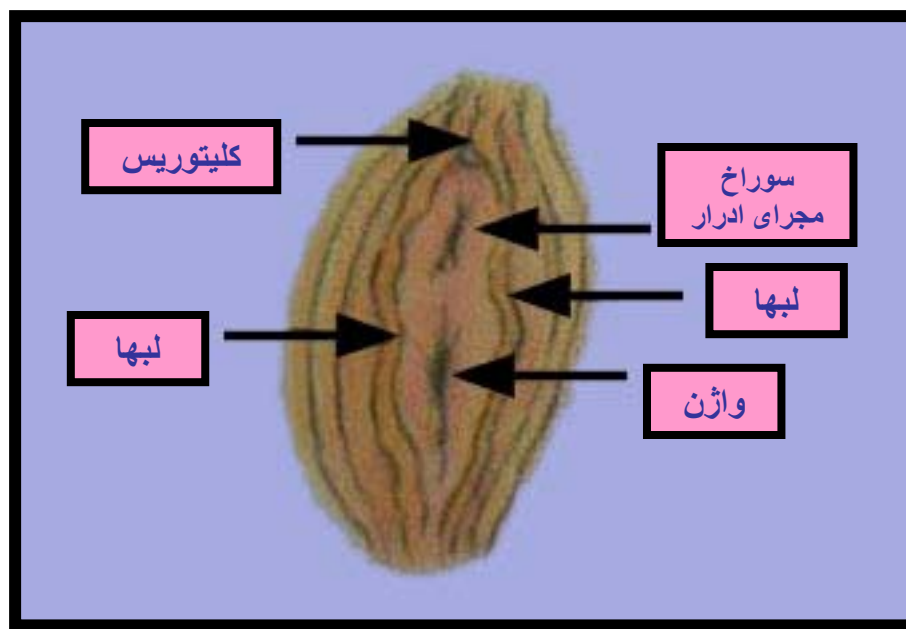
رحم - که به آن زهدان هم می‌گویند- از ماهیچه‌هایی قوی و کش آمدنی ساخته شده است. رحم تقریباً به شکل و اندازه یک گلابی وارونه است.

گردنه یا «مدخل» رحم قیفی شکل است دهانه این قیف به سمت رحم و لوله آن به سمت واژن است. این گردنه، که کش آمدنی است، رحم را به واژن متصل می‌کند.

واژن - که به آن مهبل هم می‌گویند - راه عبور کوچکی است که از رحم شروع می‌شود و به سوراخ کوچکی میان پاهای زنها می‌رسد. واژن «مهبل» هم کش آمدنی است، یعنی می‌تواند بزرگتر از حالت معمولی خودش بشود.

مجرای ادرار «جیش - شاش» لوله باریکی است که از مثانه - محل جمع شدن ادرار - شروع می‌شود و به سوراخی میان پاهای زنها می‌رسد.

البته هم دختران - و زنان - و هم پسران - و مردان - همگی دارای مثانه و مجرای ادرارند. به مجرای ادرار «پیشابراه» هم می‌گویند.



### فرج (ناز)

قسمتهای بیرونی اعضای زنانه دختر بچه‌ها، دختران و زنان در میان پای آنها قرار دارند.

قسمت بیرونی آلت جنسی دختران و زنان را، که میان دو پای آنهاست، فرج (ناز) می‌نامند.

در داخل فرج دو تا لایه پوست نرم وجود دارد که لب نامیده می‌شوند. لبها قسمتهای داخلی فرج را می‌پوشانند.

کلیتوریس - که به آن چوچوله هم می‌گویند - به اندازه یک نخود است. کلیتوریس برجستگی کوچکی از پوست است و در قسمت بالای لبها قرار دارد.

دو سوراخ یعنی سوراخ واژن و سوراخ مجرای ادرار را هم لبها پوشانده‌اند.

سوراخ مجرای ادرار در پایین کلیتوریس است. ادرار زنها از راه همین سوراخ بیرون می‌آید.

سوراخ واژن در پایین سوراخ ادرار است. هنگام زایمان، بچه از رحم مادر شروع به حرکت می‌کند و از گردنه رحم می‌گذرد تا به واژن برسد و بعد از سوراخ واژن مادر خود خارج شود.

همه دختران، زنها و حتی مادر بزرگها سوراخ دیگری هم در عقب خود دارند که به آن مقعد می‌گویند.

مدفوع «پی پی» و باد نَفخ «باد شکم» از همین سوراخ خارج می‌شوند.

در مجموع، از جلو تا به عقب سه سوراخ در میان پاهای زنها وجود دارد - سوراخی که ادرار از آن خارج می‌شود؛ سوراخ واژن، که از راه آن بچه از بدن مادر خود بیرون می‌آید و سوراخ مقعد برای خارج شدن مدفوع و باد شکم.

پستانهای دختران و زنان هم در خارج از بدنشان قرار دارد. پستانهای دختران بعد از دوران بلوغ رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند. وقتی که زن بچه‌ای به دنیا می‌آورد، سینه‌های او شیر تولید می‌کند تا بتواند به بچه خود غذا بدهد.

## اعضای جنسی درون بدن پسرها و مردان کدام است؟

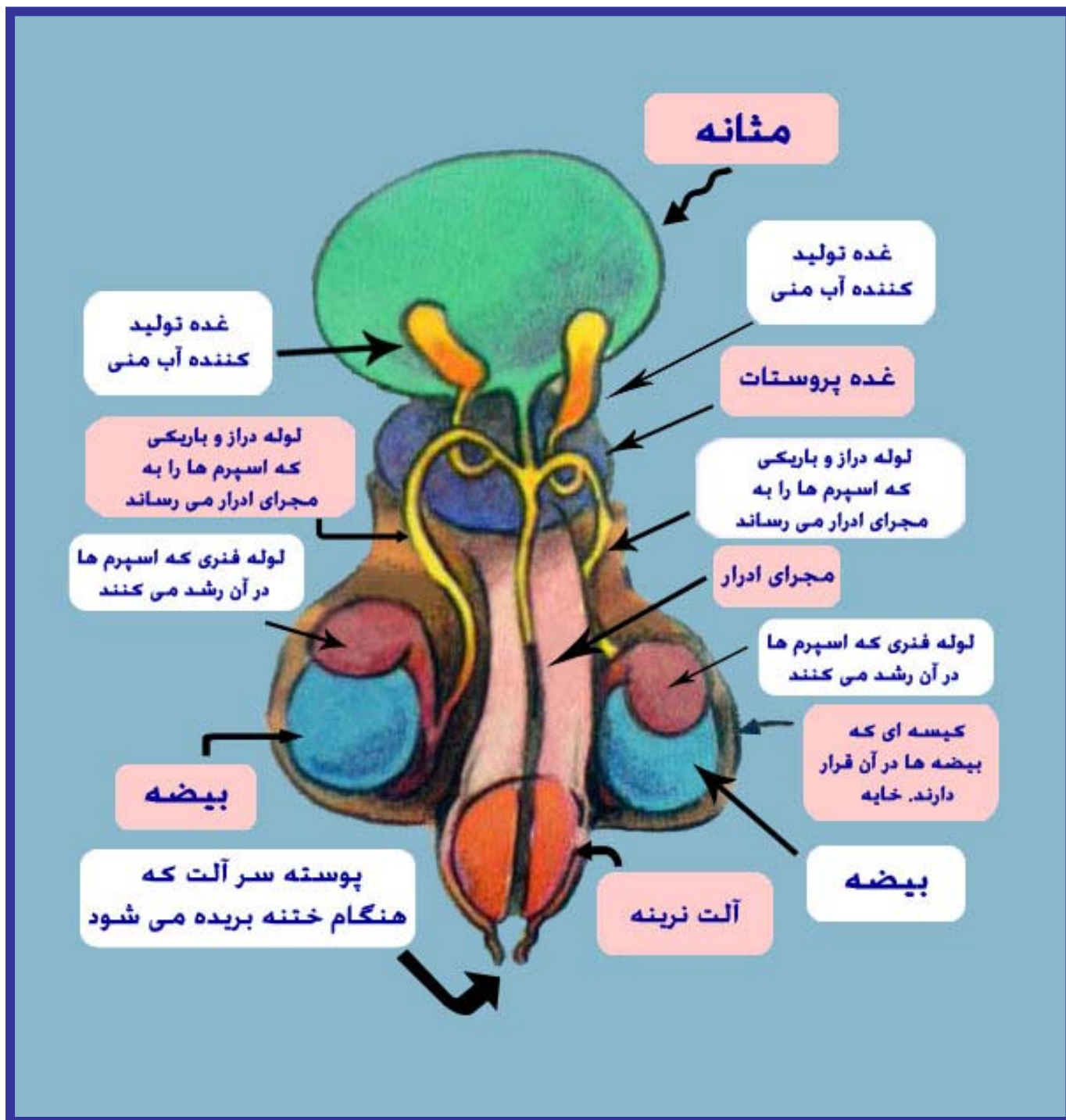
و

## اعضای جنسی بیرون بدن پسرها و مردان کدام است؟

بدن پسر بچه‌ها - و حتی بدن پسر بچه‌های کوچولو و بدن مردها - همگی اندام و اعضای نرینه دارند، که با کمک آنها می‌توانند بچه درست کنند. ولی فقط بعد از شروع دوران بلوغ.

اندامهای نرینه که داخل بدن پسرها، پسر کوچولوها، و مردها قرار دارند، همگی در زیرناف آنهاست.

اندامهای نرینه پسرها، پسر کوچولوها و مردها، که در بیرون از بدن آنهاست، همگی لای پاهای آنها آویزان است.



این اعضا عبارتند از دو تا بیضه، که بعد از سن بلوغ شروع به تولید اسپرم می‌کنند. در دوره بلوغ، هر دو بیضه رشد می‌کنند و هر کدام به اندازه یک حبه انگور یا یک تیله شیشه‌ای می‌شود. بیضه راست بعضی از پسرها و مردها کمی بالاتر از بیضه چپ آنها قرار دارد و بعضی وقتها هم کمی کوچکتر از آن است. این کاملاً عادی و طبیعی است.

لوله‌ای تابدار و فنرشکل، به شکل گوشی تلفن- ولی کوچکتر از آن- به هر بیضه وصل شده است. دو تا لوله دراز و باریک هم این لوله‌های فنرشکل - گوشی تلفن- را به مجرای ادرار وصل می‌کنند.

غده پروستات و دو غده دیگر در سر راه این لوله دراز فنرشکل قرار دارند. کار پروستات و این دو غده ترشح مایعی است که غذای اسپرمها می‌شود.

