

BOOKS·生活系列  
全球畅销图书文库

A.G. 迈伦  
[美] A.G. MIRON 著  
C.D. 迈伦  
C.D. MIRON

# 如何与十几岁的孩子 谈论爱、关系与性

——父母指南

李旭大 译

HOW TO TALK WITH TEENS ABOUT  
LOVE, RELATIONSHIPS, & S-E-X

A GUIDE FOR PARENTS

四川人民出版社

HOW TO TALK  
IS ABOUT  
LOVE, RELATIONSHIPS, & S-E-X  
A GUIDE FOR PARENTS

# 如何与十几岁的孩子 谈论爱、关系与性

——父母指南

A.G. 迈伦  
[美] A.G. MIRON 著  
C.D. 迈伦  
C.D. MIRON  
李旭大 译



四川人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如何与十几岁的孩子谈论爱,关系与性:父母指南/  
[美]艾米·G. 迈伦,查尔斯·D. 迈伦著,李旭大译.  
—成都:四川人民出版社,2003.6  
(全球畅销图书文库·生活系列)  
ISBN 7-220-06361-X

I. 如... II. ①艾...②李... III. 青春期—性教育  
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 035144 号

HOW TO TALK TO TEENS ABOUT LOVE  
RELATIONSHIPS, &S-E-X by  
Amy G. Miron M.S. and Charles D. Miron, Ph.D.  
Copyright 2002 by The Free Spirit Publishing Inc.  
This Edition Arrange with through Amer-Asia Books, Inc.  
Simplified Chinese Edition Copyright:  
SICHUAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE  
All Right Reserved

## 如何与十几岁的孩子谈论爱,关系与性

[美]艾米·G. 迈伦,查尔斯·D. 迈伦 著  
李旭大 译

责任编辑  
封面设计  
技术设计  
责任校对

何朝霞  
周靖明  
杨 潮  
伍登富

出版发行  
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)  
<http://www.bookss.com>  
E-mail: [scrmcbf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcbf@mail.sc.cninfo.net)  
电话:028-86661236 86650010

防盗版举报电话

印 刷  
开 本  
印 张  
插 页  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

(028)86679239  
四川福润印务公司(028-87856259)  
880mm×1230mm 1/32  
11.75  
4  
280 千  
2003 年 6 月第 1 版  
2003 年 6 月第 1 次  
ISBN 7-220-06361-X/C·332  
22.00 元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换



## 关于作者

家住巴尔的摩的艾米·G. 迈伦和查尔斯·D. 迈伦是一对夫妻，是性与关系教育家、领有资格证书的性疗专家，他们在性领域勤耕不辍二十余载。早在1992年，他们便合著了学生手册《人类之性》。他们在马里兰州的巴尔的摩县社区大学、卡顿斯维尔校园及位于陶森的陶森大学教授性与关系课程。他们还经营着专为父母及青少年提供服务的性教育基地及工作室。莫伦夫妇在电视上经常露面，有些时候还到广播电台做嘉宾主持，他们俩和善的面孔，可以在许多出版物上看到。

查尔斯·D. 迈伦在马里兰大学被授予哲学博士学位。后来，他在巴尔的摩县社区大学成了一位著名的心理学家。艾米·G. 迈伦则在约翰·霍普金斯大学获得了硕士学位，而且随后也成为巴尔的摩县社区大学的一员。他们在1967年幸福地结合，他们的两个女儿已长大成人。





## 本书简评

许许多多为人父母者都发现，和十几岁的孩子谈论爱、关系和性的话题，的确是件难事，甚至他们中有些人觉得根本无法与这个年龄段的孩子就这些话题进行交谈。但我们所面临的真正抉择，并不是我们的孩子是否将掌握这方面的知识，而是将通过何种途径掌握这些知识，以及谁将做这些知识的传授者。有了这本书作指导，你就可以成为这方面的一个专家，你的孩子就可以主动地向你寻求忠告、答案及做出积极决定所需的帮助。

在二十多年与父母们及青少年们打交道的过程中，作者艾米·G. 迈伦和查尔斯·D. 迈伦掌握了大量的第一手材料，其中既有孩子们认为他们知道的材料，又有可能连你都不知道的材料。他们以一种开诚布公的态度、轻松愉悦的笔调、朴实无华的语言，从性发育、性传播疾病到青少年之间的关系，从少女早孕、荷尔蒙到性骚扰，无所不谈。

在和十几岁的孩子谈论爱、关系和性的话题方面，并没有一种“放之四海而皆准”的方式。这就是为什么两位作者鼓励你摸索出一种适合你自己的方式，以满足孩子的需求，符合你的家庭





