



فهرست آموزش سلامت جنسی

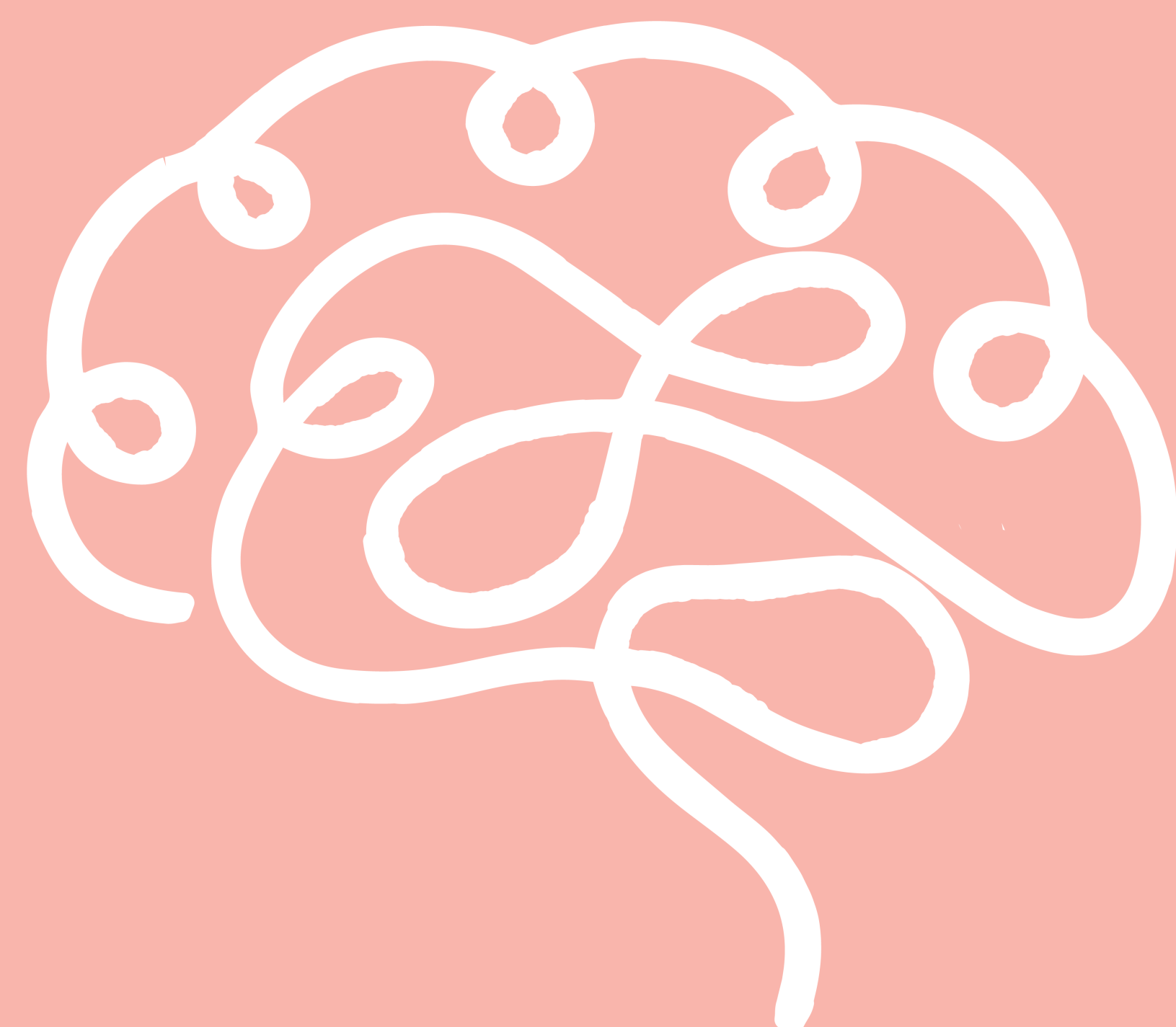
این فهرست برگرفته از کتاب *همین امروز درباره سکس صحبت کن* سلیمان نوون است که بعنوان یک راهنما برای والدین نوشته شده است تا آگاه باشند که چه مطالبی را در چه زمان به فرزندان خود آموزش بدهند