مجرای ادرار - لوله باریکی که از مثانه شروع می شود - از وسط غده پروستات می گذرد و تا سر آلت تناسلی مرد می رسد. ادرار از راه همین لوله از مثانه خارج می شود. این لوله در بدن همه دخترها و پسرها - و مردها و زنها- و دخترها و پسرهای کوچولو وجود دارد.

## آن قسمت از اندامهای جنسی پسران و مردان که در خارج از بدن آنها قرار

### دارد

آلت جنسی پسران و مردان در میان پاهای آنها آویزان است و در نوک آن سوراخی برای خارج شدن ادرار و آب منی وجود دارد.

کیسه بیضه ها کیسه نرمی است با پوست چین خورده. بیضه ها در همین کیسه قرار دارند. این کیسه، بعد از بلوغ، درجه حرارت بیضه ها را تنظیم می کند.

سر آلت جنسی پسران با پوستی پوشیده شده است که به آن حشفه می گویند و در هنگام ختنه کردن آن را برمی دارند.

در بعضی جاها پسران را ختنه نمی کنند. ختنه کردن یا ختنه نکردن هر دو عادی اند و فرقی با هم ندارند.

ادرار از راه سوراخ کوچکی که در سر آلت جنسی پسران - و مردان- است، خارج می شود. بعد از شروع دوره بلوغ، منی هم از همین سوراخ خارج می شود. اما ادرار و منی در یک زمان و با هم از این سوراخ خارج نمی شوند.



در پشت آلت جنسی و کیسه بیضه ها، سوراخ دیگری وجود دارد که به آن «مقعد» - کون - می گویند. باد شکم و مدفوع - پی پی - از راه سوراخ مقعد از بدن خارج می شوند. هم پسران و مردان و هم دختران و زنان - هر کسی - یک مقعد دارد.

در کل، از جلو تا عقب، دو تا سوراخ در لای پای پسرها و مردها وجود دارند. یکی سوراخی که در سر آلت جنسی آنها قرار دارد و یکی هم مقعد آنها.

## سفر شگفت انگیز تخمک

### تخمک چه کار می کند؟

می دانی که هر دختر و هر زنی دو تا تخمدان دارد. هر تخمدان با لوله ای - لوله فالوپ - به رحم وصل می شود.

کاری که تخمک انجام می دهد واقعاً شگفت انگیز است. تقریباً هر ماه یک دانه تخمک از یکی از تخمدانها بیرون می آید و وارد لوله رحم - لوله فالوپ - می شود.

تخمک و اسپرم در لوله فالوپ با هم ملاقات می کنند.

تخمک، هنگام خروج از تخمدان، به اندازه نقطه ای است که با نوک مداد روی کاغذ بگذارند.



وقتی که تخمک اسپرم را ملاقات می‌کند، با آن یکی می‌شود و با هم در طول لوله فالوپ به سوی رحم به راه می‌افتند.

رحم جایی است که تخمک و اسپرمی که با هم یکی شده اند، می‌توانند در داخل آن رشد کنند و در طول ۹ ماه به بچه تبدیل شوند.

اما، بیشتر وقتها، تخمک اسپرم را ملاقات نمی‌کند. اگر تخمک و اسپرم با هم ملاقات نکنند، سلول اولیه بچه تشکیل نمی‌شود.

وقتی که تخمک اسپرمی را ملاقات نمی‌کند، به تنهایی به سوی رحم راه می‌افتد.

تخمک، در پایان سفر تنهایی خود به سوی رحم، پاره می‌شود و با مقدار کمی از خون رحم می‌آمیزد، سپس، از راه واژن دخترها – زنها- بیرون می‌آید.

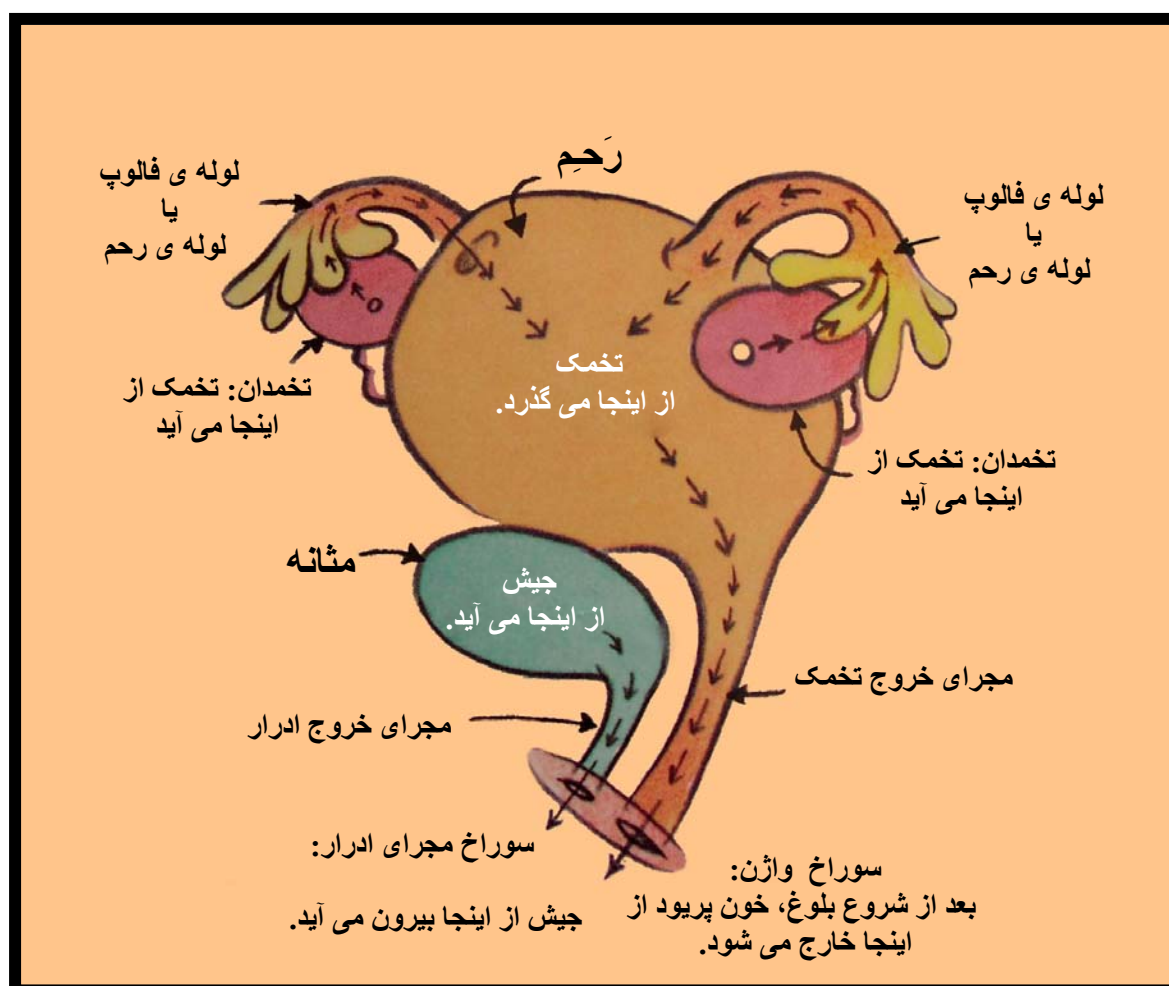
وقتی که تخمک پاره شده، به همراه مقدار کمی خون رحم، از بدن خارج می‌شود، به آن «عادت ماهانه» – پریود، رگل – می‌گویند.

چون حدوداً ماهی یک بار یک تخمک از یکی از دو تخمدان بیرون می‌آید و اگر تخمک با اسپرم ملاقات نکند، تخمک پاره می‌شود و با مقداری خون از سوراخ واژن بیرون می‌آید، به این جریان «عادت ماهانه» - یعنی ماهی یک بار- می‌گویند.

خون مربوط به عادت ماهانه از راه سوراخ واژن دخترها - زنها- بیرون می‌آید. اما ادرار - شاش، جیش - از محل جمع شدن خود - یعنی مثانه- می‌آید و از راه سوراخ لوله ادرار، که در بالای سوراخ واژن قرار دارد، خارج می‌شود.

پس خارج شدن خون - عادت ماهانه - کاملاً طبیعی است و به معنای مریض بودن دختر یا زن نیست.

عادت ماهانه - پریود، رگل - حدود سه تا هفت روز طول می‌کشد. مقدار خون و طول پریود در افراد مختلف هم متفاوت می‌باشد.



دختران و زنان در طول عادت ماهانه خود، از چیزی مثل پوشک بچه، اما کوچکتر از آن (نوار بهداشتی)، یا از تامپون استفاده می‌کنند. تامپون مخصوص زنان است، که آن را داخل واژن خود قرار می‌دهند. اما نوار بهداشتی هم برای زنان کاربرد دارد و هم برای دختران که آن را در داخل شورت خود می‌گذارند تا از خونی شدن آن جلوگیری کنند.



پَد



تامپون

دخترها تا زمانیکه به بلوغ نرسند پرئود نمی‌شوند. بلوغ دخترها بین ۹ تا ۱۵ سالگی شروع می‌شود.

وقتی که زنی آبستن (حامله) می‌شود، در طول دوران آبستنی دیگر عادت ماهانه (پرئود) نمی‌شود. اما بعد از زایمان دوباره عادت ماهانه می‌شود.

وقتی که زنها به سن حدود پنجاه سالگی می‌رسند، دیگر پرئود نمی‌شوند. چون تخمدانهای آنها دیگر تخمکی آزاد نمی‌کنند.

بهراستی که ملاقات تخمک و اسپرم با هم و بهوجود آمدن اولین سلول جنین ماجرای بسیار شگفت‌انگیزی است.

ماجرای بسیار شگفت‌انگیز دیگر این است که اگر تخمکی با اسپرم ملاقات نکند، به طرف خارج از بدن زن حرکت می‌کند و عادت ماهانه اتفاق می‌افتد. و در ماه بعدی باز تخمک دیگری آماده خروج از تخمدان می‌شود.

## سفر شگفت‌انگیز اسپرم

### اسپرم چه کار می‌کند؟

کاری که اسپرم انجام می‌دهد واقعا شگفت‌انگیز است.

