

全国家长都在分享的  
孩子性教育读本

# 床前读 给女儿听

包侠★编著

爸爸妈妈，  
我是从哪里来的呢？  
是尴尬？是回答？  
还是岔开话题？

你依然与孩子谈“性”色变吗？  
是淡定？是犹豫？



吉林出版集团  
时代文艺出版社

全国家长都在分享的  
孩子性教育读本

# 床前读 给女儿听

包侠★编著

爸爸妈妈，  
我是从哪里来的呢？  
是尴尬？是回答？  
还是岔开话题？

你依然与孩子谈“性”色变吗？  
是淡定？是犹豫？



吉林出版集团  
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

床前读给女儿听 / 包侠编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5387-3244-3

I. ①床… II. ①包… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第210903号

出品人 张四季

责任编辑 曾艳纯

封面设计 任岳恒

装帧设计 周凤人

选题策划 包侠

执行统筹 李京

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

床前读给女儿听

包侠 编著

---

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/[www.shidaichina.com](http://www.shidaichina.com)

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/105千字 印张/16

版次/2011年5月第1版 印次/2011年5月第1次印刷 定价/29.80元

---

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



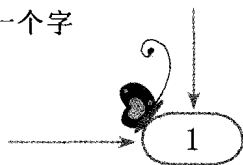
## 性别早教特别推荐



大家可能都看到过穿着校服、年龄也就是初中左右的男孩女孩，肆无忌惮得在公众场合搂搂抱抱。可能看到这一幕的人，如果家有孩子，特别是女孩子的时候，心里都会一紧，“自己的孩子千万不能这样！”大家都认为性教育很必要，但如何进行性教育呢？因此 00后的性教育问题也提上了日程，新一代的父母已经担心性侵害开始向00后蔓延了，作为家长如何对孩子进行性教育，是否能够清晰把关呢？

达尔文是一个敢于冲破世俗偏见的人。他在“性”被列为禁区的时代就有步骤地对自己的子女进行性教育。达尔文的二女儿曾回忆说：“妈妈最后一次怀孕时，我还不满8岁，爸爸就抓住这个机会对我们进行教育。他告诉我们妈妈为什么会“生病”。

心理学家建议，或许对孩子的身体所发出的第一个字

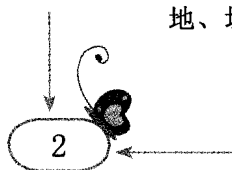


眼，就已经是进行了一种教育。告诉孩子，他们的身体是上天所赐予的珍宝，阴茎与阴道同身体中的其他器官并没有任何区别；无论是何种体型、肤色，基本上都是美好的。这种健全的意识，将可以为日后青春期及青年期的性认知奠定正确的基础。

通常孩子到了4岁左右，不但会对自己的身体感到好奇，也会想认知他人的身体。当他看到别人的身体和自己的不同时，就会想知道原因。至于身体各部位及其功能，应该给予明确的解释，同时冠上正确的名称。如果在你自己的成长过程中，性是个隐讳的问题，这时你可能就得求助于书报、杂志或图书馆了。

英国性心理学大师哈夫洛克·霭理士认为：孩子对裸体的认识越早获得越好。假如一个儿童在童年的发育时期，始终没有见过异性儿童的裸体形态，会引起一种病态的好奇心理；然后一旦突然见到异性成年人的裸体形态，精神上可以是一个痛苦的打击。如果一个儿童对成年人裸体的好奇心从来没有被满足过，就为成年后的性心理异常和性犯罪留下了空间。比如成年后通过偷看异性浴室、偷看异性身体、偷看异性卫生间等获得性的满足。

