

家庭性教育

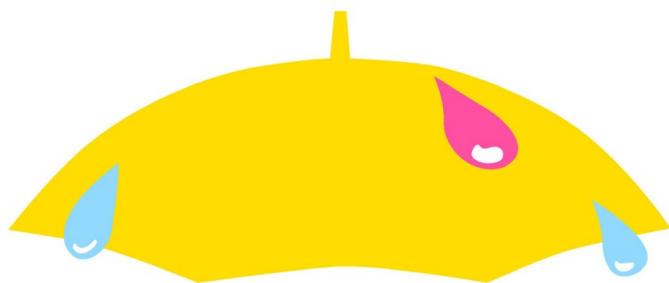
16 讲

方刚 著

孩子的性教育，不只是性生理知识的教育，
而是亲密关系的整体教育，是人格成长的教育。



中国社会科学出版社



家庭性教育

16 讲

方刚 著

孩子的性教育，不只是性生理知识的教育，
而是亲密关系的整体教育，是人格成长的教育。



中国社会科学出版社

版权信息

COPYRIGHT

书名：家庭性教育16讲

作者：方刚

出版社：中国社会科学出版社

出版时间：2018年10月

ISBN：9787520326841

字数：164千字

本书由中国社会科学出版社授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

内容简介

本书以作者的16讲家庭性教育微课的录音整理稿为基础编写，许多地方保存了讲座时的口语色彩。希望这让读者感到更轻松、随意、亲切，像同一起喝茶谈心。

赋权型性教育是让家长从性教育的角度去给孩子增能赋权。这种理念接纳了之后，家长可以在孩子其他的教育中增能赋权。性教育从来不是孤立的，它是整个人的教育的一部分。

作者简介

方刚，性与性别研究专家，性教育专家，性社会学博士，北京林业大学性与性别研究所所长。出版著作60余部，目前中国唯一本土的性教育理论“赋权型性教育”的提出者，在全国培训性教育工作者5000余名，每年主讲青春期性教育夏冬令营。全国职业人才认证管理中心“性教育讲师”项目指定培训与考核专家。

微信公众号：“学者方刚”（fanggang1968）

前言

近些年，性教育受到越来越多家长的重视，但许多家庭并不知道该如何进行性教育。

性教育是一个专业，确实是需要学习才可以进行的。性教育做得好，孩子受益；性教育做得不好，还不如不做。

对孩子的性教育，不只是性生理知识的教育，更是亲密关系的整体教育，是人格成长的教育。

本书有助于家长在最短的时间内学习到性教育的一些基本理念，能够处理孩子成长过程中常见的一些性教育问题。

我在这本书中传递给读者的性教育态度，就是我对自己的孩子的态度。我希望你们孩子接受的教育，就是我对自己的孩子进行的教育。如果我没有孩子或者我对我的孩子是另一种性教育的态度，读者就有理由担心我把别人的孩子当试验品了。但是，我也是一个父亲，也是家长，我希望你对你们孩子讲的，就是我对我的孩子讲的。

本书以我的16讲家庭性教育微课的录音整理稿为基础编写，许多地方保留了讲座中的口语色彩。我希望这让读者感到更轻松、随意、亲切，像同我一起喝茶谈心。

在每一讲后面附上了一些家长的提问。这些家长的提问，是我多年来在各地讲课时，家长们现场提出的问题汇总。我收到过几千个问题，这里收入的几百个问题都是最常见到的。

每个家庭都不一样，每个孩子也不一样，所以，每位读者都可能会有独特的性教育问题。但是，仔细阅读本书内容，我相信便可以举一反三

三，有能力处理您自己的问题了。

本书16讲的内容并不是我一拍脑袋瓜想出来的，而是人类性教育积累了约一百年的经验后，性教育工作者普遍认为应该讲给孩子们听的。

这16讲的逻辑关系是这样的：

第1讲，介绍家庭性教育的基本理念，这对于理解本书后面具体的性教育内容是必需的。性教育是有理论指导的，不是凭个人经验或热情便可以做的。这一讲我着重介绍了我倡导的“赋权型性教育”的理念。

第2讲，介绍家庭性教育的一些技巧。性教育有四种形式，即家庭性教育、学校性教育、社会性教育、同伴性教育。家庭性教育有不同于另外三种性教育的技巧，这些也是家长从事性教育所必须了解的。

第3讲，可以视为家庭性教育技巧的延伸，提示读者性教育从出生就开始了，父母日常生活中亲密关系的实践就是对孩子的一种性教育，孩子从小到大接触的童话、电影等也是对他们的性教育。理解、擅于这些“性教育”，是促进孩子健康成长的一部分。