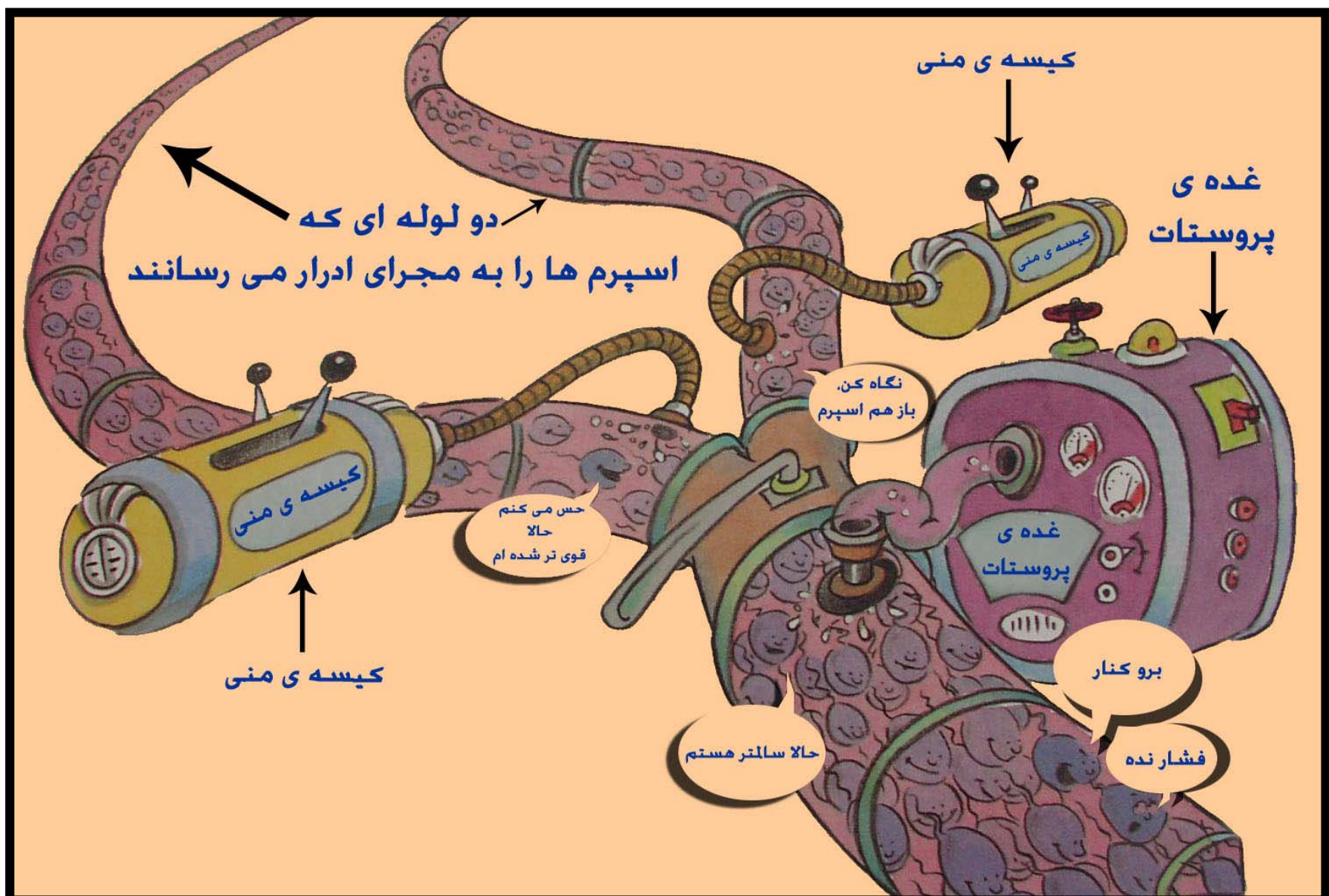
هر دانه اسپرم آنقدر ریز و کوچک است که با چشم دیده نمی‌شود و فقط در زیر میکروسکوپ می‌توان آن را دید.

اسپرم‌ها در بیضه‌ها ساخته می‌شوند.

بعد از آن اسپرم‌ها آرام آرام به آن لوله مارپیچی (شبیه گوشی تلفن)، که در روی هر بیضه قرار دارد، وارد می‌شوند و به مدت ۱۵ تا ۲۵ روز در آنجا به استراحت می‌پردازند تا رشد کنند و از قدرت بارور کردن تخمک برخوردار شوند.

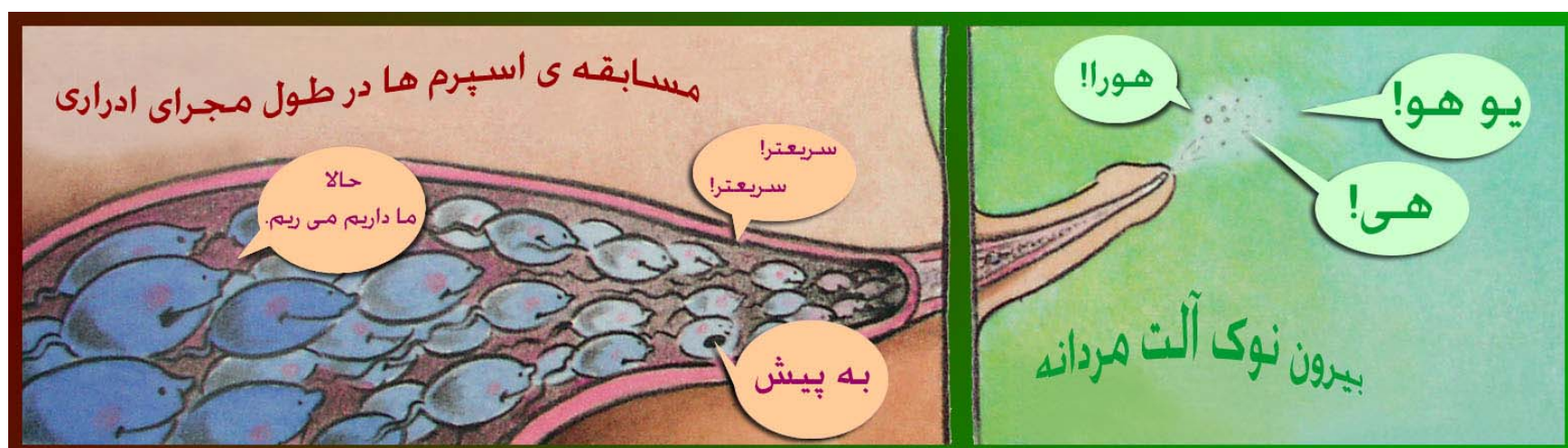
وقتی که اسپرم‌ها در این محل بالغ شدند، خود را برای شروع مسابقه شنا در طول لوله دیگری که آنها را به مجرای ادرار می‌رساند آماده می‌کنند.

اسپرم‌ها در راه سفر خود در لوله‌ای که آنها را به مجرای ادرار می‌رساند، از کنار غده‌های کیسه‌ای و غده پروستات عبور می‌کنند.



میلیونها و میلیونها اسپرم - فکرش را بکنید که چه رقم نجومی ای است! - در این مایع شیری با هم به سوی لوله مجرای خروج (که هم مال خروج ادرار است و هم منی) با هم مسابقه شنا می دهند.

اسپرمها تا آخر لوله مجرای ادرار با هم مسابقه می دهند تا وقتی که از ته لوله، یعنی سوراخ سر آلت جنسی پسرها - مردها- خارج می شوند.



خارج شدن منی از آلت جنسی را انزال می نامند. انزال همان جریان خارج شدن اسپرم از آلت جنسی پسران بالغ شده و مردان است.

باید گفت که قبل از شروع بلوغ بیضه های پسران اسپرم تولید نمی کنند. به همین علت است که تا دوران بلوغ از آلت جنسی آنها هیچ اسپرمی خارج نمی شود. اما بیضه های مردها و پسرهای بزرگ که به سن بلوغ رسیده اند اسپرم تولید می کنند و این کار تا سالهای پیری آنها ادامه می یابد.

اگر فقط یکی از این اسپرمهای شناگر در مایع آب منی به یک تخمک برسد، اولین سلول جنین شکل می گیرد.

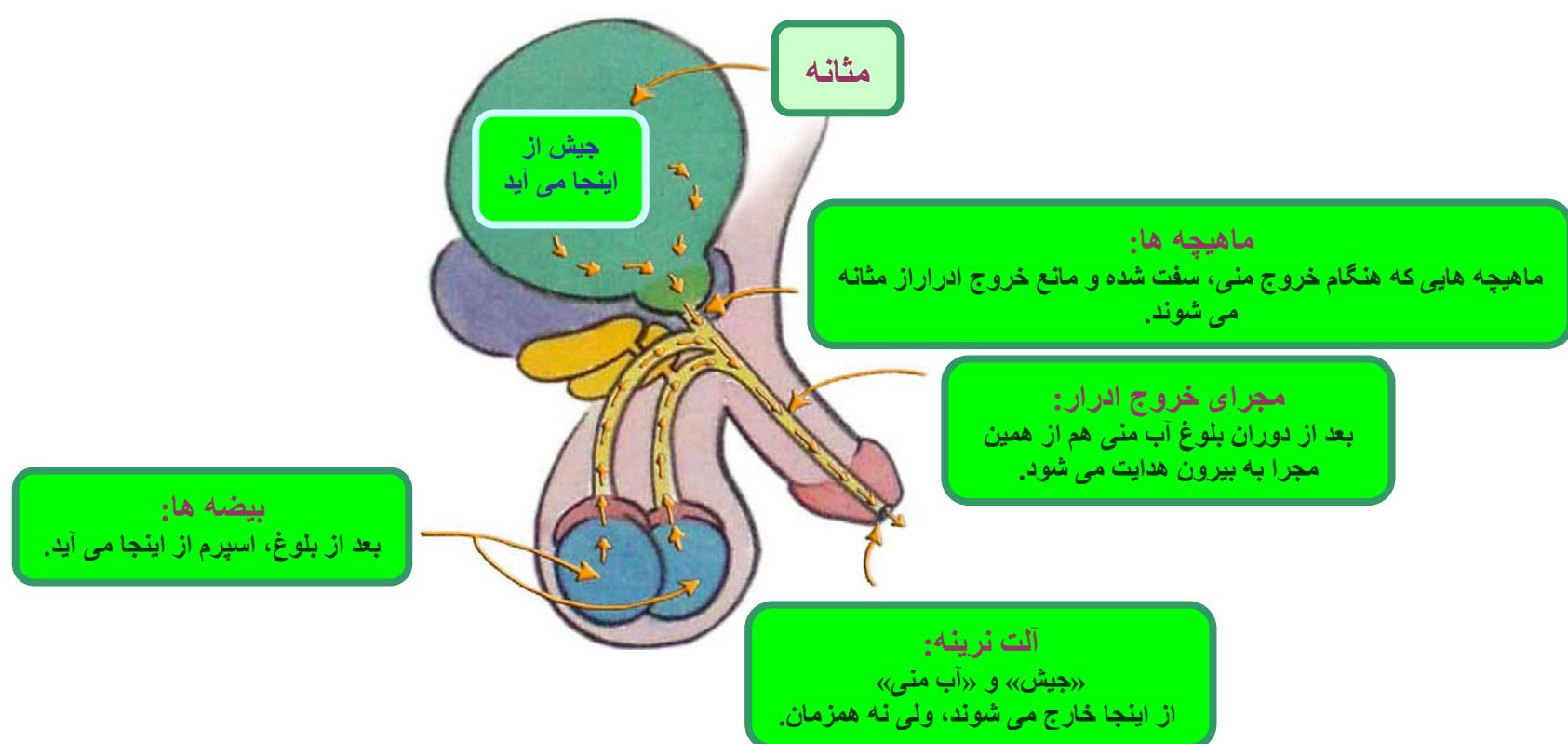
سفت و شق شدن آلت جنسی مرد یا پسر در هر سنی چیزی کاملاً عادی و طبیعی است. آلت جنسی همه پسر بچه ها، پسرهای نوجوان، مردها و پیرمردها شق می شود. حتی قبل از اینکه پسر بچه ای متولد شود، گاهی آلت جنسی اش در داخل رحم مادر شق می شود.

