



如何教导孩子 认识“性”

优秀父母必读指导书

[英] 梅林·瑞恩◎著 刘雯◎译

父母相

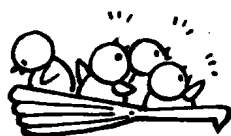
如果每一位父母

最好的礼物

自我信任与责任感

那么孩子就不会被性所利用

陕西师范大学出版社



[英] 梅林·瑞恩◎著 刘雯◎译

如何教导孩子 认识“性”

优秀父母必读指导书

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何教导孩子认识“性”：优秀父母必读指导书 / (英)
瑞恩著；刘雯译. -- 西安：陕西师范大学出版社，2011.1

ISBN 978-7-5613-5110-9

I. ①如… II. ①瑞… ②刘… III. ①性教育：家庭教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第066542号

图书代号：SK10N0308

如何教导孩子认识“性”：优秀父母必读指导书

责任编辑：秦 岭

装帧设计：开言神韵

出版发行：陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 710062)

印 刷：北京飞达印刷有限责任公司

开 本：889×1194 1/32

字 数：180千字

印 张：5.5

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-5110-9

定 价：25.00元



推荐语

再没有像今天这样，让人感到快速的变化与节奏；此时此刻中国正在经历着从乡村社会到城市化、都市化的巨大转变。每时每刻我们都会惊讶于中国的变化，当然这些变化正在逐渐地影响我们的生活、工作、未来以及我们对幸福的感受。

你一定会发现城市里单身的人，尤其是单身女性越来越多，有一种称呼最近二三年间悄然流行起来——“剩女”；然而去到中国的农村，你又会发现有些女孩不到十八岁，却已经是孩子的妈妈。身为父母，你既不希望你的子女尤其是女儿不成家；另一方面，你根本就不希望她早早地结婚生子。同样，作为男孩子的父母亦然。

另外，你还会有许多内心的困惑：在从前的社会，女人深陷卖淫成为妓女是身不由己；而现在居然有许多女性自愿去当妓女，甚至有的还是未成年人。那些与她们在一起的男人究竟是谁？他们不是孩子的父亲吗？

有一个真实数据：中国在外打工的女孩，每年有30万人成为未婚单亲妈妈。还有更多的恐惧朝我们涌来：不能治愈的艾滋病，还有许多别的性疾病。它们是靠什么在传播，无一例外，这些性疾病传播的大多数途径是通过不健康、不正当、不和谐、不负责任的性带来的。

我们很清楚：每个人都渴望着幸福的生活从此开始。每个人从生下来开始都在成长，在成长中渴望成功与幸福，希望自己圆满。

每个人都希望人生的每个阶段都完成每一个阶段的使命。作为一个人，无论你是男人还是女人，你必须不仅仅是一个好人，而且你还必须了解并担当好身为“男人”或“女人”的职责，你才会获得幸福和谐的家庭，你才会扮演好为人父母的角色。

有资料显示，由于中国父母的性格，在中学生的家庭中，有67.5%的家庭父母几乎不与子女讨论关于性的话题，24.5%从来不讨论，只有8%的家庭父母与孩子可以讨论性话题。孩子们大多通过课堂教学来学习，但是许多学校的老师到性这一部分又会让孩子们自己学习。甚至没有一本专门读物让家长去了解学习怎样去教育孩子认识性，而瑞恩的这本书无疑让需要的家长如获至宝。

首先我们要提倡并去坚持：有爱的性才是健康的性、美丽的、和谐的，让人心动并持久的性；有责任的性才是性的保证，有责任的性才会洁身自好，才给人带来安全感。

身为成年人的我们，身为父母的我们，只有以身作则，我们才会给孩子树立起榜样的作用。

我们只有树立起我们作为性别的自信，那么我们才会从日常生活中的点点滴滴影响我们的孩子，让我们的孩子建立起人生的自信心，让他们坦然地做一个女孩和男孩，最终成为一个优秀的女人和男人。

这本书就是作者与大家分享人的成长过程，让我们在阅读中感悟：人不仅是精神上的人，同时我们每个人也是有血有肉的人；我们将了解我们肉身的生理需要，我们的情绪，我们的智力是如何互为一体；我们还会了解我们精神世界如何去引导我们的身体的需要与互动。我们将会发现：我们只有足够完整的世界，才会引导并告诉孩子们关于性的话题，我们才会深入、完整、和谐地去引导他们的成长。让他们在他们内心种上一颗好的种子，此刻，它正在发芽……



自序

我是从哪来？又将到哪里去？相信这是每一个人都会遇到的问题。

同样，关于性的话题，在今天性似乎非常泛滥但似乎许多人又对性一无所知，性在许多人眼中甚至成为交换、娱乐的工具。把性当作交换和工具，本身不会带来快乐；不但不能带来快乐，还会带来巨大的伤害。这些伤害也许是生理上的疾病和痛苦，也许是精神上的创伤，甚至两者都有。

