

社区建设丛书·智慧家长系列

做“知性”爸妈

——性教育家长自助手册

ZUO ZHIXING BAMA
XINGJIAOYU JIAZHANG ZIZHU SHOUCHE

周源 戴倩 主编

性教育，不必羞羞答答；
性教育，不必等孩子长大。
教孩子认识自己，
悦纳自己，
保护自己，
学会爱与被爱，
就掌握了一生幸福的钥匙。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

 社区建设丛书·智慧家长系列

做“知”性”爸妈

——性教育家长自助手册

ZUO ZHIXING BAMA
XINGJIAOYU JIAZHANG ZIZHU SHOUCHE

主 编 周 源 戴 倩
副主编 石 颖 王 辉
周 静 徐 蔚
编 委 李雯雯 凌 翔
唐守江 张建欣



西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做知“性”爸妈：性教育家长自助手册 / 周源，戴倩主编. —重庆：西南师范大学出版社，2015.5
(社区建设丛书. 智慧家长系列)
ISBN 978-7-5621-7391-5

I. ①做… II. ①周… ②戴… III. ①儿童教育—性教育—手册 IV. ①G479—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 093193 号

做知“性”爸妈——性教育家长自助手册

主 编 周 源 戴 倩

副主编 石 颖 王 辉 周 静 徐 蔚

责任编辑：任志林

文字编辑：郑先俐

封面设计：孙庚贵 杨 涵

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·鞠现红

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路 2 号

邮编：400715 市场营销部电话：023—68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销：新华书店

印 刷：重庆市国丰印务有限公司印刷

开 本：720mm×1030mm 1/16

印 张：12

字 数：160 千字

版 次：2016 年 1 月 第 1 版

印 次：2016 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-7391-5

定 价：25.00 元

社区建设丛书·智慧家长系列

编委会

总 主 编 廖桂芳

副总主编 魏 巍 邓 杉 郑廷友

编 委 (按姓氏笔画顺序排列)

王 希 尹晓晴 邓美林 向静芳

杨桂花 张 丽 陈 敏 陈开明

周 茜 周 源 黄亚凝 戴 倩

总 序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福,更关系着中华民族的未来和希望。家庭是一个孩子在从出生到走入社会的过程中重要的生活空间,是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充,具有不可替代的特殊作用。

家长们在面对孩子时会遇到各种特殊情况和疑难问题,如何开展家庭教育、指引孩子健康成长,本丛书提供了一系列的“诊断”和建议。在编写过程中,编者参阅了大量国内外家庭教育方面的经典案例,结合儿童和青少年的身心特点和成长规律,文字通俗易懂、生动形象,能让您在轻松快乐中感受、领悟、学习、借鉴,也能让您在实践应用中有所收获,与孩子一起成长、共同进步,共建和谐美满的爱心家园。

整套丛书选择了多个当下家庭教育和家庭关系处理中的热点问题,分别从“好父母好教育”“隔代教育艺术”“留守儿童教育”“单亲家庭教育”“青春期教育”“孩子关键期教育”“独生子女教育”“和谐家庭建设”等视角进行了研究,并提出了解决问题的办法和有益的借鉴,指出了改进教育的理念方法和有效措施,解答了家庭教育中普遍存在的突出问题,不仅形式上有所创新,内容上与时俱进,而且有较强的可读性,具有普遍的推广和指导价值。

通过此套丛书,我们由衷希望家长朋友们能全面系统、直截了当地认识到,家庭教育是建立在血缘亲情基础之上的教育,不同于学校教育,更不同于社会教育,有其自身的特殊性,在孩子的健康成长中起着不可替代的基础性和保障性的作用。然而现实中,有的家庭忽视了家庭教育,让孩子错失了很多本来很好的成长机会;有的家庭虽然重视家庭教育,但没有章法,不懂得必要的

心理学和教育学知识,科学性不够。这两者显然都无法完整地实现家庭教育的功能。科学合理、充满善意、温暖和谐的家庭教育,往往决定了孩子的成人心智、成长水平、成才后劲和成功高度。为了我们共同倾注爱和关怀的下一代,为了我们共同期望的未来社会的栋梁之才,我们需要对家庭教育高度重视、不断反思、探索总结、终身学习。