بعد از رسیدن به سن بلوغ، گاهی پسرها و مردها، خواب می‌بینند و آلت جنسی آنها شق می‌شود و آب منی از آلت آنها خارج می‌شود. به این عمل «احتلام» (یعنی خواب دیدن همراه با انزال) می‌گویند.

پسرها تا زمانی که به سن بلوغ نرسند، احتلام به آنها دست نمی‌دهد. بلوغ پسرها هم در ده تا پانزده سالگی اتفاق می‌افتد. تعداد دفعات احتلام در افراد مختلف متفاوت است.

ادرار (جیش) در مثانه جمع می‌شود و بعد از راه لوله ای که مجرای ادرار نامیده می‌شود عبور می‌کند و به سر آلت جنسی می‌رسد و از سوراخ سر آلت بیرون می‌ریزد.

اما ادرار و آب منی با هم از سوراخ سر آلت جنسی خارج نمی‌شوند. چون، درست به هنگام خروج آب منی، ماهیچه‌های زیر مثانه سفت می‌شوند و راه خروج ادرار را می‌بندند.



چه شگفت‌انگیز است که اگر اسپرم و تخمکی به هم برسند، سلول اولیه جنین - بچه - شروع به رشد می‌کند. این هم بسیار شگفت‌انگیز است که هر روز میلیونها اسپرم در بیضه‌ها تولید می‌شود و این اسپرمها می‌توانند چنین سریع شنا کنند.

## روابط جنسی یعنی چه؟

نر و ماده ، عشق، نزدیکی جنسی، عشق ورزی، بچه درست کردن

شاید تا حالا دیگر حدس زده باشی که درست کردن بچه کوچولو با روابط جنسی ارتباط دارد.

ولی خوب شاید معنای دقیق روابط جنسی را ندانی و فکر کنی که چه ربطی به اسپرم و تخمک دارد.

با عمل روابط جنسی اسپرم داخل تخمک می‌شود. ولی مثل خیلی از کلمات دیگر روابط جنسی هم ممکن است معنای زیادی داشته باشد.

یکی از معنیهای جنس مشخص کردن نر یا ماده بودن (یعنی دختر یا پسر بودن) آدمهاست.

جنس دختر بچه‌های کوچولو، دختران جوان، مادرها و مادر بزرگها ماده (مؤنث) است. و جنس پسر کوچولوها، پسران جوان، پدرها و پدر بزرگها همگی نر (مذکر) است.

## جنس خود تو چیست؟ مؤنثی یا مذکری؟

جنس هرکس یا مؤنث است یا مذکر.

گاهی به جای کلمه جنس از کلمه دیگری هم استفاده می‌شود به اسم «جنسیت». هر کسی از نظر

جنسیت یا مؤنث است یا مذکر.



گاهی بچه‌هایی متولد می‌شوند که هر دو حالت نر و ماده را دارند. به آنها «دوجنسه» (دوجنسی) می‌گویند.

بعضی از افراد هم هستند که شکل و قیافه آنها پسرانه است و آلت جنسی‌اشان هم پسرانه است و حتی لباس پسرانه می‌پوشند، اما در ذهن و بدن خود احساس می‌کنند که دخترند.

یا دخترانی هستند که شکل و بدن دخترانه دارند و حتی لباس دخترانه می‌پوشند اما در ذهن و بدن خود احساس می‌کنند که پسرند.

شکل و بدن این افراد مثل یک جنس است، ولی احساسشان به آنها می‌گوید که به جنس دیگر تعلق دارند. به این جور افراد «ترانس سکسوال» می‌گویند.

وقتی نوزادی متولد می‌شود، همه می‌خواهند بدانند که جنس او چیست و هی می‌پرسند که «دختر است یا پسر؟».

کلمه روابط جنسی معنیهای دیگری هم دارد. مثل عاشق شدن، مواظبت کردن از همدیگر و درآغوش کشیدن.

مثلاً، وقتی که مرد و زن یا ماما و بابایی بچه درست می‌کنند، همدیگر را بغل می‌کنند، می‌بوسند و آن قدر به هم نزدیک می‌شوند که آلت جنسی مرد وارد سوراخ واژن زن می‌شود. این عمل را «آمیزش جنسی» (نزدیکی جنسی) می‌نامند.

به هنگام آمیزش جنسی، میلیونها اسپرم از بیضه مرد راه می‌افتند و از راه آلت جنسی او وارد واژن زن می‌شوند.

حالا اگر یکی از این اسپرمها با یک تخمک توی لوله فالوپ زن ملاقات کند و وارد آن تخمک بشود، اولین سلول بچه کوچولو تشکیل می‌شود که بعداً در رحم زن رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. بچه درست کردن، مواظبت و نگهداری از آن کار آسانی نیست. به همین علت، برای درست کردن بچه باید صبر کرد و هر کسی اول باید آن قدر بزرگ بشود تا آمادگی بابا و یا ماما شدن را داشته باشد.

بعضی از مردم عمل آمیزش جنسی را «رابطه جنسی» می‌نامند.

داشتن رابطه جنسی برای بزرگترها یکی از راههای نشان دادن عشق و محبت و علاقه آنها به همدیگر است. برای همین است که گاهی داشتن رابطه جنسی را «عشق ورزیدن» یا «عشقبازی» می‌نامند.

عشقبازی یا عمل آمیزش جنسی فقط برای بچه درست کردن نیست. بزرگترها بیشتر وقتها عشق ورزی یا عشقبازی می‌کنند چون هم از این کار احساس خوبی به آنها دست می‌دهد و هم اینکه می‌خواهند عشق و علاقه خود را به همدیگر نشان دهند.

شاید فکر کنی که داشتن رابطه جنسی کار خوبی نیست. اما وقتی دو نفر بزرگسال همدیگر را خیلی دوست دارند و عاشق هم‌اند، عشقبازی و عشق ورزیدن کار بسیار قشنگی است.

عشقبازی برای بچه ها خیلی زود است. وقتی که جوان و بزرگ شدی، برای این کار فرصت زیادی به دست خواهی آورد.

بزرگترها به هیچ وجه نباید با کودکان عمل جنسی انجام دهند. این کار بسیار زشت و ناپسند است. اگر بزرگسالی بخواهد با زور این کار را با تو بکند، باید به پدر و مادر یا معلم و پرستار خود خبر بدهی.

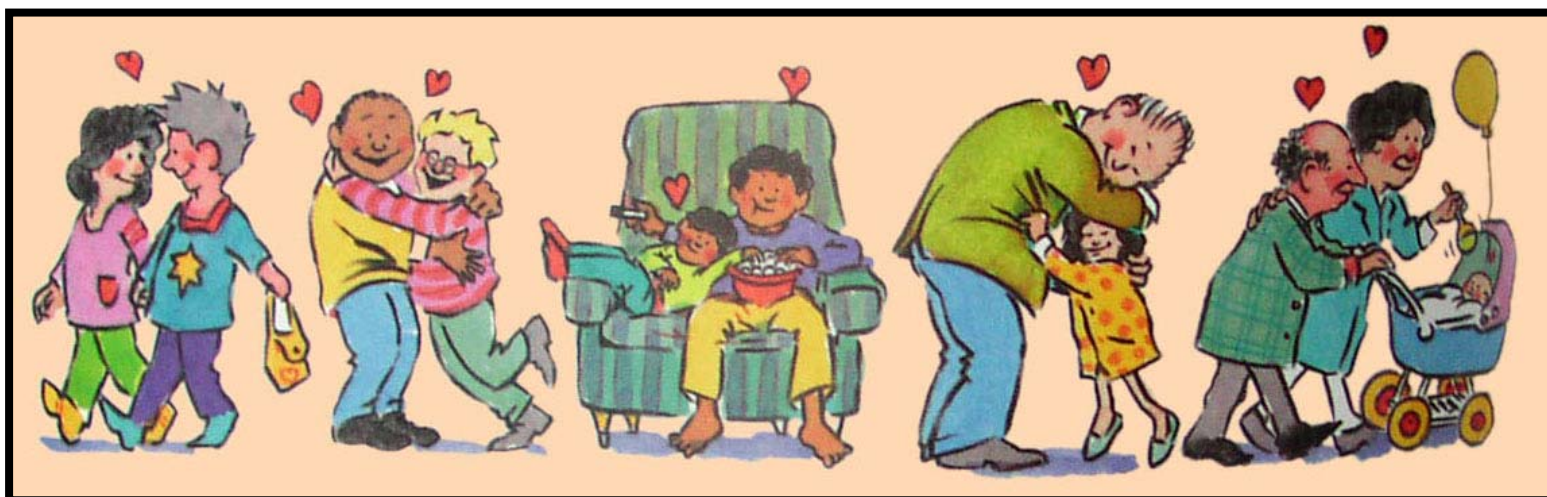
## عشق یعنی چه؟

### عشق شکلهای گوناگون دارد.

وقتی که تو یک نفر را خیلی دوست داری و احساس بسیار خوب و عمیقی در خودت به او احساس می‌کنی، این احساس را عشق می‌نامند.

گاهی وقتها عشق و روابط جنسی با هم همراه می‌شوند.

بعضی وقتها هم عشق و روابط جنسی با هم همراه نیستند و دو نفر فقط همدیگر را خیلی دوست دارند، بدون آنکه به هم عشق بورزند.



