

性安全、性健康是孩子心理健康的重要基础  
家庭教育的首要任务就是给孩子科学、合理的性教育

# 和孩子谈谈性

0~12岁家庭性教育完全读本

白璐 著

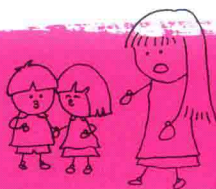
“妈妈，  
你有小鸡鸡吗？”



“妈妈，  
我是怎么来的？”



“妈妈，  
我要和红红结婚……”



“羞羞……  
羞羞……”



倾力  
推荐

徐震雷

北京大学副教授 北京大学医学部  
学生心理咨询中心主任

甄宏丽

北京大学医学心理学博士  
性教育、性咨询与性治疗专家

张玫玫

中国性学会青少年性健康教育专业委员会主任  
首都师范大学性教育研究中心主任



中国妇女出版社

# 和孩子谈谈性

0~12岁家庭性教育完全读本

白璐 著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

和孩子谈谈性：0~12岁家庭性教育完全读本 / 白璐著. --北京：中国妇女出版社，2018.7

ISBN 978-7-5127-1581-3

I. ①和… II. ①白… III. ①性教育—儿童教育—家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第043983号

## 和孩子谈谈性——0~12岁家庭性教育完全读本

---

作 者：白 璐 著

策划编辑：王海峰

责任编辑：王海峰

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址：[www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：150×215 1/16

印 张：20.5

字 数：200千字

版 次：2018年7月第1版

印 次：2018年7月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1581-3

定 价：48.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

## 推荐序一//

### 全面性教育终于后继有人

读到白璐这本家庭性教育专著的时候，我的心情何止“激动”这么简单。这不仅是她在性教育领域多年来学习深造、工作实践的结晶，更是我们在国内尽心竭力推动全面性教育理念融入家庭教育的一个里程碑式的著作。

21世纪之初，中国性教育还在苦苦摸索应该给不同年龄段的孩子展开什么内容的性教育，用什么样的方法讲，最适度的性教育又应该是怎样的……白璐就已经是这个团队里的新生力量。我负责编辑的《青苹果杂志》中，就有属于她的专栏。后来，在荷兰的性教育学习深造中，“全面性教育”理念解开了我们的种种困惑。从儿童性发育的客观知识，到积极地看待青年人；从尊重青年人的性需求，到社会规范和个体需求的对立统一；从科学的教养方式，到如何与青年人谈论性的话题；从社会主流价值观，到性多元化的社会现象；从讲授到引导；从专家

授课到参与式教学……白璐学到了全面性教育的几乎全部内容和教学方法。“如此科学的性教育，必须引入中国！”我们在2011年的豪言壮语，成就了这7年来全面性教育在中国逐步推进的实际行动。

作为全面性教育在中国实践的开拓者和实践者之一，白璐一路走来，她见证了中国性教育师资力量成长，同时也深刻地、客观地了解我国家庭性教育的“苍白无力”。

80后、90后现在已是家长队伍的主力军，而他们自身正在经受着零靠谱性教育的后果：亲密关系的建立和维系中屡屡受挫，亲子关系实践中各种蒙圈儿；小时候被压抑的负面的性信息的灌输，导致婚后出现性交恐惧，甚至因无法性生活而离婚；小时候不懂得保护自己，被成年人或者大孩子猥亵，而深深种下性丑恶的种子，适婚年龄了也无法接受亲密关系中的亲密动作，导致离婚，甚至逃避谈恋爱……这样的人，大有人在。几乎所有父母都意识到小时候的科学的性教育太重要了，他们明明不想让孩子重蹈自己的覆辙，但是又真心不知道如何给孩子进行性教育，把希望寄托于学校性教育也只能是美好的愿望和自我逃避的方式而已，因为他们非常清楚，很多老师在这方面也同样是“小白”。

家庭生活中，来自孩子的很多问题是和性有明显关系的，比如：“我是怎么进到妈妈肚子里的？”“我是怎么从妈妈的肚子里出来的？”“我为什么必须蹲下嘘嘘，哥哥为什么可以站着嘘嘘？”等等。家长明确知道这是性教育范畴的问题，而且都是比较敏感的话题，很多家长还没回答孩子，自己就已经十分害羞、尴尬，从而不知道怎么回答。幸运的是，毕竟这类问题在养育孩子的过程中，不是占很大比例的

问题，所以家长会得过且过地逃避回答。有的家长甚至这样认为，我们小时候也没人告诉我们真相，不是也过来了吗？孩子长大了自然而然会知道。因此，有家长可能觉得没必要花时间和精力去学习家庭性教育的相关知识。

