

## 兒童性教育

[ 發表醫師 ] :鄧惠文 醫師(精神科)

[ 發布日期 ] :2003/4/6

處在這個資訊豐富的時代，孩子的成長過程是開放而多元的，他們可以隨時從電視、廣播、學校、才藝班等地方接觸到新鮮的事物，爸爸媽媽不可能一一過濾或控制孩子所吸收的知識。所以聰明的孩子可能在爸媽還沒有心理準備的時候，突然問起讓人不知所措的問題——我是從那裏來的？媽媽為什麼會生妹妹？為什麼哥哥站著尿尿，可是姊姊坐著？你該怎麼回答呢？

一般人總覺得“性”是限制級的事，既然是限制級的，怎麼能跟未成年的孩子談呢？於是許多似是而非、含糊其詞的說法就出現了，最常見的說法包括：“等你長大就懂了”、“男生女生本來就不一樣”、“以後老師會教你”或是“小孩子不要問這個”。回想自己成長的過程，你是怎麼知道這些事的呢？你是否也曾困擾過，為什麼大人都神秘兮兮地不肯把這些事講清楚呢？在兒童心智科的門診中，我們經常看到因為性教育問題而困擾的孩子和爸媽。其實適時而恰當的性教育並不難，最重要的是先克服自己尷尬和禁忌的心態，以下提供您實用的參考：

### 一、 我是女生還是男生？---性別認同的問題

所謂性別認同是指“我是女生”或“我是男生”的自我確認，約在孩子十八個月至三歲之間

建立。孩子在三歲左右已經可以回答自己是男生或女生，但初期的認同只是一個模糊的概念，跟回答自己的名字沒有多大差別。所以我們也會聽到小女生說長大要當爸爸，或是小男生說我也要懷孕等童言童語。也就是說，孩子知道自己是男生或女生後，並不表示他們瞭解男性與女性的意義和差異。

在心理方面，其實許多爸媽的性別觀念也未必是正確的，畢竟我們的社會仍然存在著許多性別偏見，例如男生比較勇敢、男生不能哭、女生比較愛漂亮、女生比較乖等等，都是缺乏根據的刻板印象。許多研究性別的學者認為過多的刻板印象會限制孩子的潛力發展，舉例而言，常被要求“男生不能哭”的男孩被迫學習壓抑情感，造成長大後不善於溝通、不會處理壓力。而不斷被灌輸“女生要聽話”的女孩，長大後容易缺少自信。其實性別觀念是不斷隨著社會變遷而修正的，爸媽也要不斷反省自己的性別觀念。身教重於言教，希望孩子長大後怎麼看待性別，自己就要怎麼表現。舉例而言，如果孩子看到爸爸吃完飯總是把碗筷丟給媽媽洗，自然也會認為洗碗是女生的事。比較好的方式是根據孩子的個性因材施教，男生也可以玩洋娃娃，女生也可以玩機械戰士，不要強加太多傳統的性別觀念，幫助孩子平衡地發展各種潛力。

## 二、這是什麼？---正面的身體經驗與意象

在三歲以後，就可以開始教導孩子認識自己的身體。爸媽可以利用工具書的圖片教導孩子身體部位的名稱，讓孩子瞭解男生和女生的身體是不一樣的。爸媽可以使用自己文化中熟悉的名稱來指稱性器官，讓孩子未來能與他人順利溝通，但是要避免負面的字眼或語氣，例如有的爸媽在孩子觸摸性器官時會加以斥責，或是緊張地說“髒髒”“不可以”，這會在孩子心中形成一種性器官的恥辱感，造成負面的身體意象。許多青少年在青春期的困擾都與負面身體意象有關，例如自慰的罪惡感、第二性癥發育時的焦慮和社交退縮等。另外，最好對男生和女生都能有一指稱性器官的名稱，不要只

告訴孩子”男生有雞雞，女生沒有”。因為性別心理學的研究指出，這種說法彷彿告訴孩子女性的身體是比男性差的、是不完整的、缺陷的，對女性的自我發展不利。

### 三、 這樣可以嗎？---保護和尊重身體的問題

家居時可以輕鬆的和孩子討論，身體各個部位被人碰觸的尺度範圍在那裏，例如什麼情況下可以和小朋友牽手、什麼情況下可以跟爸媽或家人抱抱，教導孩子拒絕不適當的碰觸和求救的方式。保護自己的身體的教育不只限於小女孩，小男孩也一樣，因為也有小男生被精神異常份子侵犯的情況。而洗澡時可以教導孩子如何保持身體（包括性器官部位）的衛生與清潔。在瞭解並且喜歡自己的身體後，可以再進一步教導孩子如何尊重別人的身體。例如不應該偷看別人換衣服、不應該嘲笑別人的身體特徵。

### 四、 我從哪裡來？---與性行為、生育有關的問題

父母可以主動提出適合各種孩子年齡，興趣及理解程度之有關生殖及性方面的主題，例如當有親戚或朋友懷孕時，正是對孩子說明有關嬰兒如何存於母親體內的時機，且要使用正確的專門用語說明，例如說明嬰兒是生長在女性肚子裡的子宮內，而且要正確的形容子宮正是為了孕育嬰兒，如溫床似的特別地方。一個更積極正面的態度是母親告訴孩子，自己在懷他的時候，滿懷期待的心情，或是指著孩子的肚臍說，這是曾經與母親相連的部位。同時，也可以告訴孩子，媽媽和爸爸因為相親相愛生活在一起，所以媽媽才會懷孕生下寶寶。這樣既客觀又具個人意義的方式，將能使孩子對於性有一個正確的看法與意義，不再隱晦不清，或是抱持著太多的幻想。

### 五、 特別的問題：

有時候孩子會出現令爸媽驚慌失措的行為，例如用棉被、桌角或椅子摩擦生

殖器部位，類似自慰的行為。其實兒童的自慰行為並沒有什麼特別的性意涵，不需要以成人的禁忌眼光看待，這只是兒童在探索身體的過程中發現了一種舒服的感覺而樂此不疲。如果這些自我刺激的頻率太高，爸媽可以用自然、輕鬆的態度教導孩子，讓孩子瞭解在公開場合這樣做是不禮貌的、不適當的摩擦方式可能會造成受傷，同時盡量協助孩子拓展身體其他的感覺能力，如拍背、用軟刷子刷背，以轉移過份集中於性器官的注意力。

對孩子而言，外界充滿了新奇的事物，成長就像一段未知的探索。性和身體也是其中的一部份。正確而適時的性教育可以幫助孩子更有自信，也能為未來理想的兩性關係做好準備。如果爸媽發現孩子有奇怪的問題，又真的不知該如何解決時，別再逃避，查查報章雜誌、網路的資訊，或是找醫師、心理師諮詢，別再讓孩子像自己小時候那樣困擾了。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**