

该如何跟孩子谈“性”？

这位医生爸爸编著湖南首部青少年性健康科普图书

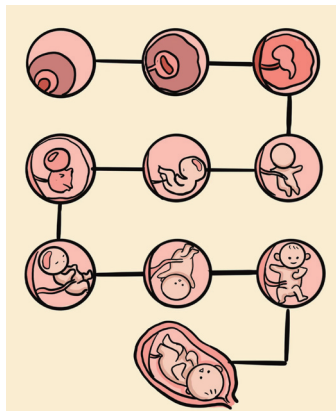
今日女报 / 凤网见习记者 周雅婷

13次修改，把困惑讲透

在女儿6岁时，宋伟购置了一本国外的性教育启蒙绘本，简单的几张纸上绘着男孩女孩在各年龄段时身体发育的差异，告诉女孩不要把裙子撩起来，“但只有告诉孩子理由，让她知道原来我和男孩身上有不一样的地方，这样她才会理解和接受不要撩裙子的习惯”。

网上搜寻相关信息，宋伟发现许多性与生殖健康相关的科普图书文字部分都比较少，表达较为浅显。而到青春期阶段，孩子产生明显的生理或心理变化，如果没有倾诉方式和可供咨询的平台就会产生困惑。因此，宋伟产生了编撰一套系统的青少年性健康教育图书的想法。

去年10月，教育部官网公布



书中原创配图《胎儿在母体内的发育过程》。

了对《关于加强我国中学生群体性健康教育》提案的答复，明确表示性健康教育是促进学生群体全面发展的重要工作，支持多种主体参与，为家庭提供青春

期保健和性与生殖健康知识指导和服务。“我们的筹备工作也是从那时开始的，妇产科、心胸外科、泌尿外科等医疗和护理的专业人士一同参与撰写。”

在宋伟看来，科普工作最大的难点，就是将医学上艰深的专业术语转化成生活化、口语化的语言。因此，在科普青少年性发育会遇到的病症时，宋伟在章节前都打了个通俗易懂的比方。“包皮过长，我们把它比作大象的长鼻子，精索静脉曲张，就是身体里面的‘蚯蚓’，让不同年龄段的读者都能理解。”

第二个难点就是图片，针对青少年的文字论述，还要用图片来加以解释和沟通。“我们请了专业的美术老师，在绘图之前，

我们要给美术老师提供底稿，有时自己也要画几张简单的示意图，再加上我们需要呈现的内容，兼顾趣味和科普性，最终呈现了100余幅原创手绘插图。”

宋伟介绍，《青少年性生理与心理科普教育手册》经历了13次修改，内容设计、文字表述、配图细节，甚至标点符号都经过再三斟酌，用客观、科学的语言来介绍现象，不添加个人感情色彩，既能够起到科普作用，又不会让人觉得反感。“图书分为综合篇、男生篇和女生篇，基本上涵盖了青少年性发育期会遇到的生理和心理变化相关的困惑。”

那个跳楼的孩子，让他有极大触动

《简明教育辞典》中指出，性教育内容应包括性器官的解剖生理知识、性心理卫生知识、性道德教育、性犯罪预防教育。“在这个基础上，我们又添置了青少年时期容易发生的性相关病症，看上去是小问题，如果处理不当，同样会对身心健康造成危害。”

在书中的“男生篇”与“女生篇”，都设置了预防性早熟的章节。“之所以这样做，是因为6-10岁正好是可以早期发现、干预，并且治疗效果很好的阶段。”宋伟介绍，在现代社会，性早熟十分常见。

不论是男孩或女孩，青春期的身体发育都存在一定规律。“10-18岁可以视作青春期，在这期间可以每年均匀地长高几厘

米，青春期后身高就会定性在一个比较理想的阶段。”但对于性早熟的男、女孩来说，他们的青春发育期比正常的人要短几年，骨骼会提前闭合，不会再生发育，他们的身高就会比同龄人矮得多。