但是，事实上，很多看似和性无关的问题也属于我们推崇的全面性教育范畴，而这些与孩子将来的幸福生活关系甚为密切。比如：孩子从小不懂得尊重别人，不懂得体会别人的感受，长大后恋爱中会各种受伤；孩子从小没有平等的性权利意识，长大后在两性交往中不知道如何把握自己的性需求；孩子从小都是家长照顾，从来没有自己做决策的机会，长大后面对重要的人生选择时各种慌乱无助……这些东西看起来貌似是情商问题、人际交往的能力的问题、爱的能力的问题，但实际上，学校教育中，家庭教育中都忽略了这些人性化的问题，它们都属于全面性教育的范畴。

不能让这种人生遗憾再代代相传了。我们和荷兰桑德琳教授一起，结合中国国情，研究出了一整套适合中国家庭性教育的实操性很强的全面性教育课程。白璐就是这套课程的优秀讲师之一。在讲授过程中，家长们特别渴望能有相关的书籍可以参考。荷兰桑德琳教授的书籍苦于各种无奈，在中国翻译出版推进得异常艰难。与此同时，现在中国性教育领域也有和全面性教育理念不完全一致的部分学术观点。所以，值得我们信任的、科学的、和中国国情相融合的、适合家长阅读的全面性教育图书真的是非常缺乏，甚至是个空白。

在严峻的现实面前，应广大读者的需求，作为我们团队的年轻人，恰逢她初为人母的时刻，这本书就这样应运而生了。书中的理念、方

法毋庸置疑；书中的案例分析更是具备实用价值。更重要的是，我在书中读到了她作为母亲对孩子的天然的真挚的爱。作为一名全面性教育的“专家妈妈”，她的书值得每个希望培养出一个性安全、性健康的孩子  
的家长认真阅读！

甄宏丽

北京大学医学心理学博士

中国性学会青少年性健康教育专业委员会副主任

中荷性教育师资培训项目中方首席专家

2018年5月17日

## 推荐序二//

### 家庭性教育任重道远，家长先补课

初见白璐，是在2006年，也是在那一年，我带着她走进了性教育这个领域。

作为从事性教育20多年的专业人士，我深知性教育对于孩子成长的重要性，也看到了这一领域对于专业人士的需求，但我们也深深地明白，走进这个领域，以及坚持在这个领域做下去，都不是一件容易的事情，因为性教育在中国，依然还面临着很多不理解、争议，甚至是污名。

但让我欣喜的是，我见证了白璐从刚走入这个领域时的茫然、质疑，到慢慢变得专业、坚定，并且坚持不懈在这条路上走下去的过程。

这个过程并不容易，从开始在性教育项目中边做事边学习，到参加大量的专业培训、赴荷兰进修，再到跟随荷兰专家在中国开展针对教师、家长的培训工作，她在实践中不断学习，不断总结。知识与经验的

积累让她成为家长们非常喜欢的性教育专家，因为她提供的培训不仅专业，还十分贴合家长们的需求，非常实用。

而在这个过程中，面对性教育行业在中国还很不发达的现状，她在毕业求职时面临着两难的选择，是离开性教育行业，进入更容易获得职业发展的行业？还是坚持做性教育，同时去面对很难找到相关工作的困境？

她有过犹豫，但最终选择继续坚持做性教育，因为，我们都知道，性教育对孩子来说有多么重要，而在国内，这个领域有多么需要进一步的发展。

性是伴随人一生的重要内容，从出生到死亡，人生的每个阶段都在体验性、实践性。性发育从孩子出生时就开始了，在这个过程中，孩子需要面对自己的感受、自己身体的变化，同时也慢慢对性有了强烈的求知欲望，他们渴望通过学习了解自己，了解别人。所以，性教育，真的是不可或缺的。

我见过很多的家长、老师，他们很爱孩子，很渴望能够给孩子最好的教育，但却因为他们本身对于性教育认识的空白，在自己都没有意识到的情况下，给孩子造成了负面的影响。比如，当孩子由于性别发育开始好奇男女身体差异时，有些孩子会选择偷看别人上厕所，或者掀同学的裙子，没有接受过性教育培训的老师、家长并不能够理解到孩子的真实需求，而仅仅是对这个行为进行批评、约束，甚至认为孩子道德品质出了问题。殊不知，如果我们能从根源上解决孩子的困惑，再对他们的行为进行一些引导，这个问题就迎刃而解了。

