

# 因为是女孩， 更要补上这一课

## 如何给女儿更好的性教育

穆莉萍 著

女孩成长  
性教育  
必修课

北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 因为是女孩， 更要补上这一课

## 如何给女儿更好的性教育

穆莉萍 著



# 因为是女孩， 更要补上这一课

## 如何给女儿更好的性教育

穆莉萍 著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

因为是女孩,更要补上这一课/穆莉萍著. —北京:北京理工大学出版社, 2021. 1

ISBN 978 - 7 - 5682 - 9245 - 0

I. ①因… II. ①穆… III. ①女性—青春期—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第222989号

---

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/唐山富达印务有限公司

开 本/880毫米×1230毫米 1/32

印 张/7

责任编辑/宋成成

字 数/119千字

文案编辑/宋成成

版 次/2021年1月第1版 2021年1月第1次印刷

责任校对/刘亚男

定 价/45.00元

责任印制/施胜娟

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



了，自然就会了，然而，无数个案例提醒我们，一份份性侵社会问题调研报告警示我们，事实并非如此。

一方面，儿童性侵害是一种严重伤害，并且被害儿童大多数是女孩，做父母的都不希望这样的事情发生在自己女儿身上。如何预防性侵？如何对孩子进行性教育？这是我最初写这本书的出发点。每个遭受不幸的孩子背后，大多数都存在在性教育上无知的父母。

另一方面，什么样的性教育理念才对女孩的身心健康更有利？这是我写这本书的目的。抚养、保护孩子是父母的责任。目前，面临性教育问题最迫切的、最该学习和成长的是父母。

在养育孩子的过程中，我们付出爱和收获爱，期望孩子能健康、幸福地成长。

作为一名检察官和一位妈妈，育儿过程中有关“性”教育的话题肯定少不了，我自己也踩过不少坑，同时，也吸取了不少经验教训。

这是一本写给父母的家庭性教育书，我想通过一些亲身经历的知识积累和案例分析，给作为父母的你提供一些女孩性教育方面的启发。

穆莉萍

2020年8月10日

## 第一章 女儿的幸福，和性教育息息相关 / 1

女孩的性教育，也是一堂不可或缺的生命教育 / 2

女孩的性教育，存在更多的特殊性 / 8

性教育贯穿养育的始终，什么时候补课都不晚 / 13

## 第二章 父母应该向女儿传递怎样的性理念 / 17

女孩性意识的培养为何如此重要 / 18

身体自主权意识是女孩性教育的核心 / 22

如何唤醒女孩的性平等意识 / 28

勇气是女孩性意识培养中的重要环节 / 35

## 第三章 和女儿沟通性话题的原则和技巧 / 39

性话题有利于保持良好的亲子关系 / 40

留意家庭日常生活的可教时机 / 45

女儿的性教育，父亲不应缺席 / 50

尊重差异，用女孩能懂的方式一起寻找性疑惑的答案 / 54

如何与青春期的女儿“尬聊”性话题 / 58



#### 第四章 女孩青春期前应注意的性教育关键节点 / 63

- 让孩子自由探索身体的秘密为何这么重要 / 64
- 父母不可忽视的性发育潜伏期 / 69
- 父母对女孩性别认知教育有哪些影响 / 73
- 父母如何面对离乳分床期的困惑 / 79
- 教会女孩区分性的隐私和羞耻 / 84
- 女孩玩性游戏时，父母应该关注的几个问题 / 91
- 女孩的身体边界感是她安全意识的起点 / 95
- 如何应对孩子性心理发育迟滞 / 99
- 如何应对孩子性心理发育被提前唤醒 / 104

#### 第五章 女孩青春期应注意的性教育关键节点 / 111

- 帮助女孩以积极的心态了解接纳女性第二性征 / 112
- 帮助女孩了解男性第二性征 / 117
- 如何引导女孩呈现女性的性感 / 120
- 如何引导女孩正确对待青春期的爱恋 / 124
- 如何帮助女孩建立爱之边界 / 129
- 如何帮助女孩建立恋爱的性边界 / 133
- 和女孩聊聊，在爱恋中碰到哪种情形一定要拒绝 / 138
- 和女孩讨论一下裸体色情和裸体艺术的区别 / 142
- 艾滋病等性传染病的基础知识和防护途径 / 146