家长朋友们,教育是一项极为复杂、没有常式的心灵事业,因为每个孩子和家庭的情况都有很多不一样的地方。因此,在具体的教育过程中,希望家长朋友们一定要因人而异、因势利导、顺势而为,针对不同的情况,适时更新教育理念,适时转变教育观念,选择正确、合理的教育方式,才能达到较为理想的教育效果。

世界上有许多事情可以等待、可以重来,唯独孩子的成长不能等待、不可重来。毫无疑问,家庭教育是一项极为神圣、永无止境的灵魂事业,让我们共同坚守、共同努力,倾注关爱和热情,提供养分和空间,帮助引导孩子仁心向善、天天向上、扬帆向前、一生精彩,让您的家庭真正成为爱的港湾和心灵的家园!

丛书由廖桂芳教授担任总主编,由魏巍、邓杉、郑廷友三位副教授担任副总主编,由一线优秀教师联袂编写而成。系列丛书编写者中有大学生的人生导师,有中学班主任,有小学的辛勤园丁,还有教育培训机构培训老师。我们通过讲故事、找问题、给对策和提建议的方式,和每一位家长一起来为孩子的成长寻找合理的方向和适当的道路。亲爱的家长们,没有哪一条路是最好的,也没有哪一种方法是通用的,但是我们的心却都一样——"放孩子们到宽阔光明的地方"。怀着这样的愿望,我们和您一起分享这套书,希望您的孩子有一个海阔天空的世界,伴着智慧和勇气,去跨越,去成长!

编者



目录

第一章 幸福人生,从“性”开始

- 1 | 一、人之初,“性”本善
- 3 | 二、难以言说的秘密
- 5 | 三、它山之石,可以攻玉
- 8 | 四、性教育,爱先行
- 11 | 五、孩子的性成长路线图

第二章 生而有“性”

- 14 | 一、为什么性教育要从“0”开始
- 16 | 二、给宝宝细致入微的爱
- 19 | 三、宝宝不会说,爸爸妈妈你要懂
 - 19 | 1.爱他,你就抱抱他
 - 24 | 2.不该光着的小屁股
 - 30 | 3.宝宝和妈妈乳房不得不说的二三事



目录

第三章 身体真奇妙

- 36 一、身体真奇妙
- 38 二、重视宝宝的“大”“小”功课
- 41 三、宝宝容易提出的问题
- 41 1. 为什么男孩站着尿尿,女孩坐着尿尿
- 46 2. 为什么爸爸也有咪咪
- 51 3. 为什么爸爸的脸会扎人
- 56 4. 爸爸的小鸡鸡为什么长“头发”

第四章 走向真实的世界

- 62 一、走向真实的世界
- 64 二、不要对好孩子的“怪”行为上纲上线
- 66 三、孩子可能提出的问题
- 66 1. 长大了,我可以和爸爸结婚吗
- 72 2. 妈妈,我是从哪儿来的
- 77 3. 穿上裙子我就会变成女孩吗
- 82 4. 我可以抚摸自己吗



目录

第五章 了解正在长大的孩子

- 88 一、你看不见的男孩、女孩的区别
- 90 二、接受孩子正在长大的现实
- 93 三、孩子可能正在纠结的问题
 - 93 1. 我喜欢她,这是友情吗
 - 98 2. 我为什么这么喜欢照镜子
 - 103 3. 他们为什么不穿衣服抱在一起呢
 - 109 4. 妈妈进我房间为啥不敲门

第六章 家有孩子初长成

- 115 一、家有孩子初长成
- 117 二、紧跟孩子成长的节奏
- 120 三、孩子正在面临的挑战
 - 120 1. 又弄脏了床单,怎么办
 - 126 2. 我是不是受伤了
 - 131 3. 胸部变成小馒头,我不敢挺胸抬头
 - 136 4. 烦人的小帐篷
 - 141 5. 听说隔壁班的女生怀孕了,是真的吗



目录

第七章 成熟的“小孩”

