

0~14岁孩子的性教育圣经

良好的性教育，让孩子受益一生



从尿布到约会

家长指南之养育性健康的儿童

(从婴儿期到初中)

[美] 黛布拉·W·哈夫纳 Debra W. Haffner 著 王震宇 张婕 译

From Diapers to Dating:

A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children

From Infancy to Middle School



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



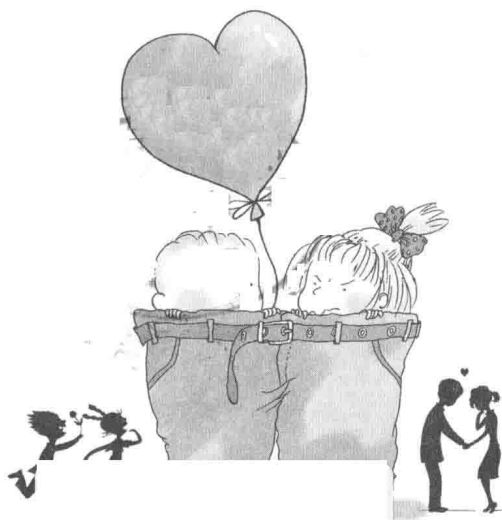
青豆家教馆

从尿布到约会

家长指南之养育性健康的儿童

(从婴儿期到初中)

[美] 黛布拉·W·哈夫纳 Debra W. Haffner 著 王震宇 张婕 译



From Diapers to Dating:

A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children

From Infancy to Middle School



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从尿布到约会: 家长指南之养育性健康的儿童: 从
婴儿期到初中 / (美) 黛布拉·W. 哈夫纳著; 王震宇,
张婕译. — 上海: 上海社会科学院出版社, 2017
ISBN 978-7-5520-2183-7

I . ①从… II . ①黛… ②王… ③张… III . ①性教育
—家庭教育 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 288807 号

FROM DIAPERS TO DATING: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children
Copyright © 1999, 2000, 2004, 2008 by Debra W. Haffner
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2017-766 号

从尿布到约会

著 者: [美] 黛布拉·W. 哈夫纳

译 者: 王震宇 张婕

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 鲁小彬

插 画: 孙万帅

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号

邮编 200025

电话总机 021—63315900

销售热线 021—53063735

<http://www.sassp.org.cn>

E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 150 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2183-7/G · 708

定价: 42.80 元

版权所有 翻印必究

献 辞

向我两位最好的老师：艾丽莎·哈夫纳·塔特格莱恩（Alyssa Haffner Tartaglione）和格雷戈里·约瑟夫·哈夫纳·塔特格莱恩（Gregory Joseph Haffner Tartaglione），致以最深切的爱与感激。致那个让一切成为可能的男人——拉尔夫·塔特格莱恩（Ralph Tartaglione）。

赞誉



在儿童性教育方面，美国性教育专家黛布拉博士的著作《从尿布到约会》实在是棒极了，它科学、实用，有极好的实操建议，建议每一个家庭都配备一本，以呵护您的孩子在可能遭遇各种困难的成长过程中，成为一个性健康的人。

——《心理营养》作者林文采博士

一本很有价值的书……能帮助孩子发展出舒服自在、持续而有建设性的亲密关系。

——《华盛顿邮报》(*Washington Post*)

现实、实用、信息丰富，一本让你成为更好父母的最佳指导用书。在向孩子传递什么样的性价值观方面，哈夫纳为家长提供了非常明确的帮助。

——《科克斯书评》(*Kirkus Reviews*)

一本异乎寻常的妙书。

——《时代》杂志 (*Time Magazine*)

我认为每个有 16 岁以下孩子的家庭，都应该配备此书！作者极力反对父母给自己贴上保守或自由的标签，拥护儿童接受可靠知识的权利，以便滋养与呵护他们性与情感的成长。

——华盛顿大学社会学教授佩柏·舒瓦茨博士

(Dr. Pepper Schwartz)

