

主编 王滨有 马保华

中学生 性健康教育



人民卫生出版社

中学生性健康教育

主 编 王滨有 马保华

编 者 (按章节顺序排序)

- | | |
|------------------|---------------|
| 王滨有 (哈尔滨医科大学) | 陶雨春 (哈尔滨医科大学) |
| 李 鑫 (哈尔滨医科大学) | 曹 娜 (山东师范大学) |
| 姜丽英 (哈尔滨医科大学) | 于华林 (山东师范大学) |
| 宋雪佳 (哈尔滨医科大学) | 张栋玲 (山东师范大学) |
| 卢 敏 (山东师范大学附属中学) | 李 霞 (哈尔滨医科大学) |
| 王 燕 (山东师范大学附属中学) | 田文静 (哈尔滨医科大学) |
| 马保华 (山东大学医学院) | |

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生性健康教育/王滨有等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-117-10575-0

I. 中… II. 王… III. 性教育—中学—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137019 号

中学生性健康教育

主 编: 王滨有 马保华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 228 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10575-0/R · 10576

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

对青少年开展性健康教育已普遍引起国内外学者及政府组织的极大关注。青少年自我形象的确立、健康人格的养成、身心的正常发育及其良好的人际关系的建立都与青少年的教育密切相关。为实现青少年全面发展的战略目标，对青少年开展性健康教育是必不可少的重要环节。

青少年正处在长知识、长身体，及从生理、心理上对社会的适应性方面趋于全面成熟的人生重要阶段，他们涉世不深，渴望学习科学知识与技能，也渴望与同龄人交朋友和渴望与异性交往，希望了解自身生理、心理方面的变化，包括性方面的有关知识。

步入青春期的青少年，由于对自己的身心发育缺乏正确的认识和控制能力，常出现偏离行为，也可在好奇心、求知欲望的驱使下，易被引入歧途。瞬息万变的社会环境和不良的性观念对青少年也产生巨大的负面影响，甚至使其失去自尊、自重、自爱，不知道如何进行性自我保护。特别是在性传播疾病、艾滋病十分猖獗的今天，处在性活跃期的青少年更是最主要的受侵犯对象。因此这些都说明对青少年开展健康教育是当务之急，势在必行。

然而，由于长期以来受封建“性禁锢”思想的影响，对青少年的性健康教育工作始终没能开展起来，这成了限制青少年继续成长，影响社会安定发展的障碍。

为促进我国青少年性健康教育的开展，我们邀请有关专

家、教授，编写了《中学生性健康教育》一书。目的旨在帮助青少年正确认识自己的青春期生理变化和心理变化，能够正确地、理智地处理和对待性健康问题，树立健康的性观念，解除青春期的困惑，将性生理与性心理需要同社会道德结合起来，使其行动符合社会行为规范，为培养青少年成为建设社会主义的有用人才作出努力！

我们殷切期望，本书将会为更好地培养青少年的人格素质，身体与心理的健康成长作出贡献，为推动青少年的性健康教育工作的顺利进行发挥积极作用。

本书在编写过程中，得到各位编者及有关院校的大力支持，在此谨表示深深的谢意。

由于时间和作者水平所限，本书尚有不妥之处，万望读者不吝赐教改正。

王滨有 马保华

2008年8月

目 录

第一章 性健康教育的重要意义	1
一、性与性健康教育	1
二、青春期特征	3
三、性健康教育的目的与重要性	4
四、性健康教育的内容	5
五、性健康教育的实施	9
六、对中学生性健康教育应遵循的原则	10
第二章 生殖系统结构与生理	14
第一节 男性生殖系统结构与生理	14
一、男性外生殖器官与生理	15
二、男性内生殖器官与生理	18
第二节 女性生殖系统的结构与生理	23
一、女性外生殖器官与生理	23
二、女性内生殖器官与生理	28
三、女性乳房	34
第三章 青春期发育	36
第一节 青春期生长发育的规律	36
一、概念	36
二、分期	37
三、生长发育的规律	38
第二节 青春期发育的类型及其影响因素	38
一、类型	38

二、影响发育的因素	39
第三节 青春期发动的机制	41
一、中枢神经系统及下丘脑-垂体-性腺轴 功能改变	41
二、体成分的改变	42
三、松果体	43
第四节 青春期发育的主要特征	43
一、内分泌的变化	43
二、身体发育指标的特征	44
第五节 青春期的发育	55
一、男性性发育	55
二、女性性发育	56
三、男女性发育对照	58
第四章 青春期的心理	60
第一节 青春期心理发展概述	60
一、性意识的萌发	60
二、性心理的发展	62
第二节 青春期的心理发展常见问题	67
一、青春期恋爱	67
二、性梦	76
三、性幻想	80
四、手淫	82
第五章 青春期的保健	87
第一节 中学生青春期的保健的意义及作用	87
一、中学生关于青春期的保健的意识	88
二、中学生关于青春期的保健的常见问题	90
三、青春期的发育的生活保健	91
第二节 女生青春期的保健	94

