

# 性健康和 安全性



大多数父母想知道如何讨论孩子的身体，以及如何回应他们早期对“性”游戏的兴趣。你发出的积极信息会让他们对自己的身体感到自豪，并拥有健康的自尊感。

## 谈论身体

建议针对身体部位，包括生殖器，使用正确的名称。孩子们会注意到自己身体的某些部分是否有特殊的名字。有时候私处根本不会提及！这可能会引起困惑或羞愧。身体部位的专有名词可能一开始会让人感到尴尬。但是如果你从一开始就使用它们，就会变得更加舒适。正确的名字也可以帮助孩子感受到自己身体的“所有权”。他们知道谈论自己的身体是没问题的。如果有任何不必要的接触或虐待，他们也知道如何表达。

## 发展性别认同

性别认同是知道自己是男孩还是女孩。然而，在过去的 10 年里，性别认同变得更加易变。除了这两个类别，现在还有新的定义。有些人认为自己是非二元的，既可以是两者（男性和女性）也可以既不是男性也不是女性。

大多数孩子在 2 岁左右会注意到男孩和女孩之间的差异。在接下来的几年里，你的孩子可能会决定他们是男孩还是女孩。对不少孩子来说，早期的性别角色似乎是不易改变的。女孩可能会拒绝任何不是粉红色的东西。男生可能会觉得短发的女人是男的。他们的理解会随着自己的成熟而增长。你可以通过分享不同寻常的男女角色的故事来帮助你的孩子更好地理解性别。你也可以提供各种各样的玩具给孩子玩，并树立尊重两性的榜样。

幼儿期充满了探索和想象。许多孩子会参与与异性有关的有趣的装扮活动和角色扮演。一个男孩可能会假装成“妈妈”。一个女孩可能会打扮成建筑工人。这种行为是典型的和预料之中的，并不意味着一个孩子是同性恋或认同自己是异性。

## 当性别认同与生理性别不一致时

大多数孩子的性别认同最终与他们的生理性别相匹配。对于一些孩子来说，他们的性别认同并不匹配。一个生理上是男性的孩子可能会认为自己是女孩，反之亦然。我们目前对性别理解是，它是个体存在的核心部分。性别不是父母创造的。这也不是你或孩子可以改变的。把性别认同想象成有一双蓝眼睛或者是右撇子。没有好坏之分。只是如此而已。对任何一个孩子来说，最重要的是要知道，自己是被完全接受和被爱的。如果你对性别认同有任何疑问，请咨询你的 HealthySteps 专家。

## “性”游戏和手淫呢？

对所有孩子来说，探索身体是孩子成长过程中正常健康的一部分。在生命的最初几年，儿童对自己的以及他人的私处表现出兴趣。不少婴儿从婴儿时期就发现并触摸自己的生殖器。照顾者可以忽略这种行为（因为这是正常的），或者简单地陈述正在发生的事情。说，“你找到你的小弟弟了！”或者，“那是你的阴户。”

一旦孩子大了，对这种行为设限就有意义了。限制教给你的家庭关于隐私和界限的价值观。例如，教幼儿不应该在公共场合触摸自己的生殖器是一个好主意。不少照顾者教导孩子，私处只能由孩子自己触摸。例外情况是需要照顾者的帮助进行清洁，或者医生需要对其进行检查。如果孩子在公共场合触摸自己，温和地提醒他们这是私密活动。惩罚会导致孩子对自己或自己的身体感觉不好。这也可能教会他们不能带着关于自己身体的问题来找你。

如果你的孩子有这些行为，你需引起注意：

- 不能停止触摸他们的生殖器，即使有人提醒。
- 试图让其他孩子或成人参与他们的活动。
- 生殖器受伤或报告疼痛。
- 表现出成人的性行为。

如果你看到任何这些行为，请联系你的 HealthySteps 专家或孩子的儿科医生。除了上述示例，孩子触摸自己的私处是相当常见的。这是儿童健康发展的一部分。当你的孩子探索自己的身体时，如果你感到尴尬、惊讶或不安，与另一位成人交谈会有所帮助。这种支持可以帮助你对此行为保持冷静和实事求是的态度。

扫描以获取更多信息

