



儿童保护活动指南

# 儿童性教育

亲子读本

孙一江 编  
江锋 绘



# 前言

世界宣明会是一个以服务儿童为本的机构，致力于提高儿童——尤其是脆弱儿童——的福祉为目标。而世界宣明会根据联合国的可持续发展目标制订了至2030的工作策略，更加聚焦于儿童保护，尤其是保护儿童免于各项暴力——预防性侵、反对家庭暴力、校园暴力、人口贩运——的侵害。儿童和青少年是未来社会发展的动力，所以一直鼓励并坚持儿童和青少年学习自我保护知识并直接参与到消除针对儿童的暴力行动中。同时也关注到家庭监护和家庭教育在儿童保护中的角色和作用。

世界宣明会在中国偏远地区开展关顾儿童的工作，特别留意到这些儿童的脆弱性和面对的困境。在开展儿童保护的工作期间，也积极与国内的专家机构合作，共同推动儿童保护的项目。这次与北京枫彩心理咨询服务中心的合作，是基于世界宣明会在偏远地区的工作经验，结合枫彩中心的工作和培训经验，加上通过调研对儿童和社区进行了解的基础上，开发此套针对儿童、照顾者的性教育工具包。

提升儿童和照顾者对儿童保护的意识和能力，不仅是世界宣明会儿童保护策略的第一步，同时也是最重要的一步，让儿童家长和照顾者、老师、校长、儿童中心工作人员，一起正视问题，一起加强性教育和预防性暴力的意识和能力，以最终为儿童保护建立一个重要的防线。

世界宣明会-中国

## 为了孩子的安全和幸福

每个人都离不开性。性把我们带到这个世界，又让我们有了自己的后代。

性和人一生相伴，带给人快乐，也带给人烦恼。

但是，我们好像从来没和孩子谈过“性”；就像我们的父母从来没有和我们谈过。虽然“性”像吃饭、喝水一样，对一个人、一个家庭很重要，我们却很难对孩子开口。

可是，孩子并不会因为我们的“害羞”而停止他们的好奇。孩子会通过他们能想到的所有途径——同学、伙伴、大孩子、电视、图书，还有万能的互联网，甚至对孩子别有用心的那些人……，去满足他们对性的好奇。不幸的是，孩子这样得到的信息许多相互矛盾、含混不清，不仅可能在“早恋”中不知所措、误入歧途，甚至因为不懂得自我保护而受到性伤害，影响终生的幸福！

其实，作为孩子的照顾者，为了孩子安全健康成长、一生幸福，我们有责任、也完全可以把科学的性知识、正确的性观念、有效的应对技能直接告诉孩子。这本书就是帮助您做这件事，包括：理解孩子的性活动；了解孩子的性心理发展规律；正确回答孩子提出的性问题。也许您已经在这么做了，那么，这本书能帮您更好地完成这个重要任务。

本书包括对5-16岁孩子必须进行的性教育内容，按年龄分为5-8岁、9-12岁、12-16岁三个阶段。每个阶段的内容都很重要。如果您孩子的年龄已经超过了某个阶段，比如已经9岁了，可以先和孩子一起阅读5-8岁这个年龄段的内容；孩子明白之后，再给孩子讲9-12岁年龄段的内容。在您和孩子共同阅读之后，可以让孩子根据需要随时查阅本书内容。

让我们现在就开始吧！

# 目录

## 性教育的重要性

性教育教什么	2
为什么要对孩子进行性教育	3
家长是孩子性教育第一责任人	4
怎样才能做好性教育	5

## 5-8岁孩子的性教育

认识自己的性器官	7
教孩子保护自己的隐私	9
我是怎么生出来的？	11
男孩女孩都是宝	12
爱的表达与界限	13
为自己的决定承担后果	14

## 9-12岁孩子的性教育

当孩子想知道自己从哪里来	16
迎接孩子的青春发育期	18
预防怀孕	20
培养孩子的自信	21

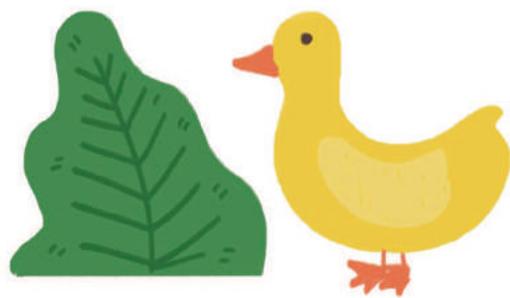
和异性同学相处开始“别扭”怎么办	23
学会负责任的选择	24
学会拒绝和寻求帮助	25
家庭成员男女平等	26

## 12-16岁孩子的性教育

怎么看待孩子的逆反行为？	28
孩子“早恋”怎么办	29
孩子对性好奇怎么办	34
了解婚姻是怎么回事	36
别人的言行让孩子不舒服怎么办	37
怀孕与中止怀孕	38
怎样预防性传播感染	39

## 孩子遭遇性侵害后父母怎么办

什么是儿童性侵害	42
儿童性侵害的危害性	43
如何避免儿童受到性侵害	44
怎样发现孩子受到性侵害	46
发现孩子被性侵后怎么办	47
帮助孩子心理康复的十个原则	48



## 性教育的重要性



# 性教育教什么

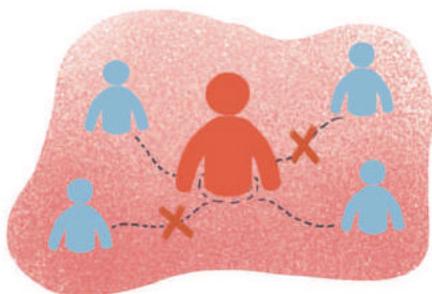
不用担心，性教育既不是性教唆，也不传授性技巧。  
对孩子的性教育主要是这样4个方面：



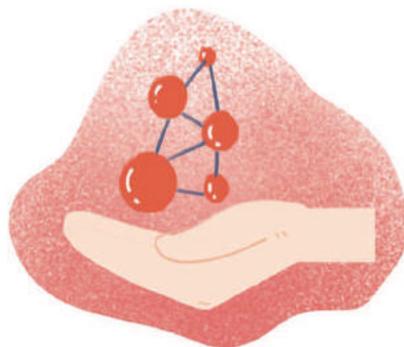
科学的性知识；比如，人是怎么生出来的；哪些是需要保护的身体隐私。



对性的态度和行为规范；比如，性交是成年人的行为。



与性相关的人际关系技能；比如，怎么拒绝别人不怀好意的要求。



与性相关的责任；比如，每个人都要对自己的决定负责任。

# 为什么要对孩子进行性教育

社会快速发展，孩子会提前进入性成熟期和性活跃期。从流行歌曲、爱情电视剧到网络色情链接，与性相关的信息可以说铺天盖地。孩子对性天生的好奇和来自多方面、混乱的信息，可能给他们带来伤害。比如，在未成年时发生性关系、意外怀孕、心理受伤害；或因青春期自卑，成年后与异性相处困难，婚恋不顺利，婚后不幸福；甚至误入歧途、遭遇性侵害等。



有效的全面性教育会帮助孩子：



了解科学的性知识，促进生殖健康；



对“早恋”有正确的态度和应对方法；



学会对自己、对他人负责任；



预防包括艾滋病在内的性传播感染；



学会保护自己，避免性侵害；



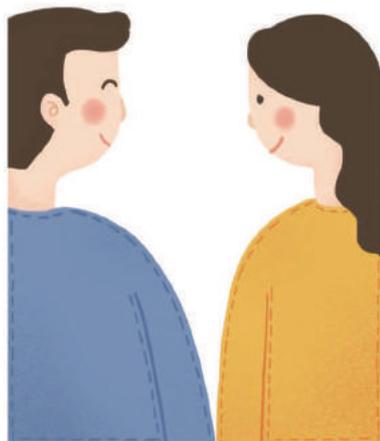
促进孩子安全、健康、自信、快乐地成长

# 家长是孩子性教育第一责任人

相信您不会真的打算把性教育这么重要的责任交给孩子身边那些不靠谱的人。

在孩子进入学校接受正规的性教育之前，家庭是孩子性教育的第一课堂；在学校没有开设性教育课程之前，家长有责任明确解答适合孩子年龄的各种关于性的疑问。

事实上，性教育越早越好。这样孩子一开始接受的就是正确信息，您也会感到轻松自然；孩子从小就习惯和父母这样对话，会更多感受到父母的关爱，心理会更健康，将来遇到问题也更愿意听取父母的意见。



对孩子的性教育，父母可以分工合作：爸爸负责儿子，妈妈负责女儿；儿女有问题可以问妈妈，也可以问爸爸。

对父母常年不在身边的孩子，祖辈家长或其他照顾者有责任进行性教育。照顾者在性教育中遇到困难时，要及时和父母沟通。留守儿童的父母虽不常在孩子身边，同样有性教育的责任，可以通过微信、QQ的语音、视频及电话，利用回家探亲的机会，和孩子交流；出门在外的父母见多识广，在性教育上可以发挥自己的优势。