کودکستان تا سال اول ابتدایی

- فرزند شما در این مقطع نیاز به یادگیری این نکات دارد
- سه قسمت خصوصی بدن: دهان، سینه ها و آلت تناسلی
- اینکه مالک بدن خود هستند (نکات ابتدایی رضایت دادن)
- لغات علمی مربوط به آناتومی بدن و اعضای تولید مثل (آلت تناسلی زن، آلت تناسلی مرد، بیضه ها، واژن، مجاری ادرار، مقعد و رحم)
- اینکه تولید مثل زمانی اتفاق می‌افتد که اسپرم و تخمک آمیخته میشوند، معمولاً (ولی نه همیشه) از طریق برقراری رابطه جنسی
- اینکه نوزاد در رحم (و نه شکم) رشد میکند.
- اینکه نوزاد معمولاً با بیرون آمدن از واژن به دنیا می‌آید.
- اینکه خانواده ها شکل های مختلف دارند و همه آنها منحصر به فرد هستند.
- اینکه به کاندوم و یا آمپول (سوزن) نباید دست بزنند.
- نکات تکمیلی (که بخاطر کمبود وقت در این آموزش های علمی به آنها پرداخت نمیشود)
- نکات ابتدایی درباره قالب های کلیشه ای جنسی
- نکات ابتدایی عادت ماهیانه زنانه (پریود) و انزال در حین خواب