价值观，而且让你从中体验到乐趣。（只要你用心去做，你会发现这做起来越来越容易。）

★第一部分一步步地向你讲解如何为十几岁的孩子阐释你的价值观，如何为教育孩子做好准备。

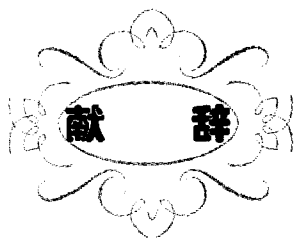
★第二部分涵盖了从性发育到性发泄、从较安全的性行为到性快乐等诸多话题。

★“事实窗”提供了有关青少年性行为的最新信息。

★“不妨一试”栏目可帮助你消除与孩子之间的隔阂，促进与孩子之间的沟通交流。

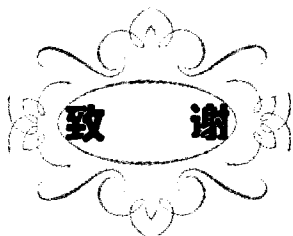
如何利用好这些信息则取决于你。你打算谈什么或不谈什么，都由你来决定。但手头上有了这本书，你总能找到求助之地，尝试之策，要说些什么的参考，以及迎接父母面临的最大挑战之一——就爱、关系与性的话题与孩子进行坦然、诚实及适当交流——所需的专家指导。





谨以此书献给我们的女儿吉尔和林妮，你们是我们夫妇俩不竭的快乐源泉。我们为你们能够成为社会的栋梁之才而深感自豪。谢谢你们及你们的同龄人让这个世界变得更加美好。我们的确是有福之人。





我们真诚感谢多年来一直与我们合作的客户和学生，这种合作让我们得以了解他们内心的喜怒哀乐。谢谢米奇，是他建议我们前去马里兰州，又是他引导我们与性教育结下了不解之缘。特别感谢这些年来呕心沥血地教育我们的诸位老师，尤其是帮助我们开始自己职业生涯的威廉·马斯特斯和弗吉尼亚·约翰逊。

感谢拉比·布鲁斯·勒斯蒂格，他对孩子及家庭的爱鼓励着我们。感谢图书馆的馆员，他们总是非常热心地帮助我们查阅材料。我们对玛格斯深表谢意，他帮我们找回了曾遗失的东西。感谢弗兰，她毫无保留地为我们提供了许多很好的创意。

我们衷心感谢“自由精神出版社”的全体员工，他们都是非常难得的人才。特别感谢不断提醒我们纠正错误的艾米·B，在研究技能方面给我们以借鉴的詹尼弗。衷心感谢玛丽的远见、力量和热忱，锡德的无私帮助，帕梅拉的大力支持。我们除了能说遇到伊薇特这样一位善于倾听我们心声的编辑实乃三生有幸之外，还能说些什么呢？她的温和、幽默与耐心，使出书这个有些时候会令人感觉有点儿痛苦的过程，变得可以忍受。

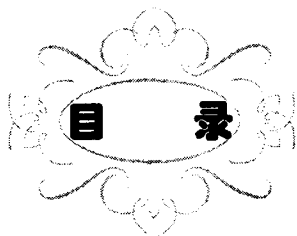






最为重要的是，我们应当衷心感谢朱迪·加尔布雷恩，她总是在最关键的时刻给我们以鼓励，在我们最需要帮助的时候给我们以帮助。愿她在今后的生活道路上一帆风顺，心想事成。





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 关于作者 .....              | /1  |
| 本书简评 .....              | /2  |
| 介 绍 .....               | /1  |
| 第一部分：与十几岁的孩子交谈的步骤 ..... | /11 |
| 步骤 1：阐释你的价值观与目标 .....   | /11 |
| 性是好是坏 .....             | /12 |
| 文化与宗教影响 .....           | /14 |
| 你的价值观 .....             | /15 |
| 你为十几岁的孩子所定的目标 .....     | /18 |
| 双重标准 .....              | /19 |
| 你的价值观与你伴侣的价值观 .....     | /21 |
| 你的价值观与你十几岁孩子的价值观 .....  | /21 |
| 求爱之性、求乐之性和求性之性 .....    | /23 |
| 步骤 2：理解十几岁孩子的个性 .....   | /26 |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一个大大不相同的世界 .....        | 27  |
| 迈伦模式 .....              | 27  |
| 利用好我们提供的模式 .....        | 39  |
| 走极端 .....               | 45  |
| 步骤 3: 了解孩子的性发育 .....    | 49  |
| 婴儿期 .....               | 49  |
| 儿童早期 .....              | 50  |
| 性探索游戏 .....             | 51  |
| 儿童中期 .....              | 54  |
| 成熟期 .....               | 56  |
| 步骤 4: 了解你孩子的关系 .....    | 62  |
| 什么是亲密 .....             | 62  |
| 你孩子的同龄人圈子 .....         | 63  |
| 约会 .....                | 69  |
| 这是爱吗 .....              | 77  |
| 关系破裂 .....              | 83  |
| 说些什么? .....             | 85  |
| 步骤 5: 选择你的模式并按此去做 ..... | 93  |
| 人际交往必备 .....            | 93  |
| 话题及影响 .....             | 96  |
| 你想让孩子做什么或不做什么? .....    | 104 |
| 帮助你的孩子做出性抉择 .....       | 108 |
| 性和有特殊需求的青少年 .....       | 114 |
| 学校里的性教育 .....           | 115 |
| 步骤 6: 与孩子交谈 .....       | 118 |
| 长期、细致地对孩子进行性教育 .....    | 119 |