# 怎样才能做好性教育

基本原则：尊重、理解、接纳、帮助。



**就事论事：**孩子问什么就答什么，只说孩子能听懂的，不需要说很多。注意提到性器官时用正式名称。



**把握时机：**当孩子提出和性有关的问题时，也是对孩子进行性教育的好机会。当然，在回答孩子的问题前，您需要先知道怎么跟孩子说。这本书为您提供了孩子在各年龄段需要了解的基础知识。



**随时随地：**生活中很多场合都可以用来对孩子进行性教育。比如和孩子一起看电视剧。出现了生孩子的情景，可以问问孩子有什么不明白的，给孩子讲解；孩子能自己洗澡时，可以让他们学会洗净并擦干自己的隐私部位。



**态度轻松：**性教育很严肃，但要轻松愉快地进行，让孩子感觉什么都可以和您敞开心扉，这样万一孩子真遇到麻烦，也会更愿意和您说。这就需要您和孩子保持良好的关系，也要您有更多的耐心和一点儿幽默感。



**以身作则：**身教重于言教。父母的行为是对孩子无声的性教育：假如父母生气时经常说和性有关的粗话，孩子就会以为性是肮脏、下流的。孩子会效仿父母的榜样，要求孩子做的，父母首先要做到。

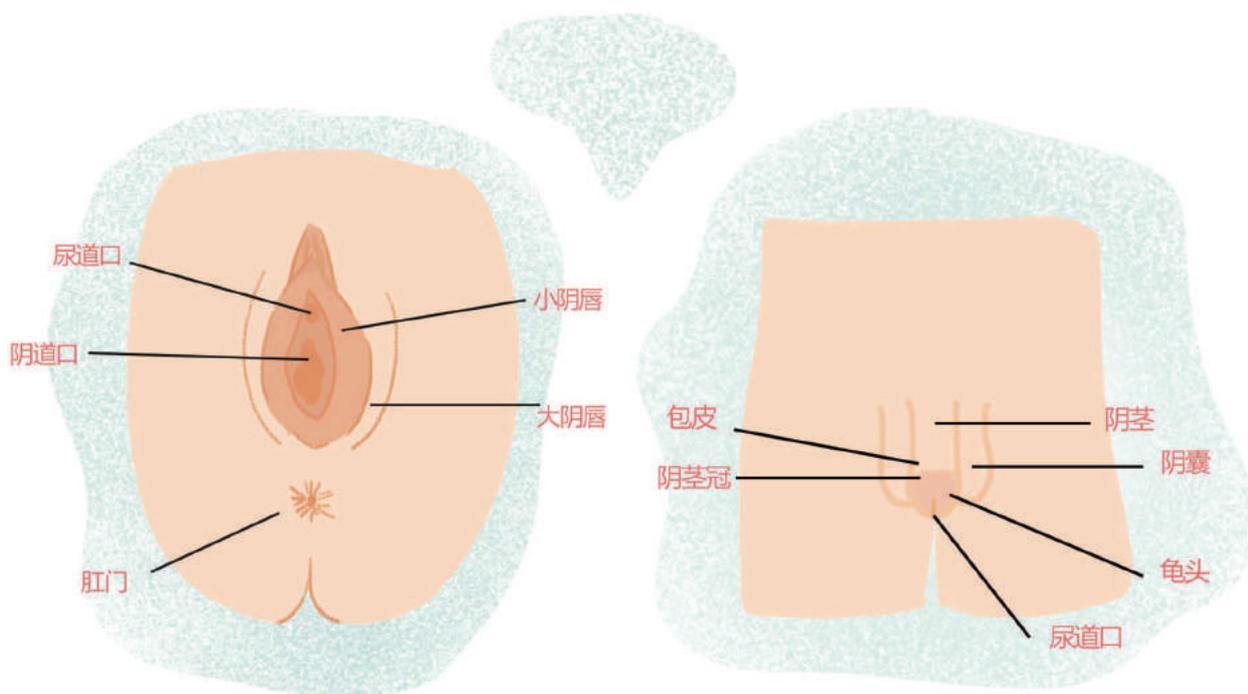


## 5-8岁孩子的性教育



# 认识自己的性器官

性器官和眼睛、鼻子、耳朵一样，有各自重要的作用。性器官和你尿尿的器官在一起，长大后会有生孩子的功能，是非常重要的器官。这些性器官的名称，现在只在咱们家里用：



## 女孩的外生殖器官

女孩的外生殖器官统称“阴部”。女孩要每天清洗阴部，保持清洁卫生。

便后擦拭、清洗阴部都要从前往后，防止肛门的细菌侵入阴部。尿道口、肛门不是性器官。

## 男孩的外生殖器官

男孩洗澡时要把包皮完全翻起来，将阴茎冠沟及龟头周围也洗干净；如果不洗干净，尿道口和龟头会发红、发痒、疼痛。出现这种情况要及时告诉家长，去正规医院检查。

## 🎈 亲子游戏：宝宝的鼻子在哪里？



家长问：“宝宝的眼睛在哪里？”当孩子用手指眼睛时，家长说“对啦”。如果孩子答错了，就再问一次，直到孩子答对。孩子一两岁就可以玩这个游戏，可以问五官和身体的各个部位。到孩子2-3岁时，就可以通过这个游戏告诉孩子性器官的正式名称。

### 性器官要保持清洁

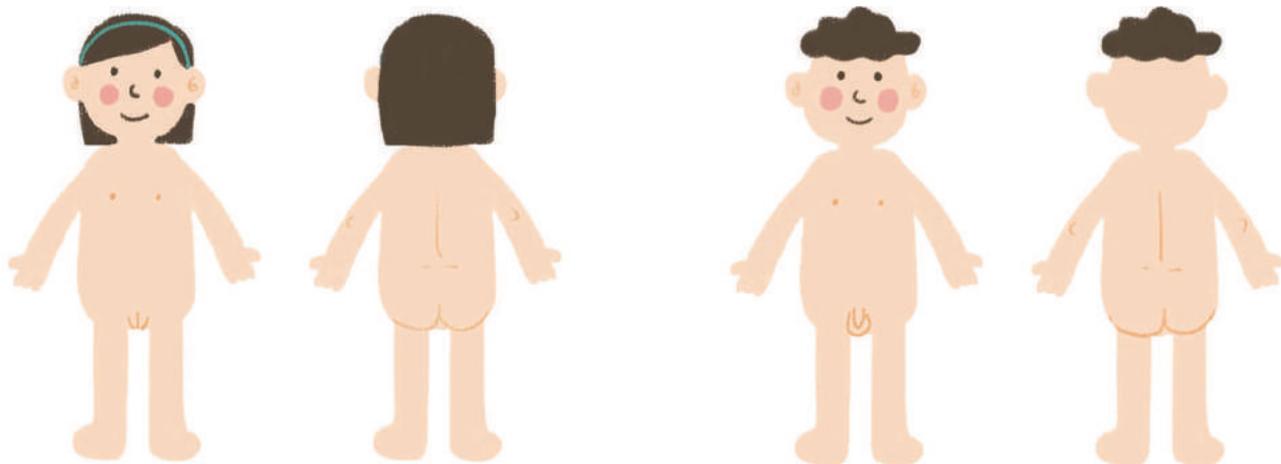
无论男孩女孩，都要保持性器官卫生：  
用自己的专用毛巾和盆清洗性器官；  
穿宽松内裤，每天换洗，在阳光下晒干；  
不用脏手碰生殖器官。

#### 温馨提示：

对孩子来说，阴茎和鼻子都是身体器官的名称；你也会慢慢习惯和孩子用这些词。

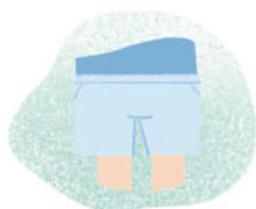
包皮太长和有包茎的孩子（最好6岁前），要到医院检查治疗。孩子的内裤要和父母的分开洗，防止病菌传染。

# 教孩子保护自己的隐私

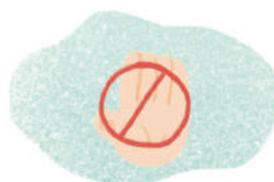


隐私部位包括：男孩：阴茎、阴囊、臀部；女孩：胸部、乳头、阴部、臀部；即裤衩、背心遮盖的地方。

## “隐私部位”安全规则



不能在别人面前摸自己的隐私部位。



不能碰或看别人的隐私部位，包括照片、视频。



不要在厕所以外的地方大小便。



如果医生需要检查你的隐私部位，必须有家长在场。

## 亲子练习

让孩子用彩笔先标出上图男孩、女孩的隐私部位，然后再画上衣裤。

学会说“不”可以保护自己的隐私。  
每个人都有权表达自己，用语言、表情和行动。

## 保护隐私三步法

当有人要侵犯你的隐私，你应该——



## 儿歌：我的身体我做主



我的身体我做主  
谁都不能侵犯它  
如果有人要碰它  
我说“不要”声音大  
然后我就赶快跑  
跑回家去告妈妈

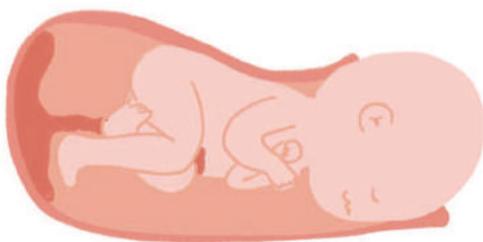


### 温馨提示：

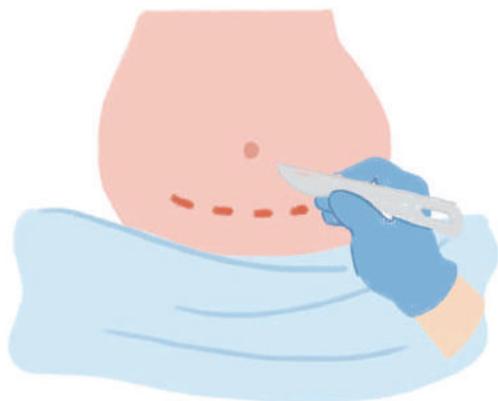
孩子3岁后不宜再穿开裆裤。家长也不能玩弄孩子的性器官。孩子不愿意时，不要强迫孩子亲或抱别人；孩子也可以拒绝别人亲或抱。如果孩子爱摸自己的性器官，不要呵斥、羞辱孩子，温和地提醒孩子不要在别人面前有这样的行为。