- | | |
|-----|------------------|
| 147 | 一、成熟的“小孩” |
| 149 | 二、拽紧风筝的线 |
| 151 | 三、爸爸妈妈应该和孩子沟通的话题 |
| 151 | 1. 当青春遇上爱情 |
| 157 | 2. 苦涩的“禁果” |
| 162 | 3. 学会自我保护 |
| 167 | 4. 让生命远离艾滋 |
| 172 | 5. 伤不起的“断背山” |

178 后记

第一章 幸福人生,从“性”开始

一、人之初,“性”本善

性教育就是对受教育者进行有关性科学、性道德和性文明培养的社会化过程。性教育不只是读读书、听听讲座、看看视频,它是牵涉家庭、学校、社会的系统工程,是一个人随着受教育年限的增长而不断发展的再社会化过程。它不仅包括生殖方面知识的介绍,还强调两性之间态度的发展和引导,关系着一个人在整个生命过程中是否能够发展成为健全并富有创造力的个体。

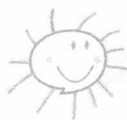
性与我们的生活息息相关,从我们出生开始,它就与我们形影不离,从个体的身体发育到父母的教养方式,从自我性别的认同到异性好感的建立,可以说,我们的一生都受其影响。同时,我们又生活在一个充斥着各种性资讯的社会,网络上、电视剧中、新闻里、生活中,和性相关的、良莠不齐的信息层出不穷。如何保护孩子免受不良性信息的影响,如何向孩子传授正确的性知识,如何帮助孩子理性面对自己的成长发育,如何引导孩子建立正确的性观念,进而树立正确的爱情、婚姻和家庭观念,是为人父母必须面对的问题。

有些父母担心对孩子进行性教育会不会太早?会不会导致孩子对性问题过分关注?会不会引致不必要的麻烦?其实,这种



第一章

幸福人生,从『性』开始



担心大可不必。

首先,对于具有较强好奇心的孩子而言,开展性教育不仅不会导致性淫乱,不会引发孩子的性困惑、性犯罪、婚前性行为、性歧视等不健康的社会问题,相反可以帮助孩子对性有正确的认识,培养孩子良好的性意识,使其知道如何保护自己,避免因一时冲动或性无知而造成终身憾事。

其次,对孩子开展性教育,能够让孩子正确了解性生理、性心理、性文化、性健康、性别平等、性别意识、性疾病预防等方面的知识,帮助孩子顺利度过青春期,同时为成年期感情、家庭的和谐稳定打下坚实的基础。

最后,对孩子开展性教育,有利于孩子树立正确、健康的性价值观。性教育关注的是整个人的身体、心理和精神等方面的发展,从生理、心理、社会、历史、文化、道德和哲学等不同的角度引导孩子学习科学的性知识,培养正确的性态度,建立正确、健康的性价值观。正确、健康的性价值观的普遍建立,必然使社会生活更科学、更文明、更愉悦,也必将使整个社会的性风气得以净化和提高。

总之,性教育既是对孩子的知识性教育,更是人格的教育,是现代人必须接受的教育。把性知识教育与性道德教育结合起来,把性生理知识与性心理知识结合起来,把性心理健康教育与精神文明建设结合起来,帮助孩子认同自己的性别,并依据性别培养他们的性别角色意识和动情反应。对孩子的性教育不能采取简单斥责、欺骗的态度,既要教他们有羞耻感,又要教他们尊重自己和他人的隐私。对男女性器官的差别和“我是从哪里来的”等问题,爸爸妈妈可坦然相告,而不必讳莫如深。要让孩子与同龄的同性、异性孩子一起玩耍,培养孩子与同龄人相处的自然而健康

的态度,引导孩子树立自尊、自爱的意识,全面建构孩子健康的人格。

二、难以言说的秘密

性教育在中国一直是一个令人难以启齿的敏感话题,如何将“性”告诉孩子,是令家长和老师最为尴尬和头疼的问题。

20世纪80年代以前,中国尚处于性封闭的时代,封闭的性信息来源并没有阻止住人们讨论性问题的热情,相反,它以一种隐晦、压抑、地下的方式悄悄地在社会的阴暗处流转。这种方式,给所有的性信息都附加上了黑暗、淫秽的色彩,以至于人们谈“性”色变,更勿论对处于成长中的孩子进行科学的性教育。所以,当时的孩子很难接受到正式、系统的性教育,处于性知识贫乏、性教育观念陈旧的状态。这种状态,给很多孩子的成长道路涂上了灰色基调,甚至为他们成年后婚姻、家庭生活的不幸埋下了伏笔。

