

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

(约会卷)

——美国家庭性教育“圣经”

[美] 黛布拉·哈夫纳 著

王震宇 成卫馨 译

适合 12~21 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”

(约会卷)

CONG NIAOBU DAO YUEHUI (YUEHUI JUAN)

[美] 黛布拉·哈夫纳 著
王震宇 成卫馨 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字:20-2003-104

BEYOND THE BIG TALK

Copyright © 2001, 2002 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·约会卷:美国家庭性教育“圣经”/(美)哈夫纳著;王震宇,成卫馨译. —南宁:接力出版社,2004. 6

书名原文:Beyond The Big Talk: Every Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Teens

ISBN 7-80679-482-4

I. 从… II. ①哈…②王…③成… III. 性教育:家庭教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033247 号

责任编辑:冯文革

装帧设计:卢强 责任校对:蒋强富

责任监印:刘莹 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:8 字数:160千字

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:19.00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,可直接向本社退换。

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，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社会生活中，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。因对青春期性发育的无知，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年代，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和性教育委员会主席、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，及时对之施教。

● 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 (16岁)

每当我跟同龄人一起谈性的时候，我总能意识到自己和他们成长的家庭背景有多么不同。当我还是个蹒跚学步的娃娃时，我母亲就教我身体各个部位的正确名称，教我别用不准确的字眼。和母亲一起购物时，她问我挑的衣服的式样想表达什么样的信息。

我参加派对，父亲或母亲都会事先跟举办派对同学的家长打招呼。今年的犹太教圣灯节，我收到的礼物是一本书，名字叫《我们的身体和我们自己》——在母亲的眼里，现在我正处于成长过程中的敏感时期。从我小时候起，我的母亲就开始给我讲有关性的知识，回答我的问题。而我认识的大多数同龄人中，几乎没有人像我这样与父母开诚布公地讨论过这个话题。

但是，作为一个性教育家的女儿并不总是很轻松。我常常为此感到十分尴尬。比如我妈妈会在最近一期的少年杂志的某篇文章中露面，或者想跟我的朋友们聊聊有关性的话题；每次看过有关性题材的电视节目、电影或新闻报道之后，我都得和她讨论所看的影片或报道。我的生活就是不断演变的活教材，有时我甚至觉得我妈妈总是想跟我谈性。

尽管如此，我心里明白自己能跟妈妈谈任何事情总是件好事，而我大多数朋友都羞于与他们的父母谈性。他们中的大多数人

到12岁时就会得到一本介绍性知识的书，仅此而已。

一般来说，大多数家长都会担心孩子是不是喝酒、吸毒、约会、参加派对，尤其担心孩子是否有过性接触。看来，他们一点儿都不信任我们。

的确，我的有些同龄人没能作出最好的决定。他们中一些人会反抗要求苛刻的父母，而有些人的家长则看起来并不关心孩子在干什么。很多父母一直不知道今天的少男少女到底是什么样子。在当今的社会中，如果说做一个少男少女的家长很难，那做一个少男少女就更难。很多青少年觉得处处是压力——要在学校表现好，要穿戴入时，要博得大家喜爱，要有魅力，要在体育上突出，做好这一切——好烦。

青少年肯定都想跟父母保持良好的关系。只要你帮助他们，大多数青少年会作出好的抉择。我们希望能够在家里开诚布公地沟通。我知道的很多同龄人都能抵抗同伴压力而作出正确的选择。

别指望你的孩子说：“我今天想跟你说说性的事儿。”那根本就不可能。同样可以肯定的是，别等到你在你孩子的屋里发现了安全套才来谈这个问题。你大概得开个话头，最开始可能有点难，但我们大都认为，只要与家长交流比较顺畅，就一定愿意讲。

这就是这本书的来由。我有我妈妈怎样做母亲的第一手经验，我觉得我大概最有资格评判，跟你的未成年子女谈性究竟有没有可能影响到他们的生活。我可以告诉大家：如果认为跟你的未成年子女谈性就是鼓励他们的性行为，这种看法是不正确的。跟你的青少年子女谈谈会帮助他们在生活中作出好的选择，不管是现在还是将来。

我们希望能够跟我们的父母开诚布公地、痛痛快快地沟通，这是最终目的。我们希望知道，自己的父母随时都会帮助我们。最要紧的是，我们希望得到尊重，得到信任。跟你的未成年孩子交流，会建立起这种和谐的关系。这本书会帮你做到这一点！

谨将此书献给我的父母哈利耶特·哈夫纳·
海热令顿和索尔·哈夫纳。他们赋予我友谊、支
持和爱；在我的幼年和青春期，他们教会了我如
何欢庆我们所拥有的天赋之性。

目 录

前 言	1
-----	---

第一章 基础篇

性健康的家庭	6
“好孩子”	9
成人健忘症	17
沟通指南	21
父母小贴士	46

第二章 青春期：简介

青春期的“五感”发育	51
青春期前期	59
青春期中期	68
青春期后期	72

第三章 初中阶段 (12~15岁)

开始初中生活	77
同伴压力有多大?	80
“一起出去”	86
初中生和性	88
混合派对和学校舞会	91
无监护时间	95
“他怎么又跑到卫生间里了?”	99
色情和初中生	101
向青少年医学专家咨询	103
特别话题	
“妈妈，你多大时有了第一次?”	105

第四章 高中低年级 (15~17岁)

开始高中生活	111
性行为：期望什么	113
帮助孩子设定性接触的限度	117
派对	124
酒和毒品	127

约会强暴毒品	131
媒体	134
互联网	139
应对校园内的性骚扰	144
特别话题	
减肥与饮食失调	148

第五章 高中后期 (17~18岁)

保持联系	157
初恋	159
性行为：期望什么	166
避孕和预防性病	173
其他避孕措施	180
在孩子房间发现避孕药具	183
“妈妈，我觉得我怀孕了”	185
“爸爸，我觉得我是同性恋”	196
高中毕业	203
特别话题	
避免约会强暴和其他暴力伤害	204

第六章 高中以后 (18~21岁)

即将长大成人的孩子	211
作好上大学的准备	213
住在父母家里的年轻人	218
性行为：期望什么	220
恋爱	224
“但你知道我们一起睡了”	228
期待	231

后记	234
----	-----