而对于女孩来说，性早熟带来的影响可能更大。“比如有时才读三或四年级的女孩来月经，同龄的孩子都没有面临这样的身体变化，她会不会觉得自己不正常？如果不小心弄脏了裤子，孩子们又都没有接触过相关知识，她会不会被不懂事的同学嘲笑？这就有可能会给她留下心理阴影或者创伤。”

在这部帮助青少年了解性生理、心理发育过程的图书中，宋

伟还额外添加了如何缓解青春期阶段抑郁情绪的内容。2021年，宋伟曾在杂志上看到过一期关于青少年自杀的专题，“上面讲的是一个小学三年级的学生，因为考试成绩不理想和原生家庭的问题，课后直接从三楼跳了下去”。这给了宋伟极大的触动，如何对青少年相关的心理障碍或问题进行疏导，这也是宋伟在编写图书时着重思考的地方。

“12-18岁，我们需要着重关注

孩子们的心理健康。许多家长忽视了孩子在青春期时的心理健康，自己也缺乏相应的知识。”除了身体上的生长发育，这时期的男、女孩在心理上也在经历着激烈的变化。“抑郁作为如今青少年突出的心理问题，相较于成年人抑郁症症状更多样，表现更复杂，因此和青春期生理变化问题一样需要我们给予关注。”



《青少年性生理与心理科普教育手册》出版。

别将青春期生理变化视为“洪水猛兽”

作为一名医生，宋伟遇见过许多缺失性健康教育的案例。

一次，一位39岁的父亲带着16岁的儿子一同来宋伟这里就诊，起因是男孩读中学时和同学一起洗澡，被同学嘲笑说他怎么只有一个睾丸。男孩感到奇怪，于是回家询问自己的父亲，结果父亲回答的是正常人应该只有一个睾丸，因为他也和儿子一样，患有隐睾症。

“由于家长自己对于性健康知识的匮乏，导致孩子向自己倾诉困惑时，他都没有意识到这是一种病态。”宋伟告诉记者，因此，这本图书更大的意义在于让家长逐步转换观念、自我学习，除了关注青少年的衣食住行之外，同

时也要关注到他们每个阶段发育的特点，尤其是生理、心理的特点。

在宋伟看来，家庭是教育的主战场，家长对于性教育的难以启齿和避而不谈，是孩子们正确认识世界的阻碍。“孩子会觉得枫叶或者鲜花稀奇吗？答案是否定的，因为父母会说‘春天百花会盛开，秋天就是枫叶变红的季节’。倘若将男、女性的身体构造、每阶段的发育特点这些知识也清楚明白地告诉孩子，他们就不会将青春期正常的生理变化如乳房发育、遗精视为稀奇、肮脏的‘洪水猛兽’，从而产生不正确的性别观念。”

宋伟告诉记者，未来《青少年性生理与心理科普教育手册》

编写组打算通过线上线下相结合的方式进一步开展青少年性教育科普工作。

“其实这几年来，许多青少年对性的羞耻和抗拒正在减少，他们会主动从互联网等渠道学习相关知识，对性相关的社会议题表现出更强的关注和同理心，这是一个积极的趋势。”但在系统性教育缺失的背景下，指望孩子们“自学”“自然而然就懂了”或是零星几场公益性质的讲座显然不够，“性教育科普的重任还需要更多社会力量承担”。

“目前省内开展的青少年性健康教育还处于刚起步的阶段，我们的科普工作只是一个开始。”宋伟认为，医疗工作者是最适

合从事性健康教育科普工作的群体，“一方面是我们有专业背景，能够把基础问题讲透，另一方面是我们能更好地把握观点和知识的界限”。

该书发行的消息一出，宋伟的许多朋友主动打电话来购买。“从目前大家给我们反馈的意见来说，80、90后的家长会更重视孩子的性教育，一位朋友告诉我阅读后学到了很多，以后会和孩子在这方面进行沟通和交流。”

这让宋伟看到了性教育科普工作的意义，他想起了爱尔兰诗人叶芝的一句话：教育不是注满一桶水，而是点燃一把火。“这把火慢慢烧，总有一天会把整片草地点燃。”



《青少年性生理与心理科普教育手册》主编宋伟。