# 我是怎么生出来的？

爸爸妈妈经过相识、相爱、结婚，然后才有了你。  
每个人的生命都只有一次，要好好珍惜。



你是顺产：从妈妈的阴道  
口生出来；也叫自然分娩。



你是剖腹产，医生在妈妈  
的肚子上开刀，把你从妈  
妈的子宫里取出来；也叫  
剖宫产。

## 🍌 亲子活动

引导孩子观察身边的动物、植物的生命是怎么开始的。例如：小鸡怎么孵出来；小猪怎么生下来；豆子怎么发芽；蜜蜂、蝴蝶怎么传授花粉；南瓜怎么从一朵花变成一个瓜……。

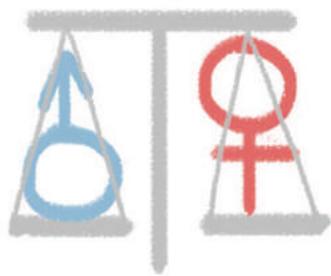
温馨提示：

不论孩子多大，您都可以用最简单的、孩子能听明白的话解答这个问题。如果孩子想知道更多，请看“9-12岁孩子的性教育”中“当孩子想知道自己从哪里来的”这部分。您可以根据孩子的兴趣，分几次说；但告诉孩子的一定是真实的，千万不要编故事糊弄孩子。

# 男孩女孩都是宝

## 和孩子聊一聊

你是男孩还是女孩？在孩子正确回答自己的性别后，家长和孩子轮流说，男孩、女孩有哪些不一样；看谁说得多。



女孩、男孩虽然有不同，但都是爸妈的宝贝  
男孩、女孩都分担家务  
女孩、男孩相互尊重  
男孩长大了可以做老师、做老板、当护士.....  
女孩长大了也可以做老师、做老板、开飞机.....  
不被性别限制的孩子，会有更美好的未来

### 温馨提示：

家长要同样对待女孩和男孩

爸爸、妈妈要相互尊重

家长要避免因个人喜好给孩子穿异性服装，影响孩子接受自己的性别。

# 爱的表达与界限

知道爸爸妈妈为什么经常亲你、抱你吗？因为我们非常爱你。



表达爱有很多方法，比如交谈、拉手、拥抱、抚摸、亲吻、关心、陪伴、送礼物等；成年人还会通过性行为来表达爱情。这个等你长大一点儿再详细给你讲。

我们知道你也很爱爸爸妈妈。但孩子就是长大以后也不能和爸爸妈妈结婚，当然也不能和爸爸妈妈有性行为；兄弟姐妹之间也不行，也是乱伦行为。

## 温馨提示：

孩子一出生，父母就要经常通过亲吻、拥抱、抚摸表达对孩子的爱；只要孩子愿意，可以一直持续到成年以后。缺少爱抚的孩子容易出现“皮肤饥渴症”，对成年后的婚恋有负面影响。

孩子能区别男女后，父母与异性子女相处时，应避免让孩子看到自己的隐私部位，也避免看到或接触孩子的隐私部位。孩子2岁就可以与父母分床或分房睡了。这可以培养孩子的独立意识，也避免父母的性行为被孩子看到，影响孩子性心理发育。

“订娃娃亲”是旧习俗，影响孩子的心理发育；父母应尊重孩子成年后自由恋爱的权利。

# 为自己的决定承担后果



每个决定都会有后果。  
你这样做可能会带来哪些后果？  
你还坚持要这样做吗？  
我知道了。所以你会对这个结果负责任。

## 温馨提示

在孩子想做的事和父母意见不同时，也是教孩子学会为自己的决定承担后果的机会。孩子有时会坚持自己的意见，在不影响安全的情况下，允许孩子按照自己的决定去做，让孩子充分体验这个决定带来的后果。结果也许不是孩子自己想要的，会引起孩子哭闹。这时请温和地告诉孩子：我知道你很伤心，我也不希望是这样。

在孩子平静之后和孩子讨论：这个结果是怎么来的？如果你做了另外的决定，会是什么样子？你还可以有什么决定？结果又会是什么样子？最后告诉孩子：下次做决定的时候，我可以帮助你。



## 9-12岁孩子的性教育



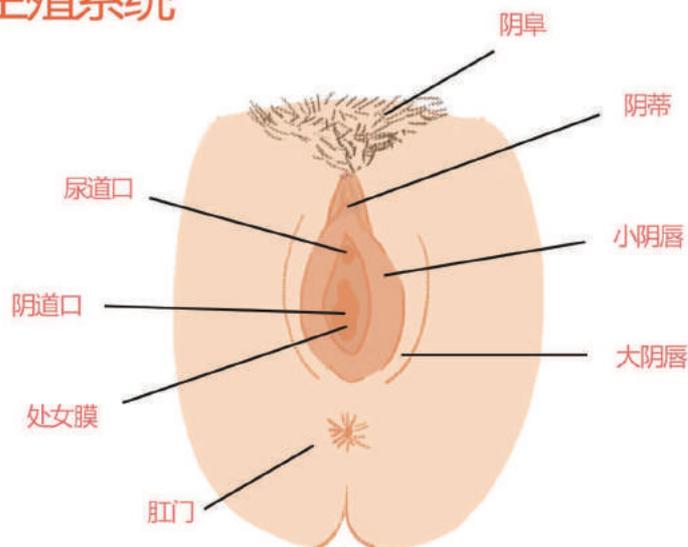
# 当孩子想知道自己从哪里来

当爸爸和妈妈相亲相爱时，爸爸的阴茎进入妈妈的阴道；爸爸身体里几亿个精子同时涌进妈妈的子宫；只有一个最强大的精子成功地进入妈妈的卵细胞，成为受精卵。受精卵在妈妈的子宫里安家——妈妈怀孕了！胎儿在妈妈的肚子里慢慢长大，会听爸爸妈妈跟你说话，会感受外面的世界；9个多月后，（根据实际情况）你通过妈妈的阴道口生出来——自然分娩；或由医生在妈妈肚子上开一个口取出来——剖宫产。

## 和孩子聊一聊

妈妈怀孕时的感受和不容易；爸爸为迎接孩子付出的辛苦。

## 女性生殖系统



### 外生殖器官

**阴蒂**：对性刺激很敏感的器官。

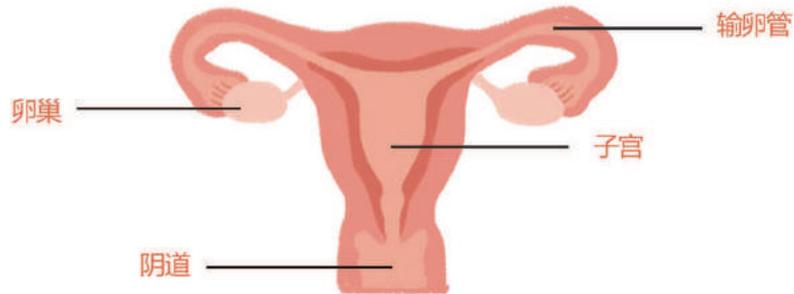
**阴道口**：胎儿自然分娩和月经血出口。

**处女膜**：阴道口周围一层薄膜，中间有一个或多个小孔。\*

**阴阜**：进入青春期后会长出阴毛。

\* 每个人处女膜的形状、薄厚不同，阴茎第一次进入时可能会引起疼痛或造成出血，也可能不会。运动时处女膜也可能破裂。

## 内生殖器官



**阴道**：女性进行性行为的器官，是精子进入女性体内和胎儿自然分娩的通道，也是月经血排出的通道。

**子宫**：与阴道相通，是形成月经、胎儿发育、生长的器官。

**卵巢**：在腹腔内左右各一个；进入青春期后开始产生、排出卵细胞并分泌雌激素和孕激素，是女性最重要的生殖器官。

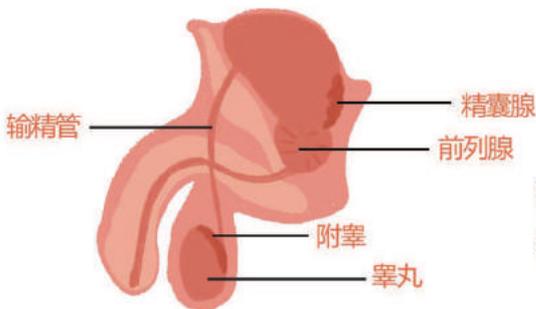
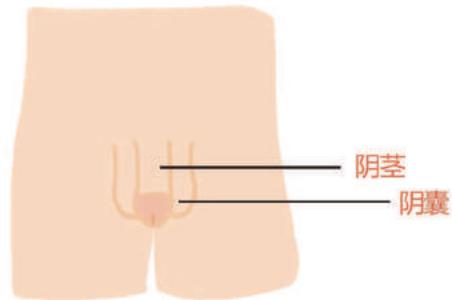
**输卵管**：连接子宫与卵巢，卵巢排出的卵细胞经过这个管道输送到子宫，卵细胞在这里和精子结合为受精卵。