这本书是性健康教育非常重要的信息来源，从各个方面给予了父母们合情合理的建议与指导，可供反复阅读。它不仅教你怎样与孩子谈论性，还帮你思考并决定应该对他们说什么。《从尿布到约会》注定是一本育儿经典！

——《我的身体怎么了？》作者琳达·玛达拉斯

(Lynda Madaras)

自序 (第二版)

十年巨变。1998年，在我写第一版《从尿布到约会》时，我们还未听说过耐甲氧西林金黄色葡萄球菌（MRSA，抗药性细菌）、西尼罗病毒（West Nile Virus）或基地组织，几乎没有人会想到“9·11”事件。与那时相比，现在我们的世界似乎变得更小，却更不安全了。

这些也都影响着性行为的变化，因此有必要更新本书。关于失足青少年的报道有所减少，事实上，与15年前相比，青少年在性问题上变得更有责任感了。从20世纪90年代到21世纪初，美国青少年的怀孕比例一直在稳步下降，现在处于最低水平。同期，青少年的生育与堕胎比率有所下降，酗酒与吸毒比率也在下降。

1998年，我写过一些关于网络与儿童的文章。随着即时通讯、聊天室、社交网站的发展，越来越多毫无隐晦的性信息，通过网络更便利地进入家庭，我想是时候拓展这一部分的内容了。我们似乎每周都能从网上发现一些成人被捕的消息，他们通过互联网向儿童传播色情内容，并试图在线下诱拐儿童。保护孩子们的安全，免受那些人的伤

害，已经变得越来越困难，却越来越紧要。不过，网络的发展也意味着，我们有更多的资源帮助家长与孩子们交流与性有关的内容。在第一版中，我只列出了少数网站，这一版将会包含更多的网站资源。

生殖技术的变化，使有些父母在回答“我从哪里来的”这个问题时，变得越来越复杂了。25年前，第一例试管婴儿诞生；如今，由于辅助生殖技术的成熟，代孕越来越常见，每年会因此出生3.5万多名婴儿。当你的孩子不是以“妈妈和爸爸爱爱的方式”孕育时，本书包含的这些新议题将会为你提供参考。

如今，孩子们成长于有关性取向的讨论环境中。很多黄金时段的电视节目都会有男（女）同性恋的角色。《纽约时报》等近200种报纸都包含有同性结合的征告。在马萨诸塞州，同性婚姻已成为合法婚姻，其他一些州也认可它为合法结合。近期的法庭决议会支持男同性恋与女同性恋的一些权益。面对这些议题，如何教育孩子，向他们传递自己家庭的价值观，已经迫在眉睫。

我们现在更能理解儿童期的性别混乱行为。对于那些无法明确划入男性/女性的儿童来说，出现了很多能帮助他们的新机构和新方法。双性人权利运动引发的挑战也在增加。那些出生时外阴性别不明的成年人，之前被称为阴阳人，如今也在质疑出生时的性别划分，坚持称自己为双性人。变性活动也变得越来越直言不讳和常见了。

在更普通的层面上，流行文化也日新月异。辣妹被帕丽斯·希尔顿和琳赛·罗韩取代。小甜甜布兰妮·斯皮尔斯现在已长大成人，有了自己的孩子，但她仍然被一些青春少女崇拜，竞相模仿她那暴露的着装与高调的言谈举止。阔腿裤与松垮的牛仔裤被露脐上衣与低腰紧身牛仔裤取代。

在过去几年中，我的观点也有了一些改善，这些变化也都体现在新版本中。我不再担任性知识教育理事会会长兼首席执行官的职位，2003年我被授予了一神普救派（Unitarian Universalist）牧师之职，筹划一神普救派教会的准备工作。本书第一版出版的时候，我的儿子年仅5岁，如今他已经上高中了，女儿也已读完了大学，开始了独立生活。在养育儿子和女儿遇到的挑战方面，我掌握了第一手经验，我帮助一位年轻女士与一位年轻男士走过了善变的青葱岁月。

