如何自在與孩子談性說愛

張琬涓
諮商心理師/社工師

你準備好了嗎?

- 對身為家長的您而言，「性/性別」是什麼?
- 您的談「性/性別」經驗是什麼?
- 家長提問:
- 1.小朋友常常問他是怎麼來的，不知道如何解釋比較好。
- 2.小孩有胸部了(所指何意?)
- 3.要如何教導女孩保護自己，還有性器官，性侵，男女朋友交往保護好自身議題。
- 4.當小孩說色色（可能指人，也可能指事情），要怎麼回應比較適當呢？
- 5.孩子會在網路或同學間學到一些性詞彙，但又不是很懂其中的意思及恰當性，只覺得有趣就和兄弟姊妹分享，甚至在不適當的場合說出來，讓父母措手不及。

鴕鳥般的性教育方式

- 父母很少跟孩子們討論「夢遺」、「月經或自慰」、「如何與異性交往」、「婚前性行為」、「如何避孕」或「性傳染病」及「戀愛與擇偶」的問題。
- 父母會採取的方式相當多樣雜亂, 可能是開放持續的對話到不情願, 非計畫的討論 (McGuire et al,1996; Sex Education Forum,1997; Walker,2001)
- 父母在和他們的子女談性是有困難的, 尤其是估量在什麼時候談(Sharpe et al,1996).

家庭性教育相關研究

- 父母生物上的性別和他們本身性教育的經驗影響到他們提供給孩子的性教育。(Walker,2001).
- 當孩子提到有關性議題時，經常感覺到父母感到尷尬或說教，甚至害怕父母認為他們有從事性活動(Holland et al,1996).
- 英國的性態度和生活方式調查那些不和父母討論性的人使用避孕的比例較低(Wellings et al.,2001).

家庭性教育的優點

1. 父母學習在那個年紀容易去談，並且建立一個寬廣的基礎(McGuire et al,1996)
2. 會減少青少年懷孕的風險(CRD,1997; Aggleton et al,1998).
3. 孩子會變成主動參與而不只是被動接受資訊.
4. 負責任的決定：做決定的過程及技巧是需要教導的，我們需要教導孩子如何做選擇，並為自己的選擇負責任。在成長的路途上學會接納自己、疼愛自己，卻也懂得尊重別人。

負責任的決定

做決定的過程及技巧是需要教導的，
我們需要教導孩子如何做選擇，
並為自己的選擇負責任。

珍愛自己、尊重他人

性教育希望能協助孩子，

在成長的路途上學會接納自己、疼愛自己，

卻也懂得尊重別人，

在兩性的關係上互信互諒，

使人際關係或親密的婚姻關係能更加和諧。

如何與子女談性問題

親職性教育

幾個觀念問題：

1. 性的發展始至嬰孩期，而不是青春期

孩童雖然***無知***，但其生命實體卻自誕生（甚至在胎兒）時，即能透過各種感官及生命能力，去***知覺***去***感受***並且無時無刻在發展成長

2. 你對性的態度深深影響孩童對性的態度和他的心理

父母對性的羞恥與壓抑的態度加諸在孩童身上無疑他必接受，而受影響，孩童對性的壓抑也在***無知***中影響著那無法止息的性活動或性原慾

3. 父母（或夫妻）之間的兩性關係深深影響孩童的性心理性行為的發展

兩性角色不混淆偏差的家庭中，則孩童***性行為***與***心理發展***可獲得適當的指標與出路，成人後的性角色與行為，對異性的關係會採取健康而正常的方式

4. 孩童的性教育在這急遽變化中的社會，絕不可忽視

大眾媒體或同儕將可能使孩子接受到不適當的色情和暴力，並學習到扭曲後的性教育本質

幼兒與兒童期性反應與性興奮

階　　段	特　　徵
胎兒	子宮內勃起，吸吮陰莖
新生兒	男嬰會勃起，女嬰陰道溼潤、腫大
0~2歲	男嬰會勃起，且吸吮、洗澡、被擁抱時，生殖器有反應；對身體好奇，會探索性器，出現無意識的自慰現象；與父母的聯繫是喜悅、親密的關係
2~3歲	出現無意識的自慰現象；會互相接吻、擁抱、互爬到對方身上
4~5歲	對性更好奇；更多自慰現象出現；開始會玩性遊戲
6~7歲	對性更好奇；會自慰或玩性遊戲，如暴露、撫摸生殖器、集體自慰等
8~9歲	認知較具體；知道性興奮的意義；追求快感、愉悅；注意力轉移到其他興趣上

