

與孩子談性說愛很禁忌？10件事搞懂性教育 育是怎麼一回事

每當面對親子間的性教育議題時，爸媽的臉上總會顯露出十分難為情的模樣？有時更處於一種「說也不是、不說也不對」的尷尬狀況裡。與幼兒談性真有那麼難嗎？其實讓幼兒瞭解性就像讓他們在認識眼睛、嘴巴、鼻子……等身體部位時一樣自然簡單，而我們應該先將有色眼鏡拿下，從下列 10 件事中重新認識性是怎麼一回事！

1. 談性的關鍵不在開口而是如何看待

在面對性教育的親子課題之前，爸媽最需要聚焦的重點並不在如何與孩子開口，反而是了解自己究竟對性是否抱持正確的認知？當家長對於性的理解是有所偏頗及誤解時，那麼帶給孩子對於性的認識及價值觀也會有所偏差。台北市萬華親子館副館長兼諮商心理師 陳彥琪依據觀察表示，大多數家長總以為性就是泛指那些自己也不太懂，但學校會教導孩子的艱深性知識（如：性健康、性的生理反應、現象）。但事實上如此對於性的理解實在太過狹隘，我們應該透過更全面的角度看待性，除了性知識外還包含了所謂的性教育，更確切地說若要釐清性到底是什麼，我們或許可從生理及心理兩大面向中，來重新定義及看待性的真正含義及價值。

由於性不光只是談性行為、懷孕、避孕的教育，而是要讓孩子也能夠藉由性教育在人際關係、兩性相處上能夠做得更好。因此在如此多元化價值觀的世代中，更要從小就引導孩子對於性的正確認知，如此才能夠讓孩子在未來的人生中做出正確的決定，並學習保護自己與尊重他人，而非只是以命令教條的方式讓孩子認識性。

2. 別單從人類的生殖及慾望來認識性

從生理角度來探討，一般大眾對於性的認知，經常只停留在性慾需求以及性器官交合的印象中。雖然性的含義中包含著性慾，而追求性乃是出於動物的原始本能，但人類的性與其他動物最大的不同在於，人的性是由愛、慾兩種需求所構成，因此性慾的滿足不單只是性器官的交合與慾望而已，同時還要依據我們對愛的渴慕及與他人建立親密長久關係的需求。陳彥琪心理師表示從生理角度看性，我們別只聚焦在性行為之上，更應該帶領孩子對自己的身體部位有基本認識，還必須教導他們以正確的方式進行照護，以維持身心健康的態度看待性（如：性生理、性衛生、性疾病防治……等），此外更要避免錯誤的認知及偏見導致不幸事件發生，像是學會如何保護自己的身體，並且防範暴力性侵等意外。

3. 性不是種罪惡而是負責與尊重的態度

從心理層面來看，我們更可以剖析出不同關於性的層面，從基本的個人心性發展到性別間的平等、交往互動，甚至是社會互動及文化層面……等，性不僅只是生理上的需求外，其實更與情感及心理健康的發展息息相關，像是孩子日後的情感處理、對戀愛婚姻的抉擇，甚至過及至家庭或社會間人際關係的溝通。陳彥琪心理師進一步表示，以健康正確的心態看待性的本質，毫無疑問它確實是美好並成熟的，且非是一種罪惡或羞恥之事。因此在面對或與孩子進行性教育時，我們應當先調整自己看待性的角度，建議可保持彈性及開明的態度面對，但還是要有限度、負責地進行選擇，並且對於不同性別的差異，都應該給予平等的尊重及包容。

