

本书受到美国《时代》、《新闻周刊》、《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《今日美国》等媒体的广泛好评以及美国最具影响力的电视节目《奥普拉·温弗莉脱口秀》的推荐

FROM DIAPERS TO DATING

美国权威机构
推荐为
“父母必读书目”

从尿布 到约会

(尿布卷)

——美国家庭性教育“圣经”

[美] 黛布拉·哈夫纳 著

王震宇 译

适合 0~12 岁孩子的父母阅读



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA

FROM DIAPERS
TO DATING

从尿布
到约会

——美国家庭性教育“圣经”

(尿布卷)

CONG NIAOBU DAO YUEHUI (NIAOBU JUAN)

[美] 黛布拉·哈夫纳 著
王震宇 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字: 20 - 2003 - 104

FROM DIAPERS TO DATING

Copyright © 1999, 2000 by Debra W. Haffner, M. P. H.

Simplified Chinese edition copyright © 2004 by Jieli Publishing House.

All rights reserved. This book may not be reproduced, in whole or in part, in any form, without written permission. Inquiries should be addressed to Permissions Department, Newmarket Press, 18 East 48th Street, New York, NY 10017.

本书中文简体版权由博达著作权代理有限公司负责代理。

图书在版编目 (CIP) 数据

从尿布到约会·尿布卷: 美国家庭性教育“圣经”/(美)哈夫纳著; 王震宇译. —南宁: 接力出版社, 2004. 6

书名原文: From Diapers to Dating: Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children

ISBN 7 - 80679 - 481 - 6

I. 从… II. ①哈…②王… III. 性教育: 家庭教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033248 号

责任编辑: 冯文革

装帧设计: 卢强 责任校对: 张莉

责任监印: 刘釜 版权联络: 周梅洁

出版人: 李元君

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

常年法律顾问: 北京天驰律师事务所

印制: 北京中铁建印刷厂

开本: 890毫米 × 1240毫米 1/32

印张: 7.625 字数: 155千字

版次: 2004年6月第1版 印次: 2004年6月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社更换。

服务电话: 0771 - 5864694 5863291

走向性健康

王震宇

这不再是一个羞羞答答的时代。

近 20 年来社会的急剧变化，已经使传统的中国置身于一个全新的性场景之中。性从讳莫如深中渐渐凸现出来，从深闺走向了生活的前台。过去人们谈性色变，现在不少人不仅不再讳言性，反而对之津津乐道。在缤纷的都市生活中，性问题尤其成为一个不可忽略的所在，其中最令人担心的莫过于青少年中出现的性问题。

青少年时期是性萌动的时期，伴随着第二性征的出现，少男少女们也萌发了明显的性好奇。这种性好奇与在幼儿园和小学时期的有明显不同，它不再只是一种简单的心理好奇，而且具备了生理基础，并随时有可能演化为各种各样的性行为。青春期的问题并不自青春期始，而是源于孩子更小的时候是否接受过适当的性教育。如果孩子在青春期到来之前缺乏健康的性教育，那么他们在今天这个开放的社会中生活，就有可能出现一些比较严重的性问题。因此，父母在自己孩子成长的每个阶段，对他们进行适当的性教育，已经成为一个刻不容缓的问题。

但是进行性教育、性病预防也有阻力。记得几年前有人建议在公共场所设立避孕套自取处时，不少人曾愤怒地高呼反对，认为这是对青少年的性教唆，是诲淫之举，怕因之把那些天真无邪的青少年带坏。可是，在这里，我想问一句：作为家长，作为长辈，你们在性方面对自己的孩子、对今天的年轻一代究竟有多少了解？再说，过去并未有人进行过这种所谓的性教唆，那么多的性问题又是从哪里产生出来的呢？且不说艾滋病和其他性病今天在中国已呈蔓延之势，单就少女、未婚青年女性因无保护性交而造成的无数怀孕和流产事例来看，性的无知已经对诸多青少年女性造成了严重的甚至是终生无法弥补的损害，比如有的因人流过度刮宫而造成的终生不育。因对青春期内分泌发育的无知，也给数以万计的青少年造成性方面的精神性疾病。有的孩子因觉得自己的性发育不正常而忧虑成疾；有的孩子因受到过性侵害而终生对性抱有恐惧心理。