医学背景出身的胡萍认为：对于4岁以前的孩子，如果他想了解成人的身体，我们不但要让孩子看，而且还要大方地、坦然地、自然地让孩子看！孩子年龄越小，这个过程就

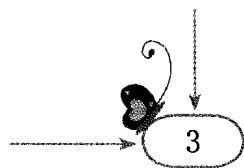


越自然。父母要明白：现在我们坦然地让孩子看我们的裸体，目的是将来孩子不去偷看异性的身体。如果童年时期对身体了解的欲望被严重压制，成年后就容易形成暴露癖或偷窥癖。

当面临儿童的性活动时，家长往往一片茫然。孩子探索行为的盲目和无知，具有很强的破坏性。专家认为，成人在对待孩子的性活动时，应遵循这样一个公式：即性尊重+性引导=性关怀。不要随意用成人的标准去判断少儿的性活动，甚至随意贴上各色的道德审判“标签”。

受传统观念的约束，儿童和少年长期缺少性教育，这不近让他们不了解自己的身体器官，也就谈不上卫生呵护。这还在其次，性教育的缺失导致的后果是，他们不知道如何保护自己，及时遭遇性侵害时也不知道如何应对。专家指出，我国早期性教育（认识和保护性器官以及遇到侵害时及时告知）目前还处在空白阶段，应该尽快列入到早期教育中去。

有不少性侵害者是儿童熟识的人，甚至可能是亲戚或长辈。不要只教儿童提防陌生人，而要教他如何判断“不妥当”的行为和不安全的处境。向孩子保证，不管有什么问题，都可以告诉父母，而且不会受到责骂。父母平日就可以展现你对事物的弹性和接纳的态度，使孩子更有安全感。万一不幸发生了什么事，不会隐忍着、孤独地面对。





读



书

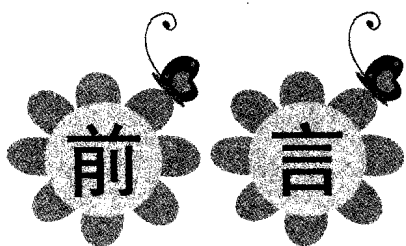


心



得

Lined area for writing the reading心得 (Reading Reflection).



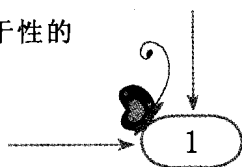
## PREFACE →

### 人生第一个性教育的关键期

和多年前的放任自流不同，现在很多父母开始有性教育意识，只是不知道应该从何时开始，有的人则以为要等到女孩来例假，男孩长胡子等身体发育信号出现再开始“顺水推舟”地进行性教育。但桑标教授表示，人生第一个性教育的关键期应该是幼儿园阶段。

幼儿园阶段的孩子对世界上很多事物都会提出一个“为什么”。从“树上为什么掉树叶”，“太阳为什么那么热”到“女孩为什么可以穿裙子”、“爸爸为什么长胡子”都可以成为他们的问题。在这个阶段，对孩子来说，性方面的问题和其他所有的问题一样，都是他们认识客观世界和自我的一个部分。

因为父母和孩子一对一的接触机会比较多，孩子和父母之间也比较亲密，所以家长最容易遇到孩子提出关于性的



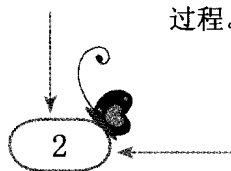
“为什么”。如果父母故意回避，或者态度尴尬忸怩，容易让孩子产生更多的疑问和好奇，反而会增强探索的兴趣。桑标教授表示，在这个年龄段，父母只需要让孩子建立基本的性别意识，明白男孩和女孩分别应该穿什么样的衣服，行为举止的特征，日常生活的一些习惯等。

这个阶段，不需要主动对孩子提出“性教育”，第一要孩子完全明白难度很大，第二也没有必要，孩子提问在于满足一般意义上的好奇心。如果孩子提出关于性的“为什么”，家长只需顺势回答。最关键的是让孩子明白，宝宝是父母爱的产物，是家庭的一分子，生命的孕育来之不易。