## 第六章 培养女孩的自我保护意识和能力 / 151

父母在家庭防性侵教育中常犯的几个误区 / 152

怎么理解儿童性侵 / 158

女孩遭到性侵，因为是熟人才没有第一时间告诉父母吗 / 162

如何让孩子了解什么是“性侵意味的行为” / 168

如何培养女孩应对约会中的两性暴力 / 173

如何帮助女孩预防师长的性侵行为 / 176

女孩也可能成为校园欺凌事件中性暴力的加害者 / 181

## 第七章 如何帮助女孩面对性暴力伤害 / 185

父母在面对性侵事件中常有的几个误区 / 186

父母要警醒女孩出现的哪些“症状”信号 / 191

父母如何避免对遭受性侵的女孩造成二次伤害 / 196

如果女孩遭受性侵害，应该如何保存证据 / 203

面对孩子遭受的性犯罪事件，父母该如何自救 / 207

父母如何帮助受害女孩走出性暴力伤害事件 / 212



## 第一章

# 女儿的幸福， 和性教育息息相关

### 章节寄语：

性伴随我们一生，我们却惯常对它视而不见，忽视性教育带来了许多问题。为了女孩一生的幸福，我们来把对女孩的性教育这一课补起来，培养女孩拥有追求幸福的能力。



## 女孩的性教育， 也是一堂不可或缺的生命教育

社会飞速发展，特别是互联网时代，表面看起来，性似乎越来越开放，随处可见有关性的信息，让我们有一种错觉，孩子不用教就自然会懂性，甚至有的父母可能还会嘀咕一句：“用得着教？他（她）懂的比你还多！”

传统文化、原生家庭对性的羞涩感在生活中无处不在，让我们羞于谈性，回避性教育。我们往往容易出现一个误区，即在孩子的年龄、认知水平已经适合开始有关性教育的情况下，父母还是刻意回避或禁止有关性信息的出现，但在网络上，性信息又无孔不入，反倒因为家长的回避或禁止，孩子更加容易出现异常的好奇心，常常发生误入歧途的案例。

各种理由和情形影响着我们对性的认知，这些认知又决定了我们如何对孩子进行性教育，即使父母在内心对性教育足够重视，认为需要教、必须教，也可能因社会整体文化或家庭对性的敏感而无法做到坦然自如。

许多性侵案件经过互联网等媒体曝光，加大了父母们的焦虑程度。过度焦虑，让父母们在性教育上容易走向误区：或严格看护孩子特别是限制女孩的出行，或对女孩进行恐吓教育，或在家庭中回避杜绝性的信息，等等。这样的片面性教育，都会深深影响孩子（特别是女孩）的成长以及成年后构建的亲密关系，也会影响孩子以后的健康幸福的人生。

孩子日常接触到有关性知识的信息，往往超出父母的预期。

我在给中学生做预防性侵性教育讲座的时候，曾和他们进行过一个小互动：我把全班学生分成两组，在黑板上写下“性”这个字，让第一组学生写下看到这个字后，联想到日常有关身体或者肉体方面的词语；第二组学生写下看到这个字后，联想到日常有关精神、心理方面的词语。之后，再让他们根据自己的感受做出分类，把每组写出的词语分为正面情绪和负面情绪两类。

第一组写下的（联想到日常有关身体方面的）名词和动词有：

男女、乳房、屁股、小鸡鸡、精子、卵子、荷尔蒙、月经、子宫、避孕套、避孕药、卫生巾、底裤、文胸、强奸犯、色狼、baby、sex……

性交、遗精、自慰、胎教、生小孩、打飞机、勃起、



射精、抚摸、接吻、怀孕、霸王硬上弓、泡妞、强奸、同床共枕……

第二组写下的（联想到日常有关精神、心理方面的）名词（或形容词）和动词有：

性别、性感、漂亮、恋人、爱人、夫妻、母亲、宝贝、快感、快乐、幸福、恶心、害怕、害羞、色眯眯、贞操、处女、处男、处女膜、背叛、欺骗、肮脏、小心翼翼……

爱抚、亲吻、上床、做爱、交往、追求、性交易、嫖娼、初次性行为、强奸、偷情……

如果你是父母，见到这样的结果是否和我一样惊讶？但这是实情。

这里面的词语，不管是名词、形容词，还是动词，我们很容易区别这些词语在情绪上是正面的还是负面的。看到性，联想到日常有关联的词语，其实也反映了孩子接触到有关性的信息是积极的还是消极的，如联想到词语“快乐”“baby”等反映的就是积极感受；联想到“色狼”“肮脏”等词汇，反映的就是消极感受。

这也正是性在社会、生活、家庭中的真实存在，有积极的一面，也有消极的一面。这种消极或积极感受的不同，是因为这些词语背后隐含着孩子们对性认识有着不同的角度和价值

观。这些隐藏在背后的性价值观，才是我们在对孩子进行性教育的过程中，引导他们理性地理解性的积极意义和某些客观存在的消极现象时，应该觉察的重点。

汉字博大精深，在讲座中，我和孩子们对“性”进行拆文解字：“性”由竖心旁的“心”和“生”组成。“生”有“出生、生产”之意，对于动物和人来说，出生和生产就意味着新生命的到来，是生命之源，但在新生命到来的“生产”之前需要先有“心”，意味着先要有感情（即先要有感情），之后才会有“生产”之事。

