

早点讨论。经常讨论。

父母与孩子讨论关于性的话题的小提示

1. 早点讨论，经常讨论，并且聆听。



2. 从学步期到青春期间多聊天对话，而不是来一次隆重的“正式谈话”。

3. 在你的孩子还是婴孩时就开始谈论身体部位，并对身体部位使用正式的名称，如：阴茎、睾丸、阴囊、外阴、阴道、乳房。

4. 性健康并不仅仅是做爱，它包括了身体、婴儿、成长、作为女孩、作为男孩、恋爱、性表示、感觉、个人价值观、决策以及关系。

事实：青春期可早至 8 岁开始（多数人在 10 岁或者 11 岁），并可持续至 18 岁（或更晚）。

5. 不要光等着你的孩子们来问你。

6. 充分利用各种时机开展教育。如利用电视、杂志、朋友间的经验交流、音乐以及互联网来展开对话和“假设”。

7. 诚实并简洁地回答问题。每次聊一聊就够了，因为你随时可以回到这个话题，而且也应该这样做。

8. 良好的沟通需要双向交流，而不是单向的说教。



事实：在高中结束时，约有 50% 的年轻人已经有过性经验，另外 50% 还没有性经验。

9. 成为“可以聊”的家长 - 让你自己成为有时间、镇定并愿意聆听的家长。



10. 无论什么时候开始都不算迟。如果你觉得别扭，可以避免目光接触，并选择在车内或洗碗的时候交谈。

11. 不要以为每个孩子都是异性恋。约有 10% 的人口会同性相吸。

12. 如果你不知道怎么回答一个问题，没关系，你可以照实说。比如说：“问得好，可是我不知道怎么回答。我会去找答案再回复你。”或“我们可以一起去找出答案。”

事实：研究表明：与父母谈论性话题的孩子会更晚开始性生活。

13. 持续向你的孩子表示出亲情，即使他们正在经历青春期。经常拥抱有助于沟通。

14. 了解你的孩子什么时候在学校开始性健康学习以及内容是什么，你从而可以提前准备。

15. 即使你不允许孩子有性行为，你也要让孩子知道怎么用安全套。

16. 在你的孩子身边放一些含有与性相关的信息并且适龄的小册子和书籍。

本单张改编自《早点讨论，经常讨论。》（Talk soon. Talk often） - 一份由西澳卫生署为家长准备的出版物，根据维多利亚州拉筹伯大学澳大利亚性、健康和社会研究中心的研究及开发成果编制。