

花季雨季的迷情

禁果年华的两性

青苹果 · 红苹果

如何与孩子共度青春期

陆焯平 王家林 编著

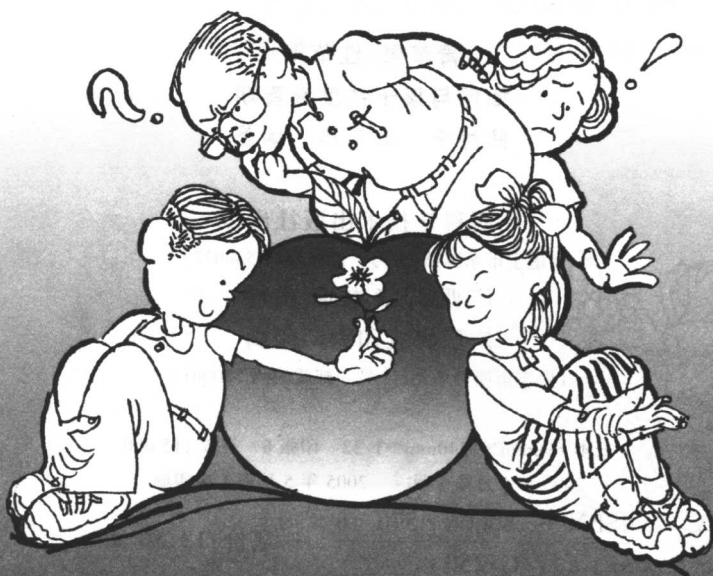


广西科学技术出版社

青苹果·红苹果

如何与孩子共度青春期

陆焯平 王家林 编著



广西科学技术出版社

QINGPINGGUO·HONGPINGGUO RUHE YU HAIZI GONGDU QINGCHUNQI

图书在版编目(CIP)数据

青苹果·红苹果如何与孩子共度青春期/陆焯平等编著. —南宁:广西科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-80666-570-6

I. 青... II. 陆... III. 青春期-家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023657 号

青苹果·红苹果

如何与孩子共度青春期

陆焯平 王家林 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

(南宁市明秀西路 53 号 邮政编码 530001)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 6 字数 115 000

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80666-570-6

定价:13.50 元

G·250

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前 言

青春期是由儿童向成人过渡的时期,世界卫生组织界定的年龄范围为 10 ~ 20 岁。这一时期儿童青少年在形态、功能、性征、内分泌及心理、行为等方面都发生着巨大的变化。由于青少年身心发育尚不健全,缺乏一定的自制力,常会偷食“禁果”,导致性越轨、性犯罪,被视为不安全性行为的高危人群或“令人担忧的下一代”。现在全球青少年性健康问题呈现三大难点:婚前性行为普遍,性病、艾滋病蔓延,少女怀孕增加。

前不久,一家媒体披露,某大城市一名 13 岁的女孩生下足月婴儿,而婴儿的父亲就是她的同班同学,令读者吃惊不已。一项最新调查结果表明,我国有近半数的初中生缺乏对性的正确认识,也缺乏最基本的性卫生保健常识。对于“你认为有必要经常清洗性器官吗?”这一性卫生保健常识问题的回答,只有 59.4% 的初中生明确表示同意,还有 39.3% 的初中生表示“不清楚”。初中生最需要了解的性知识依次为:

青春期性生理知识占 60.7%，性心理知识占 15.5%，性健康保健知识占 10.9%，性道德知识占 9.2%，性病及预防占 2.5% 以及避孕知识占 0.8%。

令人尴尬的是，由于我国医学院校及师范学校曾在相当长的时间里没有开设性教育学课程，教师普遍没有接受过系统的性教育培训，所以目前在学校里开设的性教育课程，往往演变成单纯的性知识介绍和灌输，缺乏正确引导和科学教育。一些笼统空泛的内容使青少年对性知识的渴求得不到全面的满足，由此而引发的青少年性问题已十分突出。有资料显示，近年来青少年性犯罪呈上升趋势，青少年发生婚前性行为的年龄段也呈下降趋势。目前我国青少年的犯罪数量占总犯罪量的 70%，其中有 30% 是性犯罪。调查显示，我国青少年主要的性知识 30% 来源于书籍、宣传单和杂志，来自母亲的只有 3%，来自父亲的更少，只有 1%。

孩子的性知识都是从哪里得到的呢？在接受调查的孩子中，多数孩子的性知识都是通过看黄碟和黄色刊物了解到的。到底该由谁把性知识告诉孩子呢？家长？老师？大夫？还是顺其自然，认为等孩子长大了自然就知道了？长期以来，无论是家长还是学校，对孩子的性教育都采用“防范”的心理和教育模式，这使得中学生事实上只能从非正规渠道得到性知识，这样往往带有某种行为的诱导，引出一些非常负面的个案。对孩子进行性信息封锁，不仅从生理上有害于孩子，也会使学生产生一种好奇，反而促使学生从其他非正规渠道了解性信息，甚至尝试一些不应该有的性行为。因此，关注青少年生殖

