



性教育, 别害羞!

Don't Be Shy:
A Friendly Guide to
SEX Education

文: 梁婷婷

图: 彭绍远



附录“给孩子的话”, 还有“补充小知识”



性教育, 别害羞!

出版编号: 文桥丛书【346】2025-03 ISBN: 978-967-2006-72-5

作者 : 梁婷婷
发行人 : 黄子
编辑 : 郑怡倩
校阅 : 晨砚、卢锦燕
绘图 / 美术编辑: 彭绍远

出版 / 发行: **文桥传播中心有限公司**
THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. (188423-M)
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3 1/2, Jalan Cheras,
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 03-9286 4046 Email: admin@bridge.org.my

Printed through: **GOOD NEWS RESOURCES SDN. BHD.** (448412-V)
17, Lorong Mata Air 2, Off Jalan Genting Klang, Setapak,
53200 Kuala Lumpur.
Tel: 03-4023 5233 Email: info@gnrbs.com Website: www.gnrbs.com

2025年9月初版 1,500本
版权所有 © 文桥传播中心有限公司 2025

Don't Be Shy: A Friendly Guide to Sex Education

by Leong Ting Ting
1st Edition, September 2025
COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2025

书本如有缺页、破损、倒装, 请寄回更换。



引言 02

性生理 04

隐私部位 06

生殖器官 08

青春期变化 10

自我接纳很重要 12

 月经 | 梦遗 14

我从哪里来? 16

性行为解析：精子与卵子 17

胚胎变变变! 18

小宝宝何时出世? 20

婴儿从妈妈哪个身体部位生出来? 22

 性染色体决定性别 | 双胞胎 24

性心理 26

“喜欢”和“爱”不一样 27

早恋，哪不妥? 28

男和男、女跟女能谈恋爱? 30

 小心网恋多欺骗 | 向色情网站SAY NO! 32

婚姻观 34

性教育的价值观 36



铃铃铃铃铃铃铃……

性教育，别害羞！

Don't Be Shy:
A Friendly Guide to Sex Education

文：梁婷婷

图：彭绍远

起立，
行礼！

梁老师
早安！

早安，
请坐。

一谈到性教育，
你们的感受是？

性教育

Sex Education





啊，变态！

不必大惊小怪啦！
上网看就有啦！

妈妈说长大了
自然会知道。

好奇，但又
不好意思问。

性教育一定要透过正确的
管道学习，不能够自己摸索哦！
而性教育是涵盖性生理
（身体的发育和成长）与性心理
（正确两性交往价值观）
两部分。

给
孩
子
的
话

感谢上帝赐给我们身体，
我们一起学习认识自己吧！

性生理 Sexual Physiology

你干什么啦？

就跟你玩玩而已呀，
这么认真！



学校厕所……

阿明突然跑去碰阿华的阴茎。

客厅里……

隔壁家的大哥哥和小芸妹妹玩耍，

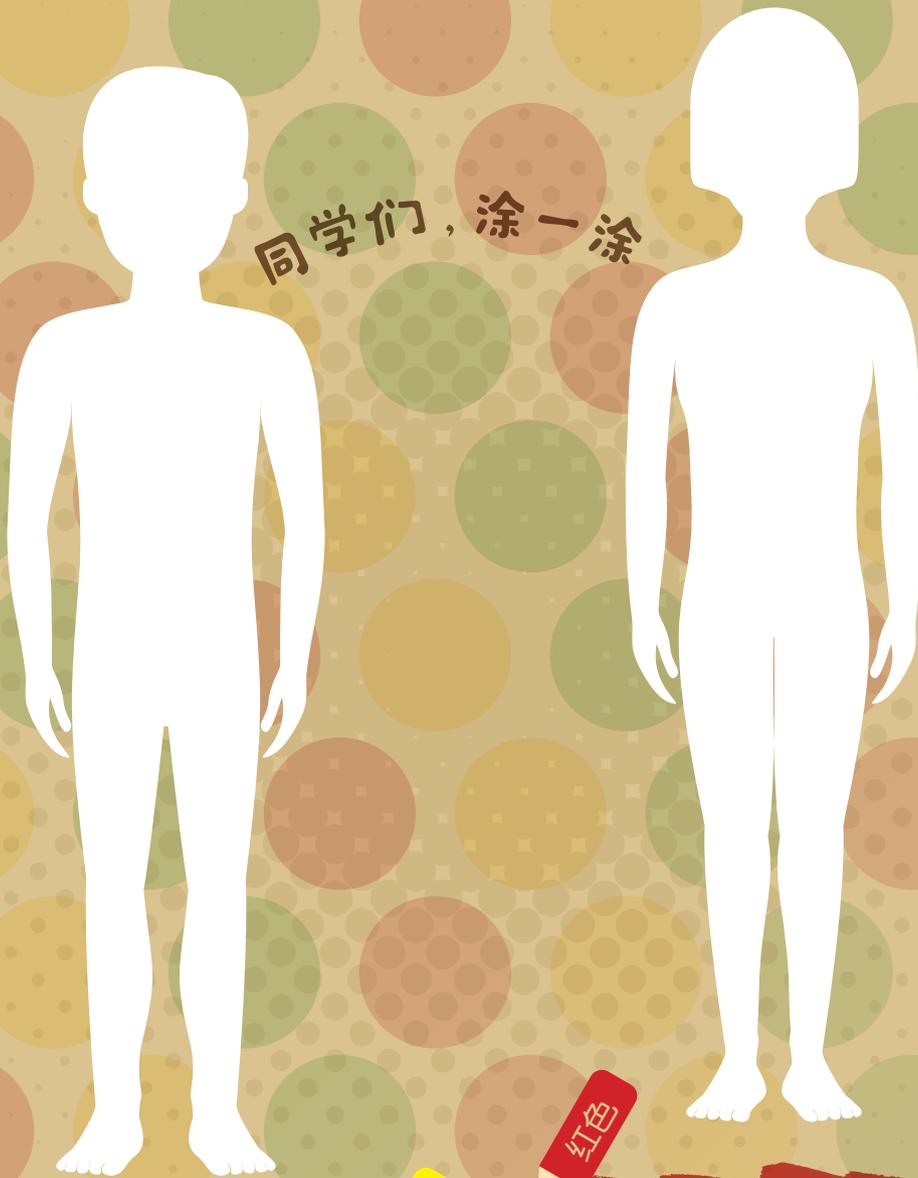
忽然对小芸妹妹说：



你脱下小裤裤
给我看一下，
我就请你吃棉花糖。

这种情况，你都要大声说“不”！

同学们，涂一涂



红色

不能让人随意碰触的部位

黄色

不确定是否可以让人碰触的部位

绿色

可以让人碰触的部位



我们必须知道：

泳装遮盖的身体部位称为“隐私部位”，不能随意让人看、让人摸；当然，我们也不可以随意碰触他人的隐私部位哦！

⚠ 如果……

- ① 有人要抚摸你的身体，尤其是阴茎、阴部、胸部、屁股……
- ② 有人叫你抚摸他的身体，尤其是阴茎、阴部、胸部、屁股……
- ③ 有人强迫或要求你和他到偏僻、封闭的空间……
- ④ 有人强迫或要求你和他一起看色情影片或图片……

你都需要马上启动“保护自己”的机制，并采取三个步骤：

① 不要怕！ ② 逃！ ③ 告诉可信任的家人或老师！



家是我们的避风港，也是上帝所赐，让父母和孩子学习彼此信任、彼此相爱的地方。记得，发生任何事情，都不要独自面对哦！