



東工家話

主題：
110.10
性別平等

楊俐容：能談心，才能談性
性難啟齒？性教育要談什麼？怎麼談？
性課題不等於性生理，而父母是和孩子談性的最佳人選。

輔導室編制
本文章節錄自 親子天下 網站
by 楊俐容

女兒從小和爸爸很親近，常常一起洗澡，彼此擁抱。可是隨著她逐漸發育，她開始會害羞、彘扭，爸爸面對日漸成熟的女兒，也覺得怪怪的。這種尷尬的情況代表親子都有疑惑、困擾，正是進行性教育最好的時刻。

談性教育之前，父母必須先破除四大迷思。

迷思一：性不重要，這個階段把書讀好就好。

其實，性是人生的重要大事，性知識充不充足、性態度恰不恰當，不僅關係著個人的身心健康，對於孩子未來的兩性關係、家庭幸福，也有很深遠的影響。

迷思二：性很簡單，孩子長大自然就會知道。

性需要學習，孩子對性的好奇更需要被引導。在這個資訊氾濫的時代，父母不教，孩子可能一路摸著石頭過河，也許有人平安度過，卻也有人因此陷入險境。

迷思三：性難啟齒，而且孩子也不願意和父母親對談。

許多研究都指出，父母親是孩子最好的性教育來源。至於同儕團體間，女生可能會彼此交換訊息，男生看起來像哥兒們，但真有疑惑時，可不一定問同學，免得表現很「遜」的樣子。如果親子互動良好又自然，孩子知道任何疑惑都可以問，任何憂慮都可以尋求協助，就能安心享受長大的過程。



迷思四：性教育太專業，應該全權交給學校。

性教育不只涵蓋性生理，還有心理和社會的層面。家庭是性教育最重要的場域，尤其是心理層面的學習。因為親密關係在家裡看得最清楚，孩子對身體的開放度也受到家庭很大的影響。

家庭性教育該教什麼？

至於家庭性教育應該教什麼呢？我認為可分四個層面：

1. 對身體生理的了解

學校會教導孩子認識身體結構和生理機制，但孩子的疑惑，多半要透過家庭來解開。當女兒說不要爸爸抱、感覺怪怪的，媽媽可以問：「你的身體會有什麼樣的感覺嗎？和以前有沒有什麼不同？」談談生理的變化和身體的感覺，了解孩子有沒有不太清楚的地方，或者有什麼想法，讓孩子自在的接受青春期的轉變。

2. 對情緒感受的覺察

孩子覺得彆扭、害羞，就是跟孩子談的好時機。告訴孩子，長大後，身體的確不是誰都可以碰觸的。和孩子討論，不同關係的身體接觸界線應該在哪裡。你可以問孩子，什麼樣的人、怎樣的身體接觸，是合理、沒問題的，這是性教育很重要的一環。

另一方面，也要幫助孩子判別社交上的恰當性。有意、不當的碰觸就是性騷擾，要懂得自我保護；不經意、不小心的碰觸，譬如車上太擁擠，則不要掛在心上。例如學校集會時間，因為擁擠而在無意間被男同學碰到胸部，當然會覺得不舒服。但如果因而認為自己受到侵犯，感覺像被強烈羞辱，並對同學產生強烈敵意，就可能反應過度了。過於保守，有時也會帶來社交上的困擾。家庭應該給孩子健康的態度，適度的保護、適度的防禦、適度的開放。

藉機問孩子：「爸爸抱你，你覺得不舒服，不舒服的程度有多強？如果換成別人，又有多強？」這是在幫孩子釐清。或當孩子說，班上某個同學老是喜歡碰別人的身體，家長就可以問：「他對別的女（男）生也這樣嗎？多數女生感覺如何？不舒服的感覺有多強？」引導孩子覺察主觀感受，了解客觀事實，可以幫助孩子把身體界線拉在比較適當的地方。

3. 對態度與價值觀的探討

家長可以透過親子溝通，和青少年一起探討性態度與價值觀。孩子上了大學之後，距離結婚也許還有一段距離，但是父母可以和孩子分享什麼樣的性關係是愉快而美好的。尊重、關照所愛的人生理和心理的感受；健康、開放的享受身體的歡愉；擁有判斷、決策、承擔責任的能力等，都是很重要的。



4.對行為原則的確立

稱許孩子勇於表達自己的感覺後，接著可以詢問孩子，希望爸爸表達用什麼方式表達親密。同樣的，如果你要對別人表達親密感，怎麼說、怎麼做會比較好。在青春期遇到喜歡的異性，孩子也會清楚知道，行為和規範和原則是什麼。