健康是全社会刻不容缓的责任,必须尽快改变目前性教育的“黑箱状态”,采用适合青少年心理、生理特点的形式,利用口袋书、卡通漫画、电影、电视、电子游戏、报刊、广播、热线电话以及网络等多媒体手段,普及现代性教育的科学知识。

学生家长也应该放弃传统的不对孩子谈性的旧习,主动对孩子进行性教育。因为父母和孩子在一起生活,对孩子的生活了解比较多,如果在适当的时机,坦诚地对孩子进行性教育,对培养孩子正确的性观念,让孩子了解性知识非常必要。把性知识告诉青少年,并不是鼓励他们发生性行为,我们绝对不提倡青春期的孩子出现性行为,但如果不能杜绝的话,我们能做到的就是把性行为对孩子的伤害降到最低点。一位著名的性教育专家列出了几条性教育规则,或许对备感困惑的父母有借鉴作用:一、应该找机会多谈谈跟性有关的问题。电视节目、电影、报纸上的新闻、杂志上的文章,每天找上几件跟性有关的问题并不困难。实施“机会教育”,重要的是一针见血,而不是长篇大论的演讲。二、性教育不一定是同一性别才能进行,只要父母对性有正确的认识,母亲可以跟儿子谈,父亲也可以跟女儿谈。事实上,父母双方在一起对子女进行性教育是最好的安排,因为在讨论性和爱的时候,父母双方是爱和被爱的最亲近的典范。必须同时说出下列两件不能做的事情:“结婚以前不要性交”和“不要伤害另一个人”。性和爱的教育不是一生只有一次的教育,不要指望进行一次性教育就能使孩子终身免疫,正如一再地要孩子自己整理房间并不能使孩子的房间保持整洁,其中的道理是一样的。但是在父母

不断的“唠叨”中，孩子们至少会懂得：父母重视整洁。同样，孩子们也能从重复的性教育中了解父母所重视的事情。将神秘的性问题变成一种知识并逐步进行引导，会让孩子们增强自我保护的能力。与此同时，将性知识写进课本，家长也将不再为孩子的性启蒙而难以启齿。

让我们整个社会都来关心青少年的健康成长吧！我们关心青少年的健康成长，关心青少年的性健康，就是关心我们国家的今天和明天，青少年的健康成长就是祖国明天的光辉灿烂。



目 录

性健康教育概述	(1)
1. 什么是性教育?	(1)
2. 孩子问到关于性的问题怎么办?	(3)
3. 如何对孩子说“性”?	(6)
4. 性是什么?	(9)
科学性生理知识	(11)
1. 一个新生命是如何诞生的?	(11)
2. 什么是性别?	(13)
3. 胎儿整天干什么?	(16)
4. 多胎妊娠的奥秘是什么?	(19)
5. 如何注意孩子的身体发育?	(22)
6. 怎样教女儿识别自己的身体?	(25)
7. 怎样教儿子识别自己的身体?	(28)
8. 性征是什么?	(31)
9. 男孩的性特点是什么?	(32)
10. 女孩的性特点是什么?	(34)
11. 男女性的差别是什么?	(36)

12. 如何与女儿谈月经? (38)
13. 如何与儿子谈遗精? (40)
14. 孩子个子高矮的原因是什么? 个子矮小怎么办?
..... (41)
15. 肥胖的原因是什么? (46)
16. 如何保持生殖器卫生? (49)
17. 乳房的保健要注意什么? (51)
18. 如何看待儿童性行为的表现? (53)
19. 如何看待孩子的手淫? (56)
20. 如何战胜青春痘? (59)
- 性心理的发展及其维护 (63)
 1. 你知道婴儿时期的性与幼儿时期的性意识萌发吗?
..... (63)
 2. 如何使孩子形成正确的性别认同? (66)
 3. 你知道儿童期的性意识吗? (68)
 4. 你知道青春期的性心理吗? (71)
 5. 男孩和女孩的性心理特点有哪些不同? (75)
 6. 如何帮助孩子完成早期社会化? (78)
 7. 如何面对孩子青春期躁动的性心理? (82)
 8. 如何教育孩子面对性冲动? (84)
 9. 青春期的孩子有哪些性行为表现? (87)
 10. 孩子出现“单相思”怎么办? (89)
 11. 如何看待青春期男孩和女孩间的交往? (91)
 12. 如何告诉孩子正确地与异性交往? (95)
 13. 为什么要尊重孩子的隐私权? (98)
 14. 如何认识青少年早恋的问题? (101)