一、女生青春期生殖系统的卫生保健	94
二、经期卫生保健	95
三、乳房保健	99
第三节 男生青春期性保健	102
一、青春期男性生殖系统保健	103
二、遗精	106
三、手淫	108
第六章 性别及其异性交往	110
第一节 青春期性心理与性别角色	110
一、青春期异性交往中性心理的发展	110
二、青春期性别角色的特点	113
三、青春期性别角色发展中的个别偏差	115
第二节 青春期异性交往	116
一、异性交往的必要性	117
二、青少年异性交往的原则及方式	120
第三节 如何看待“早恋”和“网恋”	124
一、绽放在寒冬的玫瑰——谈谈“早恋”	124
二、洒满鲜花的陷阱——警惕“网恋”	132
第七章 性伦理及性道德	136
第一节 性伦理的发展	136
一、什么是性伦理	136
二、性伦理发展史简介	137
三、性伦理与法律	142
第二节 性道德的培养	145
一、青春期性道德标准	145
二、青春期性的发育和青春期早孕现象	148
三、爱情与义务及责任	151
第八章 性心理障碍	154

第一节 性心理障碍概述	154
一、性心理障碍概念	154
二、性心理障碍的分类	156
第二节 性指向障碍	157
一、性指向障碍概述	157
二、同性恋	157
第三节 性别身份障碍	166
一、性别身份障碍概述	166
二、性别身份障碍产生的原因	167
三、性别身份障碍的种类	168
第四节 性偏好障碍	170
一、性偏好障碍概述	170
二、性偏好障碍成因	171
三、主要临床类型	175
四、性偏好障碍的矫治	177
第九章 性罪错	180
第一节 性罪错概述	180
一、中学生性罪错及其特点	180
二、中学生性罪错类型与性文化	182
三、我国中学生性罪错的现状	184
第二节 中学生性罪错的成因	185
一、造成中学生性罪错的主观因素	185
二、造成中学生性罪错的客观因素	189
三、中学生性罪错的心理潜因	192
第三节 中学生性罪错的预防与矫治	194
一、中学生道德修养的加强	194
二、学校性教育与避免中学生性罪错发生	196
三、家庭性教育与避免中学生性罪错发生	201
四、社会环境与避免中学生性罪错发生	203

第十章 性自我保护	206
第一节 中学生性自我保护的必要性和重要意义	206
一、社会环境的复杂化与中学生的性自我保护	206
二、学校和家庭教育缺乏对中学生性自我保护教育	207
三、中学生性成熟提前应进行自我保护教育	207
四、家庭的溺爱造成中学生的心理脆弱	208
五、人际关系交往过程中学生要具备性自我保护能力	208
第二节 如何防止性骚扰	209
一、性骚扰的概念	209
二、对性骚扰行为的识别	211
三、容易遭受性骚扰的时间和场所	212
四、如何预防性骚扰	213
五、应对性骚扰的策略	215
第三节 如何防止性侵害	216
一、何为性侵害	216
二、性侵害的主要形式	217
三、如何预防性侵害	218
四、如何应对性侵害	220
五、遭受性侵害之后的处置	221
第四节 其他情况下的性自我保护	222
一、如何面对性变态	222
二、拒绝淫秽书刊、音像制品、黄色网站等	228
第十一章 常见性传播疾病及其防治	230
第一节 初步认识性传播疾病	230
一、什么是性传播疾病	230
二、性传播疾病的特点	231
三、性传播疾病的常见症状	232

四、性传播疾病是怎样传播的·····	232
五、性传播疾病存在的客观因素·····	233
六、性传播疾病的预防·····	234
七、性传播疾病对人类的威胁·····	235
第二节 青少年成为性病易感人群·····	237
一、青少年不容忽视·····	237
二、青少年易感性病的潜在原因·····	238
三、青少年如何防范性传播疾病·····	239
第三节 介绍几种常见性传播疾病·····	240
一、淋病·····	240
二、梅毒·····	241
三、尖锐湿疣·····	243
四、非淋菌性尿道炎·····	244
五、生殖器疱疹·····	245
六、软下疳·····	246
七、阴道毛滴虫病·····	247
八、性病性淋巴肉芽肿·····	248
九、阴虱病·····	248
第四节 性传播疾病的常见问题·····	249
一、性器官病是性病吗·····	249
二、性病会导致男性不育吗·····	250
三、性病会影响女性的生育能力吗·····	251
四、性病对后代会有影响吗·····	251
五、性病病人怎样自我护理·····	251
六、怎样自我保护才能避免染上性病·····	252
第五节 青少年案例分析·····	253
第十二章 艾滋病及其预防·····	255
第一节 艾滋病的发现史·····	256
一、艾滋病的起源·····	256

