

課本沒教的事

如何與孩子談性說愛

陳悅華 諮商心理師
中崙諮商中心



陳悅華 諮商心理師



○ 現職

- 中崙諮商中心諮商心理師
- 新店戒治所特約心理師
- 基隆市性別平等教育委員會委員
- 台北市/基隆市學生諮商中心駐校心理師
- 基隆市心理衛生中心駐點心理師
- 淡江大學/崇右技術學院兼任心理師



○ 專業訓練

- NGH美國催眠師證照
- 性教育/性諮商師專業訓練
- 敘事治療專業訓練
- 心理劇導演專業培訓
- 老人諮商專業訓練



○與學生談性說愛不容易！？

- 擔心
- 害羞
- 焦慮
- 害怕被誤會



與學生談性說愛很重要

- ◆青春期的性發展讓孩子身心混亂。
- ◆孩子對性的探索不會因為大人的迴避而消失。
- ◆社會與網路充斥著複雜的性資訊





- 無論有擔心、焦慮還是害怕的情緒
- 站在愛與關心的立場去陪伴孩子成長

基礎能力：輕鬆談性不臉紅-對性減敏感-

- 減少反移情產生
- 避免傷害孩子也傷害自己
- 焦點在行為背後的意義，而非“性”議題上
- 依情緒產生的處理方式不會達到教育的效果



探索自己--呂嘉惠性諮商師設計

- 青春期
- 想想看青春期的你的樣子，外表、身高、體重、長相
- 你對自己滿意/不滿意的是
- 你覺得外表對自信的影響
- 當時最困擾的是
- 請用一句話描述你的青春期
- 你有叛逆期嗎?一個印象深刻的經驗
- 當時的心情
- 當時你最在意的
- 對你的影響是
- 如果你不曾叛逆，那是一段什麼時光



- 性好奇
- 你在青春期聽過性語言嗎?
- 聽到的感覺?
- 不舒服時你怎麼處理
- 你曾經跟著說嗎?是怎樣的經驗?
- 你的動機是?
- 旁人的反應?你最在意的是?
- 如果旁邊有成人可以幫忙你，你希望他如何幫忙你
- 回想以上經驗，你發現了?



- 身體探索
- 青春時期你對月經的感覺
- 青春時期你對夢遺的感覺
- 青春時期你對胸部發育的感覺
- 青春時期你對陰莖與勃起的感覺
- 是否曾經被比較或嘲笑？
- 如果旁邊有成人可以幫忙你，你希望他如何幫忙你



- 性嬉戲--模仿性交動作、摸胸部、抓下體等
- 你參與過的性嬉戲嗎?當時是?
- 你記得最清楚的感覺是?
- 是甚麼讓你決定參與遊戲?
- 如果沒參與，你曾看過甚麼樣的性嬉戲?感覺如何?
- 如果旁邊有成人可以幫忙你，你希望他如何幫忙你
- 回想以上經驗，你發現了?



- 性好奇-色情媒體
- 第一次看A片的經驗
- 看得懂嗎?是甚麼讓你決定要看?
- 記得當時的感覺嗎?
- 當時做了甚麼?
- 你對A片有疑問嗎?
- 如果旁邊有成人可以幫忙你，你希望他如何幫忙你
- 回想以上經驗，你發現了?



與孩子談性之前



- 在處理孩子的性好奇、在教導孩子的性教育前，先回頭來探索自己對性的看法與價值觀。
- 如果你對於什麼是對，什麼是錯，有強烈的看法，可以預先想好怎麼表達你的觀點。
- 大人的教導是方向，並不是地圖。我們的目標是引導孩子順利渡過青春期，最後變成一名健康的成人，可以到達目的地的方法很多，也未必要走大路不可。