開始談性說愛的合適時機

- 越早開始越好：孩子平常在電視、電影上早就看過許多親熱鏡頭，因此不要老是指望等到時機成熟，才和子女來一次促膝長談，解決所有的大問題。
- 把討論性問題，變成生活中一件極其自然的事情。當小孩進入青春期時，才會尋求父母協助。

回答孩子性疑問的一般守則

- 先充實自己的性知識
- 使用簡單明瞭的言詞

  別說的太少，也別乘機對此主題發表冗長的演說。但如果你不知道，就說不知道 ，不要說：「這種問題，不要來問我」或「等你長大，自然會明白」，要表達出願意與孩子一起找答案：「這個問題很好，雖然我現在答不出來，我會想辦法找到答案」。
- 盡力勿使每一個答案滲入你個人或異常的觀點
- 反過來問孩子一個問題，利用他的答案來教育之。
- 一定要立即回答性的疑問，且耐心聽、自然地回答他，避免出現不耐煩。

如何進行親職性教育

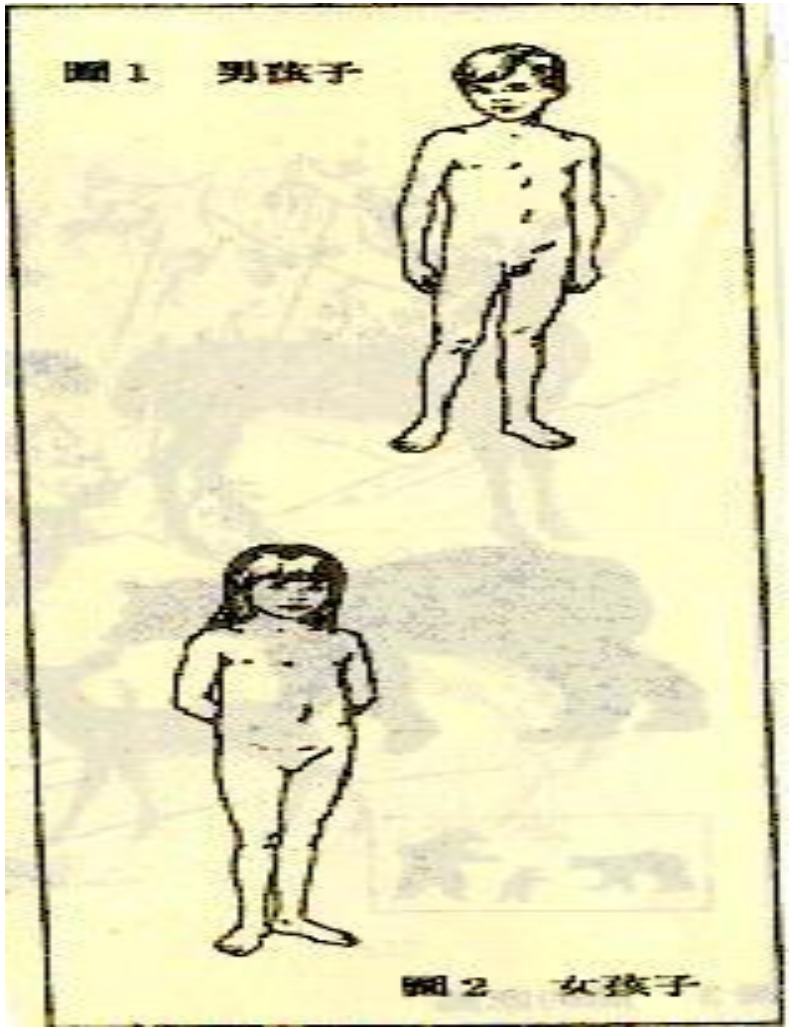
可利用孩童對自然界的好奇和家裡的各種小動物的生活和動物的家庭之介紹藉此啟發如下的觀念：