|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 该谈什么，何时去谈： .....          | 123 |
| 培养沟通交流的技巧 .....           | 125 |
| 谈话的发起者 .....              | 134 |
| 选择你的措词 .....              | 137 |
| 如果你的孩子不愿和你交谈，那该怎么办呢 ..... | 144 |
| 让孩子拥有一片属于自己的天地 .....      | 145 |
| 步骤 7：为一切事情做好准备 .....      | 147 |
| 隐私 .....                  | 147 |
| 当你撞见孩子的隐私时 .....          | 149 |
| 当你的孩子撞见的隐私时 .....         | 152 |
| 当孩子对你撒谎时 .....            | 153 |
| 少女早孕 .....                | 154 |
| 人体艺术及身体扎孔 .....           | 157 |
| 色情 .....                  | 158 |
| 色狼 .....                  | 160 |
| 性骚扰 .....                 | 163 |
| 性虐待及性侵害 .....             | 171 |
| 被滥用的关系 .....              | 177 |
| 你的孩子在受虐吗？ .....           | 177 |
| 尊重与力量 .....               | 181 |
| 第二部分：要知道和要谈论的事项 .....     | 182 |
| 事情一：女性性发育 .....           | 182 |
| 变化的时间 .....               | 183 |
| 荷尔蒙：自然的化学使者 .....         | 185 |





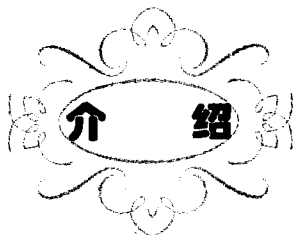
|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| 完美的身体 .....                          | /186        |
| 乳房 .....                             | /187        |
| 阴蒂及外生殖器 .....                        | /192        |
| 处女膜 .....                            | /194        |
| 阴道 .....                             | /195        |
| 卵巢 .....                             | /198        |
| 月经 .....                             | /199        |
| 第一次带孩子看妇科专家 .....                    | /204        |
| <b>事情二：男孩性发育 .....</b>               | <b>/206</b> |
| 男性荷尔蒙产生作用：男孩最大的生理变化 .....            | /207        |
| 完美的身体 .....                          | /208        |
| 完美的阴茎 .....                          | /211        |
| 真正的阴茎 .....                          | /213        |
| 阴茎的勃起 .....                          | /214        |
| 精子 .....                             | /216        |
| 射精 .....                             | /217        |
| 梦遗 .....                             | /219        |
| <b>事情三：性意向：一个人对同性、异性或两性的性兴趣倾向...</b> | <b>/220</b> |
| 关于同性恋的几种确切说法 .....                   | /221        |
| 性意向与性偏好 .....                        | /224        |
| 如果你的孩子对自己的性意向不明了，你该怎么办？ .....        | /226        |
| 如果你的孩子是一个同性恋，你该怎么办？ .....            | /227        |
| <b>事情四：性表现 .....</b>                 | <b>/237</b> |
| 性是什么？ .....                          | /237        |
| 手淫 .....                             | /241        |
| 非性交性快感 .....                         | /248        |





|                       |      |
|-----------------------|------|
| □ 交 .....             | /249 |
| 肛 交 .....             | /254 |
| 性 交 .....             | /255 |
| 事情五：更安全的性行为 .....     | /259 |
| 为什么要确保“更安全性行为”？ ..... | /260 |
| 性传播疾病 .....           | /261 |
| 可治愈性传染病 .....         | /265 |
| 不可治愈的性传播疾病 .....      | /276 |
| 性关系史提问 .....          | /286 |
| 降低风险 .....            | /288 |
| 阻止性病感染和怀孕 .....       | /289 |
| 荒诞的节育法 .....          | /299 |
| 紧急避孕 .....            | /301 |
| 堕 胎 .....             | /303 |
| 事情六：性快乐 .....         | /310 |
| 爱一个完全陌生的人？ .....      | /312 |
| 性幻想 .....             | /313 |
| 性唤起和性反应 .....         | /314 |
| 性高潮 .....             | /324 |
| 性爱作品 .....            | /329 |
| 人工性具 .....            | /331 |
| 结束语 .....             | /335 |
| 资 源 .....             | /337 |