15. 如何对待孩子的早恋问题?	(103)
16. 孩子怀疑自己是同性恋怎么办?	(106)
17. 如何预防孩子的性心理障碍?	(108)
18. 如何告诉孩子什么样的人最美丽?	(110)
19. 如何与孩子进行心理沟通?	(114)
性道德教育	(118)
1. 如何培养孩子健全的人格?	(118)
2. 如何培养孩子良好的性道德?	(121)
3. 如何教育孩子保持童贞?	(123)
4. 如何告诉孩子青苹果是苦涩的?	(127)
5. 如何避免孩子发生婚前性行为?	(130)
6. 如何提高孩子分辨不良性信息的能力?	(132)
7. 如何教育孩子应对来自异性的示爱?	(135)
性法制教育	(139)
1. 如何告诉孩子避免和应对“性骚扰”?	(139)
2. 如何告诉孩子预防性侵犯?	(142)
3. 如何告诉孩子应对性侵犯?	(144)
4. 面对女孩“失身”后应该怎么办?	(145)
5. 如何预防孩子性犯罪?	(146)
性健康教育	(151)
1. 如何教导孩子做好青春期的性保护?	(151)
2. 如何保持孩子青春期性心理健康?	(154)
3. 如何告诉孩子关于预防性病知识?	(157)
4. 什么是安全性行为?	(159)
5. 孩子吸烟喝酒怎么办?	(161)
6. 如何使你的孩子拒绝毒品?	(164)

国外青少年性教育	(168)
1. 国外性教育一瞥	(168)
2. 国外青少年性教育启示	(172)
3. 安全性行为教育还是禁欲教育?	(176)
4. 如何开展以人格为基础的性教育?	(179)

性健康教育概述

1. 什么是性教育？

性教育就是关于普及性知识和开展性科学的教育,以达到保护人群健康,促进身心健康之目的。作为一种教育,每个人头脑里应该认识到,性是人生中不可避免的问题,它伴随着人的一生。性科学教育,不仅应从婴幼儿、青少年开始,还要延续到成年人和老年人。也就是说,性教育是一个连续的过程,贯穿始终。性教育是家庭、学校和社会共同的责任,这三者各有侧重,相互补充,缺一不可。

性是一种自然的生理现象,可是儿童青少年由于缺乏对性生理、性心理现象的正确认识,从而引起不必要的恐惧和烦恼,影响了身心健康。对青少年进行科学、全面的性教育是非常必要的,既可促进青少年身心健康成长,又可避免不健康的

东西乘虚而入。某些父母担心对青少年进行性教育会使他们学坏,从而导致性行为,这样的忧虑是毫无根据的。相反,大量事实说明,由于缺乏及时正确的引导,青少年通过其他渠道接受黄色下流信息的影响而误入歧途者不乏其例。

性教育关系到每个人的身心健康,关系到两性关系的和谐及家庭的幸福,更关系到自己孩子一生的前途和命运。如果家长缺乏有关的性生理卫生知识,以及教育方式不当和受家庭背景影响,致使一些儿童产生性心理变态,如恋物癖、性别倒错、恋母情结、露阴癖等,而家长对此熟视无睹,不采取任何措施,甚至怕家丑外扬,给予庇护,结果会贻害孩子终生。很多事实说明,儿童缺乏性教育,对性问题过分神秘,以及缺乏良好的行为习惯训练等,都是成年后性违法犯罪的诱因。作为家长应以严肃认真的态度来对待,要了解性科学知识。

由谁来实施性教育?毋庸置疑,青春期性教育的主体应该是有一定能力从事青春期性教育的人员。他们依次是从事性教育的专家与研究专家、性心理咨询专家、中小学教师及幼儿园教师、计划生育工作人员,还要包括青少年的家长。父母是青春期性教育中性知识的启发者,母亲是最理想的实施者和启蒙老师。然而,在我国性教育尚不够发达的情况下,真正能够担当此重任的父母太少。因此,父母自身的学习训练便成为儿童健全发育的一个先决的和必要的条件。

性科学教育,一般包括性生理、性心理、性卫生和性道德教育,这四个方面的教育也可比之为普通教育中的“德、智、体、美”四个方面。

性的德育:婴儿从诞生开始,人们就开始把他们以男孩或女孩来养育,在衣着、言谈、习惯上使之具有一个符合社会规范的男性或女性的社会心理特征、行为规范和道德标准,如怎样交友、恋爱、婚姻和搞好夫妻关系等。

性的智育:关于性的生理卫生知识方面的教育,如性发育、性行为、性器官、性卫生等。

性的体育:通过教育和训练,使男性女性在身体上得到健康发展,身体健康,预防疾病。

性的美育:强调男性和女性不同的体形美、面容美、肤发美、衣着美、仪表美、性格美,即男性美和女性美。

2. 孩子问到关于性的问题怎么办?