1. 生物是來自有生命的生物
2. 且是來自同一類的生物
3. 所有的動物都有一個爸爸和媽媽
4. 爸爸是男孩，媽媽是女孩，不一樣
5. 所有的寶寶都會長大（以後學習的前導及基礎）

如何進行親職性教育

- 在鄰居或親戚懷孕生產時，可討論懷孕與生育是怎麼回事。
- 買幾本適合孩子年齡的性教育書籍，放在小孩一定看得到的位置，然後再不著痕跡的問問小孩對內容的看法。
- 平時多留意孩子看的書籍、媒體，與朋友交往的情形；在新聞報導有關兩性相處、青少年懷孕或強暴事件時，聽聽孩子的看法，甚至和孩子一起觀看討論兩性關係的節目。

親職性教育



利用男孩、女孩的圖片，讓小朋友唸出身體各部位的名稱如此可避免單獨介紹生殖器

嬰兒從哪裡來？

- 爹地和媽咪相互抱在一起，爹地把他的陰莖放入媽咪的陰道中，種子(精子)就會進入她的身體。
- 當爹地在媽咪的肚子裡播下了種子，精子和卵子相遇，它們就在那兒慢慢地長大。
- 寶寶長在媽媽身體裡的一個特殊的地方，這個地方叫子宮。

性遊戲

- 父母一定要尊重孩子的好奇和行動，把它們視為健康，而不要把孩或他的活動評斷為錯的或壞的。
- 這正是幫助孩子學習「公眾」的我（“public”self）及「隱私」的我正常活動之區分。」

玩性遊戲

- 真正有害的是大人因生氣而造成孩子的罪惡感，或者使他們覺得這是不道德的。
- 當父母發現他的小孩介入別的小孩的性遊戲中時，最好是僅僅叫孩子把衣穿好，並找一些其他的事情做，而雙方的父母在稍稍的時間可再私底下和他們討論這件事。私底下談可幫助每個孩子維持其自尊心。

性遊戲

- 藉由這個機會，討論男女之的相同與相異之處，同時，可以讓孩子對身體型態有正確的了解，以及教他在什麼時間與什麼地點才能從事一些特殊行為。
- 父母親恐嚇或厭惡的態度，對事情是毫無幫助的。

對性好奇

- 若發現到小孩自己在探索生殖器官時，最好的做法是：
  - 當時即問他或她在遊戲中學習到什麼。父母可以藉由這個機會，討論男女之間的相同或相異之處。
  - 同時，可以讓孩子對身體型態有正確的了解。
  - 以及教導什麼時間與什麼地點才能從事一些特殊行為。
  - 在討論這問題時，父母親的恐嚇或厭惡的態度，對事情是沒有幫助的。

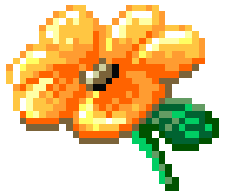
為什麼我沒有陰莖？

- 你可以這樣的回答：因為你是女孩，女孩有陰道啊！就好像媽媽必須要有一個地方能讓爹地的陰莖進入媽咪的身體播種，如果兩個人都有陰莖的話，就沒有地方可以放種子了，也就不能有嬰兒了。

為什麼應該告訴小孩關於性交的事情？

- 因為如果他們不是由你那兒以愛心、關心、平衡的口吻聽到話，他們很可能會由別人那兒得，那些資訊可能不具吸引力且是不足夠的，一般的父母常會低估孩子的性的錯誤觀念，事實上，不提這些事反而會照成更大的傷害。
- 研究顯示，如果我們身體中的某一部沒有標示出來（如，性器官），孩子會以為那種部分並不存在，只要想想如果孩子的成長中都沒有提到腳時，那會是多可怕的情況！

青少年親職性教育



- 12歲至18歲
- 1、幫助或教導孩子建立正常的社交生活，包括參與正當的社會活動、結交同性朋友、瞭解異性同學的性格及行為等。
- 2、鼓勵少年們以團體活動的方式與異性溝通，作為結交異性朋友的預備期。
- 3、父母常與少年子女交談、商議、教導其應對技巧、解決問題的方法，以便將來對就業及婚姻調適，有所裨益。
- 4、鼓勵少年子女多觀察、探測並思考，設定將來的生涯規劃或發展計畫。