第4讲至第13讲，是几乎所有家庭都会遇到的性教育的具体问题。我们按照遇到的大致时间顺序，进行了排列。从“我从哪儿来的”这样的问题，一直到青春期的恋爱与性，逐一深入解读，从理论到实务给家长具体、详细的建议。所以，这是一本实操性很强的书。第14讲，主要讨论残障孩子的性教育问题。

第15讲，讨论特殊家庭，如离异家庭、单亲家庭的性教育问题。

第16讲，“未尽的性教育话题”，是针对一些家长提问的回复，这些提问涉及的问题均是前面15讲中没有包括进来的，但又是家庭性教育中难免遇到的。

虽然我已经尽可能地在本书中涵盖了家庭性教育的主要议题，但是，人类生活的复杂性和孩子成长的差异性，都决定了任何一本书都不可能囊括家庭性教育的所有问题。与给读者问题的答案相比，我更希望读者能够通过有限的阅读进行思考、成长，形成赋权型性教育的价值观。有了这种价值观和思维方式，你遇到的问题再多，都可以很好地自己处理。

不谦虚地说，真正认真阅读、理解、消化本书，便可以做到：一册在手，家庭性教育不再困难。

本书所有的内容，都是基于增能、赋权的理念，目标是促进孩子的成长，使他们懂得我提出和倡导的“自主、健康、责任”的“性爱三原则”，而不是对孩子进行简单的规训。

虽然题为“家庭性教育”，但本书的阅读对象，不仅包括0——18岁孩子的家长，还可以包括幼儿园、小学、中学教师，因为家庭和学校是相互交织和影响的。

第1讲

性教育最重要的是理念正确

我接触过很多家长，一谈性教育就很恐慌，有点“谈性教育色变”。他们谈关于孩子的其他教育的时候都没有问题，而且都非常关心孩子的教育，但是涉及性教育却不敢谈了，甚至认为不应该谈。

与上述家长不一样，有一些家长是非常重视性教育的，想给孩子进行性教育，他们通常也是很开明的家长。但是，重视性教育、想做性教育，与能够做好性教育是两回事。性教育不能靠个人经验，也不能靠“常识”，性教育是一个专业，需要学习。而在我看来，最需要学习的是价值观。有了正确的性教育价值观，性教育就好做了。给孩子树立了正确的性价值观，性教育也就成功了一大半。所以，学习性教育，要先从理念入手。

性教育是人格成长的教育

关于孩子成长的课程有很多，比如“注意力集中训练”之类都非常火爆。但是性教育的课程，包括我给家长办的“如何对孩子进行性教育”的线下课程，却只有少数家长问津。多数家长认为性教育不重要，这其实是错的。首先，他们非常错误地理解了性教育的内容；其次，又非常错误地理解了性教育可能对孩子的影响和改变。比如说，父母对性教育的内容最常见的一个误解就是认为：性教育就是讲生理知识、讲性知识。错了，这是一个非常大的错误。

如果只是讲一点性生理知识，那还需要全世界不同国家这么多专业工作者研究那么多年吗？所以性教育当然不是简单的生理知识教育，性教育只不过是从性的角度来促进孩子全面的人格成长，所以它是人格

成长的一部分。所以，性教育做好了，有助于孩子认识自我、处理人际关系，知道如何对自己和他人负责，甚至会安排自己的生活、安排自己的人生。性教育是一种人生观、价值观、责任感全面成长的教育。

我经常和家长说，如果我们的性教育成功了，这个孩子的学习你就不用管了，这个孩子未来的择偶你也不用管了，这个孩子一生的事业你基本都不用管了。听起来似乎有些夸张，但这强调的是性教育是人格成长的一部分。后边随着课程的展开，大家就会越来越发现这一点。

同样我也认为一个从小在其他领域学习了懂得对自己和他人负责、有的人生追求、有积极进取的人生态度、人际关系非常好、有理想有目标的人，他不学习性教育也问题不大，或者说只需要很少的性教育就可以达到目标。但实际上，这样的孩子在今天中国的教育体系当中很难培养出来。为什么？因为今天中国主流的教育是应试教育，都在培养孩子考试。所以缺失这种人格的全面成长、责任心等的教育。

还有一些家长对性教育有偏见。这些家长首先就没有认识到性教育的重要性，其次是对性教育有一些错误的认识：我的孩子原来不懂得性，结果你讲完了，他/她更关注性了。这是非常错误的担心，为什么？首先，你的孩子原本是否关注性你并不真的知道，他/她即使今天不关注，明天不关注，后天还不关注吗？今年不关注，明年还不关注吗？你的孩子如果一直不关注性，那你才应该着急呢。其次，如果说孩子学习了性教育，像有些家长担心的那样，有了过早的性关系等，那我们做的就不是性教育，而是性教唆！总的来说，这些家长不相信性教育这个专业领域的专业人士。