## 男性生殖系统

### 外生殖器官

**阴茎**：男性进行性行为、排出精液的器官；也是排尿器官。

**阴囊**：分为左右两部分，容纳两侧的睾丸、附睾、输精管等。



**睾丸**：有两个；进入青春期后开始制造精子并分泌雄性激素，是男性最重要的生殖器官。

**附睾**：精子在这里逐渐成熟并储藏。

**输精管**：输送精子的通道。

### 内生殖器官

# 迎接孩子的青春发育期

在这个美好的时期，生命像花儿一样绽放。

一般女孩的青春发育期在10岁开始，持续约3年；男孩要晚2年；提前或延后也是正常的。随着身高和体重的增长明显加快，还会出现第二性征：



## 女孩

乳房隆起，乳头长大；阴部长出阴毛；阴道出现白带；腋下出现腋毛；骨盆增宽，身体变得丰满。

**月经：**女孩进入青春期后，在性激素的作用下，每月从卵巢排出一枚卵细胞；如果卵细胞没有受精，子宫内膜就会脱落。脱落时，内膜的血管也一起破裂，血液会从阴道口流出，因为每月一次，所以称“月经”。

月经周期一般为28天，提前或延后一周都正常。记录自己每次月经开始的日期，掌握自己月经周期，以便早做准备。月经期间使用卫生巾垫在内裤裆部。经期仍需每日清洗阴部，以免细菌感染。

**首次月经**叫“初潮”，说明女孩长大了。



## 男孩

阴部长出阴毛；腋下长出腋毛；嘴唇周围长出胡须，脖子前面喉结突出；声音变得深沉；肩膀变宽，肌肉变得结实有力。

**遗精：**男孩进入青春期后，在性激素的作用下，睾丸产生许多精子，精子在输精管里运输的过程中，汇合从前列腺等腺体分泌的液体成为精液。精液从尿道口流出，就是遗精。

遗精有时会在睡梦中发生。遗精后要清洗阴茎，换干净内裤，清洗床单。

温馨提示：

提前让女孩学会卫生巾的使用方法；也可以和女孩一起买好卫生巾备用。

# 预防怀孕

青少年怀孕会对个人发展、婴儿健康、家庭经济造成不利影响。了解避孕方法不是鼓励性行为，而是对意外怀孕有更清楚的认识和准备。

不发生性行为，是最可靠、最有效的避孕方法。

使用避孕工具和口服避孕药是常用的避孕方式。

男用避孕套，又称安全套，是目前唯一供男性广泛使用的可靠的避孕工具。

## 怎样使用安全套



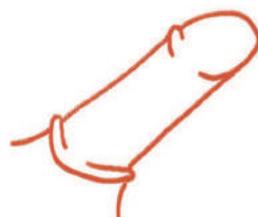
1.带外包装



2.去外包装



3.使用前



4.戴好后

正确使用安全套，能够预防艾滋病病毒和其他性传播感染。

避孕是男性与女性共同的责任。

## 紧急避孕

用于防止意外怀孕，包括因未避孕、避孕方法错误、避孕失败或性侵害导致的意外怀孕。

方法：在阴道性交后24小时内口服紧急避孕药，最迟不超过48小时。

# 培养孩子的自信

自信有助于发展、发挥人的才智，更好地与人交往和保护自己。



## 自信地表达

直接表达自己的感受；对他人提出合理的要求；对别人不合理的要求可以拒绝；意见不一致可以协商解决。

## 悦纳自己

每个人发育得早晚、快慢，每个人的高矮、胖瘦，每个女孩的乳房形状、大小，每个男孩的阴茎大小、长短，本来就不太一样。美的标准可以由自己决定。每个人的外貌都有自己的特点。一个人的价值根据自己内在的素质和能力，不是由外貌决定的。内心的变化会影响到人的表情和气质。

## 孩子这样做有助于提升自信

自己能做的事自己做  
做错的事及时发现错在哪里，下次努力避免  
发现自己的优势（任何事）



### 和孩子聊一聊

哪些方面你比许多同龄孩子做得好。家长和孩子每人轮流说，看谁说得多。自信、坚定地表达自己的主张后，有什么感受？结果如何？

#### 温馨提示

孩子在这个年龄段会关注自己身体的变化。这是培养孩子自信的一个重要机会。

自信对孩子健康成长、预防性侵害都非常重要。

父母这样做有助于孩子增强自信：

鼓励孩子尝试之前没做过的事

肯定孩子努力的行为，哪怕很小

关心孩子的心情

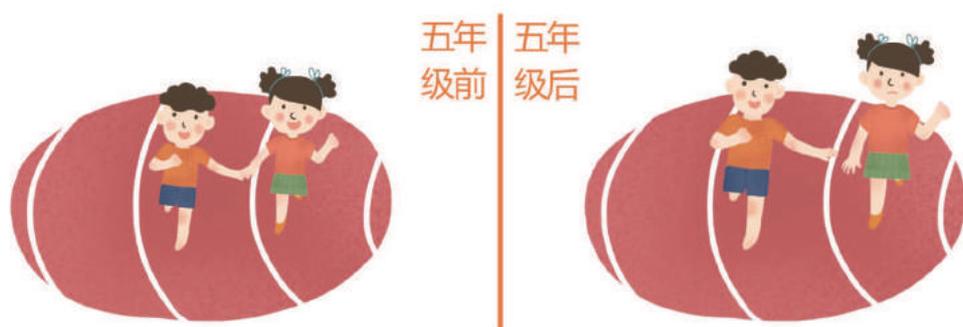
允许孩子犯错

不打骂体罚孩子

不偷看孩子的信件、日记和手机

如果需要看孩子的身体，要经过孩子同意

# 和异性同学相处开始“别扭”怎么办



9-10岁的孩子排斥异性，是正常的。身体的变化，第二性征出现，性别意识的加强，都会让孩子由于害羞有意回避异性。这种情况是阶段性的，随着孩子长大，和异性的关系又会发生变化。在这段时间里，同学之间仍然应该互相尊重、互相帮助。

女孩和男孩都有自己的特长。这个年龄段的异性同学之间，如果彼此信任和尊重，有共同的兴趣爱好和行为准则，也可以成为好朋友。

纯真的友谊，可以满足人的情感需要，获得关心和帮助，感受快乐和温暖。同性之间、异性之间的友谊，都非常宝贵。

## 这样做可以增进友谊

坦率地表达想法  
认真地倾听对方  
真诚地欣赏对方  
善意地理解对方  
无私地帮助对方  
适当地分享秘密



# 学会负责任的选择

选择会产生后果，很多后果可以事先想到，因此要做对自己最有利的选择。

遇到需要选择的事情时，先把所有的选项都列出来，然后根据下面这6条检查每个选项，做出最负责任的选择。

## 负责任选择指南

这样做对自己是健康的吗？ 这样做对自己是安全的吗？



这样做违反法律或法规吗？ 这样做尊重自己和他人吗？



这样做遵守了家庭规则吗？ 这样做体现了自己的良好品格吗？



无论这个年龄的男孩还是女孩，喜欢一个异性，想接近对方；或者吸引了一个异性，但自己讨厌对方，都是正常的；即便想抱抱对方，或者想到被对方抱，也是正常的。与此同时，人可以控制自己的行为，做对自己和对方更负责任的选择。在选择的过程中，也可以听听父母的意见。

# 学会拒绝和寻求帮助

坚定地说“不”：看着对方的眼睛；用自信的语气；肢体语言配合。

给出说“不”的理由：根据“负责任选择指南”，有一条理由就可以。比如：这是不尊重人的。

在拒绝时要言行一致，果断行动；还要坚持到底，远离危险情境。

孩子是未成年人，有些问题自己解决不了；这个时候求助不是无能，而是智慧的表现。成年人生活经验丰富，有更多解决问题的思路，在需要的时候可以向父母或可信赖的成年人求助。求助对象包括：