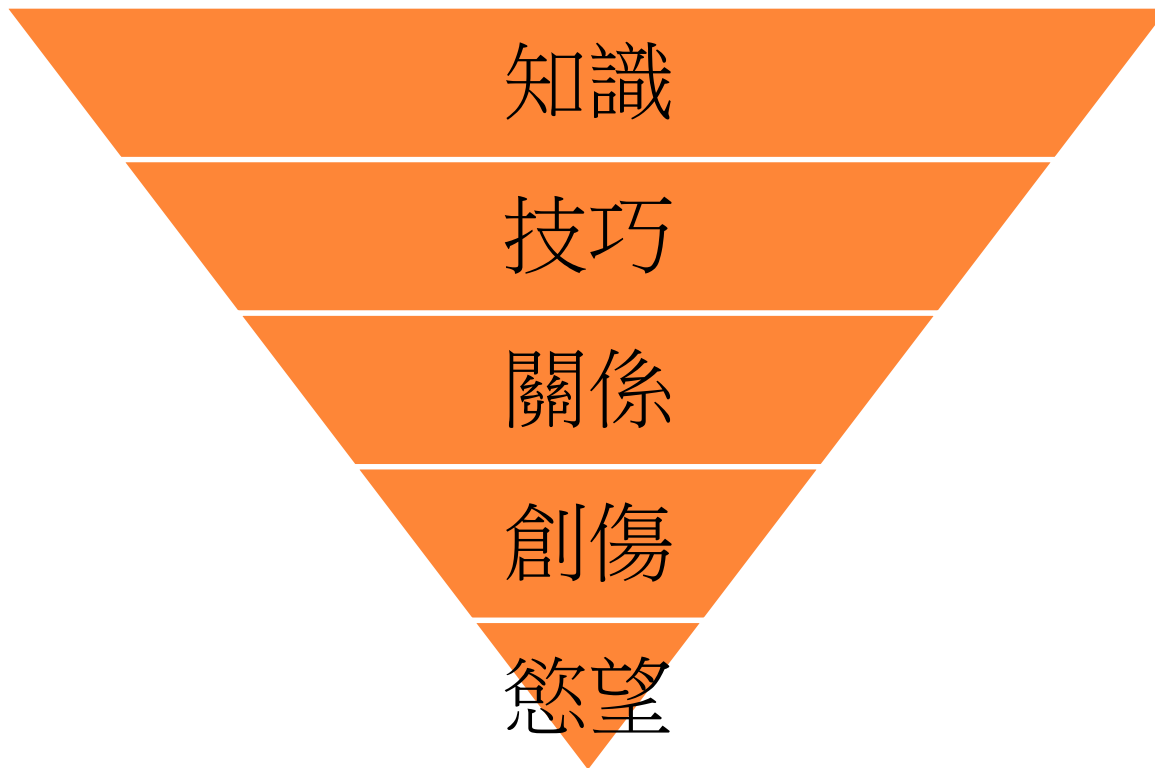
性心理指標



林蕙瑛副教授



性議題



呂嘉惠性諮商師



性教育教導原則

- 原則一 性教育重點在兩耳之間，而非兩腿之間

掌握性教育核心價值，傳遞「愛」、「尊重」、「隱私」與「負責任」的觀念

- 期待孩子能對自己的身體有正向的感受，了解如何愛人與被愛；懂得尊重自己跟他人的身體、心理界線；了解如何維護、保護隱私，並能做出負責任的決定。
- 只要父母師長與孩子的互動，能增進孩子「愛」、「尊重」、「隱私」、「負責任」這四方面的能力，即使互動的主題跟性無關，也可以是廣義的性教育。



性教育教導原則

- 原則二 跟年紀小的孩子談事實；跟年紀大的孩子談感受
- 對孩子進行性教育時，必須符合孩子的發展階段。一般原則是：和學齡前或小學階段的孩子談性，主要是放在客觀性知識的認識；和國中以上的孩子談性，焦點則放在主觀的選擇與感受上。
- ○~ 四歲：認識身體，主要是介紹身體各器官的部位。無論男孩或女孩，都要能知道兩性身體的差異。
- 四 ~ 八歲：性是什麼，讓孩子大略知道性交、懷孕、生產，有精子與卵子的概念，也能了解保護身體界線的重要。
- 八~十二歲：了解青春期可能有的變化，包括月經、勃起、射精與夢遺、胸部發育、體毛、性相吸與其他衝動。