还有一些家长会担心：如果孩子很小便懂得性，会不会过早地对性失去兴趣？这个观点和之前一样，把性教育当作简单的性生理教育了。首先，一个人不会因为了解性知识而没有“性趣”。成年人会因为了解

了性知识而没有性欲吗？我作为性学家，对性还是依然有兴趣的。其次，我还要说，性教育不是简单的生理知识。我倡导的赋权型性教育是以讲性生理、性知识为基础的，进行一个人人格成长的全面的教育。

好的教育是促进孩子成长

性教育有四种不同的渠道，分别是家庭性教育、学校性教育、同伴性教育、社会性教育。学校性教育，此处就不做过多解释了；同伴性教育，是指同龄伙伴进行的性教育；社会性教育，是指广播、影视、网络中的涉性信息。这三种性教育渠道各有优点，也各有不足，本书只讨论家庭性教育。

在笔者看来，家庭性教育应该是这四种性教育渠道当中最重要的一种。为什么这么说？我们通常都会说，家长是孩子的第一任老师。所以，家长也是孩子的第一任性教育老师。性教育从何时开始？一出生就可以开始了，之所以这样说是因为还没有人研究到进行胎教的性教育方法。如果哪天我研究出进行胎教的性教育的方法，那一定分享给大家。

从出生就开始的性教育，谁有机会来进行呢？家长，而且只有家长才有可能。孩子跟家长每天在一起成长，谁对孩子的影响最大？性的观念、亲密关系、责任等，谁对孩子潜移默化的塑造最大？当然是家长！这里说的不不只是指家长直接的、口头的教育，还有家长的言传身教。

父母的相处方式、亲密关系模式，就是孩子学习建立亲密关系的榜样。所以父母是孩子的第一任性教育老师，父母在孩子的性教育问题上责无旁贷。这一点很重要，家长们需要时刻牢记，才能谨言慎行。

家庭性教育是家庭教育的一部分，如果家庭教育理念错了，那家庭性教育理念就不可能对。家庭性教育和家庭其他教育是一样的。所以一个家长对孩子其他方面的教育是什么态度，也将和你性教育上的作为是一致的。你是鼓励孩子成长，给孩子充分的自由，还是对孩子进行极大的管理，一定也体现在家长的性教育上。一个家长几乎不可能在其他方面很开明，到性上很保守；或者在其他方面很保守，到性上变得开明。所以性教育是和这个家长整体的教育理念一致的。

说到教育理念，给大家两个词选择：一个是管制，一个是增能。你会选哪一个？这两者是完全不一样的教育理念。管制是说不许干这个，不许干那个；这是对的，那是错的。家长想把自己的价值观和对错观强加给孩子，让孩子做所谓对的，惩罚孩子以便不让他们做所谓错的。管制不是教育，而是“规训”，想把孩子规训成一个样子。

真正的教育是什么？真正的教育一定不是家长或者教育者要把自己认为正确的东西强加给孩子。真正的教育是要让孩子成长。如何帮孩子实现成长？这就要增能。笔者提出的赋权型性教育理念，也是今天中国唯一本土的性教育理念。赋权（Empowerment），给孩子增能，赋予孩子权利。我们不是强行让孩子按照我们说的话做，不是强行告诉孩子什么是对、什么是错，而是要给他们权利，让他们自己做出选择。当然，这个赋权的背后是增能。

所以Empowerment又被翻译成“增能”，“增能”和“赋权”两者其实是一回事。要等孩子有能力之后，他才有能力来行使他的权利。我们是赋予他权利，不是说抛出权利，更不是放弃教育者或者说长辈的责任。

赋权是比管制更辛苦的教育，因为管制只是告诉孩子这个能做、那个不能做，这个对、那个错。而赋权是跟孩子讨论每一种做法可能带来的后果，跟他讨论每一种后果该怎么应对，学习应对每一种后果的可能，引导孩子如何对自己的选择和行为承担责任。

做管制教育，你只需要两句话一天就完成了；赋权教育，对同样一个事物的教育，你可能两天都结束不了，因为你要做的是让孩子自己思考、反复思考，不断成长。每一种思考、每一个选择后面，又都跟着新的思考和新的选择。那么想想看，经历这两种不同的教育模式的孩子，哪一种孩子更成熟？是那个管制教育下的，还是这个赋权教育下的？在回答这个问题之前，你还要先想一想：你管制孩子的时候，孩子是一直都听你的吗？

不要说进入青春期的孩子未必都听你的，就是两三岁的孩子也未必听。所以简单地告诉孩子这个可以做、那个不可以做，这样的教育能够成功吗？

如果你说的孩子就都听从，那人类社会不就简单了吗？一说什么别人就听什么，那这个世界的管理不是太简单了吗？另外一点，孩子是人呐，每个人都是独特的，家长要尊重他自己的权利，这个权利包括他自己的价值观、自己的好恶观、自己的选择，所以管制本身是对孩子权利的剥夺。