父母



老师



警察



专业服务

如实说出你遇到的困扰，听取父母的应对建议；

在学校或在家里遇到的困扰，都可以和你信任的老师说，得到老师的帮助；

遭遇性侵害等可以拨打110报警电话，也可以直接到派出所报案；

可拨打12355（青少年服务台）、010-68333388（红枫热线）等公益热线电话求助（免费服务）。需要紧急送医可拨打120急救中心求助；需要时可以向医生、律师、心理咨询师、社工等专业人士求助；专业人士的帮助可能是有偿服务。

# 家庭成员男女平等

经济不发达的历史，形成了男主外、女主内的传统和男尊女卑的观念。当代社会，男女应该平等。许多母亲和父亲一样外出工作，赚钱养家；因此，父母在家里都有做家务、教育子女、管理家庭财务的责任。

无论男孩女孩，都要分担力所能及的家务活。

女孩和男孩一样有受教育的权利。

家里的大事要全家人一起商量，听听每个人的意见。



## 和孩子聊一聊

家里的主要家务有哪些？已经承担了哪些？还可以承担哪些？  
对上学有什么想法？怎样实现？



## 12-16岁孩子的性教育



# 怎么看待孩子的逆反行为？

进入青春期（青春发育期和成年之间的这段时间）之后，多数孩子会出现逆反行为，不愿再听父母的，甚至和父母作对。

孩子并不是故意反对父母，而是他们感觉自己长大了，希望父母像对待大人一样对他们。孩子这时长得很快，想法很多，但行为上还力不从心，还是常常和小孩一样。

有的孩子喜欢打扮得与众不同，梳特别的发型。有的是为了强调自己有个性，有的是为了吸引异性，这些都是正常的。



## 孩子的这些情形也都是正常的

情绪容易波动，一会儿高兴一会难过；  
更愿意和朋友在一起，和父母的交流少了；  
喜欢看和爱情相关的小说、电视剧。

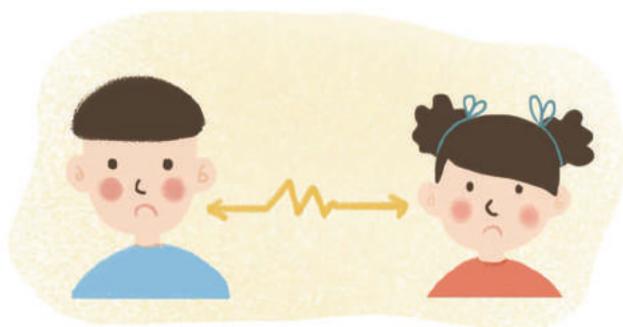


### 温馨提示：

孩子所处的时代和父母年轻时不同，孩子的想法会和父母年轻时不一样。在孩子的青春期，需要父母有更多耐心，调整和孩子相处的习惯，用平等、尊重的态度和孩子相处；同时让孩子有更多机会表现她/他的才能。

# 孩子“早恋”怎么办

孩子与异性交往通常会经历这样四个阶段



排斥阶段：约9-10岁出现



吸引阶段：约12-13岁出现



眷恋阶段：约15-16岁出现



择偶阶段：18岁以后

所以，青春期的孩子无论是被异性吸引、想接近某人，还是引起异性的关注，都是自然的，正常的。

和异性同学的亲密关系会给孩子带来压力，也是孩子学习与异性交往的机会。

## 孩子喜欢上一个异性同学

青春期的感情是纯真的、甜蜜的、美好的，但也是容易改变的。如果对方愿意你接近他/她，可以做好朋友，分享快乐和悲伤，互相关心和帮助；如果对方不愿你接近，要尊重对方的选择，不能强迫别人接受你的感情；这也是对自己的尊重。如果过一段时间你不太喜欢这个同学了，也是正常的。

也可以选择把这份感情藏在心里，等自己更成熟之后再表达。



## 孩子被一个异性同学表白

你知道这个同学为什么向你表白吗？如果是欣赏你的美好，你想和他/她做好朋友吗？如果你不想，也要尊重这个同学，把你的想法明确告诉对方，并替对方保密。如果这个同学有其他企图，要及时把这个情况告诉父母和值得信任的老师。

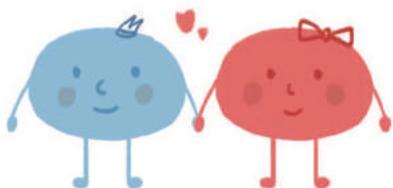
## 孩子经常和一个异性同学在一起

首先区分是友情还是爱情。爱情与友情最重要的区别：爱情的对象只有一个，友情可以多个；爱情会渴望与对方有身体接触（拉手、拥抱、亲吻等），友情没有。\*

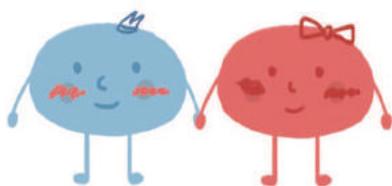
与异性交往需要学习。男女在情感表达、想法、行为上有很多不同，如果不了解容易产生误会。与异性同学的友谊不仅可以带来快乐，还可以有更多机会学习如何与异性沟通。

孩子和异性交往的原则：尊重、平等；促进学习和健康成长。

## 恋爱通常经过4个阶段



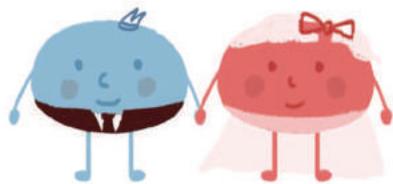
**1.初恋朦胧期：**彼此有好感却不太了解对方，关注对方并制造条件约会；略有了解后会情不自禁地美化对方，爱的常常是自己美好的幻觉。



**2.热恋共存期：**大多从一吻定情开始，身体的亲密接触让双方进入亲密关系，经常形影不离；起初看到的都是彼此的优点，随着了解加深，实际情况和想象的差距加大，不能适应这种落差的一方会提出分手；接受落差的双方关系继续升温。



**3.依恋与独立期：**双方不再满足于牵手、接吻、拥抱，开始爱抚对方身体直至发生性交行为；这通常象征两人关系进入相互依恋阶段；恋爱关系开始稳固的同时，小摩擦不断，产生一方（通常是男性）开始寻求时间与空间的独立，寻求独立与寻求依恋的冲突假如升级，会导致分手



**4.平淡共生期：**随着恋爱关系的进一步稳定，双方性活动减少，关系变得平淡并开始适应平淡的生活，最终进入婚姻。



恋爱也需要学习，包括怎样了解自己和他人，学会恰当地表达。

爱情需要双方的陪伴和宽慰，需要懂得彼此间的尊重和接纳，需要关怀和付出，需要信守承诺、履行责任。因此，一个人经济独立、心智成熟之后，才会做出有利于自己一生幸福的决定。

关系越深，感情变化带来的伤害可能越大。因为青春期的孩子情感容易变化，所以即便“两情相悦”，也要有自我保护意识与责任感，在性接触中不做违背自己和对方意愿的选择。

性交是成年人的行为。很多人对婚前性行为的态度，仍对女性不利。阴道性交可能怀孕，未婚怀孕后无论流产还是生育，都对女性的身心健康、当前生活、未来规划有负面影响。

中国法律规定，和14岁及以下儿童发生性行为，无论对方是否自愿，都是强奸行为。

\*有的人与同性相恋，有的人既爱同性，也爱异性。无论哪种性爱取向，都应该被尊重；恋爱双方也应相互尊重。孩子在青春期情感还不稳定，不应随便贴上“同性恋”的标签。

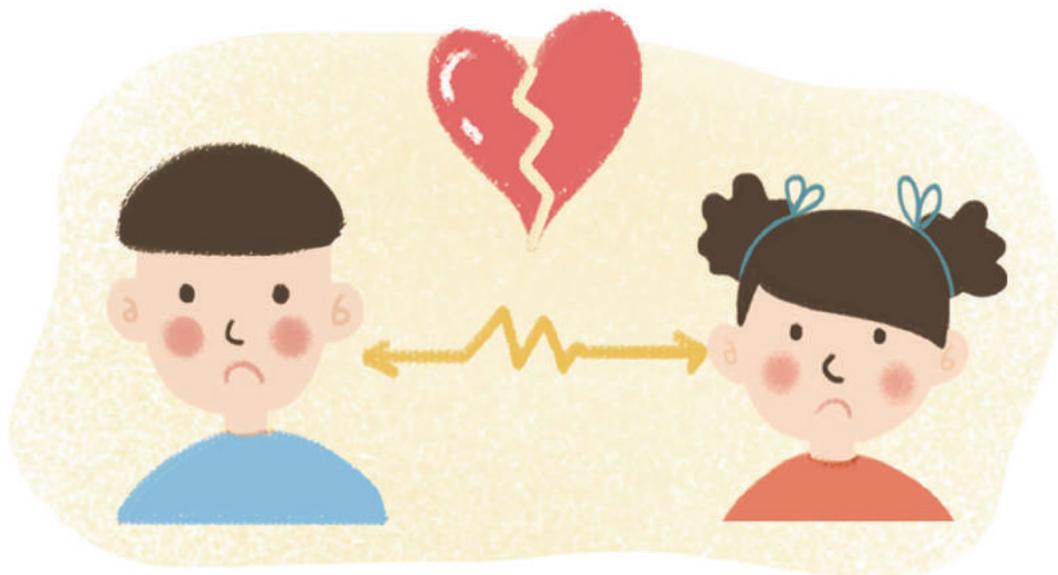
## 孩子和一个异性同学“分手”