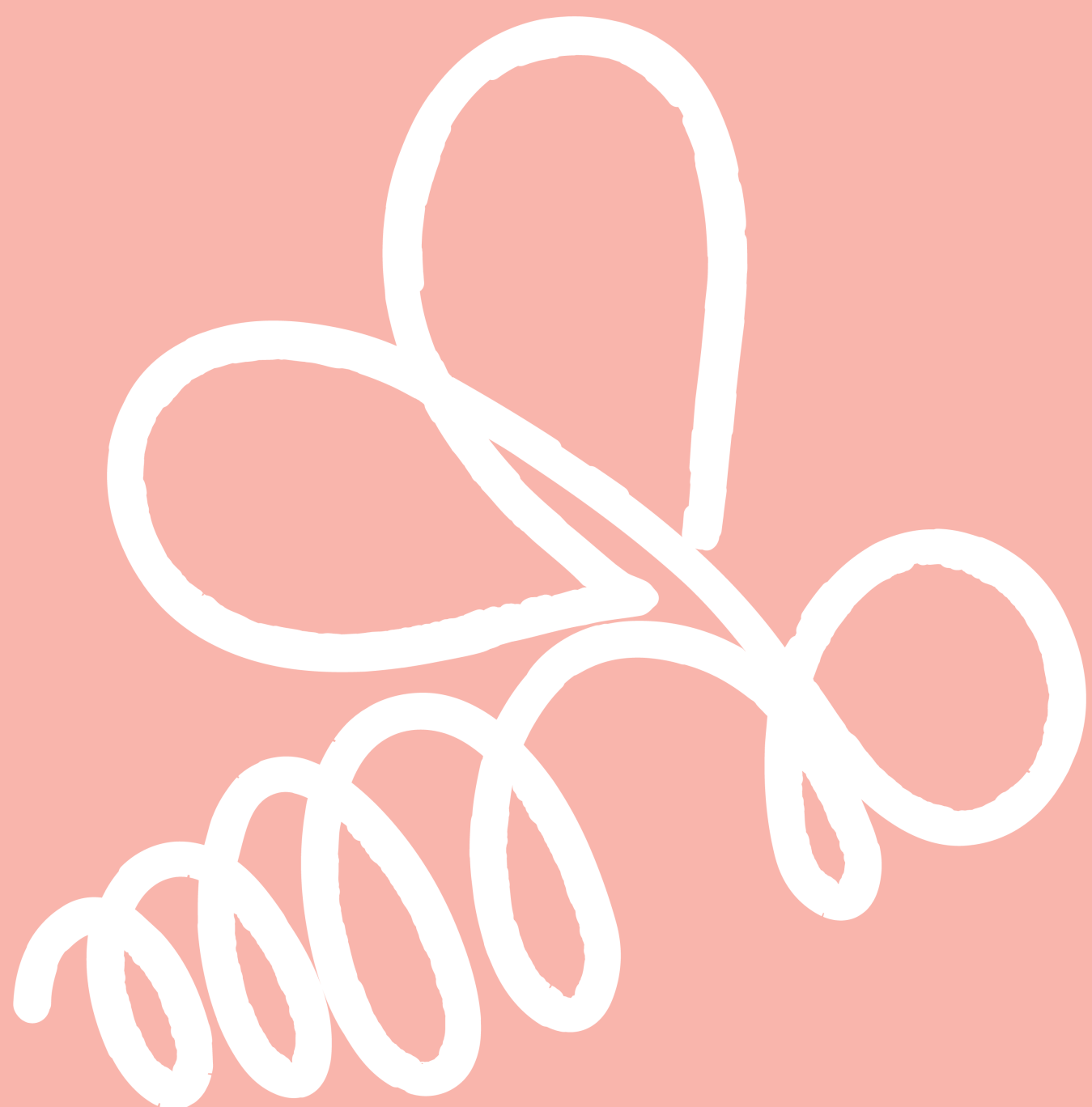
سال دوم و سوم مدرسه

- نکات تکمیلی درباره تغییرات جسمی و روحی که در دوره بلوغ تجربه می‌شوند
- نکات ابتدایی درباره عادت ماهیانه زنانه (پریود) و انزال در حین خواب و اینکه این دو اتفاق نشان‌دهنده تندرستی بدن است.
 - نکات تکمیلی (که بخاطر کمبود وقت در این آموزش های علمی به آنها پرداخت نمیشود):
 - نکات تکمیلی درباره تغییرات جسمی و روحی که در دوره بلوغ تجربه می‌شوند



books for k to grade 3 body scientists

- **Boys, Girls and Body Science.** By Meg Hickling, published by Harbor Publishing.
- **What Makes a Baby?** By Cory Silverberg, published by Triangle Square.
- **What's the Big Secret? Talking about sex with girls and boys.** By Laurie and Marc Brown, published by Little.
- **It's Not the Stork!** By Robie Harris, published by Candlewick Press.
- **Making a Baby.** By Rachel Greener, published by Dial Books, published by CreateSpace.
- **It Isn't RUDE to be NUDE.** By Rosie Haine, published by Tate.
- **Zak's Safari: A Story about Donor-Conceived Kids of Two-Mom Families.** By Christie Tyner, published by CreateSpace.
- **Julian is a Mermaid.** By Jessica Love, published by Walker Books Ltd.
- **I am Jazz.** By Jessica Herthel, published by Dial Books.
- **The Different Dragon.** By Jennifer Bryan, published by Two Loves Publishing.
- **Molly's Family.** By Nancy Garden, published by Straux and Giroux.
- **Red: A Crayon's Story.** By Michael Hall, published by Greenwillow Books
- **Consent (for Kids!): Boundaries, Respect, and Being in Charge of YOU.** By Rachel Brian, published by Little, Brown Books for Young Readers
- **C is for Consent.** By Eleanor Morrison, published by by Phonics with Finn.
- **Let's Talk about Body Boundaries, Consent and Respect, Some Secrets Should Never be Kept and My Body! What I Say Goes!** (Also available in Indigenous edition). By Jayneen Sanders, published by Educate2Empower.
- **An Exceptional Children's Guide to Touch: Teaching Social and Physical Boundaries to Kids.** By McKinley Hunter Manasco, published by Jessica Kingsley Publishers.



سال چهارم و پنجم مدرسه

فرزند شما در کنار نکاتی که تا کنون ذکر شده این موارد رو نیز نیاز دارد یاد بگیرد:

- بودن در یک رابطه جنسی مسوولیت هایی نیز به همراه خود خواهد داشت.
- اطلاعات ابتدایی درباره بیماری های مقاربتی.
- اطلاعات تکمیلی درباره اینکه خانواده ها شکل های مختلف دارند و اینکه تمام خانواده ها سزاوار احترام هستند (مثل خانواده های تک والد، خانواده هایی که فرزندانشان از همسر سابق باشند، خانواده های طلاق، خانواده های همجنسگرا، خانواده هایی که کودکی رو به فرزند خوندگی قبول کردند).
- اینکه رفتارهای همجنس گرا هراسی و ترنس هراسی و مسخره کردن این افراد به هیچ وجه قابل قبول نیست.
- تمام موارد درباره تغییرات جسمی و روحی که در دوره بلوغ تجربه می شوند.
- نکات تکمیلی (که بخاطر کمبود وقت در این آموزش های علمی به آنها پرداخت نمیشود):
- آموزش مهارت هایی که چطور تصویر ذهنی سالم درباره اندام خود می توان داشت.
- سواد دیجیتال و رسانه ای (بهمراه آگاهی بخشی درباره فیلم های پورن)
- چگونه در فضای مجازی و اینترنت مسوولانه رفتار بشود تا بتوان زندگی امنی داشت.

