

《家庭中為何不談性？3 個「家庭性教育」入門策略》

性教育可以談論的面向很廣，由單純認識自我與生理「生殖器官」，到情感與人際的「情感、性別角色、交往戀愛」，再到保護自己和他人的「性騷擾、性侵害和家庭暴力」議題。完整的性教育可分為性生理、性病理、性心理、性倫理及性法理五個層面。

文／雞湯來了 蕭子喬

多少家庭有國文、英文、數學課，甚至還有課外音樂課、籃球課、國際禮儀課，但卻唯獨沒有「性教育」課。孩子怎麼誕生的、到性徵發展、外表打扮、情慾萌芽…，「性」總被避而不談、模糊帶過。究竟「性」怎麼了？為什麼這麼難啟齒？

避而不談的「戀愛、性行為」話題：源自不了解的擔憂

國內外探究父母為何不與孩子談論「性」，發現一方面源自保守的傳統觀念，一方面是多數父母在成長過程中，自己的父母很少，甚至從來沒有公開與自己談過性，自然而然就覺得這是一件羞於啟齒、不知如何談論的事情。

別再因不了解而避談，破除 6 大常見家庭性教育迷思

台灣學者分析，父母排斥「性教育」可能來自以下幾個常見迷思：

1. 性知識孩子長大自然就知道？正確的性知識是靠學習而來，網路性訊息氾濫且容易取得，孩子自己隨意摸索有可能學到的是錯誤的。
2. 太早教孩子性知識，就是鼓勵孩子嘗試性行為？國內外研究報告指出：孩子懂得越多性知識，反而更懂得審慎自己的行為。
3. 孩子一定要由同性別的家長教性教育？不一定！因為孩子可以從不同性別家長得到不同的知識及互動方式。
4. 父母必須有豐富的性知識，才可以談性教育？這是一個親子一起學習的好機會！用什麼都可以談的態度，讓孩子感到被傾聽、被接納，一起長知識。
5. 性教育只是老師的事？學校性教育授課時數仍不足！家庭是每個孩子「第一個」學習場域，在家落實性教育，很重要！

其實，性是人天生的本能，研究發現嬰兒即會藉由「撫摸」身體某些部位，滿足自己身體的探索慾。性不該是親子間的尷尬話題，而是愈早開始在家落實愈好。家庭性教育，並非真的很難，難是難在態度，關鍵在於跨出開口的第一步，用開放自在的心情談論。

家庭性教育可以談什麼？真的有用嗎？

性教育是情感教育、家庭生活教育，也是品格教育，家庭性教育對於一個人的發展具相當重要的影響。性教育可以談論的面向很廣，由單純認識自我與生理「生殖器官」，到情感與人際的「情感、性別角色、交往戀愛」，再到保護自己和他人的「性騷擾、性侵害和家庭暴力」議題。完整的性教育可分為性生理、性病理、性心理、性倫理及性法理五個層面。

重要的是，家庭性教育並非要家長非常專業地教授性知識，而是用開放、可溝通的方式

與孩子談論各方面的議題。台灣研究發現家長「教養態度」與孩子性知識程度具有非常顯著的相關，親子「經常溝通」的國小六年級學生在生殖生理知識、性騷擾及性侵害的認知知識均高於親子「不常溝通」的國小六年級學生。也就是說，親子之間越能開放談論各樣的議題，孩子對於自己的身體、保護自己的議題，了解程度通常也越高。

讓家庭性教育不再缺席！家庭性教育的3個開啟契機

1. 建立安全的溝通氛圍

研究發現，很多家長以為「談性」就要很專業、很嚴肅，其實並非如此。重要的是，讓家庭成為一個可以無話不談、可以一起討論想法意見的地方。學者建議家長掌握有問必答、掌握時機找話題（例如從影劇、時事出發）、分享父母自己的經驗…等，讓彼此的心更接近的方式與孩子藉由談心進行性教育。

2. 營造開明權威的教養風格

家長營造的家庭管教氣氛若是「開明權威」正向積極的方式，有助於子女培養正確性知識及性概念；相反的，家長若以「忽視冷漠、寬鬆放任、專制威權」等方式進行管教，那麼很可能從此關閉了孩子在家談性的勇氣，轉而從其他管道涉獵相關資訊。開明的性教育教養態度才能扮演子女的性解惑者、父母應主動增加與子女溝通的時間與內容。

3. 依據年齡選擇「談性」重點

從孩子還是個嬰兒，性教育就開始了！性生理（身體發展、性徵構造）、性心理（自我認同、性別氣質）、性社會（人際互動、性別角色）的議題，皆貫穿嬰幼兒階段至青少年，只是各階段側重點不同。下表是學者提出的各階段家庭性教育關鍵：（參考資料：林秀茹（2013）。親子談「心」說「性」落實家庭性教育。）

(1) 嬰幼兒階段 0-6 歲

建立信任依附關係：父母觸摸、輕撫及緊抱使子女感受「愛」。

認識身體器官：接納孩子對身體部位的探索，並知道器官正確名稱。

學習性別角色：幫助孩子認識並肯定自己的性別，知道男女生理上的不同。

身體隱私、性侵預防：學習保護自己、尊重自己及他人身體的自主權與隱私權。

(2) 兒童階段 7-12 歲

認識生命孕育方式：明白由媽媽的卵子及爸爸的精子結合，在子宮生長，經陰道出生。

生理變化準備：了解生理結構，將面臨青春期的生理變化。

生理發育及性反應：月經及夢遺、外部生理變化，如：女性胸部、男性變聲，及陰莖勃起和陰道分泌。

打破性別刻板印象：尊重個別差異，肯定他人認同自我，瞭解性別皆具陽剛與陰柔的特質。

(3) 青春期階段 13-18 歲

具體性生理知識：不要和別人比較，肯定自己身體生理變化的「第二性徵」發展過程。

啟發責任感：培養責任感、正確價值觀，尊重他人和接納自己的性取向。

談性與愛的議題：性觀念的溝通、情感、約會、性衝動、懷孕、避孕、性病、墮胎…等議題，探討承擔性活動後果的責任。

正當社交生活：性別角色、兩性相處之道，學習人際關係的互動方式。

開口談性並不難，善用以上三點，開啟家庭的對話契機。不只是單純討論性知識，而是結合情感、人際、觀念與態度，讓性教育落實在每一天的生活中，讓家成為孩子最自在也紮實的安全堡壘。