幸运的是,随着社会经济、文化的不断进步和发展,人们对与性相关问题的态度逐渐开放,认识逐渐科学。2002年1月,中国出版了第一部关于青春期性教育的系列教材。然而,由于受到各种环境因素的限制,我国的性教育仍然处于探索阶段。

首先,社会文化因素的抵触和误解,导致对孩子的性教育无法正常开展。在现阶段,对孩子进行性教育常常遇到来自社会文化因素方面的抵触和误解,例如,纠缠于“科学”与“黄色”的界限问题、面临“性教育=性解放”的困惑、性教育体制的缺失等,使得性教育难以进入学校的常规教学体系,从而很难利用学校开展针对孩子的性教育活动。



第一章

幸福人生，从『性』开始



其次,性教育观念的陈旧落后,导致对孩子的性教育步入误区。至今很多人仍然认为,性教育就是“问题教育”,对于没有“问题”的孩子,千万别“唤醒”他们,这是性教育的一个常见误区。正如英国大哲学家罗素所言:“回避绝对自然的东西,就意味着加强,而且是以病态的形式加强对它的兴趣,因为本能的力量与禁令的严厉程度是成正比的。”

再次,我国专业的性教育工作者数量匮乏,难以组织力量对孩子的性教育进行有效的指导。中国性学会性心理专业委员会副主任委员、著名性学专家彭晓辉教授认为:“开展中小学性教育的教师应具有一定的资质,应能够接纳自己的生物性别,具有良好的性心理素质和正确的性社会角色,还应有科学、健康、文明的性观念。在性教育过程中,教师应能够在学生面前表现得轻松自如,能够很自然地运用科学的性语言系统,还必须具有广博的性文化知识。”当前,我国中小学性教育教师很难完全符合上述要求,而且,很多中小学性教育教师主要是生物课教师,他们通常比较缺乏系统的性科学知识和基本的性文化素养。

最后,在家庭教育中,家长普遍单纯地关注孩子的学习成绩,而对于孩子的性教育大多是视作洪水猛兽或者认为可有可无,生怕把孩子教坏或者觉得没有必要,采取不闻、不问、不答的选择性忽视态度。

因此,我们无奈地看到:在孩子的成长过程中,学校的性教育基本缺位,家庭的性教育又没有跟上。在 21 世纪的中国社会,仍然有很多孩子缺乏机会去接受主流渠道的、专业系统的性教育,从而错失接受性教育的最佳时机,严重影响了孩子对性的正确认识和科学、健康的性观念的建立。这种状况助长了孩子的好奇心,导致了孩子在性教育方面处于被迫的“无师自通”“自学成才”境地。



三、它山之石，可以攻玉

英国大哲学家罗素曾经说过：“世界上一切无知都是令人遗憾的，但对性的无知，则是极其危险的。”受传统文化、思维方式、价值观、宗教信仰和种族等因素的影响，世界各国开展性教育的态度和观点差异较大。

我国古人对性和性教育的态度较为开放。早在《诗经》中就有涉及男女爱情的内容，这可以视为我国性教育的发端。东汉建初四年（公元79年），班固整编的《白虎通德论》也非常重视性问题，并规定在学宫“辟雍”中开展性教育，这是我国最早的学校性教育。后来，由于受到“男女有别”“存天理，灭人欲”等封建意识的影响，我国的性教育经历了禁闭期。接下来，因为受到经济、文化进步的影响，我国的性教育又迎来了兴起期并很快步入了快速发展期。但遗憾的是，我国至今仍没有完善的性教育课程标准、恰当的性教育课程内容、适合的性教育目标与权威的性教育教材。

它山之石，可以攻玉。我们可以梳理美国、瑞典等国家性教育的发展历程并借鉴和吸收其中的经验、教训，以便为我国性教育获得良性发展提供借鉴。

美国是最早开展性教育的国家之一，具有丰富的性教育经验和鲜明的性教育特色，是世界上许多国家学习和借鉴的对象。尽管美国性教育的理性、务实性和可操作性对降低青少年的性犯罪率、堕胎率以及青少年个人的健康发展起到了积极的推动作用，但美国的性教育同样经历了探索、失败、成熟的过程。19世纪80年