我常常在思考：究竟要怎样才能写出我的阅历，我看到的悲剧，让无知的人惊醒，让那些深爱孩子的父母可以有所借鉴。本书不是探讨怎样让你的孩子成为一个优等生、一个赚钱的工具……而是让你和孩子都成为对自我肯定自我接纳的人，这些对你们幸福的状态有着密切的关系。

性教育从父母开始，也许你的父母并没有给你传递健康的性观念；但这并不能影响你从现在开始可以学习这些健康的性观念，并且你会不只在性观念领域，也包括生活中的许多方

面，你会为孩子做一个好榜样。

了解正确的关于性的知识对你自身的幸福和婚姻的丰富充实起到了非常重要作用。许多成为父母的人并不懂得性行为及责任，很多人甚至连避孕的方法措施都不了解。有的父母年龄已经很大，却丝毫没有对自我外表的接纳与肯定，那么，你让他（她）怎样去影响和教育自己的孩子。

我在本书中，多次提到对自我的肯定接纳，对人的一生多么重要。只有如此，孩子才会不用性来证明自己。这样孩子才会避免那些伤害和痛苦。

这本书第一部分我都在讲父母应该获得正确的知识和观念，只有你拥有准确的性知识、正确的观念，并且有足够的责任性，你才会教育好孩子。

对孩子的教育分几个阶段：第一个阶段从孩子出生开始的婴幼儿阶段。你的态度你的行为将影响婴幼儿对自我的判断和态度；你的管理和训练，将让婴幼儿感受到自己的成长和信心。第二阶段学龄儿童，他们有独特的需要和感觉，而你需要理解、支持他们，让他们更多享受无忧无虑的童年时期。并且训练他们，成为一个有责任感的人。第三个阶段青春期，孩子在这个阶段变化巨大，父母要避免他们处在紧张的情绪变化中；让孩子在变化风暴中找到自己的人生理想和目标，建立最基本的人格塑造，只有这样，孩子才会安全度过青春期的风暴，最终成为一个身心健康的男人或女人。

我还介绍了一些常见性病及治疗办法，以及如何怀孕和计划生育，还讨论了全世界为之棘手的同性恋问题。不管如何，我依旧相信，每一个深爱孩子的父母都会在各自具体的家庭环境中摸索出一套教育孩子的方法。

愿我们共享那些有益经验，让我们成功地扮演为人父母。你会发现你最终拥有勇气和智慧教育好孩子有关性的问题。愿我们的日子更充实、幸福和谐和圆满。



目录

推荐语 / 1

自序 / 1

第一部分 父母的观念

第一章 关于性的观念 | 3

如果我们在性的话题上真正的健康、开放和直接一些，那么我们的孩子就会多一份责任，少受一份伤害。

发现自己伴侣身上更多的优点而不是缺点，好的婚姻是被批评、挑剔破坏了的。所以，在婚姻的建立与持久维持中，我们要学会更多地发现对方伴侣的优点，并真心真意地欣赏，建立彼此的自信心。

了解我们的身体 / 5

了解我们的情绪 / 7

如何调整我们的情绪 / 9

第二章 利用你的智慧和聪明 | 13

你的婚姻生活越好，你的性生活也会越丰富，你会发

生婚外恋的可能性也就越小。你可以创造并保持一种精彩的、有趣的并令人满意的婚姻。记住：你的婚姻将会成为你的孩子未来生活的模范！所以，让它完美起来吧！

每一个人都是不一样的 / 14

选择的力量 / 15

学会自律和独处 / 17

忘我地劳动和工作吧 / 18

如何处理社交环境中的性行为 / 18

树立健康的性观念 / 20

传授健康的性观念 / 22

第三章 关于性的知识 | 25

对于今天的人来说，最重要的性知识就是：性交是正常的、自然的，生活中天赐的一部分。性就像我们吃的东西，呼吸的空气以及人体的任何其他过程一样自然。性不像有些人相信或现在许多网络媒体宣传的那样——一种被追逐的梦境或是被崇拜的幻想；在某些人眼中，性变成了一种娱乐、一种消遣、一种交换的方式。

理想的性交和如何处理生理吸引 / 26

我们应该了解的性知识 / 29

性和性相关的术语 / 29

女性解剖学术语 / 31

女性生理术语 / 33

男性解剖学术语 / 33

男生生理学术语 / 35

基本术语 / 35

第四章 完善我们的性格与修养 | 41

爱是一种选择，同样爱也是一种修养。它要求每个人抛弃那些负面的习惯和情绪，打开自己的心扉；爱意味着让夫妻间去探索正确的事情，并促使他们更好地发展。爱也意味着敏锐地发现错误和痛苦，接受困难，用真诚的心态来解决——并通过共同的坚持，不懈地努力，直到改正错误，直到情况有所转机，并达到更好！