4. 性的探索沒有對錯是人類的原始本能

除了對於性的本身含義有所正確理解外，我們也必須瞭解到人類對於性的本能慾望及探索，並不只專屬於心智成熟的成人所有。在孩子降臨至這世界時，他們的身體早已經具備對於性的本能反應（如：孩子本能的勃起反應、撫摸生殖器……等），然而隨著他們的成長階段發展，幼兒便會慢慢開始發展出對於性的一連串好奇及探索（如：對於自己的身體部位、性別認知，甚至是性別界限……等）。陳彥琪心理師表示從幼兒發展心理學的角度來看，幼兒對於性本來就會產生好奇及探索的想法，這其實是發展中在正常不過的事。她更進一步指出0~3歲階段的幼兒，對於性的想法並不同於成人對於性的理解，而是處於一種非常單純的狀態中。因此他們對於性的探索絕大多數都只是聚焦於對於身體部位的好奇，會透過碰觸或撫摸的方式，讓自己感受到不一樣的感官刺激（如：喜歡或想要以撫摸、碰觸身體部位的方式，刺激自己得到興奮或愉悅的感受）。這樣的狀態一直到孩子成長至4~8歲的兒童期階段時，才可能會再進一步地對於性有些不同的認知（如：關於性的正確知識、性的含義，甚至是不同性別間的界線……等）。提醒爸媽我們應該以健康的心態來看待孩子對於性的探索及發展，絕對不要一味認定孩子本該天真無邪，進而否定或斥責孩子對於性的探索及好奇，如此一來反而會造成孩子對於性的錯誤認知及恐懼陰影。

5. 教或不教？先放下對性教育的成見

絕大部分的家長對性教育總是有所卻步，難道性教育對於孩子而言不重要嗎？陳彥琪心理師表示性教育真的重要，它並非只是教導孩子認識性行為及身體部位，更是一種對於自己身體有所負責的心態建立，同時也是提供孩子保護自己的一種能力，甚至從性教育中學會如何尊重他人。建議家長碰觸與孩子的性教育話題時，別總是煩惱著自己對於性教育的不熟稔，或擔心將性教育的焦點模糊反而變成一種不當的鼓勵及示範（如：孩子到處宣揚性器官的名稱、將所有焦點關注於性行為本身……等），進而迴避或拒絕教導孩子關於性教育的一切。如此一來當孩子遭遇到關於性的疑惑或困境時（如：性疾病防治、對於性的態度、性侵害事件的防範），則很容易因為沒有正確的觀念及認知，反倒讓孩子深陷於無知及傷害的陰霾中。

6. 配合孩子的成長階段發展，談性也可很彈性！

理解性的真實內涵與教導孩子認識性，這其實是不一樣的兩種思維。因此親子間性教育的尺度究竟為何？到底該給幼兒什麼樣的性教育啟示才是對的呢？其實我們不見得要一口氣將所有與性教育相關的知識、含義帶給孩子。原因在於孩子的性教育啟蒙與他們各項的能力發展一樣，都必須依循孩子的成長歷程進行引導及教育。若是不考慮孩子的發展一味地給予過多的性教育知識，其實對於孩子的吸收及理解上未必會是最佳的。此外若爸媽在心態上一直處於急躁且不穩定的情緒時，則很有可能陷於一種越急越荒謬的境界。陳彥琪心理師建議可以先透過觀察孩子的成長階段狀態，再決定究竟要給予孩子什麼樣內容的性教育知識，以較為緩慢的步調引領孩子探索及瞭解，如此才會是探索性教育的最佳方式。

7. 0~3 歲寶寶：從探索自己的身體開始

對於初來到世界的寶寶，性教育內容可說是相對單純，建議爸媽此階段與孩子談性，我們可將性教育的重點，擺在教導孩子認識自己身體以及對於性別的界線。

認識性器官就像認識眼耳鼻一樣自然

陳彥琪心理師表示 0~3 歲階段的寶寶，基本上已經會認知、辨別自己與他人身體部位的差異，甚至有時會對於他人身上不同的部位及器官有所探索及好奇，聽到這裡爸媽先別太過緊張，因為此階段的探索及好奇與性慾及性興奮無關。因此當幼兒開始步入學習認識及認知身體部位（如：眼睛、鼻子、肚子……等）的階段時，我們便可以透過洗澡、換尿布的情境，從中帶領幼兒認識並意識自己身體上的性器官部位，並且能夠清楚區分出性別不同的身體差異（如：告訴孩子這是男生才有的、這是女生才有的；或是成人與幼兒之間性徵差異……等），並透過談論的方式教導他們對於性器官的基本清潔及照護。