انواع عشق و دوست داشتن

ممکن است تو عاشق خیلی از افراد باشی و آنها را خیلی دوست داشته باشی. آدمهایی مثل خواهر، برادر، مامان و بابا، عمو، یا خاله یا دایی، یا پدر و مادر بزرگ یا یکی از دوستان خودت. بعضی هم تو را بسیار دوست می‌دارند.

یا شاید دوست خیلی مهربان و نزدیکی داشته باشی – یا چند تا دوست خوب – که دلت بخواهد همیشه با آنها باشی و آنها هم دلشان بخواهد که همیشه با تو باشند. شاید تو حیوانی خانگی مثل سگ یا گربه یا ماهی یا... داری که خیلی دوستش داری و عاشقت هستی. یا شاید اسباب بازیی داری که خیلی از آن خوشت می‌آید.



این نوع عشق به دوستان، بابا و مامان یا حیوان خانگی نوعی عشق است، ولی با عشق ورزی زن و مرد با هم فرق دارد.

عشق و عشق ورزی انواع مختلفی دارد؛ مثل عشق مامان و بابا به بچه‌های خودشان. یا عشق و محبت میان دو دوست صمیمی و نزدیک به هم. یا عشق به کاری، مثلاً به سینما رفتن با دوستان یا

بازی فوتبال.



شاید تا حالا کلمه «همجنسگرا» یا «دگرجنسگرا» یا «دوجنسگرا» را شنیده‌ای و از خودت پرسیده‌ای که معنی آنها چیست و چه ربطی به عشق دارند. همه اینها انواع عشق انسانها به هم را نشان می‌دهند.

هر دختری ممکن است عاشق پسری شود یا عاشق دختری. هر پسری هم ممکن است عاشق دختری شود یا عاشق پسری مثل خودش. عشق چیز خوبی است و فرقی نمی‌کند که بین چه افرادی باشد.

همجنسگرا عاشق همجنس خودش می‌شود. یعنی ممکن است دختری عاشق دختر دیگر یا پسری عاشق پسر دیگر شود.

کلمات دیگری که برای همجنسگرایان به کار می‌برند «گی» و «لزبین» است.

دگرجنسگرایان عاشق جنس مخالف خودشان می‌شوند. یعنی دختر عاشق پسر و پسر عاشق دختر می‌شود.

آدمهایی هستند که می‌توانند هم عاشق زن بشوند و هم عاشق مرد. این افراد را دوجنسگرا (دوجنسخواه) می‌گویند.

زندگی عادی و روزانه انسانها (داشتن دوستان، کار کردن، مامان یا بابا بودن، خواهر و برادر داشتن) همه شبیه هم‌اند. فرقی نمی‌کند که انسان گی باشد یا لزبین، دگرجنسگرا، دوجنسگرا و یا ترانس سکسوال. فرقی نمی‌کند، همه انسانها محترم‌اند و همه ارزش برابر و مساوی دارند.

پس ما باید به همه انسانها احترام بگذاریم؛ چه انسانهایی که همجنسگرایند و چه انسانهای دگرجنسگرا، ترانس سکسوال یا دو جنسی.

مردم عشق خود به همدیگر را از راههای گوناگون نشان می‌دهند. مثل بغل کردن همدیگر، یا دست همدیگر را گرفتن، یا بوسیدن همدیگر، یا با گفتن «دوستت دارم».

## مسابقه بزرگ

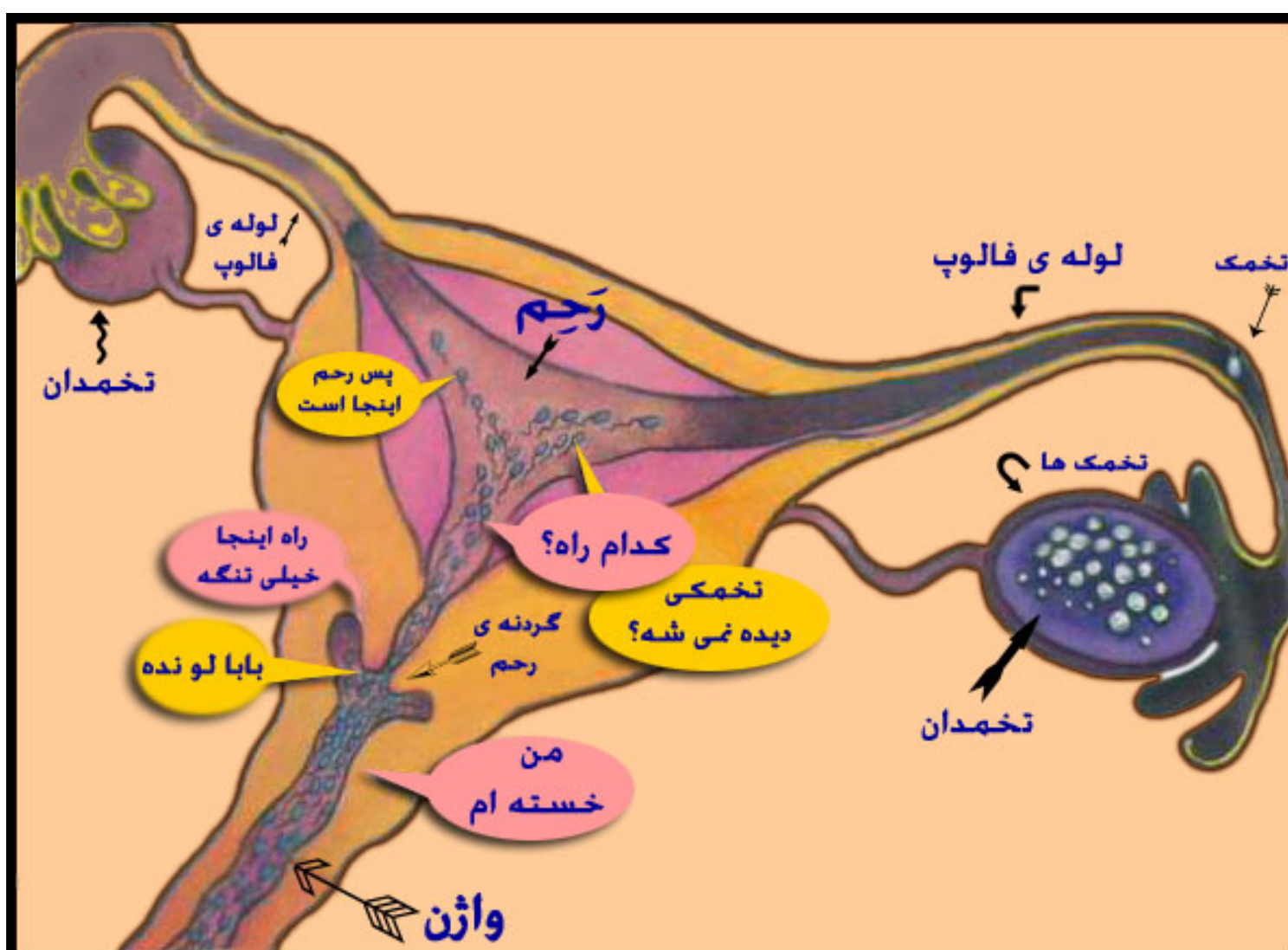
### ملاقات تخمک و اسپرم

برای درست شدن بچه فقط یک تخمک و یک اسپرم لازم است.

وقتی زن و مردی با هم عشق ورزی و آمیزش جنسی می کنند. میلیونها عدد از اسپرم مرد که در آب منی او هستند، برای خروج از سر آلت جنسیش با هم مسابقه می دهند و به یکباره از سوراخی که در نوک آلت جنسی اوست بیرون می ریزند و داخل سوراخ واژن زن می شوند.

اسپرمها دمی دارند که به آنها برای شنا کردن کمک می کند.

اسپرمهای مرد، بعد از ورود به واژن زن، شنا کنان بالا می روند، از گردنه رحم می گذرند و به خود رحم می رسند. و بعد از آنجا داخل لوله های فالوپ می شوند، یعنی همان لوله هایی که تخمک بعد از خروج از تخمدان وارد آنها می شود.



البته، از میلیونها اسپرم مرد که وارد واژن زن می گردند فقط حدود ۲۰۰ تا از آنها موفق می شوند خود را تا نزدیکی تخمک برسانند که این سفر چند ساعت طول می کشد.

حالا اگر در این زمان تخمکی در یکی از لوله های فالوپ وجود داشته باشد، این تخمک مثل آهن ربا فقط یکی از این اسپرمها را به سوی خود می کشاند.

وقتی که آن اسپرم به سوی تخمک کشیده می شود، وارد آن می شود.

وقتی که اسپرم وارد تخمک می شود، دم آن قطع می شود، چون دیگر نمی خواهد شنا کند.

بعد از وارد شدن یک اسپرم به داخل تخمک، دیگر هیچ اسپرمی حق ورود به آن تخمک را ندارد.

همان زمانی که یک اسپرم وارد یک تخمک می شود، آن اسپرم و تخمک با هم یک سلول را تشکیل می دهند. یعنی اولین سلول یک بچه درست می شود.

گاهی اوقات زن و شوهر دلشان می خواهد بچه درست کنند، اما نمی شود. مثلاً، ممکن است تخمک و اسپرم آنها با هم ملاقات نکنند، یعنی به هم نرسند، چون اسپرمهای آن مرد توانایی زیاد شنا کردن را ندارند و نمی توانند خودشان را به موقع به لوله فالوپ برسانند، یا ممکن است علت های دیگری وجود داشته باشد.

در این مواقع، اگر پزشک نتواند مشکل آنها را با دارو یا با تجویزهای دیگر حل کند، زن و شوهر می توانند کودک دیگری را به فرزندى قبول کنند.

گاهی دکتر اسپرم مرد را با آمپول کوچکی توی واژن یا رحم زن می ریزد. درست مثل وقتی که مامان یا بابا با قطره چکان تو چشم بچه قطره می ریزند. این کار را «لقاح مصنوعی» می نامند.

گاهی وقتها زن و شوهر با هم عشق ورزی می کنند و آلت جنسی مرد وارد واژن زن می شود، ولی آنها نمی خواهند بچه درست کنند، چون به اندازه کافی بچه دارند. یا اینکه هنوز برایشان زود است که بچه دار شوند.

دانشمندان راههای زیادی پیدا کرده اند که از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری می کنند. این راهها را «تنظیم تولید مثل» می نامند.

یکی از راههای تنظیم تولید مثل استفاده از قرصهای ضد بارداری است یا استفاده از پوششی پلاستیکی که مرد با آن آلت جنسی خود را می پوشاند و «کاندوم» نام دارد.

