

Strategies for Communicating About Sexuality with Your Kids or Teens

与你孩子或青少年谈性的沟通策略

Ivy Chen, MPH

ivytheplant@yahoo.com; 510-388-5795

过去二十二年在旧金山湾区教授性教育，我从家长们收集到许多他们与孩子谈性的有效沟通策略。我很感激他们的意见，在此与你分享他们最好的建议。

- 虽然这些小提示是以父母和自己的孩子交谈/互动而呈现的，但是许多这些小提示可以由孩子和青少年生活中的任何成年人来执行。孩子在他们的生活中能拥有关爱的成年人，这永远不嫌多。所以如果你是一个很酷的阿姨或叔叔、年长的堂/表兄、年长的姐姐、或信任的家庭朋友，你也可以使用这些沟通技巧。

1. 把你的回答维持在大约两句话

当一个孩子问一个关于性或生殖的问题时，很多父母都会想：「好，大谈话(Big Talk)来了。」然后，父母展开长篇大论，直到孩子的眼神呆滞。处理这些问题最自然的方式是就它们提问的问题表面来回答，而且试着把你的答案浓缩到大约两句话。这种简洁对于年纪较小的孩子特别重要，因为他们的注意力可能很短，而且他们常常都只是要一个单词定义或想要一个快速的事实答案。如果父母保持简短的回答，这种模式会招引孩子对话，而不是单方面的长篇演说。我听到过的最好的策略之一是一位家长分享的，她说每当她的10岁女儿问一个关于性的问题时，她就“穿上她想象的实验室外套”。这想象的实验室外套帮助她扮演科学家的角色，在回答问题时专注在一些生理上的事实。

2. 让你的孩子变成你的盟友

很多父母都可能觉得和他们的孩子讨论性议题很不自在，还有很多觉得他们必须在这主题上表现得有权威。如果你从一开始就对孩子承认，你对于和他们谈性很紧张而且他们需要鼓励你，他们更可能有同感而在讨论中分享，而不会觉得好像是你在对他们说教。

有一位妈妈，她女儿6到8年级时我教过，她想成为和女儿谈性的那个人但是她非常紧张。她对女儿承认，在谈论性时，她可能会脸变红、开始流汗，而且可能无法直视她的眼睛。事实上，她非常慌张，以至于唯一能让她完成谈话的方法，就是把椅子掉头对着墙而不看着女儿说话！尽管如此，她还是在女儿的鼓励下完成了关于性的第一次谈话。而女儿收到的潜在信息是，尽管妈妈有多么害怕和不自在，她还是把和她谈性列为优先事项来做。她们还有很多后续的谈话，随着练习而变得更容易了。

3. 汽车是一个谈性的绝佳场所

当你开车的时候，你专心开车并注视前方。如果孩子这时后问了一个性问题，很多家长发现，没有直接的眼神接触时，谈性比较容易。驾驶共乘车(carpool)似乎也为父母提供了正发生在孩子朋友中的戏剧化的青春期和情感关系事件的大量细节。孩子和青少年在自己父母不在场时更放得开，所以司机可能听得到一长串的抱怨或流言蜚语。最后，和你的孩子开车来来去去让家长有机会评论多个大广告牌，以及媒体描绘性、男子气概、女人味、与美的方式。你也可以评论广播电台里触及性的一些方面的新闻报道，不论是谈论变性议题、同性婚姻、新的避孕方法、还是一个政治候选人对堕胎权利的立场等新闻。如果你听流行音乐，许多歌曲中生动描绘的性歌词有很多东西可以拿来剖析。当你在评论时，你只是在“大声思考”，不需要孩子的意见，但他们肯定在听。

4. 持续拥抱你的孩子

随着孩子成长到青少年，父母们可能较少对孩子以肢体动作表示关爱。特别是，爸爸们告诉我，他们觉得拥抱他们发育中的女儿比较不自在。虽然青少年可能比他们小时候冷淡疏离，但这是一个正常的成长阶段，他们在这时候渐渐与父母分开，开始个体化。青少年可能会经历一种与父母的“推-拉”关系，这一刻他们想当小宝宝被宠爱，然后下一刻却想要被当作大人一样对待。虽然有时候很有挑战性，但是我鼓励父母们以大大的拥抱、轻轻地搂搂、大大小小的亲吻等形式，坚定不移地给予孩子关爱的碰触。父母应该帮助青少年认知关爱的触摸与性的触摸之间的区别。缺乏来自比如家人等安全来源的关爱触摸的青少年可能寻求任何人的触摸，包括更具风险的性触摸。

5. 教导孩子什么是碰触与同意

同意不只是关于性而已！请求许可或者达成协议是孩子们在他们整个人生中已经都在做的事情。一位妈妈和我分享说，当她儿子还只是3岁时，他会在打搔痒仗中的尖叫和咯咯笑之间说「停住！」，她就会立刻停止对他搔痒，举起她的双手，并且验证他刚才所要求的 - 「你说停住，所以我就要停住了。」这传达了一项有力的信息，是关于：正当有外力动作在自己身上时，一位权威人物尊重他们的请求。父母和监护人绝对不应该强迫孩子拥抱或亲吻，即使是和亲戚也不行。要求其他的成人实行对你的孩子请求拥抱。教你的孩子，说“不”是可以的，并且教他们去协商以达到较不亲密的碰触，例如握手或彼此击掌(high-fives)，他们可能觉得比较自在些的方式。

6. 在肢体的感情表达上让你的青少年有选择

与我合作的一位校长和我分享这个很棒的小提示：

经过多年来告诉她十几岁的儿子，要尊重别人的界限也要别人尊重他的界限，她决定最重要的是她要实行她跟他说教的东西。她对他说：「儿子，我爱你，而且我想每天都用肢体的方式对你表达。但是我要你每天都告诉我你感觉自在的方式是什么。」在那第一天，他说：「好，我觉得碰拳头(fist-bump)可以。」虽然她有一点失望，她还是尊重了这要求。几天之后，他走近她说：「今天，我真的很想抱一抱。」

7. 持续童年的夜间仪式

- a. **盖被子时间(Tuck-in Time):** 睡觉时间常常是孩子/青少年反思一天的事件的时候。这是孩子很可能问你问题的时候，特别是当灯光暗下来、他们也累了、而且他们的防御力最低的时候。如果你在场帮他们掖被子，或许你可以提示这个问题：「在你睡觉前还有什么事想聊聊的吗？」他们可能就会提出他们的问题。
- b. **晚安吻:** 随着孩子成长，父母可能淡出了晚安吻，但是持续这仪式将在孩子长大些时回报红利给你。你可能可以用晚安吻协商孩子夜晚回家的时间。如果你的青少年想待在一个半夜才结束的派对，但是你想要他们早些回家，你可以说：「你知道我11点就寝，而我睡觉前想要你的晚安吻。」如果父母解释这潜在的含义是，他们只有在知道孩子已平安回家的时候才能睡得安稳，青少年会更能接受这个信息。此外，如果你的青少年在你脸颊上亲一下，你可以闻到他们气息中的任何味道，比如，大麻、烟、酒，这可以给你提早警示高风险行为。