目前市面上有一本影响颇大的以时下中学生性现状为主题的书，尽管该书只采访了10多个青少年的性经历，但已足以令今日中国的父母们振聋发聩。因为它用醒目的事实告诉我们：在性方面，我们并不了解自己的孩子。孩子已不再天真，他们卷入性活动的程度已远远超过我们的想像。我认为书中总结的两个统计数据最具震撼性：1. 书中那些学生初次发生性行为时，100%不用安全套；2. 他们有过性行为的事实，父母100%不知道。在我自己所作

的一些研究中，也无数次地遇到过相似的个案。

是做一个若无其事、掩耳盗铃的父母，听任自己的孩子继续背着你们进行性活动，还是正视现实，积极地对他们进行性健康教育呢？我想，作为孩子的父母，尤其是独生子女的父母，谁都希望自己的孩子能在所有方面都健康快乐地成长，谁都愿意自己的孩子能在各方面都接受良好的教育。但对孩子进行性教育，最理想者莫过于其父母亲。由于我国社会长期的封建性，使中国人很长时间以来一直把性看做一种丑陋的东西，不仅不可能对孩子谈性，就是大人之间也对此羞于启齿。这在昔日封闭主义的中国倒无所谓，但在今日开放的中国，在这个高科技简直要主宰万物的时代，在性信息狂轰滥炸的网络高速公路旁，仍然想让你的孩子长期与性信息绝缘，让他们长期处于性蒙昧之中，只能是一种不切实际的幻想。回避是不行的，正确的做法只能是：正视这个时代，尽早地对孩子进行合理的性教育。

在一个追求生活质量的时代，只有个性健康的成人才可能拥有幸福的恋爱和婚姻生活。而对孩子进行性教育的目的，也不单单是为了预防性问题的危害，更重要的是让他们成长为性健康的成人，在性方面拥有幸福快乐的感受，能够更完美地享受人生。但是，我们知道，只有性健康的家庭，才能培养出性健康的孩子，从而培养出性健康的成人。因此，做父母的在准备对自己的孩子进行

性教育之前，首先应该检查一下自己是否拥有正确的性教育常识、健康的性观念和性行为。我想，大多数中国父母在这方面并不具备完善的性教育常识和丰富的性教育经验。他们自己也需要学习，也需要一本系统讲述家庭性教育的好书来指导他们。

在这样一个特殊时期，应当前中国家庭性教育的特殊需要，我们翻译了美国性信息与性教育委员会主席、性教育专家黛布拉·哈夫纳的《从尿布到约会》一书，希望它能在新时期我国父母对子女进行的性教育中起到特殊的推动作用。

在该书中，黛布拉·哈夫纳集她本人在美国 20 多年性教育工作和研究之经验，极为系统、详尽、清晰地向父母们讲述了应如何对自己的子女进行性健康教育。其中《尿布卷》写给从出生到 12 岁孩子的父母，《约会卷》针对他们踏入青春期后的少男少女。对于传统的中国，其中的诸多观点、见解足以引起成千上万中国家长的关注。以下几点就是与中国人的传统习惯极为不同之处：

- 和中国传统文化传递的性羞耻感不同，该书反复强调要让孩子懂得性的美好，让他们学会享受性的愉悦。换句话说，让他们认识到性也是好东西。

- 和传统的中国父母从不在家里对孩子进行性教育不同，该书力主父母亲要及早、及时、长期地与孩子们谈论有关性方面的问题。

● 和中国人羞于说性器官的名称不同，该书主张让孩子从小就学说性器官的正确名称，以免父母不在场发生与性器官有关的问题时，其他成人能知道孩子出问题的性部位在哪儿，及时对之施救。