與孩子談性的建議

- D. W. Winnicott 威尼卡特醫生認為，如果要孩子以健康的方式學習性，需要三個條件：需要一位能夠談心的理性人士，得知道一些生理知識，同時還需要一個「穩定的情緒環境」。



➤ **調整心態，態度坦然**

『性議題』是一輩子的事，在小就建立正確的性觀念、澄清自己的性價值觀，有助於減少在性議題上的挫折。

➤ **把握隨機教育的機會**

在日常生活中與孩子對談，除了讓孩子有深刻印象外，也可讓孩子了解這是可以與父母、老師討論的話題。

➤ **做好事前準備及善用相關資源**

➤ **接納孩子的問題，不批判**

例如：你問了一個有趣的問題，你是怎麼會想到？那你覺得如何呢？

當老師態度表現愈開明且不批判，孩子就會愈放得開、願意主動多說一些



- 澄清孩子真正的問題以及需要，避免先入為主
仔細了解孩子的需要，千萬不要因為『性』問題而慌了手腳。
- 有問必答，不欺騙！
誠實面對自己的有限。
- 使用孩子了解的語言說明事實，減低挫折、罪惡感
- 使用正確的名稱
『眼睛』與『陰莖』。



幼童/兒童性發展

2-6歲幼兒期

- Sex play 對自己與他人的身體感到好奇，少有性吸引。會模仿大人世界的情愛關係。

6-10歲兒童期

- 開始將大人對性與隱私的態度內化。
- 男生愛女生的遊戲，沒有性吸引，但可能有一些愛慕之意，有些孩童喜歡新奇刺激感受。對喜歡與討厭很難區分。
- 好奇一些生理變化，例如勃起，可能開始有第一次性幻想。

9-12歲前青春期與發育期

- 隨著性生理的逐漸成熟，開始有性興奮、性衝動、性的行為、戀愛關係



案例1

- 小玉，國小二年級，被同學發現下課時會站在桌角邊磨擦下體。
- 如果你是導師，你會如何處理？
- 如果你是輔導老師，你會如何處理？
- 背景資料~~
- 父母爭吵，父親外遇，兩人準備離婚
- 母親會大聲斥責小玉撫摸下體的行為
- 小玉是獨生女



案例2

- 小晴，小學六年級，在班上成績維持前三名，網路交友時認識一個25歲男子，進而交往戀愛。目前已經翹課兩天。
- 如果你是導師，你會如何處理？
- 如果你是輔導老師，你會如何處理？
- 背景資料~~
- 25歲男子失業
- 小晴的媽媽不知道如何處理



作者◎提利
繪者◎戴爾飛

薩琪到底 有沒有小雞雞？



薩琪



馬克思





性教育的目的不只為了增加孩子的性知識，也為了幫助孩子學會如何與自己和他人建立合宜的關係。



與性教育有關資訊


書籍：

- ✓ 不怕小孩問SEX 大辣出版
- ✓ 拯救奧菲莉亞 平安叢書出版
- ✓ 浮萍男孩 遠流出版
- ✓ 喬伊返校之旅 張老師出版
- ✓ 青少年性教育 笛藤出版
- ✓ 可以真實感受的愛 台灣女書出版
- ✓ 幼兒性教育 毛萬儀老師

網站：

教育局性別平等教育資訊網
性教育教學資訊網
國健署青少年網站-性福e學園
台灣性教育學會



A photograph of a dandelion seed head in the foreground, set against a bright blue sky filled with scattered white clouds. The dandelion stem is visible, extending from the bottom left towards the center. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

**謝謝各位老師的專注
願一切安好順心**