کلاس های ششم و هفتم

فرزند شما در کنار نکاتی که تا کنون ذکر شده این موارد رو نیز نیاز دارد یاد بگیرد:

- توانایی تصمیم گیری عاقلانه درباره مشکلاتی که در شبکه های اجتماعی میفتد، که شامل مطرح کردن موضوعاتی همچون آزار و اذیت و تهدید های اینترنتی، دریافت پیغام هایی با محتوای جنسی، و گرفتن عکس از خود چگونه درباره فیلم های پورن تفکری انتقادی داشت.
- داشتن اطلاعات بیشتر درباره چگونگی اعلام رضایت برای داشتن ارتباط جنسی در روابط عاشقانه
- بررسی عواملی که برای داشتن آمادگی روحی و احساسی قبل از رابطه جنسی باید در نظر گرفت.
- انواع روابط جنسی و اتفاقاتی که بعد از آن ممکن است رخ دهد: حاملگی و عفونت های جنسی (اطلاعات دروغین درباره این عفونت ها، نوع انتقال و جلوگیری آنها، تشخیص و درمان آن ها)
- اینکه بیشتر نوجوانان لزوماً از لحاظ جنسی فعال نیستند.
- اطلاعاتی درباره کاندوم و استفاده از قرص های جلوگیری از بارداری
- اهمیت مسوولیت پذیری درباره سلامت جسمانی خود (بعنوان مثال، معاینه بیضه ها توسط خود فرد) و شناختن مراکز درمانی که بصورت محرمانه و با اطمینان خاطر به مشکلات جنسی فرد رسیدگی می کنند.

websites for body scientists

- amaze.org
- everybodycurious.com
- kidshealth.org
- youtube.com/popnolly

books for grades 4 to 7 body scientists

- **Sex is a Funny Word.** By Cory Silverberg, published by Seven Stories Press.
- **You Know, Sex.** By Cory Silverberg, published by Triangle Square (coming October 2021).
- **Vaginas and Periods 101: A Pop-Up Book.** By Christian Hoeger and Kristen Lilla, published by Sex Ed Talk.
- **The Care and Keeping of You** and other American Girl Series for girls aged 8 and up.
- **Wait, What? A Comic Book Guide to Relationships, Bodies and Growing Up.** By Heather Corinna, published by Limerence Press.
- **It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up and Sexual Health.** By Robie H. Harris, published by Candlewick Press.
- **Puberty is Gross But Also Really Awesome!** By Gina Loveless, published by Rodale Kids.
- **Positive Sexuality: A Kid's Inclusive Guide to Being Body Aware.** By Sara Perry, independently published.
- **The Every Body Book: The LGBTQ+ Inclusive Guide for Kids about Sex, Gender Bodies, and Families.** By Rachel E. Simon, published by Jessica Kingsley.
- **What's Happening to Tom?: A Book about Puberty for Boys and Young Men with Autism and Related Conditions.** By Kate E. Reynolds, published by Jessica Kingsley.
- **What's Happening to Ellie?: A Book about Puberty for Girls and Young Women with Autism and Related Conditions.** By Kate E. Reynolds, published by Jessica Kingsley.
- **The Autism-Friendly Guide to Periods.** By Robyn Steward, published by Jessica Kingsley.

کلاس های هشتم تا دوازدهم

فرزند شما در کنار نکاتی که تا کنون ذکر شده این موارد رو نیز نیاز دارد یاد بگیرد

- اطلاعات درباره چگونگی ابراز داشتن رضایت برای داشتن رابطه جنسی و چگونگی بیان قاطع درباره حد و مرزهای شخصی خود
- چگونه روبرو شدن با شکست عشقی
- استفاده صحیح از کاندوم، قرص های خوراکی ضد بارداری، و IUD (وسیله ای که داخل رحم قرار می‌گیرد تا مانع بارداری شود).
- اطلاعات درست درباره عفونت های جنسی و حاملگی
- درباره وجود و چگونگی دسترسی به منابعی که درباره سلامت جنسی اطلاعات در اختیار قرار می‌دهد.
- گزینه های پیشه رو در زمان حاملگی
- داشتن اطلاعات درباره چگونگی معاینه سلامت جنسی

همچنین فرزند شما باید:

- درک صحیحی از تفاوت روابط سالم و ناسالم داشته باشد.
- توانایی ارتباطی موثر و تصمیم گیری درباره دوستی و داشتن رابطه جنسی داشته باشد.
- بداند چه کارها و رفتارهایی در هنگام رفتن به مهمانی امن هستند.