● 和我们的许多性教育干巴巴地讲生理解剖不同，该书注意把心理和生理教育有机地结合起来，力图使孩子在很小的时候，就学会建立良好的人际关系。实际上，性和感情也确实是浑然一体的，一个情商很低的人，一个连朋友关系都建立不好的人，无论他（她）有多么正常的生理功能，也不可能与异性进行融洽和良好的性沟通……少成若天性，习惯成自然，如果一个人在小的时候就养成和人良好沟通的习惯，那么等他长大成人时，与自己伴侣的沟通就会顺利得多。

该书简明扼要，画龙点睛。在其每个章节中，都针对孩子某个具体的发展阶段，以最简明的语言勾勒出便于孩子学习和了解的要点。

该书也适合于做性教育手册之用。如果家长读者没有耐心逐段阅读，而又想了解某些方面的性教育内容的话，可以从标题中查明所感兴趣的书页，直接查看所需。

该书也是幼儿园和中小学教师最好的性教育参考书；对于大、中学生，自己看会更为贴切；其他一些成人也开卷有益，可以弥补

一下自己未接受过良好性教育的缺陷。

我们必须看到，因为本书所写的内容主要是针对美国社会的，因此在有些方面和我国的现实还有一定差距。但我们更应该看到，这里面所说的性问题，有的已经在我们身边发生，有的尽管还未发生，但离我们也并不遥远。聪明的人会防患于未然，不会等到问题成堆时再去抓耳挠腮。

中国家庭性教育要走的路还很远，但如果我们从今天开始，路就在脚下。

2004年3月1日

前 言

艾丽莎·哈夫纳·塔特格莱恩 (13岁)

我妈妈写了这本书。

我妈妈是从事性教育工作的，有这样一位妈妈，不是一件轻松的事情。有些时候，面对新朋友及其父母甚至我的老师，我觉得很难开口介绍我妈妈的职业。

不过，总的说来，好处要比坏处多。从我能记事起，我们就经常在家谈论性知识——在晚餐桌上，在看电视的时候，或者在汽车里谈论。

以下是拥有性教育家妈妈的好处：

- 我总是可以向妈妈请教任何疑问和难题。
- 我已经为步入青春期作好了充分准备。
- 在幼儿园的时候，我就是一位“女性主义者”。实际上，我的出生通知早已宣布我是“女婴”。
- 在自然课实践与家庭作业方面，妈妈给了我极大的帮助。上小学一年级时，我的实践课参展作品就是关于儿童与艾滋病的。
- 与大多数朋友相比，我在谈到自己的身体时更自在一些。
- 任何男孩都不能迫使我做我不愿意的事情。
- 我知道，随着我一天天长大，妈妈将会指导我和我的朋友。

我所认识的许多朋友与他们的父母之间并不存在这种关系。太糟糕了！请记住，与你的孩子谈论性知识非常重要。妈妈已经帮助我及弟弟在性方面健康成长——现在，让她也帮助你们吧！

目 录

前言	1
----	---

第一章 基础篇

性健康的家庭	5
关键：发现可教时刻	6
沟通指南	10
父母小贴士	23

第二章 婴儿和蹒跚学步的儿童（0~2岁）

婴儿的性发展	29
父母的感受	30
触摸的重要性	32
在医院时的性问题	34
从医院回到家的第一天	37
教孩子认识身体部位	39
生殖器探究	42

考虑性别角色	44
特别话题	
孩子的照看者	47

第三章 学龄前儿童 (3~6岁)	
认识身体部位	52
洗浴时间	55
“我想单独待着!”	58
生殖器触摸	59
“我们正在扮医生, 妈妈”	63
友谊和感觉	68
“我长大了要和妈妈结婚”	73
“我的儿子是同性恋吗?”	77
“我是从哪儿来的?”	82
当父母正做爱时孩子走进来	87
特别话题	
幼儿园中的性问题	90
性侵害	92

