



衛生福利部國民健康署 青少年性健康促進親職講座

如何與孩子談性說愛

何禮恩 諮商心理師
杏陵性諮商中心
性諮商師、性教育師雙認證



1



看見父母的愛 因為有愛，希望無限

愛是最好的陪伴與滋養
愛讓生命找到自己的出口～

2

我不是故意的一性騷擾？



3

這是一個充斥著性的時代

由於性資訊的泛濫
孩子從小到大就浸泡在
性的環境中～

4

檢視我們的生活環境

出門

- 公車、捷運*
- 戶外廣告看板、檳榔攤、汽車旅館、清涼辣妹、賣場展示女郎
- 色情影片(A片)、色情刊物

回家

- 電視節目、新聞媒體
- 網路、線上遊戲…

5

家庭性教育的重要

- 孩子性知識的來源—
依據統計，8成青少年的性知識得自網路、媒體、同儕。
- 家庭性教育—
從小為孩子建立正確性知識、示範健康的性態度、親密關係，及尊重人我界限的重要時機。

6

你能和孩子談性嗎？



一個令人難以啟齒的話題

- 91.3% 孩子未曾與父親談論「性」的話題
- 64.5% 孩子未曾與母親談論「性」的話題
- 82.6% 家長害怕與子女談論「性」的話題
- 52.9% 家長不知如何與子女談「性」



先說說看你對這個字的感覺

性

再看一次這個字

性
忄 (心智)
十
生 (生命)

性與性教育的意義

- 人類的性與動物的性有所不同
- 性是人類生命、發展與生活的一部分
- 性教育的核心價值：愛、尊重、隱私、負責任
- 性教育的意義包括積極面（發揚人性）與消極面（避免問題與傷害的發生）



家庭性教育的重要原則

- 把握隨機教育的機會
- 先要澄清孩子真正的问题與需要*
- 使用適合子女年齡能理解之內容及正確名詞來說明事實
- 傳遞「尊重」與「隱私」

若一個孩子在性與愛的發展過程中～
看輕自己 傷害自己
蔑視他人 傷害別人

他需要的是～
增加性與愛的認知、
建立正確的價值觀、態度
學習與實踐健康的生活技能



父母身教對小孩的影響～
看短片!!

～短片欣賞～



有健康快樂的父母/成人，
才能帶出自信快樂的小孩



你認為0-6歲的孩子
可能會有怎樣的性議題呈現

0-6歲幼兒期

情緒與智力逐漸發展的階段

1. 父母照顧孩子的程度/注意力/身體接觸/愛意表達/信任感/情緒處理
→對個體未來自我與人際發展有重要影響
2. 建立性別概念
3. 已有官能上的快感與身體反應
4. 學習隱私與尊重

相關議題

個體對自己與他人(家人、同儕、異性)身體的迷惑與好奇產生的語言、嬉戲和舉止

此階段主要照顧者應對的方式會影響孩子對自己身體的感受

6-12歲兒童期

你認為6-12歲的孩子

可能會有怎樣的性議題呈現

自我感的建立與實踐

從群體生活中建立自我概念

學習建立人際關係

準備邁入青春期的

自主獨力感逐漸建立

學習警覺性與自我保護

持續在身體上、心理上探索發現性這件事

相關議題

- 自我身體探索VS自慰
- 性語言：對性好奇發問或開黃腔
- 與友伴性嬉戲、性舉止
(比大小/互摸生殖器官/身體碰觸等)
- 以上適宜的發展行為，若被不當的處理將導致個體性心理發展的傷害。
- 以上不適宜的行為所造成的人際困擾和對自我概念的影響。

處理孩子性好奇的重要原則

- 調整心態 (對性的態度及心理準備)
- 把握隨機教育的機會
- 著重身教
- 做好事前準備及善用相關資源
- 澄清孩子的真正的問題與需要
- 使用孩子了解的語言說明事實
- 使用正確的名稱
- 傳遞「愛」、「尊重」、「隱私」與「負責任」的觀念



父母在性教育所應扮演的角色

- 消極—避免孩子受到錯誤資訊的傷害
- 積極—健全孩子人格培養

性嬉戲 V.S. 性騷擾

兒童期—自己好奇玩弄性器官，或與同儕一起玩身體探索。

青春期的—自己性探索，或與同儕較勁、一起自慰、及玩身體遊戲和性探索等。

行為目標—不在性，而是一種人際互動間的遊戲。

但牽涉到「意願」問題時，就可能變成「性騷擾」

父母對性教育的迷思與困難

➤迷思

- ✓我不懂，應該由學校教比較好
- ✓以前沒有教，反而比較單純（鼓勵孩子嘗試）
- ✓孩子又不會和我們談這種問題
- ✓孩子和媽媽比較接近，應該由媽媽教比較好
- ✓這種事怎麼能教？（孩子長大就知道了）