و همچنین فرزند شما باید درک کن

- فشار زیادی روی آنها وجود دارد که از لحاظ جنسی باید فعال باشند.
- حد و مرزها و ارزش های جنسی خود را بشناسند.
- تاثیرات جامعه امروزه که تمرکز زیادی روی روابط جنسی دارد.



books for teens

- **S.E.X.: The All-You-Need-to-Know Progressive Sexuality Guide to Get You Through High School and College.** By Heather Corinna, published by Da Capo Press.
- **Let's Talk About It: A Teen's Guide to Sex, Relationships and Being a Human and Drawn to Sex: The Basics.** By Erika Moen and Matthew Nolan, published by Random House Graphic.
- **Our Bodies, Ourselves.** By Boston Women's Health Book Collective, published by Simon and Schuster.
- **Girl Up: Kick Ass, Claim Your Woman Card and Crush Everyday Feminism.** By Laura Bates, published by Simon and Schuster.
- **In Case You're Curious: Questions about Sex from Young People and Answers from the Experts.** By Planned Parenthood, published by Viva Editions.
- **Can We Talk about Consent?** By Justin Hancock, published by Frances Licoln.
- **Real Talk about Sex and Consent: What Every Teen Needs to Know.** By Cheryl Bradshaw, published by Instant Help Books.
- **Consent: The New Rules of Sex Education: Every Teen's Guide to Healthy Sexual Relationships.** By Jennifer Lang, published by Althea Press.
- **A Quick and Easy Guide to Consent.** By Isabella Rotman, published by Limerence Press.
- **Girl: Love, Sex and Romance, and Being You.** By Dr. Karen Rayne, published by Magination Press.
- **The Pride Guide: A Guide to Sexual and Social Health for LGBTQ Youth.** By Jo Langford, published by Rowman and Littlefield.
- **Queer: The Ultimate LGBT Guide for Teens.** By Kathy Belge, published by Zest Books.
- **How to Understand your Gender.** By Alex Iantaffi and Meg-John Barker, published by Jessica Kingsley.
- **Trans Teen Survival Guide.** By Fox Fisher, published by Jessica Kingsley.
- **Trans+: Love, Sex, Romance and Being You.** By Dr. Karen Rayne, published by Magination Press.
- **A Quick and Easy Guide to Sex and Disability.** By A. Andrews, published by Limerence Press.

websites for teens

- scarleteen.com
- optbc.com
- blush.vch.ca
- sexandu.ca
- goaskalice.com
- iwannaknow.org
- qmunity.ca
- periodaisle.com
- plannedparenthood.com/learn/roo-sexual-health-chatbot
- transstudent.org
- lovesexrelationships.edu.au

books for parents

- **Talk Sex Today.** By Saleema Noon and Meg Hickling, published by Wood Lake.
- **Sex Positive Talks to Have with Kids.** By Melissa Pintor Carnagey, independently published.
- **Beyond Birds and Bees.** By Bonnie J. Rough, published by Seal Press.
- **Breaking the Hush Factor: Ten Rules for Talking with Teenagers about Sex.** By Dr. Karen Rayne, published by Impetus Books.
- **Girls of Color, Sexuality, and Sex Education.** By Sharon Lamb, Tangela Roberts, and Aleksandra Plocha, published by Palgrave Macmillan.
- **Body Safety Education: A Parent's Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse.** By Jayneen Sanders, published by UpLoad.
- **Sex Q and A.** By Erin Brown and Erica Smith, independently published.

podcasts for parents

- [Growing Up Game Plan: The Podcast, with Saleema Noon](#)
- [Sitting In a Car, with Sarah Sproule](#)
- [Six Minute Sex Ed, with Kim Cavill](#)
- [On Boys, with Jo Langford](#)
- [The Puberty Prof, with Lori Reichel](#)

websites for parents on sexual health

- sexpositivefamilies.com
- amaze.org
- nadinethornhill.com/youtube
- sarahsproule.com
- outspokeneducation.com
- sexandu.ca
- teachingsexualhealth.ca
- plannedparenthood.org
- consentparenting.com
- optbc.org
- shift-education.com
- yestess.ca
- sexedrescue.com
- birdsandbeesandkids.com
- amazingme.com.au
- scarleteen.com
- urbandictionary.com
- kidshelpphone.ca
- guerillasexed.org

on internet safety

- commonsensemedia.org
- beheroes.net
- mediasmarts.ca
- mediatedreality.com
- safeonline.ca

on gender and diversity

- youtube.com/popnolly
- qmunity.ca
- pflagcanada.ca
- genderspectrum.org

**Saleema
Noon**
sexual health educators

**Smart decisions
start here.**

t 604 418 9417
e saleema@saleemanoon.com
w www.saleemanoon.com
ig [@saleema.noon.educators](https://www.instagram.com/saleema.noon.educators)