第四章 小学低年级（6~9岁）

你的孩子正在长大	104
教给孩子生活的事实	108
男孩女孩一起洗澡	115
手淫	117
孩子之间的性游戏	118
友谊	121
孩子去别人的家里玩	124
“但是所有的孩子都看它”	126
新闻	133
积极参与孩子的学校生活	136
“鬼抓人游戏，你有艾滋病”	140
“哦，S@#S！”	142
“我是多么性感”	144
特别话题	
离婚问题	146
父母约会	148
当孩子不构想“当妈妈和爸爸彼此相爱”方式的时候	150

第五章 小学高年级 (9~12岁)

为青春期作准备	158
为女儿的青春期待作准备	160
为儿子的青春期待作准备	166
让男孩和女孩了解对方的身体变化	171
早发育者和晚发育者	172
“我正常吗？”	175
情感发展	177
同不爱问问题的准青少年在一起	185
手淫	188
男孩女孩“一起出去”	189
“妈妈，我想我是个同性恋”	200
身体形象、外貌与饮食	203
少男少女杂志	210
爸爸，你会给我买《花花公子》吗？	212
网络	216
特别话题	
学校里的性骚扰	220
怎样评价家庭以外的性教育	222

后记	229

第一章

基础篇

我曾经以为对自己的孩子进行性教育并非难事。

毕竟，我是一位有着 20 多年经验的性教育者。关于性知识，我知道我想给孩子们教些什么；我清楚应该给他们传达什么样的信息；并且我以为自己能解答可能会出现的任何问题。毕竟，多年来，我曾为父母们主持过多场研讨会，讨论家长如何与孩子交流性知识。

然而，我错了。

教育自己的孩子了解性知识比我想像的要困难得多。不过，实践证明，这也是为人父母最有价值的经历之一。

老实说，当我那未满两岁的女儿，在展览馆指着一幅乔治亚·奥基夫的油画，大叫“阴户”时，我有些不知所措；同样地，当我儿子刚做了阴茎包皮切除手术，每天需要清理数次时，我也没有作好准备；当我 4 岁的女儿无比迷恋芭比娃娃的时候，我不知道该说些什么；当 3 岁的格里高利不愿在学校上厕所的时候，我不知道该做

些什么；当13岁的女儿艾丽莎进入青春期时，为了帮助她更好地迎接青春期的挑战，我每天都感到力不从心。在我与女儿最近的一次争论中，她对理论与实践之间的区别进行了总结：“但是妈妈，你却被认为是我这个年龄组的专家。”

性教育者都认为，父母是孩子的第一位——也是最重要的性教育老师。他们让孩子初步了解性别角色、人际关系、价值观念，以及自尊和关爱意识。当孩子在蹒跚学步时，父母教他们说话，与他们拥抱，带他们玩耍，这些都是性教育。到孩子稍大一些，可通过体验家庭内部关系，观察家庭内部成员的交往继续他们的性教育。大多数年轻人都希望父母成为他们最重要的性知识来源。

然而在这一重要领域，我们绝大多数父母却让孩子大失所望。十之八九的父母都认为给孩子提供性教育是他们的职责，但是很少有人能实际做到这一点。在美国，仅有1/4的成人承认他们是从父母那儿获得性知识的；并且，很多人都说，他们想为下一代提供更好的性指导。那些在二战后“生育高峰期”（注：指1947~1961年）出生的人似乎更加执著地想要做得比父辈好。不过，很少有人拥有必要的技巧、自如态度或者相关信息。

事实上，现在的许多父母一直拖到孩子进入青春期的时候才谈论性知识。每周都有不少父母给我打来电话，询问他们应该怎样对11~12岁的孩子进行严肃的性教育。问题是，郑重其事地交谈并