而在孩子性发育的过程中，还会出现许许多多类似的现象，如果不

去学习性教育，无论是家长还是老师，都会在应对时非常无措，或者用错了方法。而错误的应对，对孩子成长造成的远期影响是很难估量的。

这几年，国内性教育的形式慢慢转好，这无疑和媒体上对很多令人痛心的负面事件的报道有关，比如孩子遭受性侵、少女怀孕、厕所产子、少年挥刀自宫等，这些事件越来越让家长们意识到，对孩子进行性教育刻不容缓。而随着信息媒介的迅猛发展，孩子们能够接触到大量的信息，个性更为突出，自主意识更为明显；性态度更为开放，但性知识十分缺乏；首次性行为年龄提前，不安全性行为增多；非意愿妊娠、人流流产的发生率不断上升……越来越多的孩子面临着风险。

是放任孩子们通过媒体、网络等一些开放的方式，在那些不完整、错误、被扭曲的信息中及不安全的环境下自己摸索，还是直面这一挑战，基于尊重和平等普遍价值观，为他们提供清晰、详尽同时又符合其年龄特点的性教育内容？我想答案在每个家长心中是显而易见的：只有为孩子们提供积极、有效的性教育，才能帮助孩子免受伤害、健康快乐地成长。

而作为从小并没有接受过性教育的家长来说，想做这件事真的很难，也很难找到方法。所以，家长们一定要在给孩子进行性教育之前，把自己缺失的这一课补上，这是必不可少的环节。相信这本书，会成为家长们补课的最佳选择。

这本书是白璐在走进性教育领域的第12个年头，用她的努力和专业结成的果实。看到这本书的出版，作为她的导师，我为她感到高兴和骄傲。她12年知识的累积和经验的积淀，让我相信她的这本书能够给到家长们非常重要的支持和帮助。

也希望通过包括白璐在内的致力于性教育的人士的努力，社会大众对于性教育多一些关注，多一些学习，从而给孩子的健康成长提供更有力的支持和帮助。也请看到这本书的你，能把它传递给更多的人，让更多的家长、老师和教育工作者从中受益。

期待性教育在中国迎来更美好的明天！

徐震雷

原中国性学会青少年性健康教育专业委员会主任

北京大学医学部学生心理咨询中心主任

北京大学第三医院执业医师

北京大学医学部医学心理学系副教授

2018年5月于北京

### 推荐序三//

## 家庭性教育帮你养出一个快乐的孩子

养育自己的孩子是一件很棒的事，但却不是一件容易的事。很多的专业技能都有非常多的教育项目来帮你学习，但是关于如何养育孩子，并没有专门的教育。所有的家长都必须听从自己的直觉，依靠祖父母的建议，或者只是保证他们的爱会给孩子的成长提供足够的支持。而如果家长是幸运的，他们会找到一些专家的书，书中会告诉他们如何用最好的方式教育自己的孩子。

而作为儿童教育的一个非常特别的部分，关于儿童性发育的教育，我们能够找到的书籍是更少的。

面对孩子的性发育，家长常常不知所措，更不知道面对孩子出现关于性的行为时应该作何反应。他们不知道如何回答孩子的问题，也不能向孩子的祖父母求助，因为这对很多人来说是一个非常敏感的话题，家长们根本不知道从哪里能够找到自己需要的信息。

我从事性教育工作的时间已经超过了25年，作为一个性教育工作者，我知道很多家长都对孩子的性教育充满疑惑。在我的祖国荷兰，大约25年前，我开始为父母写关于性教育的第一本书。这本书在荷兰至今依然非常受欢迎。同时，我还管理了一个网站很多年，这个网站是为家长提供服务的，在这个网站上家长们可以提出自己关于性教育的问题。因此，我现在已经有了一个数据库，里面是我回答过的数千个问题。

所以，我知道对于家长来说，给他们提供关于孩子性教育的清晰以及有用的信息是多么重要。

作为一名研究儿童性发育的专家，我知道，所有年龄段的孩子都会表现出和性有关的行为，并提出与性有关的问题。这是正常的，这是他们正常的发育的一部分。孩子不应该因为这些问题或行为而受到责备，因为他们并不知道发生了什么。作为家长，我们的责任是教育和指导孩子，给他们提供有用的信息，让他们更好地成长。孩子们问问题没有错，他们只是好奇而已，他们想要学习。作为父母，我们的任务是给孩子提供适合他年龄的性方面的信息；是向孩子解释他所生活的社会是如何看待性的；是告诉孩子社会规则，在某种情况下，什么是允许的，什么是不允许的……但是，家长也很困惑，不知道从哪里学到这些知识和方法。

我记得我的孩子们很小的时候就开始问我关于他们的身体和其他人的身体的问题。我试图用简单易懂的方式给他们答案。我还记得，我的孩子们问我婴儿从哪里来的问题，在那时这对我来说是一个很难回答的问题，但我仍然试图以一种容易理解的方式来回答。但是，作为家长，