二、艾滋病的发现·····	257
三、艾滋病病毒的发现·····	258
第二节 艾滋病的流行概况·····	258
一、全球艾滋病流行现状及特点·····	258
二、中国艾滋病流行现状及特点·····	260
第三节 艾滋病的基本知识·····	263
一、艾滋病病毒感染者与艾滋病病人·····	263
二、艾滋病的发展过程·····	263
三、艾滋病的流行过程·····	266
四、我国艾滋病的流行因素·····	269
第四节 艾滋病的危害·····	270
一、艾滋病对社会的危害·····	270
二、艾滋病对患者及家庭的危害·····	272
三、艾滋病对个人的危害·····	272
第五节 艾滋病的预防和控制·····	272
一、中学生预防艾滋病的主要措施·····	273
二、预防艾滋病措施 ABC ·····	274
三、世界艾滋病日的历史和历届艾滋病日的主题·····	275
参考文献·····	276

第一章

性健康教育的重要意义



一、性与性健康教育

“性作为一种生理、心理、社会现象，始终伴随着每一个人，它深刻地影响着一个人的健康、幸福和人格。”性的问题是每一个人都避讳却又都关注的问题。之所以避讳，是因为性的问题受社会的伦理、道德、法律的约束；之所以关注，是因为“性”是人类生活的重要组成部分。在当今时代，人们如何更好地理解性，如何更好地看待性生理、性心理、性医学、性道德、性规范以及如何看待各种各样性行为，尤其是对正处于青春期的中学生来说就显得非常重要。

性，是人类最基本的生物学特征之一。作为一种本能，性的需要就如人需要呼吸和饮食一样；作为生命延续的手段，使人类完成了种族繁衍；作为一种两性结合的方式，维系着每个家庭的夫妻关系；作为一种审美和欢愉的形式，使千千万万的夫妻获得了愉快和幸福；作为衡量文明的标准，体现着社会文明的程度。由此可见，性是很正常的事情，它既有生物属性又有社会属性。

一般来说，“性”有狭义和广义之分。狭义性（sex）在

生物学上的定义将人分为男性和女性，是指男女两性在生物学上的差别，如性染色体不同，性腺不同，内、外生殖器官不同等等；也指性的重要生殖功能，性是生理现象，是个体生存和人类延续的必要条件。

广义的性（sexuality）涉及一个作为人类核心的方面，包括狭义的性、性别、性别认同、性身份、性取向、性欲、情感依恋/情欲和生殖，它以思想、幻想、欲望、信仰、态度、价值、行为、习惯、角色和关系予以体验或表达。吴阶平院士认为“性行为 and 性功能本质上并不仅是生物学性的，而且没有任何别的方面比性领域更能充分表现出精神和肉体之间的相互作用。性是诸因素，包括自我力量，社会知识，个性和社会准则等与生理功能密切结合的一个高度复杂的体系。”这里性的广义的范畴，同样可以看出性是生物、心理、社会-经济、文化、伦理和宗教信仰与精神因素相互作用的结果。虽然性包括了所有的这些方面，并不是所有这些方面必须都得去体验或去表达。总之，广义的性是指人类所有经历或者所表达的，也就是我们的所感，所想，所做。

世界卫生组织对“性健康”的定义是：通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式，达到性行为在肉体、感情、理智与社会诸方面的圆满和协调。

性健康教育指通过对人们进行系统的关于性生理教育、性心理教育和性价值、道德教育等等，以达到使受教育者具有科学的性知识、熟识的性相关技能、正确的性观念以及高尚的性道德和健康的性行为的目的，帮助受教育者科学地认识自己、了解异性，确立正确的性角色责任意识 and 行为规范，具有健康的性心理及性价值观，成为身心健康、人格健全的男人和女人。

性健康教育内容不仅仅限于狭义的两性生理知识的教育，更应关注被教育者的性心理和性道德。此外，性健康教育的内

容还应该包括性法律知识教育, 避孕和优生优育, 安全性行为和性相关疾病的防治的教育。

二、青春期的特征

青春期是人类的一个动荡的过渡阶段。这是一个半幼稚半成熟的时期, 是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。此时可由生理问题引发出许多心理问题, 包括:

1. 成人感与幼稚性 所谓成人感, 是指处在青春期的青少年由于来自于身体的快速发育及性的成熟而产生了对成熟的强烈追求和感受, 在这种感受作用下, 他们在对人对事的态度、情绪情感的表达方式以及行为的内容和方向等都发生了明显的变化, 同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人的信任和尊重。但此时其认知能力、思想方式、人格特点及社会经验等方面尚主要表现出幼稚性。