家庭性教育要怎麼做？

清楚了解家庭性教育應包含的內容後，該如何展開呢？

1.輕鬆自然的談

親子之間，能談心才能談性。平常不談心，要談性是很難的。營造家裡輕鬆談心的氣氛，先從一般生活聊起。沒有溝通的基礎，就算你有意願談，孩子也不理你。要慎始，第一次就失敗，以後就更難談了。

2.坦率開放的談

千萬不要只丟書給他看。父母親的態度會影響孩子，你避諱不談，孩子會以為這是尷尬、羞恥的事。尤其是當孩子已經有困擾，更不能粉飾太平。疑惑困擾常常是解決問題的開端，此時，你更應該好好跟孩子談。

3.從生活中找話題

孩子今天回來說班上同學怎樣，很多父母都會說：「這是別人的事，不用去理。」其實，透過別人的例子，做為討論和性有關的話題，是再好不過的對談機會。如果孩子對人我的身體接觸有疑惑，當他說班上誰好變態，每次都喜歡摸別人的時候，就可以談了。談論普遍性的議題，不要每次都針對孩子來談，孩子比較不會有防衛。

此外，孩子與父母的生活內容，或者社會新聞都是很棒的引子。平常建立起談天的習慣，當有一天孩子面對類似的課題時，就容易談了。即使孩子沒有主動提起，但你發現孩子在閃躲爸爸的碰觸，就可以把握機會詢問孩子生活中相關議題的事件。等話匣子打開來，父母自然就知道什麼時候可以談。

4.分享父母的經驗

每個年代的生活經驗都不太一樣，和孩子分享爸媽的成長經驗，也是很好的切入點。我們家孩子喜歡問我：「媽媽，你發育時，阿嬤怎麼教你？」在那個保守的年代，我媽只丟了一句話：「絕對不要單獨跟一個男生在一個密閉的空間」，就沒說什麼了。雖然那時，我還真不知道到底是什麼意思，但這好像是我媽定下的行為準則，青春期的我倒也奉行不逾。



我分享了自己那簡約的青春期性教育，也從這裡與孩子討論起，這條原則在這個年代是否適用、為什麼適用等深入的問題。我問孩子：「男歡女愛的兩個青少年，剛好在一個密閉空間，會不會發生親密行為？」我提供一些案例幫助孩子了解，即使價值觀明確，如果條件氣氛都很好，還是可能克制不了衝動。而這樣的意外，是要付出相當代價的。

父母要能自在的分享，成功的、不成功的經驗都很好。分享自己的經驗，聽聽孩子的看法，即使孩子認為父母老古板，也可以問他：「那你的看法是什麼呢？」

5.區分計畫與隨機

一般來說，孩子的發展是可以預期的，每個階段都有該分享的內容，這可以計畫性去談。父母親對於健康、安全等課題要有計畫的主動告知，譬如快進入青春期，即使月經還沒來，也該要談了。到了開始會喜歡異性，就要談兩性交往，不要等孩子和異性交往了才要談。至於心理和社會層面可以隨機教育，尤其孩子提出疑惑時。

有個朋友看到女兒書包裡放著衛生棉，但明明月經還沒來。她忍不住問：「這什麼啊？」但孩子只回說：「你放進去就對了」。顯然孩子沒有想繼續聊的意思，那麼該如何對談？其實，孩子不講，表示她覺得尷尬，或不知怎麼說。父母要以同理心去想，孩子可能有什麼情緒。也許她擔心月經突然就來了，也許覺得月經來的感覺很難想像。

這時父母就要有三顧茅廬的精神，不必急著談，不要逼她談，但要給個回應：「哦，你看來有點擔心，突然來了怎麼辦。」雖然是簡單的回應，但會讓孩子比較安心。但如果孩子不想談，讓她知道，什麼時候想聊，隨時都能聊。也可以主動帶她了解衛生棉的選擇與使用。總之，試著先敲門，給一點回應，即使孩子當下不領情，寫個紙條給她，還是可以表示關心。

家庭性教育，需要父母一起來。表達關切、創造談話氛圍，談自身的感受 and 了解，讓自在談性成為家裡的文化，讓孩子可以自由表達，不安、疑惑可以談，有趣、開心的也都歡迎。

《青春期，SOS！：給青少年父母的情緒、學習、教養對策》

作者：楊俐容 出版社：親子天下

作者簡介：

台大心理學研究所畢業，從事過兒童、青少年、婚姻諮商工作，目前致力於社區營造、學童 EQ 教育與普羅大眾心理學教育工作，也是《親子天下》雜誌創刊之始便深受好評的「家有青少年」駐站專欄作家。

專長領域為：團體帶領、親職教育、情緒管理、兒童青少年發展、人際溝通、兩性關係等。