本书第一版出版之后，我有幸与成千上万名家长对话。他们提出的问题并未包含在第一版中。每次演讲之后的问答环节，总会对我提出新的挑战，我已尽量把一些所学融入这本新版书中。我还写了一本新书，名为《21世纪父母必读》（*What Every 21st-Century Parent Needs to Know*），来讨论更广泛的育儿议题。

然而，未曾改变的是，父母们总是希望自己比上一代更尽职地做好孩子的性教育。事实上，如果我有什么新发现，那便是：我注意到父母们更迫切地想向孩子传递自己的性价值观。我们精心保护孩子们的安全，但也希望他们长大成人后，能去享受并领会亲密关系中性的美好。希望这本书对你和你的家庭有所帮助！

序 言 (第一版)

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。

以下是有一位性教育专家做妈妈的好处：

- ◎ 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做好了充分准备。
- ◎ 在幼儿园的时候，我就认为男女平等。实际上，我的出生通知早已宣布我是女性婴儿 (baby woman)。
- ◎ 在自然实践课与家庭作业方面，妈妈给予了我极大的帮助。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。

◎ 任何男孩都不能强迫我做我不愿意的事情。

◎ 我知道，随着我一天天长大，我妈妈会始终在那里，为我和我的朋友们提供支持。

据我所知，与父母建立起这种关系的孩子并不多。这太不幸了！请记住，与孩子谈论性知识非常重要。我知道妈妈帮助了我和弟弟，让我们在性方面能健康成长。现在，让她也帮助你们吧！

艾丽莎·哈夫纳·塔特格莱恩（13岁）

译者序

走向性健康

这不再是一个羞答答的时代。

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。性从讳莫如深的氛围中渐渐凸现出来，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。青春期的问题并不始自青春期，而是源于孩子在更小的时候是否接受过适当的性教育。如果孩子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。

但是进行性教育和性病预防也有阻力。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，是海淫之举，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终身不育。对青春期性发育的无知，也使数以万计的青少年产生性方面的精神性疾病。有的孩子因觉得自己性发育不正常而忧虑成疾，有的孩子因受到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，尽管该书只采访了十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经远远超过我们的想象。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。在我自己所做的一些研究中，也无数次地遇到过相似的案例。

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。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作一种丑陋的东西，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，父母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，我们翻译了美国性知识教育理事会主席、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，为我国父母对子女进行性教育，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。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，以免父母不在场时，若发生了与性器官有关的问题，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。

◎ 和我们干巴巴地讲生理解剖开展性教育不同，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的沟通习惯，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。

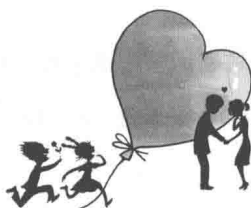
我们必须看到，因为本书所写的内容主要是针对美国社会的，因此在有些方面和我国的现实还有一定差距。但我们更应该看到，这里所说的性问题，有的已经在我们身边发生，有的尽管还未发生，但离我们也并不遥远。聪明的人会防患于未然，不会等到问题成堆时再去抓耳挠腮。

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。

王震宇

2004年3月1日

译者简介：王震宇，女，中国社会科学院社会学研究所研究员，国内著名婚姻家庭问题专家。



目 录

Contents

自 序 (第二版) // I

序 言 (第一版) // IV

译者序 // VI

第一章 基础篇

性健康的家庭 // 7

关键：发现可教时刻 // 7

沟通指南 // 11

父母小贴士 // 23

第二章 婴儿和学步儿 (0 ~ 2岁)

价值观练习 (0~2岁) // 26

婴儿的性发展 // 31

父母的感受 // 32

触摸的重要性 // 34

关于包皮环割术的决定 // 35