代,部分社会团体举办性教育讲座,开启了美国性教育的先河;20世纪60年代,由于受到“性解放、性自由”思潮的影响,美国进入了“无指导性教育”阶段,导致了青少年的性交率、少女怀孕率、艾滋病感染率上升;80年代中期,美国采用“较安全性教育”的模式,以期改变“无指导性教育”阶段不堪的现状,但收效甚微;进入21世纪后,美国政府拨款倡导“禁欲性教育”,强调对青少年进行性道德的教育,倡导青少年在婚前保持性纯洁,至于具体效果如何仍待调查检验。从历史的观点来看,美国形成了以《综合性学校性教育指导纲要》为蓝本的综合性教育和以《性与人格教育全国指南》为蓝本的禁欲性教育相结合的性教育体系。

美国的性教育课程体系较为完备。在课程设置方面,学生从幼儿园开始接受性教育,不同年龄段的学生会有不同的性教育内容,其内容以独立的章节出现在健康和科学课程中。在课程标准方面,各州结合自己的实际情况制定相应的课程标准、教学计划和教学内容,编写相应的教材,具体体现在:《社会安全法案》规范了性教育的课程,保障了性教育的有序开展;性教育课程标准以《国家健康教育标准》为蓝本,细化了性教育内容和目标;民间组织制定的《综合性学校性教育指导纲要》和《性与人格教育全国指南》对美国各州的课程标准的制定具有影响力,起着指导性作用。

美国性教育教材呈现出“一纲多本”的现象,如 *Health & Wellness*, *Health Decision*。各州可以采用国家版本,也可以结合实际情况编写本州的版本,如 *Texas Edition*。

另外,美国性教育在完整的学校性教育体系的基础上,又拥有各州、各社区设立的由社会咨询、心理、妇产、男科等专家组成的青年门诊,免费向大众开放咨询和治疗活动,完善了社会性教育体系,具有借鉴意义。



第一章

幸福人生，从『性』开始



瑞典的性教育较为成功。瑞典是世界上第一个推行学校青春期性教育的国家。1933年，瑞典人埃莉斯·奥特森—詹森联合热衷于社会事务的医生、职业工会者以及政治活动者，共同创办了世界上第一个非政府组织的全国性教育组织——RFSU，即瑞典性教育协会。该协会推动着瑞典性教育的蓬勃发展。瑞典政府也在实施一系列的政策和法律推动着性教育向前发展，如1938年避孕做法合法化，1942年性教育成为选修课，1944年从犯罪条款中删除同性恋，1955年性教育成为必修课，1956年制定全国九年一贯制学校性教育教学大纲，1998年制定全国预防性病和艾滋病的政策法规等，保障了性教育的顺利实施。

20世纪50年代，瑞典从不能公开谈性转向在中小学校开设性教育课程，强制推行性知识教育，明确规定性教育的任务、目的、内容、原则、方法等，根据不同的年龄段采取有选择的和灵活的性教育。进入20世纪70年代，瑞典开始实施新的性教育大纲，并在1977年出版的新版性教育教师手册《可以真实感受的爱》中明确要求教师传授“性忠诚是一种责任”“积极反对淫秽物品泛滥的人类堕落现象”等道德准则。经过几十年的努力，瑞典性教育强调道德范畴重要性的做法取得了显著成效，其成功之处在于：从幼儿开始实施性教育，强调责任心和体谅心在人际关系中的重要性。

通过对美国和瑞典两个发达国家性教育的发展历程及其经验教训的分析，我们认为，性教育有必要开展。正如世界卫生组织防止艾滋病计划项目的调查结论：性教育并没有引起早期性行为，相反，对性的无知反而会造成性病、违愿怀孕、流产、性焦虑等。性教育贯穿于人的一生，应该及早开展。世界卫生组织（WHO）和联合国艾滋病规划署（UNAIDS）对国际上50个相关研究的回顾分析，证实了开展性教育可以达到延迟性行为年龄、减少青少年性病和