青少年親職性教育

協助孩子發展健康的親密關係，可以討論的概念：

- 你們是彼此喜歡的(喜歡對方的是?喜歡有什麼特質的人?你喜歡一個人多於他喜歡你，會發生什麼事?)
- 你們有相同的興趣(喜歡一起做什麼?可以一起做什麼?)
- 你們需要的是用時間慢慢了解彼此(需要多少時間?可信任與不可信任之處)
- 權力分享(在關係中你可以做決定嗎?你可以有哪些權力?對方如何?)

性價值角落

- 你覺得什麼時候可以發生性行為?

結婚以後才可以 因為婚姻是一種承諾	**關係穩定就可以** 二人已經交往一陣子，關係穩定，或打算要結婚就可以 試婚或同居也無妨
你情我願就可以 性是生活一部分，只要你情我願，沒有脅迫，做好防護就可以	其他

性協商與性拒絕

- 如何與對方協商進行較安全的性行為?
- 保險套的迷思
- 如何拒絕自己認為不想要的性?

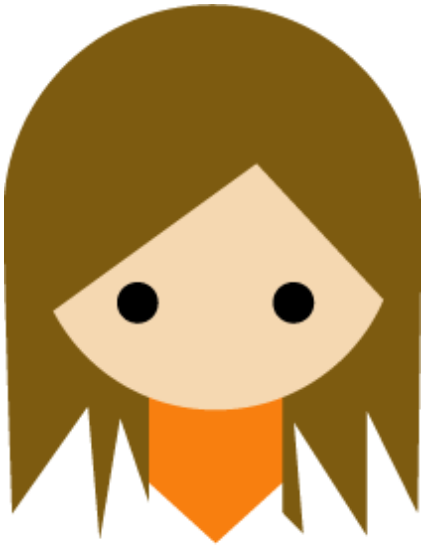
青少年親職性教育

界限要彼此尊重(喜歡的互動方式?遇不喜歡的互動方式時，可以如何說不?)，需要在日常生活中進行訓練

壓力線－如果你愛我就要跟我發生性行為
回應－如果你愛我就要尊重我/我想要結婚後才有性行為

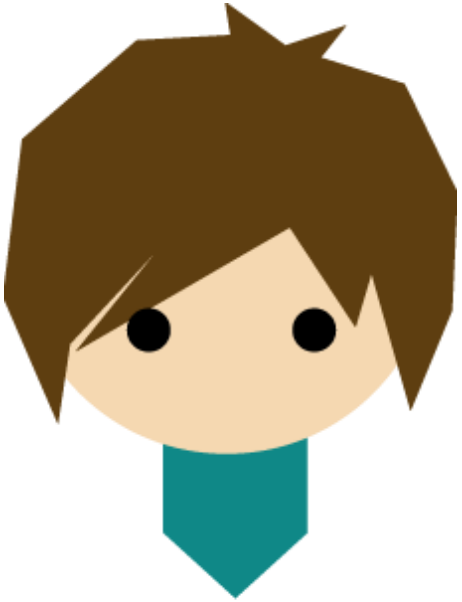
小練習：
壓力線－其他人都這樣做，為什麼我們不行?
回應－

阿康：「我們都在一起這麼久了，
可以發生關係了吧！」



如花：「可是...」

阿康：「你不是說你很愛我嗎？
愛我，就給我！」



如花：「可是...」

阿康：「如果你不要，那
我們就分手吧！」

如花心想：「我這麼愛他，
是不是應該要答應呢？」

如花事件的省思

如果你的男朋友或女朋友以「分手」來威脅你發生性行為，你會怎麼做？

分手的疑惑

如果一個人結束與另一個人的關係，只因為另一個人已經和他發生過性行為，沒有新鮮感；或是因為對方拒絕與他發生性行為的話，那他對這段感情的真心在那裡？

性本來不是洪水猛獸；

沒有「性教育」，

性將成為洪水猛獸。