在管制下长大的孩子，他可能暂时“听话”，但能一直言听计从吗？能成为一个未来对自己和他人负责、有很好地处理人生各种问题的能力的人吗？不可能。为什么这么说？所谓管制就是你因为爱孩子，因为怕他受到伤害，所以就是告诉他不能做这个、不能做那个。听起来是爱孩子，但是你仿佛永远把他放到襁褓里，永远让他没有机会经历风雨，让他也永远没有机会思考，让他没有机会自己判断、自己决策，也就没有机会成长。而所有父母都不可能跟孩子一辈子，总有一天孩子要独立成长，离你远去，总有一天他要独自面对人生的许多问题。而一直在父母严格管制下、只会听话的孩子，当他有一天离开父母的时候怎么办呢？就算他还想听父母的话，他每次都有机会听吗？更何况孩子进入青春期、成年之后不听家长的话呀！而那个时候他完全没有经历过增能赋权的训练，他受的只是被管制的训练，那他怎么来处

理自己的亲密关系？亲密关系有各种各样可能的呈现，不可能一切都是你事先“管教”好的。

所以主张管制的家长表面上是在爱孩子，实际上这种管制的方法不是害了孩子吗？因为你剥夺了孩子成长的机会，剥夺了他做一个“成人”的机会。

心理学家弗洛姆说过一句话：“父母对孩子的爱是最艰难的爱。”为什么？因为所有的爱都是把你爱的人留在你身边，但父母对孩子的爱却应该是让孩子不断离你远去。因为你让他成长了，他有自己独立的成熟的思维，能够处理好即将面临的各种风雨的挑战。如果你希望你的孩子未来有力量独自面对挑战，那你从他小时候便开始进行增能赋权的教育吧！

好的性教育一定可以让你的孩子在离开你的时候能够独立面对人生的各种风雨，不仅是亲密关系领域，而是所有领域。为什么？因为好的性教育在帮助孩子成长，帮助他学习对自己和他人负责任。

所以，我们从现在开始，就要给孩子增能赋权，避免简单地替他决定。

赋权不是放弃教育和责任

我经常被问到的一个问题是：孩子真的能够增能吗？经过教育，孩子真的能有能力吗？他真的能够学习对自己和他人负责吗？特别是在性的领域，很多家长担心性太有诱惑力了，这么有诱惑力的事情孩子是控制不了自己的，家长不管他，他一定会尝试、好奇、犯错误啊！这就错了，家长太不相信孩子了，这就是管制的思维方式的思想根源，这就是那种让孩子没有机会成长的教育方式的思想根源。

小学生去学奥数你都不担心他学不会，为什么对于自己和他人负责、处理好自己的身体权这么点事你就认为他学不会呢？当你认为他学不会的时候，是你真的已经给了他机会学习和成长吗？不是！通常是家长剥夺了孩子成长和学习的机会，因为我们坚定地认为他学不会、他太小。如果你把孩子永远当成小孩子，那他就永远长不大，而如果在孩子很小的时候，你就把他当作一个可以平等交流的人，当作一个可以征询意见的人，在很多家庭、生活事务上都和他探讨，尊重他的想法，那么他就可能迅速地成长，他就可能比别的孩子成熟很多！

同样是孩子，为什么会有差异？我的儿子2017年到美国读大一，有一个同届入学的中国学生，去美国的时候让父母陪着去，到美国之后半年了不让妈妈回国。而有的孩子可以自己订机票，联系一切事务，完全不用父母操心，全都自己做了。同样都是18岁的孩子，为什么别人的孩子可以，你的孩子不可以？因为你从小就没有给孩子赋权增能的训练。

赋权型性教育是让你从性教育的角度去给他增能赋权。这种理念接纳了之后，你也可以在孩子其他的教育中增能赋权。性教育从来都不是孤立的，它是整个人的教育的一部分，你把性教育这件事情弄懂、弄通了，其他的教育也一样。

对于赋权的一个常见的误解是：让孩子决定，把权利扔出去。其实赋权不是这么简单的，它是以增能为前提的。赋权是女权主义的概念，也是社会工作的概念。但是有一次我竟然遇到一位某女子学院的女教授，直接质问我：“我赋权给孩子，那我孩子玩游戏，我就说‘你随便玩吧’，结果她眼睛瞎了，难道这样也可以吗？我不是不负责任吗？”这位老师完全没弄懂什么是赋权。

以这个孩子爱玩游戏为例，那么多少家长为此困扰、痛苦，很多家长都说我不想让他玩，怕影响学习、怕眼睛不好等，成功了吗？有些家长成功了，但多数家长没成功。没成功的家庭中，各种版本的故事都