由于青春期情感不成熟，容易发生“移情别恋”的情况。

无论是自己还是对方提出“分手”，结束一段亲密关系都像失去宝贵的东西一样，会很痛苦；也会对自己的生活、学习有影响。

每个人都可以在一段亲密关系中有一些学习。

这些学习可以帮助自己在成年后更好地开始新的感情生活。



### 和孩子聊一聊

#### 爱究竟是什么

##### 温馨提示：

父母要理解孩子在青春期与异性之间的感情多数是自然发生的。“早恋”的标签会把孩子美好的感情污名化。

鼓励孩子和异性同学作为好朋友交往。由于担心早恋而禁止孩子在青春期与异性交往，不利于孩子成年后的婚恋。

明确告诉孩子您的家庭关于性行为的规则。

当孩子求助时，和孩子一起分析利弊，鼓励和帮助孩子做关系一生幸福的决定。

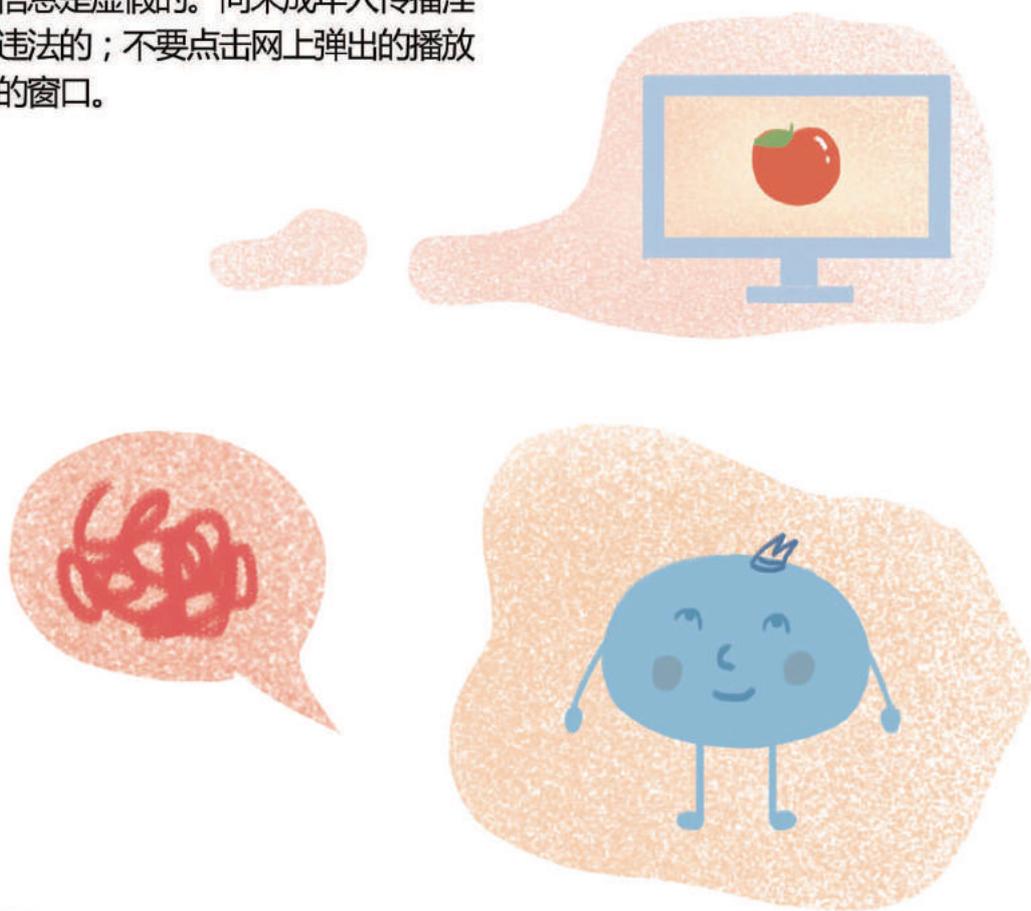
# 孩子对性好奇怎么办

性感觉、性幻想和性欲都是自然现象，会伴随人的一生。

进入青春期之后，随着性发育，身体会产生性压力和性冲动，对性好奇是正常的。

无论是哪种性刺激（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉），都可能引起性反应：男性主要为阴茎勃起；女性主要为阴道湿润。这些反应都是正常的，但相应的行为也是可以控制的，每个人都可以选择对自己、对他人更负责任的行为。

淫秽信息是对未成年人有严重危害的性刺激，其中很多信息是虚假的。向未成年人传播淫秽信息是违法的；不要点击网上弹出的播放淫秽视频的窗口。



## 温馨提示：

孩子可能会观看或购买色情影视、图画、书刊、用品。发现后不要对孩子生气，要理解孩子对性的好奇，平静地与孩子沟通。堵截不如疏导；您可以根据孩子的特点，在运动、音乐、美术、表演、写作、厨艺、园艺、发明、制作等方面发展孩子的兴趣爱好，让孩子青春期的能量得到更好发挥。

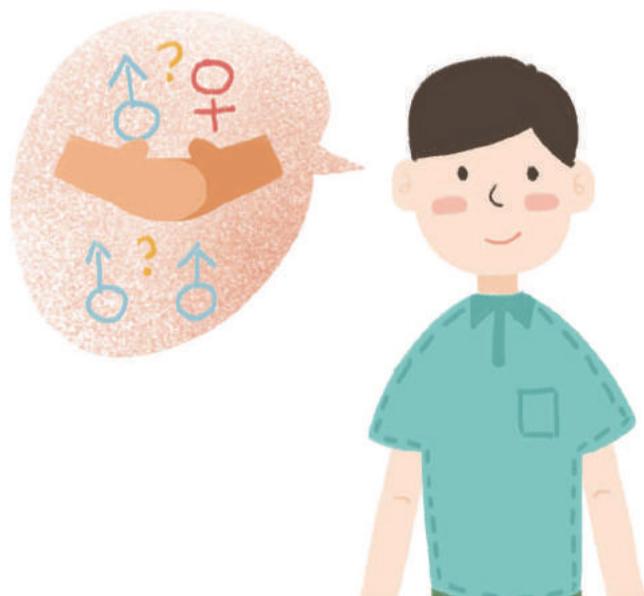
自慰是一种宣泄性压力的重要方式。男孩和女孩都会有自慰。这是个人的隐私。没必要告诉别人，也和道德品质无关。自慰有三种形式：

性幻想、性梦和手淫。

**性幻想：**幻想和自己喜欢的异性交往，如一起游玩、看电影、拥抱等。

**性梦：**睡梦中出现和异性交往的情景。

**手淫：**用手或其他物品刺激性器官、达到性满足的行为。



性幻想是正常的，对身体没有伤害；但如果沉浸在性幻想中，影响了日常生活和学习，就需要适当控制。

当身体自然产生了性冲动时，通过手淫宣泄能量、缓解性压力，有利身心健康。如果身体没有性冲动，通过手淫寻求性兴奋，不利于身心健康。

很多孩子都会在青春期有手淫行为，有的孩子在5-6岁就有手淫行为。这都是孩子满足性欲的正常行为。但手淫是隐私行为，应该在私密的环境里。

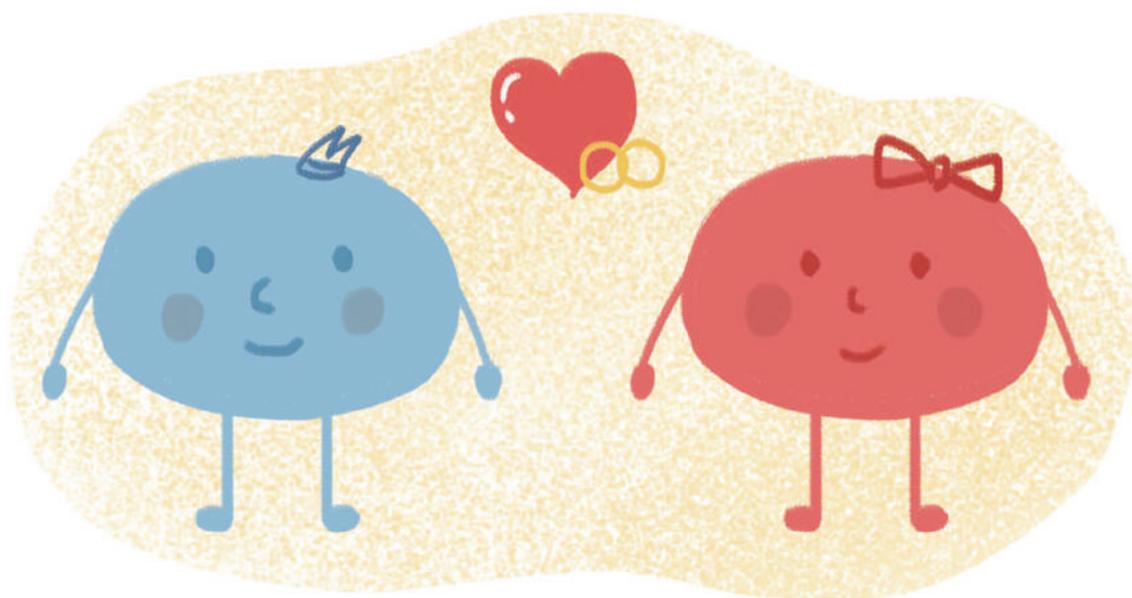
如果有人在孩子面前手淫，无论是谁，都要马上按照保护隐私三步法去做（详见前面第10页）。