2. 心理矛盾 心理上的成人感与半成熟现状的矛盾 (否定童年又眷恋童年); 心理断乳与希望在精神上得到父母的支持和保护的矛盾 (反抗性与依赖性); 心理闭锁性与需要理解、交流的矛盾 (闭锁性与开放性); 要求独立自主与依赖之间的矛盾 (独立性与依赖性); 自以为是与常常出现自卑之间的矛盾 (高傲和自卑), 是青春期心理矛盾的突出体现。

3. 心理及行为偏差 (1) 心理生物性紊乱: 青春期心理生物性紊乱主要表现于主体对自己身体功能的异常关注及对某些正常疾患的过分夸大;

(2) 自杀的倾向及行为;

(3) 青春期精神分裂症: 主要表现为思维紊乱、歪曲现实或脱离与现实的联系、不能控制情绪以及人格混乱等。

所以处于青春期的学生需要科学的、专业的性知识指导。

三、性健康教育的目的与重要性

我国受传统文化影响较深，性是非常隐讳的话题，社会、家庭和学校对青少年的正确性健康教育和引导比较薄弱，使一些不健康或错误的相关知识影响和干扰了青少年正常性观念的建立；我国性健康教育起步较晚，受传统文化的影响，性健康教育的模式、方法尚处于摸索阶段，很多方面存在一些问题，同时又受着时代的要求，年轻的一代亟需正确的引导，所以当前我国对青少年的性健康教育任重而道远。

周恩来总理早在 1963 年就指出：“一定要把青春期的性知识教给青少年，让他们能用科学的知识保护自己的健康，促进正常的发育。”对青少年加强这方面科学知识教育，与其他科学知识教育同样重要。首先，性教育有利于身心健康；其次，有利于培养性道德；第三，有利于预防性传播疾病；第四，有利于家庭幸福和社会稳定；第五，有利于预防青少年的性犯罪行为。

青少年正处于世界观、人生观形成的关键时期，其性观念、性道德的发展受到了当前国内外不良倾向的前所未有的挑战和冲击。我国青少年中无知性行为和婚前性行为的发生以及性传播疾病、艾滋病等疾病的传播的发生出现低龄化和扩大化。它对我国传统的性道德和性观念所产生的冲击远远比想象的严重，我们必须通过性教育这一正规渠道使青少年接受健康、科学的性知识，培养其高尚的道德和情操，要抢先占领性教育的阵地。因此性健康教育的开展势在必行。

我国性健康教育目的不单纯是为了掌握促进各方面健康的性生理学、性心理学、性医学、性社会学、性伦理学、性法学等综合知识，更重要的是帮助青少年把学习到的知识转变为坚定的信念和自觉的行动，建立促进身心健康的、符合社会道德规范的人生观、价值观和生活方式，提高人格素质水平，创建

新时代新文明，维护社会安定团结，建造和谐社会环境，为促进社会主义精神文明建设作出贡献。

性健康教育的目的，按国际流行的说法是为了达到“性健康”。青少年是国家的未来，他们的健康成长关系到整个民族的健康和整体素质的提高。因此，学校必须积极地占领性教育的主战场，让性教育走进课堂，走进生活，使青少年公开、坦然地接受健康、科学的性健康教育、性观念，顺利度过青春期，健康的走向人生。

四、性健康教育的内容

性健康教育不应仅仅停留在知识性教育层面，性健康教育应该发展到社会教育、伦理教育和人格教育等层面，即性纯洁教育。我国的性健康教育应结合当前青少年的心理特点与需要、思想和行为现状、社会的现实影响，选择强化人格教育与安全性行为教育相结合之模式。全面的性健康教育的内容应包括：

1. 性生理教育 性生理教育是性健康教育最基本的内容，也是性健康教育的起点。性生理知识是关于两性与生育的生物学的知识。其中两性知识包括男女两性生殖系统的结构和功能、两性发育过程中的变化（第二性征的出现、月经来潮、遗精现象、手淫等）、生理卫生保健知识。而生育知识主要包括生命诞生的过程（受精、胚胎发育、妊娠过程、出生等）。性生理知识应该从小开始培养。从小家长就应该正确地引导孩子区分男女之间生理方面的差异，在成长过程中传授给他们关于两性变化的知识。这样就可以使孩子们对性不再感到神秘和好奇，也不会出现“性盲”的尴尬局面，而且有助于成长过程中对于性的变化的正确认识，懂得如何正确地进行卫生保健和自我防护。

2. 性心理教育 性心理是指在性生理基础上，与性征、