اگر زن قرص ضد بارداری مصرف کند، تخمکی از تخمدان او وارد لوله فالوپ نمی شود.

کاندوم از وارد شدن آب منی و اسپرم مرد به داخل واژن زن جلوگیری می کند.

کاندوم استفاده دیگری هم دارد و آن اینکه از انتقال «ویروس» و میکروب از فردی به فرد دیگر جلوگیری می کند. ویروس و میکروب موجوداتی اند که انسان را بیمار می کنند. مثل ویروسها یا میکروبهایی که باعث سرماخوردگی و تب می شوند.

ویروس بسیار خطرناکی وجود دارد به اسم «اچ. آی. وی» که باعث بیماری ایدز می شود.



هنوز دانشمندان برای بیماری ایدز دارویی کشف نکرده‌اند. در نتیجه، این بیماری مرگ‌کسانی را که به آن مبتلا می‌شوند در پی دارد.

چون ویروس اچ. آی. وی باعث ایدز می‌شود، برای اینکه کسی به ایدز مبتلا نشود، باید از وارد شدن ویروس اچ. آی. وی به بدن خود جلوگیری کند.

یکی از راه‌های جلوگیری از انتقال ویروس اچ. آی. وی این است که مرد روی آلت خود کاندوم بپوشاند.

البته، همه افراد اچ. آی. وی ندارند، ولی همیشه باید احتیاط کرد.

کاندوم هم برای بچه‌دار نشدن خوب است و هم برای جلوگیری از ایدز، ولی هیچ کدام را صد در صد تضمین نمی‌کند.

تنها راه صد در صد مطمئن این است که هیچ‌گونه آمیزش جنسی صورت نگیرد یا دو نفر همدیگر را ببوسند و در آغوش بکشند، ولی از وارد شدن آلت جنسی مرد جلوگیری کنند.

## آبستنی و بارداری

وقتی که تخمک و اسپرم به هم می‌رسند و اسپرم وارد تخمک می‌شود، تخمک و اسپرم داخل آن سلول مشترک، یعنی هسته اولیه جنین را تشکیل می‌دهند.

و از آنجا با هم به سفری ۵ تا ۷ روزه می‌روند و لوله فالوپ را طی می‌کنند تا به رحم زن برسند.

وقتی که سلول مشترک وارد رحم مادر می‌شود، می‌گویند که زن آبستن (یا باردار یا حامله) شده است. یعنی آن زن بچه‌ای در رحم خود دارد.

با بزرگ شدن جنین، رحم زن هم بزرگ می‌شود تا روزی که بچه به دنیا بیاید.

جنین به مدت ۹ ماه توی رحم مادر می‌ماند و بزرگ می‌شود.

بعضی فکر می‌کنند که جنین توی شکم مادرش بزرگ می‌شود. ولی این درست نیست. جنین توی

رحم مادر بزرگ می‌شود.

وقتی که زن آب و غذا می‌خورد، آب و غذا به شکم (معه) او می‌رود. ولی جنین در رحم زن قرار

دارد.



وقتی که کودک متولد می‌شود، رحم مادر دوباره کوچک می‌شود.

اگر زنی آبستن بشود، ولی دلش نخواهد بچه دار شود، می‌تواند با کمک دکتر جنین را از رحم خود خارج کند. این عمل را «سقط جنین» می‌نامند.

زنی که سقط جنین می‌کند، بعدها اگر دلش بخواهد، می‌تواند بچه‌ای سالم درست کند.

### چقدر طول می‌کشد تا جنین به بچه‌ای کوچولو تبدیل شود؟

جنین فیل حدود ۲ سال طول می‌کشد تا به دنیا بیاید.

بچه سگ حدود سه ماه طول می‌کشد تا به دنیا بیاید.

بچه گربه حدود دو ماه طول می‌کشد تا به دنیا بیاید.

برای بچه انسان، از زمانی که اسپرم وارد تخمک می‌شود تا زمانی که به دنیا بیاید، ۹ ماه طول می‌کشد.

برای آنکه بچه پرندگان از تخم خارج شود، بین ۱۰ تا ۷۴ روز طول می‌کشد.

بچه اسب حدود ۱۱ ماه طول می‌کشد تا به دنیا بیاید.

## آیا جنین آب و غذا نمی‌خواهد؟

### آیا جنین نفس هم می‌کشد؟



جنین در رحم مادر، هم به آب و هوا نیاز دارد و هم به غذا. اما نمی‌تواند مثل ما آب و غذا بخورد یا نفس بکشد.

جنین در رحم مادر، داخل کیسه‌ای قرار می‌گیرد که به آن «کیسه آب» می‌گویند.

جنین از مایع موجود در همین کیسه، آب می‌خورد.

غذایی که مادر می‌خورد، در شکم (معه) او به ذره‌های خیلی خیلی کوچکی تبدیل می‌شود و وارد خون مادر می‌گردد. هوایی که مادر تنفس می‌کند هم وارد خون او می‌شود.

جنین از طریق بند ناف خود به جایی به اسم «جفت جنین» وصل شده و از این طریق غذا و هوای خود را از راه خون مادر دریافت می‌کند.

جنین در رحم صدا را هم می‌شنود. مثلاً، صدای حرف زدن و ضربان قلب مامان خود و صدای موسیقی را می‌شنود.

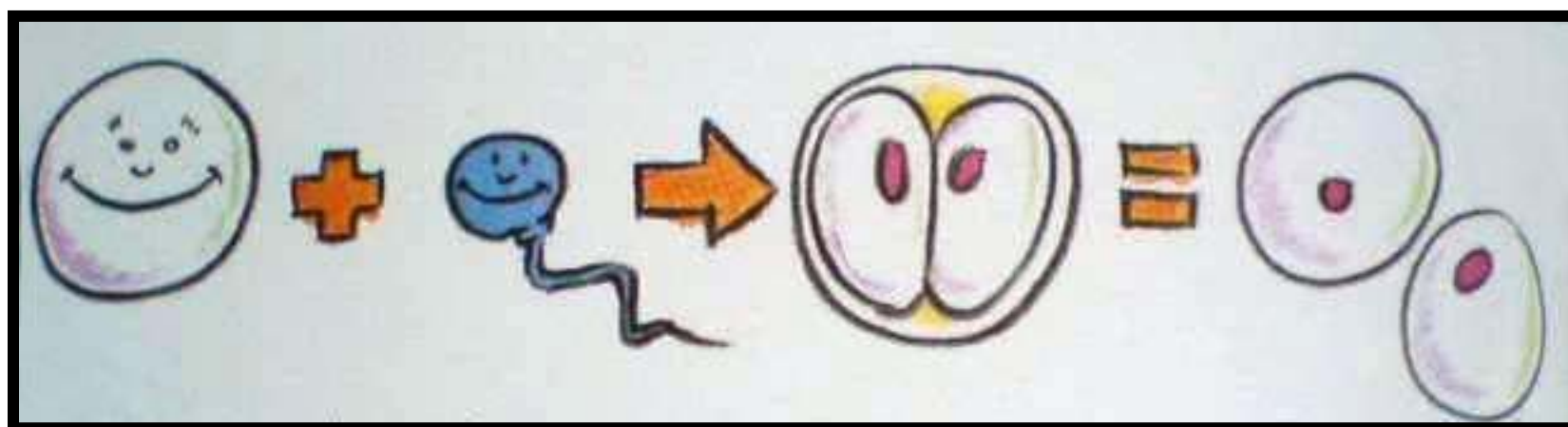
جنین مواد اضافی غذا و هوا را که لازم ندارد از راه بند ناف خود دفع می‌کند. مقدار بسیار کمی جیش هم از جنین خارج می‌شود که با مایع موجود در کیسه آب مخلوط می‌شود.

معمولاً مدفوعی از جنین خارج نمی‌شود.

## دوقلو و سه قلو

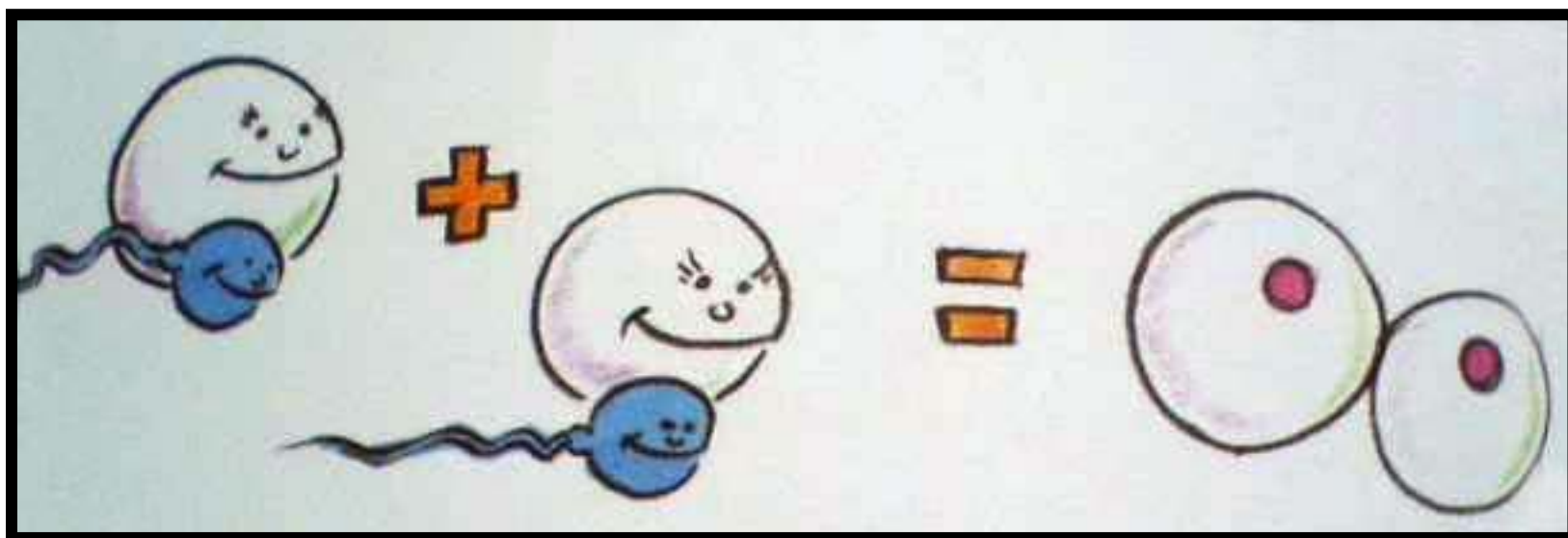
برای درست شدن هر بچه باید اسپرم مرد وارد تخمک زن بشود.