#### 温馨提示：

如果父母认为手淫是可耻的，在发现孩子手淫后羞辱或责骂孩子，孩子会以为和性相关的行为和感受都是羞耻、下流的，容易压抑自己的性欲，成年后甚至导致心因性的性功能障碍。

## 了解婚姻是怎么回事

幸福的婚姻以爱、宽容、尊重为基础，需要双方一起来经营。  
男女都有选择结婚对象的自由，都有追求婚姻幸福的权利。



选择不结婚也应受到尊重。

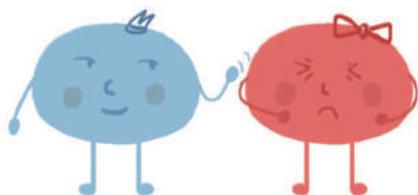
按照中国法律，男性22周岁、女性20周岁才可以结婚。早婚会带来不良后果：未成年人“奉子成婚”，由于心理、生理都不成熟，结婚不久又离婚，孩子成为“孤儿”；对自己、对对方、对孩子都不负责任。

离婚是两个人亲密关系的结束，也是新生活的开始。

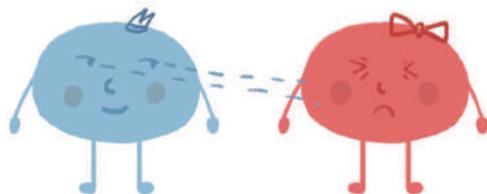
父母离婚不是孩子的错。

# 别人的言行让孩子不舒服怎么办

**非自愿的身体关注：**别人看你的眼神让你感觉不安、不舒服，甚至讨厌。



**非自愿的身体接触：**别人拥抱、亲吻、拉手、触摸你的身体（不论是不是隐私部位），让你感觉不舒服、委屈，甚至生气。



男孩、女孩都可能遇到这种情况。这种不喜欢的感觉不仅来自异性，也会来自同性；会来自陌生人，更多来自熟人。

相信自己的感觉很重要。不论是谁，只要让你感到不舒服，就礼貌地、机智地、坚决地拒绝。也可以向父母、老师、警察求助。

性骚扰和性胁迫行为是对人权的侵犯，每个人都有责任举报。

# 怀孕与中止怀孕

有三个方法可以检测是否怀孕：

1.如果平时经期正常，在月经推迟7天后，用“早早孕试纸”检测；



试纸上显示两条红线表示阳性，即怀孕。



2.性生活10天后，到医院进行血、尿HCG检查，阳性多为怀孕。



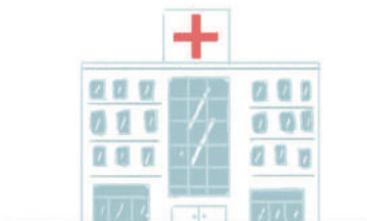
3.停经6周左右，到医院做B超检查可看到孕囊，表明已经怀孕。



发现自己怀孕后，一定要告诉家长或可以信任的成年人。



人工流产要在正规医院做；人流后注意身心康复。



# 怎样预防性传播感染

性传播感染主要通过人与人的性接触传播。有明显症状的称为“性病”，还有一些没有任何明显的症状。

如果发现小便次数增多、小便时感到疼痛、外生殖器官发痒等和平时不一样的现象，就要立即到正规医院检查。性病没得到及时治疗，也会导致死亡。

艾滋病是由人体感染了艾滋病病毒引起的。艾滋病病毒存在于人体的血液、男性精液、女性阴道分泌物和乳汁中。艾滋病病毒使人体失去抵抗病毒和细菌的能力，最终导致死亡。

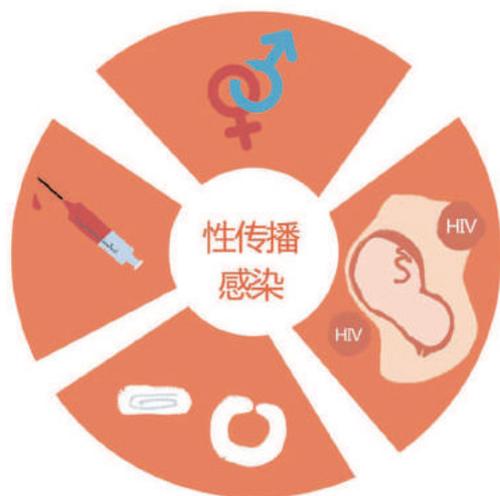
## 性传播感染的传播途径

**性接触：**与被感染者发生无保护性行为。

**血液：**输入受到污染的血液，使用受到污染的注射器、针头、耳洞枪、纹身枪等。

**母婴：**怀孕、生产、哺乳期间妈妈传染给孩子。

**间接接触：**性传播感染者使用过的物品，如毛巾、浴巾、马桶圈等；不是艾滋病病毒的传播途径。

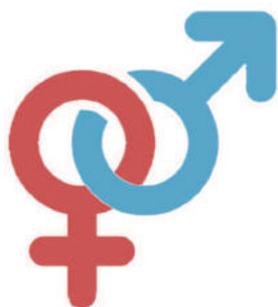


绝大部分艾滋病病毒感染都是由于和被感染者发生无保护的插入式性行为引起的。握手、拥抱等行为，不会传染艾滋病。

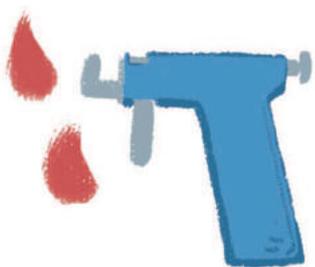
性传播感染病毒是可以被检测出来的。

很多性病能治好；但目前没有治好艾滋病的方法。

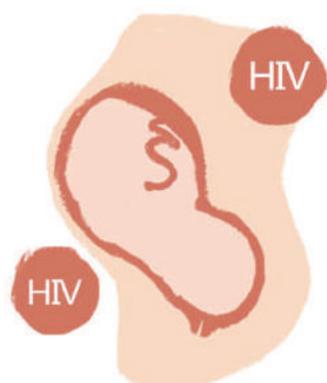
# 性病与艾滋病都可以预防



**性接触：**对青春期的孩子，最有效的预防方法是不发生性行为；性交时坚持正确使用安全套也可预防性传播感染。



**血液：**输血或使用血液制品须来自经国家批准的供血单位，最好是一次性针具；耳洞枪、纹身枪有血液传播的风险，应尽量避免接触。



**母婴：**已查出感染艾滋病病毒的妇女避免怀孕和哺乳。

怀疑自己感染艾滋病病毒时，应尽早去有条件的医院检查，并接受其他性病的检测和治疗。只穿自己的内衣裤、不用别人的毛巾，有助于预防性病。

# 孩子遭遇性侵后父母怎么办？



# 什么是儿童性侵害



儿童性侵害是指引诱或强迫儿童进行的性行为。受侵害的儿童不仅有女孩，也有男孩。儿童性侵害分为两类：

## 身体接触的伤害行为

包括强奸儿童、猥亵儿童，引诱儿童卖淫，组织、强迫儿童卖淫等。直接接触儿童的生殖器官、乳房，让儿童用手、嘴接触他人的生殖器官、乳房，把阴茎或异物插入儿童阴道、肛门等都属于身体接触的儿童性侵害。

## 非身体接触的伤害行为

在儿童面前暴露隐私部位，在儿童面前自慰，用猥亵的语言对儿童进行性挑逗，拍摄儿童裸体照片，引诱或强迫儿童看淫秽读物、电影、网站，隔着衣服触摸儿童的生殖器官、乳房等。

# 儿童性侵害的危害性

性侵害对于受害者和他/她的家庭都会造成严重打击。许多受害者会焦虑、抑郁、酗酒或产生心理疾病；他们会缺乏信任感、安全感和自信，难以处理好人际关系。



儿童遭受性侵的影响更严重。根据相关资料，遭受性侵的儿童自杀率相当于常人的10~13倍。儿童遭受性侵的影响可能延续几代人。性侵受害者结婚生子后，心理和身体上的问题可能会对子女造成影响。