虽说现在做父母的大多是80后人群，但有家长对于“性”这个话题很难启齿。首先，教育方法要得当，不能生硬。其次，性教育的时机要把握好，最好在一个温馨的环境中。

当我们看到十几岁抱着玩具熊去做流产的少女妈妈时，再来检讨我们对青少年性教育的缺失似乎有点晚了。由于报纸、杂志、网络等大量信息的侵入，以及一些含激素食品的食用，孩子性早熟已是一个越来越受到关注的话题。即便抛开这些，面对孩子稚气地关于性问题的提问，我们也不能不开始准备，性教育，要趁早。

一个人从出生到成人，在生理上和心理上都有个发育的过程。在这个过程中，性心理和性生理的发育也是贯穿始终



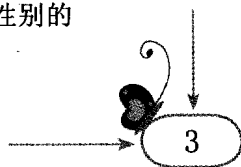
的。性本来是人的一种正常的生理现象，也是一种心理现象，如果总是采取回避、掩饰、撒谎和哄骗的态度，即会造成孩子性观念的缺失，难免会做出一些不恰当的事情。

家庭是儿童性教育的主要场所，父母是儿童性教育的启蒙老师。做父母要懂得如何向孩子进行教育。但是，面对孩子稚嫩的脸庞，“性”又该如何开口呢？是一本正经将最正确的科普道出，还是慢慢地用童话的语言代过？不同年龄段的孩子，所需要的性教育内容和方式都有很大的不同。当孩子提出有关性方面的疑问时，父母不应回避，宜用孩子能理解和接受的言语和方式予以解答，使孩子的好奇心和求知欲得到解决和满足。

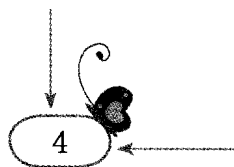
从出生的那天起，我们的小BABY就有了属于他（她）自己的性别，他会长大，他会享受性的快乐，也可能被性所伤害……如果你希望你的宝贝永远那么快乐，那么千万不要忽视BABY SEX，只有尽早对他进行健康的性教育，才能让你的宝贝从小享受最完美的人生。

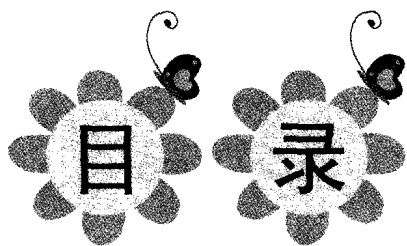
**爸爸妈妈应留意自己对性别角色的认识所可能造成的影响。**

爸爸妈妈对性别的接受程度会影响宝贝对自身性别的认可。比如，如果妈妈因为工作和家务过于繁忙，有时会抱怨“做女人真累”，这种观点则有可能引起女儿对自己性别的



悲观。性别是有差异的，但没有好坏优劣之分，爸爸妈妈应该对人生抱有积极的态度，应该让宝贝理解：每一个人都是独特的、值得尊重的、有价值的，不论性别如何，每个人都能发挥自己的潜能，施展才华。只要努力，都可以成为最好的自己。