اگر تخمکی که اسپرم وارد آن شده، در طول سفر پنج تا هفت روزه خود به سوی رحم و قبل از رسیدن به رحم، دو تکه بشود، دو قلو به وجود می‌آید. یعنی، به جای یک جنین دو جنین کاملاً مشابه هم تشکیل می‌شوند و در رحم مادر جای می‌گیرند.

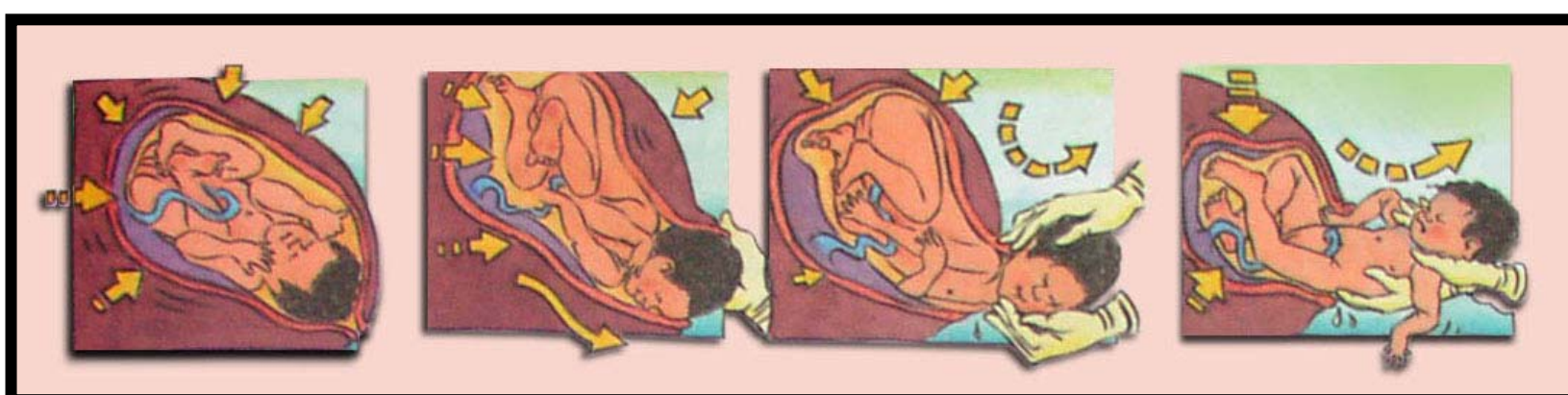


دو قلوهایی که به این شکل متولد می‌شوند دقیقاً شبیه هم‌اند و حتی جنس آنها هم مشابه است. یعنی همیشه یا دو دخترند یا دو پسر.

بعضی وقتها هم اتفاق می افتد که به جای یک تخمک، دو تخمک در لوله رحم وجود داشته باشند و هر اسپرم وارد یک تخمک شود.



دوقلوهایی که به این شکل متولد می شوند، زیاد شبیه هم نیستند و جنس آنها هم شاید مشابه یا غیرمشابه باشد. یعنی ممکن است یکی دختر و یکی پسر باشد، یا هر دو پسر یا هر دو دختر باشند. اگر در لوله رحم سه عدد اسپرم وارد سه عدد تخمک شوند، یا تخمکی که اسپرم وارد آن شده به سه تکه قسمت شود، سه قلو به وجود می آید.



## خود تو چیستی و کیستی؟

### کروموزوم و ژن – و چیزهای دیگر

آیا برایت پیش آمده که از خودت یا بزرگترها بپرسی چرا تو پسر یا دختر شده‌ای؟ یا چرا رنگ

چشمانت یا موهایت این طوری است؟

همه این چیزها درست در همان لحظه ورود اسپرم بابا به تخمک مامان (در لوله فالوپ مامان) تعیین

می شوند. یعنی حدود ۹ ماه قبل از تولد.

در داخل هر تخمک و هر اسپرم، رشته‌های باریکی مثل نخ وجود دارند که آنها را کروموزوم

می‌نامند. کروموزوم‌ها آنقدر کوچک هستند که با چشم دیده نمی‌شوند و فقط در زیر میکروسکوپ دیده

می‌شوند.

کروموزوم‌ها بر دو نوع‌اند، یکی از آنها ایکس نامیده می‌شود و دیگری ایگرگ.

## X Y

هر اسپرمی، یا کروموزوم ایکس دارد یا کروموزوم ایگرگ. اما همه تخمکها فقط کروموزوم ایکس

دارند.

حالا اگر اسپرمی با کروموزوم ایکس وارد تخمک (که کروموزوم ایکس دارد) بشود، نوزاد دختر

می‌شود.

اگر اسپرمی که کروموزوم ایگرگ دارد وارد تخمک (که کروموزوم ایکس دارد) بشود، نوزاد پسر می‌شود.

این همان چیزی است که جنس تو را تعیین کرده است.

بعضی وقتها هنگام ترکیب شدن کروموزومهای ایکس و ایگرگ با یکدیگر مشکلاتی پیش می‌آید و بچه دوجنسی می‌شود. به این بچه دوجنسه هم باید، مانند بقیه انسانها احترام گذاشت و او را دوست داشت.

دانه‌های بسیار بسیار ریزی، که با چشم دیده نمی‌شوند، هم در اسپرم وجود دارند و هم در تخمک. به این دانه‌ها ژن می‌گویند. ژن‌ها در اطراف کروموزوم‌ها قرار دارند.

اگر کروموزوم‌ها را به نخ تشبیه کنیم و ژن‌ها را به دانه، شکل قرار گرفتن ژن‌ها و کروموزوم‌ها تقریباً مثل تسبیح یا رشته گردنبند می‌شود.



ژن‌ها تمام اطلاعات درباره رنگ چشم، اندازه دست و پاها، قد، رنگ پوست و بسیاری اطلاعات دیگر مربوط به جنین را (که بعداً تبدیل به بچه می‌شود) در خود دارند.



این ژن‌ها، در لحظه ورود اسپرم به تخمک، از پدر و مادر به جنین منتقل می‌شوند. یعنی ژن‌ها توی اسپرم و تخمک با هم مخلوط می‌شوند.

پدر و مادر تو هم ژن‌های خود را از پدر و مادر خودشان به ارث برده‌اند. یعنی از پدر و مادر بزرگ خودت.

به همین علت، شاید انگشتان دست تو شبیه انگشتان دست پدر بزرگت باشند، یا دماغ تو شبیه دماغ ماما باشد، یا چشمانت شبیه چشمان خاله ات و....

نمی‌شود گفت که بچه فقط نسخه‌ای است کامل از پدر و مادر خود و مطابق آنها. چون فقط ژنها نیستند که همه خصوصیات هر آدمی را تعیین می‌کنند.

همه افراد دور و برت، همه چیزهایی که انجام می‌دهی یا حوادث و اتفاقاتی که برایت می‌افتند، به همراه همه ژنهایی که از پدر و مادر به ارث برده‌ای، همه اینها تو را تبدیل به چیزی کرده‌اند که احساس می‌کنی یا هستی.

به همین علت است که هیچ آدمی در دنیا مثل آدم دیگر نیست. یعنی در دنیا هیچ کسی نیست که دقیقاً و صد در صد مثل خود تو باشد.

پس هر انسانی موجودی یگانه، استثنایی و ویژه است. حتی دو قلوهایی که خیلی شبیه هم‌اند باز کاملاً مثل هم نیستند.

همه انسانها مثل هم نیستند، احساس آنها هم با هم فرق دارد و مثل هم فکر نمی‌کنند. پس باید به انسانهایی که مثل ما نیستند و قیافه دیگری دارند یا جور دیگری احساس یا فکر می‌کنند، احترام بگذاریم. چرا که ارزش همه انسانها با هم برابر است.

## خانواده و خویشاوندان

همه خانواده‌ها هم مثل هم نیستند. کودکان و بچه‌ها در خانواده‌های مختلفی بزرگ می‌شوند.

بعضی از بچه‌ها در خانواده‌ای بزرگ می‌شوند که یک پدر و یک مادر در آن وجود دارند. و شاید هم خواهر یا برادری.

بعضی از کودکان در خانواده‌ای بزرگ می‌شوند که فقط یک مادر یا فقط یک پدر در آن وجود دارد. یعنی پدر و مادر از هم جدا شده‌اند یا یکی از آنها فوت کرده است.

بعضی از کودکان نزد پدر و مادر بزرگ خود بزرگ می‌شوند. بعضی از کودکان هم فرزند خوانده‌اند یعنی در خانواده‌ای غیر از خانواده بابا و ماما اصلی خود بزرگ می‌شوند.

بچه‌هایی هم هستند که پدر یا مادر همجنس‌گرا و دوجنس‌گرا دارند.

اکثر مردم بچه‌ها را دوست دارند و به آنها عشق می‌ورزند و محبت می‌کنند.

فرقی نمی‌کند که بچه‌ها در چه خانواده‌ای بزرگ می‌شوند. همه بچه‌ها با هم برابرند و حقوق مساوی دارند.

## مواظب خودت باش

شکل خانواده زیاد مهم نیست، مهمتر از هر چیز این است که خانواده به فرزندان و کودکان خود عشق و محبت نشان دهد و از آنها مواظبت کند. چرا که هر فرزندی سزاوار عشق و محبت است.

بچه‌ها باید یاد بگیرند که از خودشان مواظبت کنند.

راز حفاظت از خود این است که تو بدانی که بدن هر کسی به خودش تعلق دارد.

اعضا و آلت جنسی دختران یا زنان، و پسران یا مردان و هرکس دیگر قسمتهای خصوصی بدن او محسوب می‌شوند. این قسمتهای خصوصی معمولاً با لباسهای زیر پوشانده می‌شوند.

آدم همیشه، همه جا و به هر کسی اعضا و آلت جنسی خودش را نشان نمی‌دهد. هیچ فردی حق ندارد بدون اجازه خودمان آلت جنسی ما را ببیند یا به آنها دست بزند. ما هم حق نداریم بدون اجازه خود فرد به اندام جنسی او دست بزنیم یا نگاه کنیم.

اگر پدر و مادر بچه خود را برای معاینه به نزد پزشک ببرند، ممکن است لازم باشد که پزشک به قسمتهای خصوصی بچه نگاه کند و به آنها دست بزند تا از سالم بودن آنها مطمئن شود.

اگر در قسمتهای خصوصی بدن خود احساس درد یا ناراحتی می‌کنی، حتماً باید به پدر و مادر خود خبر دهی تا تو را پیش پزشک ببرند.