帶孩子認識性器官感覺很害羞時怎麼辦？

許多爸媽在面對指認性器官給孩子認識時，心中難免會浮現出尷尬的心情，甚至有些難以啟齒。對此陳彥琪心理師表示當爸媽因為害羞而什麼都不說、或說不清楚時，孩子就無法接收到認識自己身體部位的正确訊息。爸媽若覺得難為情時，我們可以透過比較可愛的稱謂代表（如：小雞雞、小鳥鳥……等）來談論，除了可免除爸媽的尷尬及害羞外，更可讓孩子在認識的過程中清楚明瞭所指何物。

讓孩子清楚自己的身體自主權

除了讓幼兒認識性器官外，也必須建立他們對於身體自主權的認知，如此一來才能夠讓孩子明瞭保護自己身體的重要性。陳彥琪心理師表示從前的性教育會教導孩子，身體的重要部位（如：胸部、性器官……等）是別人不可隨意觸碰的。但隨著時代的變遷、觀念的轉變，如今我們更應該教導孩子，除了年紀還小需要被協助的洗澡時間外，不管碰觸的部位是否為身體的重要部位，凡只要是自己身體的一部份，不管是陌生人或是學校老師，甚至是爸爸、媽媽，都不能夠在未經自己的允許，或是心裡感到不舒服的狀況下而被擅自碰觸。

8. 4~8 歲幼童：從客觀事實認識性

當孩子進入 4~8 歲階段時，多數的孩子已具備基礎的理解及表達的能力，此時我們便可以將性教育的重點擺放在客觀性知識的認識。陳彥琪心理師建議爸媽絕對不要因為害羞，而採取避而不談或隱晦的方式面對，與其讓孩子因為好奇而採取模糊及粗糙的方式進行探索，倒不如以更坦然的態度與孩子進行性領域的探索。此外根據國外學者的研究統計發現，當爸媽能夠以越明確且自然的方式告知孩子，關於身上性器官的正確名稱為何（如：睪丸、陰莖、陰蒂、陰道……等），甚至是性交、懷孕、生產等名詞代表著什麼意思時，即便孩子不見得馬上就能夠非常深入理解，但他們有能在這樣的引導及認識中，更進一步掌握及明瞭自己身體部位的感覺及功能。

9. 態度大方不刻意，對於界線須堅定

在與孩子面對性教育時，提醒爸媽絕對以最坦然大方的態度面對，如此一來孩子也能夠在非常自然的狀態下認識性。儘管我們能以坦然且開明的方式，帶領孩子對於性知識進行充分地探索及認識，但是關於身體界線以及互相尊重的這一部分，陳彥琪心理師再次提醒爸媽，我們須以堅定且不厭其煩的方式，即便曾經告訴過孩子對於身體的界線及保護，仍要不時地反覆與孩子進行提醒及告知。除了適時提醒孩子如何保護自己的身體外，也必須讓他們清楚明瞭自己及他人對於身體的自主權，以及人與人之間的身體界線為何。除了自己的身體是不能夠隨意被自己以外的人碰觸或翻看外，理解並尊重他人對於身體的選擇權也是很重，我們可以透過引導的方式，告知孩子在不被允許或不被喜歡的狀態下，隨意碰觸他人身體即是一種對於他人的不尊重及侵犯。

10. 談性無須壓力大，無一定準則與答案

性教育本身就不是件容易的事，因此好與不好在這世界上都沒有一定的準則與標準。然而對於現代的爸媽來說，性教育並不只是孩子在學，包含我們自己也在同一學習，若遇到一時間不知該如何說明的情況時，我們可以坦白地告訴孩子：「這很重要，能否給自己一段時間思考再做回答？」切記無須給予自己太多壓力，但也不要因此迴避不談。另外在與孩子面對性教育的這堂課，我們真正該聚焦的關鍵並非在要給孩子多少專業的性知識，而是自己在面對性教育與孩子時的態度。陳彥琪心理師表示當孩子接收到來自爸媽給予性教育訊息的同時，即便爸媽的立場覺得尷尬、難為情，我們還是得穩定自己的情緒以更有耐心且坦然的態度面對，如此一來孩子便會知道這是需要被慎重看待的議題。