最危险的，是孩子不知道世界上有性侵害这件事、不知怎样避免，以及性侵害万一发生时不知如何应对。

# 如何避免儿童受到性侵害

哪些孩子容易受到性侵害？儿童性侵案经常发生在哪里？对孩子施暴的又是什么人？

## 儿童性侵案将近30%发生在受害人家里



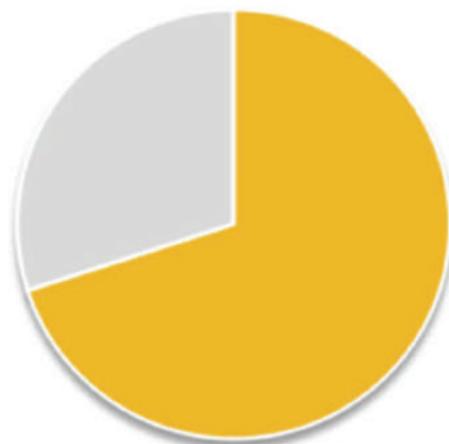
● 受害者住所 ● 作案者住所 ● 酒店或旅馆  
● 野外 ● 学校

\*数据来自中国“女童保护基金”

据北京市房山区检察院对未成年人性侵案的统计，熟人作案高达96%

侵害者可能是任何人。包括家庭成员、亲属、邻居、同事、老乡、朋友的家人、保姆、医生、教师、教练，甚至是孩子的亲生父母或继父母；对儿童的性侵害既可能来自异性，也可能来自同性。

## 对孩子施暴的将近70%是熟人



● 熟人 ● 陌生人

\*数据来自中国“女童保护基金”

来自澳大利亚的数据：  
3-8岁的儿童最容易遭受性侵  
84%的12岁以下儿童性侵案发生在自己家里  
85%的儿童性侵案是熟人作案。

另外一方面，增强防范意识，儿童性侵害是可以避免的。



## 预防儿童性侵害的建议

为保护自己坚定地说“不”

只要是感觉不舒服的场合就找机会尽快离开

不让任何人看或碰背心、裤衩遮盖的地方（医生检查要有父母在场）

不单独去别人的私密空间（如老师宿舍、私人汽车、别人家）

不为违反“隐私部位”安全规则的人保密

不单独去陌生的地方

不单独走无人或少人处

不给陌生人带路、找人、送东西

不在夜晚单独外出

不单独见网友

不去歌舞厅、游戏厅、网吧等不适合未成年人进入的场所

不接触淫秽读物、网站、音像制品

不贪图小便宜，不要别人的食物、礼物

单独在家时不给陌生人开门

和家人发生冲突后，想办法沟通，不离家出走

脱离危险环境后，及时联系家人，或向可信赖的成年人求助

在任何情况下，生命都是最重要的

# 怎样发现孩子受到性侵害

孩子不幸遭遇性侵后，可能由于内心极度恐惧，或者受到威胁，不敢告诉家长。但在生理、行为、情绪上会出现异常，

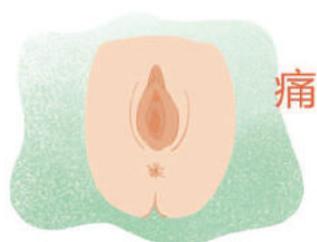
## 生理异常

走路或坐下有困难或姿势怪异；



性器官及周围（如肛门、阴道、会阴）、口腔或喉咙有瘀伤、肿胀或流血等情况；

抱怨性器官疼痛或瘙痒；



尿路感染、患性病或怀孕；经常抱怨身体不舒服（如腹痛、胃痛、头痛等），经医生检查没有生理上的原因。



## 行为异常

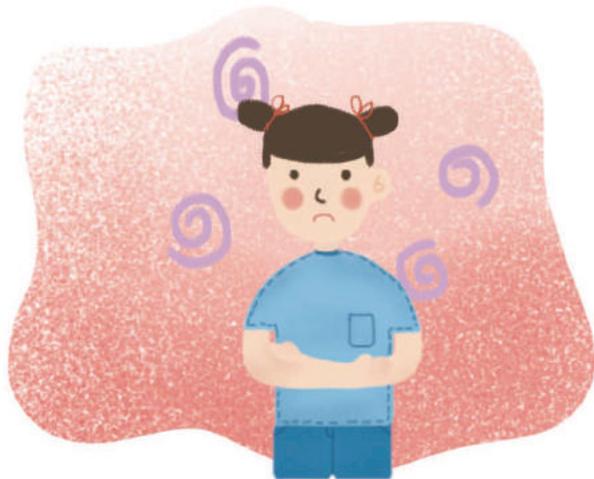
出现尿床等退行行为，甚至出现身心发展迟缓的现象；  
睡眠困扰，做噩梦、怕入睡等；  
拒绝换衣、脱衣或触碰身体，感到恐惧；或突然喜欢不断暴露身体；  
强迫行为，反复清洗身体、不能抑制的自杀倾向和行为；  
身上常出现来路不明的金钱与玩具；  
出现与年龄不符的性知识、语言及行为；  
经常走神、恍惚、逃学或学习成绩下降等。

## 情绪异常

害怕某些人或某些地方；  
变得极端敏感或易怒，会突然哭泣；  
会试图成为一个过分“好”的孩子；  
经常感到厌恶、自责、羞愧、害怕、  
焦虑、被人出卖，缺乏安全感；

对侵害者生理刺激引发的自然生理  
反应感到焦虑与困惑。

家长留意观察，就可以及时发现孩子  
遭遇性侵的事实，尽快采取相应措施，  
避免孩子继续被伤害。



## 发现孩子被性侵后怎么办

第一时间通过110电话或向当地公安派出所报案。这是依法追究侵害者法律责任并  
获司法救济的唯一途径。

保留与性侵害相关的所有证据，包括侵害者留在孩子身上、衣物上的精液、体液。  
协助警察收集证据。证据对追究法律责任非常重要。

孩子身体受到伤害要及时就医。如果孩子已来月经，要注意检测是否怀孕。病历、  
诊断证明、伤情鉴定、交费单据等，是要求民事赔偿的证据，要妥善保管。

绝对不与侵害者私下了结，以免拖延时间，丧失证据，难以追究侵害者责任。

要保证孩子远离侵害者（侵害者是家人也要这样），减少孩子的恐惧感，避免孩子  
再次受到侵害。

可向当地关注儿童保护的社会组织和机构（包括妇联）求助，获得情感支持、法律  
帮助和更多专业指导。

与此同时，要明确地告诉孩子：“这不是你的错！”发生这样的事，家长会有很大  
压力，但幼小的孩子此时更需要保护和关爱，而不是批评指责。孩子的生命、孩子的健  
康，比什么都重要。

性侵害对孩子是严重的心理创伤，应寻求有经验的心理医生、心理咨询师的专业帮  
助；家长也可以通过咨询疏解自己的情绪，了解如何避免对孩子造成二次伤害。孩子的  
心理康复通常需要持续一段时间的心理咨询。

# 帮助孩子心理康复的十个原则

第一时间进行评估和创伤处理

消除孩子的惧怕心理

让孩子远离侵害人

不要让孩子反复讲述被伤害过程

做好安慰工作

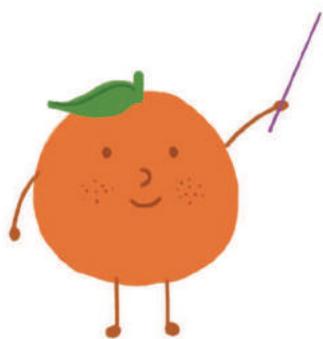
不要追究孩子的责任

在生活和学习上更加关心孩子

及时与心理咨询师沟通

及时采取措施防范孩子再次被侵害

注意保留与侵害相关的所有证据



## 参考资料

- 《中国儿童发展纲要（2011-2020年）》
- 《中小学公共安全教育指导纲要》
- 《中小学健康教育指导纲要》
- 《未成年人保护法》
- 《国际性教育技术指导纲要》
- 《儿童权利公约》
- 《珍爱生命——小学生性健康教育读本》（1-12）（刘文利主编）
- 《和孩子谈谈性》（罗莉·伯金坎等著）
- 《儿童身体安全教育》（杰妮·桑德斯著）
- 《向青春迈进——社会性别与小学性教育》（胡珍等主编）
- 《与青春同行——社会性别与中学性教育》（胡珍等主编）
- 《成长与性》（上、下）（胡萍著）
- 《善解童贞》（1、2）（胡萍著）
- 《青春期性教育教师实用手册》（闵乐夫主编）
- 《春蕾计划·护蕾行动家长手册》（刘文利、龙迪、张雪梅编）
- 《儿童自我保护预防侵害手册》（红枫）

# 世界宣明會



世界宣明会是一个国际救援、发展及公共教育的民间机构，致力确保儿童能健康成长、接受教育、感受爱与关怀、得到保护，并享有参与的机会。一直以来，宣明会在中国的“儿童为本”项目惠及 14 个省、市、自治区。



## 北京枫彩心理咨询服务中心

北京枫彩心理咨询服务中心是 2016 年在北京市民政局注册的民办非企业。她的前身——北京红枫妇女心理咨询服务中心于 1988 年成立，是中国第一家民间妇女组织。30 年来，红枫中心以全天候的妇女公益热线为基点，创建了单亲温馨工程、半边天家园、流动儿童家庭教育每天三个十分钟、地震灾后心理援助、预防儿童性侵“大篷车”、受暴妇女综合服务、失独家庭心理关爱等品牌项目，出版印制书籍 47 本，通过全国两会等提交建议等 20 余个，得到社会各界的赞誉。



世界宣明会

儿童事工部印制 2018 年 4 月版（非卖品）