如果由那些一知半解者或者让青少年的同龄人来充当“老师”将无法进行正确的性教育,而且可能导致严重的性伤害。无论如何每位父母应该意识到,父母是孩子的“首任”老师,父母要教给孩子生活的技能,要解答孩子成长过程中的各种问题,要帮助他们解决各种疑问,当然就包括了性教育的问题。每位父母不管是自觉或不自觉,从孩子出世的那一刻起就开始了“性教育”。但是,我们应该承认,由于父母本身也受到传统文化、习俗、宗教观念的影响,受到个人文化水平、掌握知识的局限等因素影响,并不是每一个父母都能胜任“首任”老师这一重任的。就我们的实际情况,许多父母难以向

自己的子女详细讲解有关的性知识,更加回答不了无法预料的孩子们的性问题。在这种情况下,父母对性的态度,对待孩子自然的性问题的方式,就会影响孩子以后性心理的发展。因此,父母在承担孩子的“首任性教育老师”这一角色的时候,就要首先端正自己的想法。性的问题是每个儿童青少年在成长过程中遇到的实际问题,不要回避这些问题,更不要斥责孩子,要认真回答孩子提出的问题。如果自己对这些问题也不甚了解,那就要积极寻找答案,力求给孩子一个满意的答复,这样孩子就会在父母的帮助下了解正确的性知识,也为他们今后在学校和社会中接受性教育打下基础。当然系统的性教育应该由学校的老师和社会工作者来承担。总体上来说,性教育是一项社会工程,它需要整个社会的通力协作,无法讲清谁是主角,谁是配角。

儿童期,要教育孩子正确认识性和性器官。儿童对任何事物都普遍具有好奇心,对性当然也不例外,他们往往会提出一些有关性的问题,甚至还会出现一些性活动。儿童迫切需要认识自己的性别、自己的性器官及对性器官的感受。此时,父母的反应非常重要。一般来说,父母的态度有以下几种情况:民主型的父母热心回答孩子提出的问题;专制型的父母则不屑一顾,或者加以训斥。更糟糕的是有些父母不承认孩子存在性心理问题,即使承认孩子存在性心理问题,也拒绝对孩子进行性教育,认为孩子自然而然就会知道了。这种不闻不问、听之任之的态度,会影响到孩子的健康成长。

就我国国情而言,对孩子进行性教育父母普遍觉得难以

启齿,不知如何回答是好。这种情况下,大多数的父母对孩子提出的问题避重就轻,比如孩子问“妈妈我是从哪里来的?”诸如此类的问题时,如果父母带着尴尬、不好意思、拒绝的态度对待孩子的性问题,无疑告诉孩子性是禁果。不知父母们是否会认同“禁果好吃”,但是这的确是一个普遍的现实,家长越是遮遮掩掩,孩子就越是好奇,就会采取各种方式满足他们对性的好奇心和探求的欲望。已故的著名儿童少年卫生专家叶恭绍曾语重心长地告诫:“有的青少年对于出现在青春期的正常现象不理解、不明白,产生了罪恶感和压抑感,家长和学校又未给予解释、开导,以致走上了轻生的道路。”不让青少年获得性知识是不可能的,青少年在家庭、学校不能获得性知识,就会到社会上去开辟求知的天地,这样就很容易使青少年走上歧途。

家长明智的做法是:当孩子提出性问题时,应该自然地、简明地给予回答,不要神神秘秘,避而不答,更不要大声呵斥。那么,如何回答儿童的性提问?对于儿童的性提问,家长应因势利导,要做到以下几点:

(1) 父母应采取自然温和的态度,坦诚回答,不要欺骗,也不要详细回答。

(2) 父母应用科学名词解释男女的生殖器,并告诉他们如何保护它,不能随便玩弄。

(3) 回答应该坚决、果断、明了,不要引申,不要联想。

(4) 父母应轻描淡写地回答,不要不好意思,不要有神秘感。



3. 如何对孩子说“性”?

无论什么时候和什么场合,对于孩子提出来的性问题,父母都不应该因为自己的不合适态度而增加孩子的心理负担。

首先,孩子在幼小的时候,就会提出诸如此类的问题,比如,小男孩会指着自己的生殖器天真地问道:“妈妈,这是什么?”此时,作为父母正确的态度就是,落落大方、亲切自然地告诉他:“这是你的小鸡鸡。”父母的态度就应该像告诉他身