➤困難-有意願但是不確定該怎麼做）

- ✓目前最多的疑問為幼兒自慰、共浴、說髒話、目睹成人親密行為的處理

25

處理性問題前， 請先問自己這三個問題

1. 這問題該處理的是什麼
2. 你可借此機會進行的機會教育為何
3. 有效的做法

26

無效的處理方式

過度對焦在問題行為上(症狀上)--因著他的問題行為而注意他，終將導致無效結果。

所有的問題行為，包括問題性行為，都只是一個「症狀」--要了解症狀背後的需求是什麼？

27

行為沒有籌賞 不會繼續
(行為若無法滿足個體的任一需求 就不會發生;發生也不會延續)

28

與孩子談性的重點提醒

- 本身要能輕鬆談性、不臉紅
- 使用正確語詞、誠實回答
- 營造談性的氣氛
- 確認孩子的意願
- 清楚你自己的底限

29

和孩子談性的第一步
—幫助自己輕鬆自在
這也是最基本和關鍵能力

30

輕鬆開口談性

- 先處理自我對性的負向感受：性減敏感鍛鍊
— 尷尬、彆扭、緊張、羞辱、焦慮、被驚嚇、生氣、
委屈或產生性反應
- 才能把握教育重點

31

重要提醒—父母能夠做的是

不批判 不貶低

保有自尊才是改變最大的動力

轉介

(承認自己的限制 孩子值得更專業的協助)

支持他面對自己

相信他在面對自己之後，可學會愛自己
並會為自己找到一個最好的選擇

32

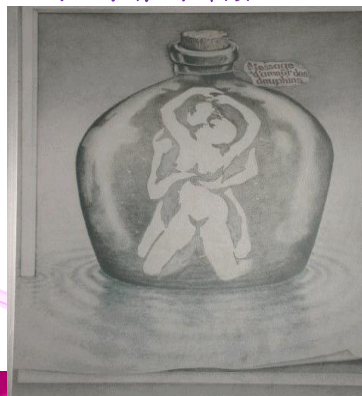
成人 V.S. 小孩

1. 小故事
2. 看圖說故事



33

你/妳看到什麼？



34



如何協助孩子成為~
懂愛的青春達人

35

青少年性健康服務網絡
相關資源及使用方式

36

相關資源分享

推薦父母/成人參考書目

1. 如何與孩子談性

- **不怕小孩問-寫給父母的親子性教育指南**，賈斯汀·里查森&馬克·查斯特(2008)，柯清心譯，大辣出版社。
- **不能不說的悄悄話：與孩子自在談性**，性健康醫學協會(2008)，游紫萍、游紫玲譯，宇宙光出版社。
- **媽超很大第一回合sex孩子：原來你玩這麼大**，財團法人公共電視基金會(2010)，大於創意出版社。

2. 身體界限及自我保護

- **為孩子立界線**，亨利·克勞德等(2002)，吳蘇心美譯，台福傳播中心。

37

相關資源分享

推薦和孩子討論的書目

1. 自我保護-保護自己有絕招(套書3冊)

2. 青春期發育-小女生的身體秘密、小男生的身體秘密、青春期教育完全讀本(4冊)

38

相關資源分享

相關繪本

1. **青春期的變化-有什麼毛病、小小戀人**
2. **自我保護-你不可以隨便摸我、家族相簿、怪叔叔、難過的絨毛小狗…等**
3. **未婚懷孕-依莉的娃娃**

39

相關資源分享

相關媒材

身體界限

- 短片：為什麼白虎不喜歡我、董事長的巧克力、不要摸我的臉

性教育DVD

- 1. 快樂學園&性話物語(日本NHK電視公司耗資鉅作)，龍吟唱片(2008/01/01)
- 2. 爸媽，我有問題——弘恩文化(2010/12/09)
- 3. 十歲小媽媽——金牌大風音樂文化(2011/12/13)
- 4. 蛻變與成長——杏陵醫學基金會

40

相關資源網絡

國健局青少年性健康促進諮商服務網絡

<http://www.teensex.org.tw/>

杏陵性諮商中心 (02)2914-3527 個別、伴侶或親子諮商預約

<http://mercysexco.pixnet.net/blog>

每週一至六 13:00-21:00

杏陵性教育輔導專線 (02)2910-4090 個人、父母及師長性諮詢專線

每週一至五 17:30-20:30

41



善用資源與愛
成就孩子健康性福的人生~

感謝聆聽和參與!



42