“给我讲些性知识好吗？”你十三岁的孩子可能会问道。

到了这个时候，你再也不能就性这个话题躲躲闪闪了。你的孩子给你明确地提出了这样一个问题，你就应当很好地去回答，而不应对其置之不理。你与步入青春期的孩子就爱、关系和性的话题进行交谈的时候到了。

你面对着大多数父母们所面对的困境：你希望自己的孩子长大成人之后，有一种幸福的、健康的性生活。想当年你十几岁的时候，可能由于出现在你生活中的成年人过于保守，或不好意思和你开诚布公地谈性，因而使得你成为一个性无知者，或在性的方面被误导，结果犯了一些令人追悔莫及的错误。如今，你成了十几岁孩子的家长，你肯定希望他<sup>①</sup>——如果你通过比较艰难的途

---

贯穿本书，我们交替使用“他”或“她”。我们觉得这样做要比一直重复地使用“他或她”及“他的或她的”显得简洁而不拗口。除了在某些特指男孩或女孩的那些章节及陈述中我们用“他”只表示男孩，用“她”只表示女孩，而本书其余地方，用“他”或“她”均表示男孩及女孩。





径才掌握了性知识，那么你会希望自己的孩子可以比较容易地掌握性知识。你希望孩子所接受的性观念及性标准，与你自己的比较类似，你愿意就诸如性传播疾病、早孕、等待的价值、爱的力量与奇迹之类的话题，和孩子在一起畅所欲言。但你可能对这方面的信息掌握得还不够充分，或者你已经掌握了这方面的信息，但却不知道如何同孩子谈起。

而且你心中难免会有些忧虑。如果你把这些观念根植于孩子纯洁无瑕的头脑中，情况会怎样呢？你在给他传授性知识的同时，是否就等于在为他成为性活跃者开绿灯呢？在我们经营的家长工作室中，这是一个普遍的忧虑。但一次次研究（以及我们的切身经历）表明，性教育并不会鼓励青少年偷尝禁果。它既不会增加青少年可能会拥有的性伙伴的数量，也不会提高他们性交的频率。实际上，越来越多的研究不断表明，如果青少年很好地接受了性教育，他们就能够健康成长，而一直都处于性无知状态的青少年，付出高昂代价的危险性非常大。

在所有发达国家中，美国是青少年怀孕发生率最高的国家之一，因此美国也有必要向其他国家学习。多年来，荷兰政府通过电视、广播、杂志等媒体，公开发布有关性的信息。自1956年起，性教育课程就成为瑞典中学里的必教课。这些国家的青少年怀孕发生率，在世界各国中是最低的。在美国，一项研究发现，参加过学校开展的避孕知识讲座的城里女孩，与没有参加过此类讲座的女孩相比，怀孕的明显少，而且第一次性交的时间也大为推迟。因此，你大可放心。你在为孩子提供性知识时，你并没有强加给他们什么观念，也没有给他们开绿灯，你倒是在帮助他们在性方面成为有责任心的人。







## 事实



\*如果成年人与十几岁的孩子谈性，那么这个年龄段的孩子第一次性交的时间很可能会推迟，即便他们中有一些是性活跃者，在发生性行为时也会采取有效的避孕措施。据一项研究称，步入青春期的孩子们非常希望自己的父母给自己多讲一些性知识。

\*每年，几乎有100万少女怀孕。在当今世界未婚先孕及生育率趋于下降的时候，美国每十位女孩中，有四位女孩仍然在20岁之前至少怀孕一次。

\*每年，在世界各地的青少年中，新增的性病患者大约为四百万。每四个性行为比较活跃的青少年中，就有一个会感染上性病，而其中大多数都是女孩。

我们知道，和十几岁的孩子谈论爱、关系和性的话题，并非一件轻而易举的事。部分问题在于对家长们来说，很难想象他们的孩子随着年龄的增长，已经有了较强的性意识，更想不到他们可能是性活跃者。家长总认为，孩子还这么小，急什么呢。



## 事实



\*美国大多数青少年在步入青春期几年后便开始性交。在所有17岁的美国孩子中，发生过性交的占了一多半。

\*1999年的一项研究报告称，有8%的学生在13岁之前发生过性交。

\*一些青少年早在上中学的时候，就开始了口交。他们中大多数并没有意识到，即便他们的性行为没有涉及到性交，也可能被性病感染。