هر کسی می‌خواهد همه بدن خود را بشناسد. کنجکاوی درباره قسمت‌های مختلف بدن خود از جمله قسمت‌های خصوصی بدن خود (یعنی آلت جنسی خود) و اینکه چه شکلی‌اند و چطوری کار می‌کنند، کاملاً عادی و معمولی است و هیچ عیب و ایرادی ندارد.

اگر در هنگام حمام کردن یا لباس پوشیدن دلت نمی‌خواهد کسی به تو نگاه کند، هم هیچ عیب و ایرادی ندارد. چون این هم عادی است.



هر کسی حق دارد برای خودش خلوت داشته باشد.

اگر کسی در خلوت به قسمت‌های مختلف بدن خود از جمله آلت و اعضای جنسی خود دست بزند و با آنها بازی کند، این عمل را در مورد مردها و پسرها «استیمنا» (جَلَق زدن) و به طور کلی چه در مورد زنها و چه در مورد مردها «خودارضائی» می‌نامند. بعضی از مردم خود ارضائی می‌کنند و بعضی نمی‌کنند.

همه خانواده‌ها در باره خود ارضائی مثل هم فکر نمی‌کنند. بعضی از خانواده‌ها خودارضائی را کار درستی نمی‌دانند و می‌گویند که این کار باعث بیماری می‌شود. و یا خدا این کار را منع کرده است.

بعضی از خانواده‌ها هم خودارضائی را کار غلطی نمی‌دانند و می‌گویند که به سلامتی ضرری نمی‌زند.

اکثر پزشکان می‌گویند که خودارضایی بی‌ضرر است و عیبی ندارد.

اما زیاده روی در هیچ کاری درست نیست.

اگر کسی به قسمتهای خصوصی بدن دست بزند و تو دلت نخواهد، باید فوراً به او بگویی: نه! دست

نزن!

چون تو مثل همه آدمهای دیگر مالک بدن خودت هستی. حتی اگر کسی توی خانواده‌ات یا کسی از

خویشان نزدیک هم بخواهد به قسمتهای خصوصی بدن دست بزند، تو حق داری به او بگویی: نه!

دست نزن!

حتی اگر او بزرگتر و قوی‌تر از تو باشد.

حتی دکتر و پرستار هم اجازه ندارند، جز برای معاینه و فقط با حضور پدر و مادر یا یکی از آنها، به

آلت جنسی کودک دست بزنند.

شاید کلمه «اغفال» یا «تجاوز جنسی» به بچه‌ها و کودکان را شنیده باشی.

اغفال کودکان یعنی گول زدن و راضی کردن کودک (بچه) که اجازه بدهد کسی به آلت تناسلی و

قسمتهای خصوصی بدنش دست بزند.

گاهی شاید شخصی به بچه‌ای پول یا شیرینی بدهد، یا او را بترساند یا به او وعده‌های خوب بدهد و

با این کار کودک را راضی کند که به او اجازه دهد تا به قسمتهای خصوصیش دست بزند. اینها همه

اغفال است و نباید تسلیم شد.

تجاوز یعنی با زور، تهدید و خشونت به آلت جنسی و قسمتهای خصوصی کسی دست زدن و یا برقراری رابطه جنسی به زور با کسی.

اغفال و تجاوز همیشه کار غلطی است و اگر کسی خواست تو را اغفال یا به تو تجاوز کند، باید فوراً به مامان، بابا، معلم، پزشک یا هر فرد دیگری که او را خوب می‌شناسی و به او اعتماد داری خبر بدهی.

اگر این فرد حرفهای تو را باور نکرد، به فرد دیگری بگو.

یادت باشد که اگر اغفال شدی یا به تو تجاوز شد، خود تو هیچ گناه و خطایی مرتکب نشده‌ای. اما باید یاد بگیری که اگر کسی به قسمتهای خصوصی بدنت دست بزند و تو دلت نخواهد باید فوراً به او بگویی: نه! دست نزن!

کسی که بچه‌ها را اغفال یا به آنها تجاوز می‌کند، معمولاً می‌کوشد بچه‌ها را در خلوت گیر بیاورد.



هر بچه‌ای دوست دارد که دیگران او را در آغوش بکشند و به او محبت کنند.

بیشتر آدمهای بزرگتر کودکان و بچه‌ها را دوست دارند و از آنها به خوبی مواظبت می‌کنند.

یادت باشد که بغل کردن و بوسیدن معمولی هر روز مامان و بابا یا پدر و مادر بزرگ و خاله و عمو با بچه‌ها را با عمل اغفال و تجاوز اشتباه نکنی.

### بیماری خطرناک

حتماً، تا حالا اسم ایدز را شنیده‌ای. کلمه «هیو» (و یا همان اچ. آی. وی) را هم شنیده‌ای. شاید هم چیزهایی درباره روابط جنسی و ایدز شنیده باشی.

پرسیدن و کنجکاوی در باره ایدز کار خوبی است، چون به تو کمک می‌کند که در برابر بیماری هم از خودت و هم از دیگران مواظبت و پیشگیری کنی.

هیو (اچ. آی. وی) ویروسی است که باعث بیماری ایدز می‌شود.

بعد از ابتلا به بعضی از بیماریها، انسان خوب می‌شود و ویروس در بدن از بین می‌رود. اما اگر ویروس اچ. آی. وی وارد بدن کسی بشود، همیشه در بدن می‌ماند و از بین نمی‌رود.

این فرد شاید سالها سالم بماند، ولی بعداً دوباره مریض می‌شود.

انسان های زیادی در دنیا و ایران از بیماری ایدز مرده و از بین رفته اند.

این بسیار غم انگیز است که بیماری ایدز باعث از بین رفتن آدم های زیادی در این دنیا شده است.

دانشمندان در سراسر دنیا شب و روز تلاش می کنند که دارویی برای علاج بیماری ایدز پیدا کنند ولی هنوز موفق نشده اند.

اما دانشمندان راه های زیادی پیدا کرده اند که به مبتلایان به اچ. آی. وی کمک می کند تا برای سالهای هر چه بیشتری سالم بمانند و مریض نشوند، یعنی ایدز نگیرند.

ویروسی که باعث ایدز می شود، ویروس اچ. آی. وی، بسیار خطرناک است و باید از ورود آن به بدن خود جلوگیری کرد.

استفاده از کاندوم به هنگام آمیزش (نزدیکی جنسی) یکی از راههای جلوگیری از ورود ویروس اچ. آی. وی به بدن است.

البته هنگام نزدیکی جنسی دو نفر، شاید ویروسها و بیماریهای دیگری هم از بدن یکی وارد بدن دیگری بشوند. به همین سبب استفاده از کاندوم به هنگام آمیزش جنسی بسیار مهم است.

هم افراد بزرگسال و هم نوزادان و کودکان و بچه ها همه ممکن است به ویروس مبتلا شوند. زنان و دختران و مردان و پسران هم ممکن است به ویروس اچ. آی. وی مبتلا شوند.

گاهی ویروس س اچ. آی. وی از طریق سوزن و خون منتقل می شود.

اگر زنی که ویروس اچ. آی. وی در خون خود دارد، باردار شود، ممکن است ویروس اچ. آی. وی وارد خون جنین هم بشود.

دانشمندان داروهایی پیدا کرده اند که اگر زن حامله ای که ویروس اچ. آی. وی در خون خود دارد، آنها را مصرف کند، ویروس اچ. آی. وی به جنین رحم او منتقل نمی شود.



گاهی هم ممکن است که ویروس اچ آی وی از راه شیر مادری که ویروس اچ آی وی در خون خود دارد و بچه شیر می‌دهد وارد بدن بچه بشود. به این بچه‌ها، به جای شیر مادر، شیرهای دیگری می‌دهند که از مبتلا شدن آنها به ویروس اچ آی وی جلوگیری می‌کند.

رفتن به مدرسه، دست دادن، بغل کردن و یا بازی با کسی که ویروس اچ آی وی دارد و حتی بوسیدن صورت او باعث انتقال ویروس اچ آی وی نمی‌شود.

ویروس اچ آی وی از طریق عطسه یا سرماخوردگی یا استفاده از دستشویی کسی که اچ آی وی دارد یا شنا کردن در استخر مشترک با کسی که اچ آی وی دارد نیز منتقل نمی‌شود.

ویروس اچ آی وی از طریق سوزن سالم، یعنی سوزنی که استریل باشد و شخص مبتلا به ایدز یا مبتلا به ویروس اچ آی وی از آن استفاده نکرده باشد، نیز منتقل نمی‌شود.

کسانی که ویروس اچ آی وی در بدن خود دارند، شاید سالهای بسیار زیادی صحیح و سالم باقی بمانند.

همه باید با افرادی که ویروس اچ آی وی در بدن خود دارند یا مبتلا به ایدز با احترام برخورد کنند و از توهین و بی‌احترامی به آنها بپرهیزند.



دوست شدن با کسی که اچ. آی. وی یا ایدز دارد، یا رفتن به سینما و رستوران با او و بسیاری کارهای دیگر، که هر کسی با دوست خودش انجام می دهد، هیچ خطری ندارد و اتفاقاً بسیار هم خوب است.



حالا دیگه من متخصص بچه ها شده ام.



من واقعاً تعجب می کنم که یه اسپرم و یه تخمک بسیار بسیار کوچولو با هم قاطی می شوند و از آنها بچه درست می شود.



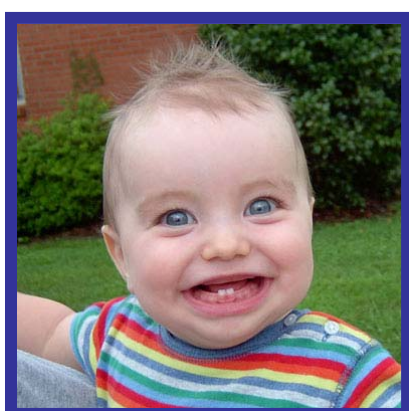
و بعد بچه ها بزرگ می شوند.



جالبتر از آن اینکه آدمها اینهمه شبیه اند، ولی هیچ کس مثل هیچ کس نیست.



آره هر آدمی موجودی یگانه و استثنایی است.



پس باید به همه احترام بگذاریم.



چه همجنسگرا و چه دگرجنسگرا فرقی نمیکنه. همه ارزش مساوی دارند و باید به همه احترام گذاشت.



باید از خودمان مواظبت کنیم.



بدن هرکسی مال خود اوست و اغفال کودکان هم کار درستی نیست.

آدرس ایمیل برای تماس با ما و درخواست کتاب:

[kudakaniran@yahoo.com](mailto:kudakaniran@yahoo.com)

آدرس وبلاگ مخصوص کتاب:

<http://kudakaniran.com/>