即使你认为自己已经正确地回答了所有的问题，你仍然不知道你的孩子所理解到的是什麼。

我的大儿子五岁时，我的嫂子生了她的第一个孩子。我告诉我儿子昨晚他有了一个新堂弟，一个婴儿在他伯母家里出生。他一听到这个消息，就想去看望新生儿，而且是立刻要去，他不想浪费一分钟。虽然我告诉他，婴儿和他的母亲需要休息，我们也可以在接下来的几周去他们家，但他还是想马上去。他看起来真的很着急。而在之前的几周，我已经向他解释说，婴儿生活在我嫂子的大肚子里，当他准备好了的时候，就会通过阴道（妈妈两腿之间的一个小洞）来到这个世界。

所以，我们当天就去了我嫂子的家里，她还躺在床上，抱着婴儿休息，我儿子匆匆走进卧室去看他的小堂弟。

但他看上去非常悲伤和失望。

我问他怎么了。他说：“我们来得太晚了。”

我很困惑地问他为什么我们来得太晚了？

他回答说：“因为你告诉过我，小宝宝生活在妈妈的肚子里，然后从阴道出来。你还告诉我阴道是女性两腿间的一个小开口。这意味着，当宝宝出来的时候，他仍然是一个迷你宝宝，不会比我的小手指长。我想看看那个还没有我小手指长的宝宝长什么样子，但是他已经长得这么大了。所以是我们来得太晚了。”

这个故事很好地描绘了孩子的大脑是如何工作的，也说明了我们成年人在试图给孩子解释一些和性有关的难题时，常常忘了走进孩子的世界，而是从我们成年人的角度来进行解答。

这本书是送给所有家长的非常好的礼物。作者是一位优秀的性教育专家。我很了解她，因为我从2010年就开始和她共事了。她是我在中国做性教育培训时非常优秀的翻译，慢慢地她也成为了我的好朋友和同事。同时，她还有一个漂亮的儿子，我可以告诉你，她是一个充满爱和关怀的母亲。

我可以向你保证，这本书将成为你教育孩子的重要支持。使用它并从中受益，你的孩子将会成为一个快乐的孩子。

爱你的桑德琳  
荷兰心理学家、性学家，国际性教育专家  
2018年5月

Raising your child is wonderful but not an easy job. For so many expertises there are specific education programs, but to raise your child, there is no special education. All parents have to follow their intuition, rely on the advices of the grandparents or just assume that their love will give their child's development enough support. And if the parents are lucky, they find some books from experts who write for parents how to educate their child in the best way.

For a very specific part of the general education of children, the education of

their sexual development, there are even less books available.

Parents do not know how to deal with the sexual development of their child. They do not know how to react on the sexual behavior of their child. They do not know how to give answers to the child's questions. Parents cannot ask the grandparents because this is usually a very sensitive topic to discuss and parents do not know where to find information.

I know from my work as sexuality educator, which I am already for more than 25 years, that many parents have questions about the sexual education of their child. In my country, the Netherlands, I started to write almost 25 years ago the first book for parents about sexuality education. And this book is still in my country extremely popular. I have managed for several years a website for parents on which they could ask questions about sexuality education. And by now I have a database of thousands of questions which I have answered.

So, I know how deeply necessary it is to have clear and helpful information for parents about the sexuality education of their child.

I know, as an expert in the sexual development of children, that children of all ages show behavior and ask questions which are related to sexuality. This is normal, this belongs to their normal development. Children are not to be blamed for these questions or behavior, because they don't know. It's our task as parents to educate and guide children by explaining and giving information which they can use to feel better. Children are not wrong when they ask questions, children are just curious. They want to learn. It's our

task as parents to provide them the information about sexuality which is appropriate for their age. It's our task as parents to explain our child how the society in which he lives, is viewing sexuality. It's our task as parents to tell the child the social rules of what is allowed in this situation and what is not allowed. But where can parents learn how to do that?

I remember when my own children were very young and started to ask me questions about their body and the body of others. I tried to answer their questions in a simple and understandable way. I also remember that my children asked me questions about where a baby comes from.... That was a difficult question, but still I tried to answer the question in an understandable way. But even if you think as parent that you have answered all the questions correctly, you still do not know what your child is understanding from your information.

When my eldest child was 5 years old, my sister in law delivered her first child. I told my son that last night he got a new nephew. A baby was born in the house of his auntie. As soon as he heard the news, he wanted to go to visit the newborn baby. Immediately. He just didn't want to lose one minute. Although I told him that the baby and his mother needed some rest and we could go to their home in the coming next weeks as well, he still wanted to go immediately. He seemed really in a hurry. In the recent weeks I already explained him that the baby who at that time was still living in the big belly of my sister in law, would come out to the world when he was ready, through the vagina (the small opening between the legs of the mama).