CONTENTS →

## Chapter 1: 我的宝贝问题多 /1

### 第一节 宝贝，你知道你从哪里来吗 /2

别再对孩子延续这些并不美丽的谎言 /2

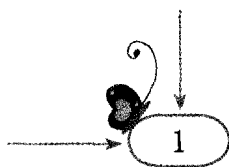
孩子问什么，我们就答什么 /5

### 第二节 女孩们奇奇怪怪的问题 /8

我怎么和哥哥弟弟不一样呢 /11

为什么我不能站着尿尿 /13

为什么妈妈的胸比爸爸的大 /16



### 第三节 宝贝，你是女孩 /20

女孩和男孩是不同的 /20

女孩的特征 /27

女孩的生理特征 /28

女孩的心理特征 /33

### 第四节 让孩子们在游戏中体验成长和爱 /39

亲吻是爱的表达方式 /39

孩子们喜欢玩“生宝宝”游戏 /41

### 第五节 孩子的“性活动”包括哪些 /44

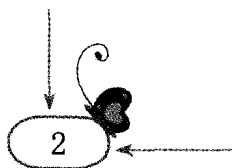
孩子的“性游戏” /44

如何应对孩子模仿成人的“性游戏” /49

## Chapter 2: 我的孩子这样是正常的吗 /53

### 第一节 宝贝，这些都是正常的 /54

恋物 /54



喜欢异性服装 /62

对别人的身体有窥视欲望 /64

想摩擦他人的身体 /67

青春期的性萌动 /69

## **第二节** 孩子性探索中常见的问题 /77

# Chapter 3: 宝贝，妈妈来告诉你 ——女子的成长，妈妈的关怀 /87

## **第一节** 如何给孩子讲解什么是性知识 /88

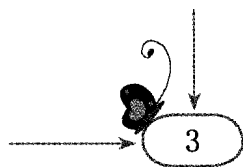
宝贝，你知道生殖器是什么吗 /88

和宝贝交流的时候要把握的几个原则 /92

让宝贝明白男孩和女孩有什么不同 /93

与孩子谈论性的好方法 /94

## **第二节** 妈妈应该告诉女儿的卫生常识 /96



宝贝，为什么每天都要清洗“屁屁” /96

女儿，妈妈教你如何清洗自己的隐私部位 /98

你来月经不是异常现象 /100

### 第三节 健康阴道的几个小秘诀 /108

教你的女儿学会呵护她的阴道 /110

在月经期间如何清洗阴道 /113

妈妈告诉你一些健康生活小常识 /114

宝贝，其实这是正常的 /117

### 第四节 孩子，手淫是正常生理行为 /121

“手淫”是生理期的正常行为 /121

一岁多的孩子就会手淫了 /124

孩子手淫的规律和频率 /125

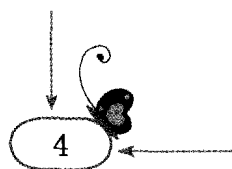
孩子也能体验到性高潮 /126

找出影响孩子手淫的因素 /127

### 第五节 对孩子的早期性教育 /131

了解孩子的早期性行为 /131

儿童性心理是怎样的 /132



儿童性心理的发展 /133

宝贝，你知道什么叫性角色规范吗 /136

什么是“性蕾期” /140

对孩子进行早期性教育的必要性 /141

对孩子进行早期性教育应讲究技巧 /143

## Chapter 4: 宝贝，不要害怕 /145

### 第一节 什么是性伤害 /146

宝贝，你要知道什么是性伤害 /146

宝贝，你要知道什么是性骚扰 /155

宝贝，你要知道什么是性侵犯 /163

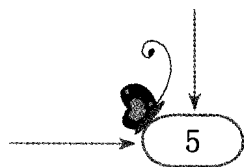
### 第二节 什么是对儿童的显性性侵害 /166

### 第三节 存在于日常生活中的隐性性侵害 /169

色情影片、视频对孩子的性伤害 /169

孩子之间的性伤害 /172

父母做爱不回避孩子 /173



将女孩当男孩养 /177

#### **第四节 怎样抚平受害孩子的心理创伤 /178**

性侵害对孩子的严重伤害 /178

让孩子了解爱情，不要产生误解 /181

孩子眼中的神秘——看到父母性生活之后 /194

不要再往孩子的伤口上撒盐——避免

对孩子的二次伤害 /202

#### **第五节 孩子遇到性侵害之后，我们该怎么办 /205**

#### **第六节 宝贝，妈妈教你怎么保护自己 /213**

宝贝，你要知道可能对自己造成性侵害的是些什么人 /215

#### **第七节 妈妈教你认识身体的隐私部位 /218**

#### **第八节 宝贝，妈妈要好好地保护你 /221**

#### **编后：学学老外的性教育 /236**