这个字的本意是说，男女之间先有了感情，在一起后，才会有新生命的孕育、出生，这才是性的本意。一个婴儿降生了，带着对生命的尊重和崇敬，我们的心情是喜悦的、幸福的、充满希望的……而这一切的前提是因为有性。性是我们的生命之源，是一件美好的事情，应该是作为一个完整的人自然而然去追求和寻觅的。这也是人类自古到今，用尽所有赞美的语言来讴歌母亲的深层文化原因。

拆文解字后，我发现孩子们对性这个字的理解提升到对生命的理解，在这个基础上，我就可以做到和孩子们坦然而自如地进行性教育方面的沟通。

理解“性教育就是对孩子的生命教育”，带着对生命的尊重学习生命发育的客观规律，按生命本来的发展规律对孩子进行恰当的全方位性教育，才是父母首先需要“脱敏”的性认知



观念。

对孩子的性教育就是生命教育，需要父母能认识到以下几点：

第一，生命的起点来自父母，来自家庭。抚养孩子的过程中，教育是父母无法推卸的责任，父母是孩子的第一任老师。对孩子性教育的起点也来自父母，所以日常家庭生活才是孩子接受性教育的“主战场”。这样一来，父母对性的认知、对性的态度、对性知识的了解显得尤为关键，这也是本书想带给大家的一些信息。

第二，从出生到成年，孩子的成长是一个漫长的过程，性的成长发育也是一个有着本来规律的生命过程。我们应该懂得性教育需要分阶段，可以分为学龄前的幼儿时期、儿童时期、小学五六年级的青春启蒙期、初中的青春发育期、高中的青春成熟期。由于心理和生理发育的阶段不同，差别巨大，如果在关键节点上的教育出现原则性的重大误差或疏忽，往往会造成孩子在成长中出现比较严重的后果，这也是需要父母特别关注的性教育原则。

第三，性教育是一个综合教育，不仅涉及性生殖知识、性生理卫生知识，而且还包括性价值观、性道德、性感受、性追求、性审美、性法律底线、性心理等能够使一个人全面发展的人格基础教育。在这里，我主要想强调的是女孩性意识的教育。在女孩的成长过程中，最关键的是身体自主权和性平等意

识，我们将在后面的章节具体讲解在女孩性教育过程中的这些关键点。相信每一位养育女孩的父母的初心都是想孩子得到幸福。毫不夸张地说，只有给女孩健康的性教育，她才会拥有获得幸福的能力。

基于养育生命的责任，为人父母在性认知方面的自我觉察和学习也就显得重要和紧迫了。那么，在女孩成长的重要阶段，有哪些性教育的关键原则和节点？后面的章节将一一道来。



## 女孩的性教育，存在更多的特殊性

父母对待女孩的性教育一般都会特别谨慎和重视，有别于男孩。谨慎和重视的焦点是担心女孩受到性骚扰或者其他性暴力，以及如何预防性侵的问题，但对涉及其他方面的性教育，反倒消极应对。

父母的消极态度导致女孩从小接受到的性教育大部分是被动的，有的出现空白，有的出现偏差，还时不时出现个别极端的例子，因此更加深了父母的焦虑程度。特别到了青春期，父母认为女孩容易吃亏，加强了对女孩接触异性的管理，于是形成了对女孩的性教育总体上的态度是回避、隐晦、畏惧。

父母对待男孩性教育的态度则相对宽松得多。大体上，父母对待男孩的态度是，只要不惹出什么出格的事情就好。父母对男孩性教育的相对放任态度，看起来是相对积极的，实际上也是消极的，并且负面影响一样存在。性教育的空白和父母相对宽松的态度，会使男孩更容易接触到网络世界里良莠不齐的性信息，其结果同样不可预测，出现极端例子的现象也不在

少数。

随着现代社会的发展，从“人生而平等”的自然法则概念来说，在本质上，女孩的性教育其实和男孩的性教育应该没有什么区别，目的都是让孩子拥有获得幸福的能力。

所以上述两种态度都是错误的，都不利于孩子的健康幸福成长。

假如，我们对男孩女孩在性上面的态度依旧保持不变，依旧不去正视现实社会客观存在的性别歧视问题，仍旧按照原来的方式方法对待女孩的性教育，又怎么可能让这个问题得到改善？

对女孩的性教育基于客观现实的不同。这种不同涉及性教育的各个方面。作为家长，需要掌握符合女孩健康幸福成长的综合人格教育的性理念，应尽力把女孩培养成具有独立人格并能够自主把握生活的现代女性，而不仅是担心预防性侵的问题。

如性别平等问题，我们除了告诉女孩性别平等观念之外，更需要教育女孩要有勇气面对现实中出现的性别歧视问题，有勇气去争取自己遭遇性别歧视时的利益损失，而相对男孩的性别平等观念教育，则需要更强调“尊重”的含义。

女孩的性发育成长规律有和男孩共通的地方，也有作为女性特殊的部分，父母需要以不同的态度来对待特殊的