在婚姻中男女平等 / 41

摒弃嫉妒心 / 42

积极有效地沟通，而不是报复 / 43

忘掉过去的错，改变那些能改变的 / 44

了解并理解 / 44

婚姻生活就像人生是变化的，乐观地看待问题 / 45

如何引导家庭中的孩子 / 46

第五章 性行为的责任 | 49

再没有“责任”一词能让小孩更好地成长为一个成年人了。责任会使一个平凡普通的人变成一个有内涵、有修养的人。责任大部分包含着所作出的一系列选择，并承担这些选择的后果。一个成熟的人就是一个有责任心的人，

不能只考虑自己的愿望和需要。人的成长与成熟就包含了这个人要有责任心，并能为自己的选择负起责任。

性生理方面的责任 / 49

健康的自己 / 50

拒绝性幻想和婚外恋 / 51

为悦己者容 / 52

教育孩子对性负责任 / 53

了解性病 / 54

青少年早孕和计划生育 / 54

情绪责任 / 56

理性责任 / 59

社会责任 / 60

社会环境下的方式 / 61

家庭成员互动的原则 / 61

精神责任 / 63

第二部分 父母的培养

第六章 如何教婴幼儿认识“性” | 67

身为父母，你会发现即便是婴幼儿阶段，小孩也会对性有一些好奇，每个阶段小孩对性认识、理解以及表达方式也不一样。良好的性教育就是鼓励好奇心，并逐步满足和回应好奇心的过程。

如何教育婴儿 / 68

如何教育学龄前幼儿 / 70

如何告知怀孕 / 71

有效的教育方法 / 73

如何让孩子懂得隐私的需要 / 74

性别认同 / 76

塑造婴幼儿及孩子的目标 / 77

第七章 学龄时期少年儿童的性观念 | 81

作为父母要有一颗开放的心，保持与孩子畅通的沟通方式，孩子需要信任和保护。

一定要让孩子建立起“什么年龄做什么事情”的约束自己的能力，培养他们对自己的责任感。

生理特点及性教育 / 83

与孩子一起成长 / 84

影响孩子的几种情绪因素 / 86

恐惧和害怕 / 86

愤怒和生气 / 88

内疚和痛苦 / 89

培养孩子一些优秀的品质 / 90

信任和开放 / 90

好习惯和意志力 / 91

自尊与自爱 / 92

欣赏和倾听 / 94

宽容和爱 / 95

第八章 青春期的教育——最接近性的时期 | 97

青春期的孩子生理、心理都发生了巨大的变化，处于青春期的孩子的父母更需要知道和平衡这个时期的孩子，更需要真切的关心和爱护、帮助他们为未来的人生打好坚实的基础。

青春期的生理 / 97

女性青春期 / 99

男性青春期 / 104

教育孩子注重内心的成长 / 106

青春期的人际关系 / 107

和谐平等的家庭关系 / 108

不要用人际关系来证明自己 / 110

青春期的性 / 111

对性的好奇 / 111

性幻想和手淫 / 112

色情作品 / 113

青春期的情绪 / 113

青春期的智慧 / 115

青春期的问题 / 117

青春期的精神 / 119

第九章 你必须要了解的一些概念 | 121

作为父母的你必须要清楚能影响孩子学习性知识的一些问题，以便更好、更具体地教给孩子正确的性观念。性乱交、强奸、性虐待等这些让人视而远之的概念，千万不能避免去认识它，而要真正地认识它后，有效预防它的发生。

性乱交 / 121

强奸 / 123

堕胎 / 126

性虐待 / 128

第十章 性传播疾病 | 131

性传播疾病的与日俱增，给人类的健康带来了严重的威胁。我们作为父母，有责任保护自己孩子的健康，让孩子了解性传播疾病的危害以及有效的预防措施，就是给孩子无形的保护伞。

艾滋病 / 132

梅毒 / 134

淋病 / 136

滴虫病 / 137

生殖器疱疹 / 138

念珠菌症 / 139

其他性传播疾病 / 140

第十一章 计划生育 | 143

在“人口爆炸”的时代，计划生育应该从没有一个家庭、每一个人开始，采用有效的避孕方法，来预防怀孕及怀孕后对一个小生命的中断。让青少年了解这些，是对他们性教育的完善。

家庭生育计划 / 144

计划生育的有效方法 / 146

技术性方法 / 146

外科手术方法 / 148

化学方法 / 149

自然避孕法 / 150

让青少年知道如何避孕 / 151

第十二章 同性恋以及怎样预防同性恋 | 153

同性恋产生的原因，至今尚无肯定的学说。有的人认为是遗传因素，有的人认为是内分泌的原因，还有的人认为是心理原因。不管什么原因和状态，作为父母，在最初的阶段预防孩子发展成为同性恋变得极其重要。

结束语 / 157