

本册主编 吴群英

主编 高德伟

性健康知识丛书

青春岁月与性

——和大学生朋友谈性健康



海天出版社
(中国·深圳)

性健康知识丛书

青春岁月与性

——和大学生朋友谈性健康

主 编 高德伟

本册主编 吴群英

海天出版社

(中国·深圳)

题 词 吴阶平

责任编辑 周鸣琦

周海彦

封面设计 张幼农

责任技编 陈 炯

性健康知识丛书策划

旷 昕
周鸣琦

青春岁月与性

书 名 ——和大学生朋友谈性健康

主 编 高德伟

本册主编 吴群英

出版发行者 海天出版社

地址 中国深圳彩田南路海天综合大厦

邮编 518026

排版制作 海天电子图书开发公司 电话 2720274

印 刷 者 深圳希望印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6.375

字 数 143(千)

版 次 1998年10月第1版

印 次 1998年10月第1次

印 数 1-5000册

I S B N 7-80615-919-3/R·30

定 价 10.00元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

性健康知识丛书编审委员会

顾 问：陶西平

主 任：兰宏生

委 员：刘祚屏、张效廉、安铭勋、刘福源

性健康知识丛书编写委员会

主 编：高德伟

副主编：(按分册顺序排列)

曹绛雯、杨忠健、王庆红、王秀芳、
吴群英、杨秀萍、张玫玫、筠 青、
龙 菱、旷 昕。

编 委：(按分册顺序排列)

李叶兰、李 晖、赖丛红、李林英、
果 勇、张 滨、郑 玉、许冬薇、
王 玲、金德初、姜 萍、徐 方。

前 言

性,是一个很自然的事情,它与每个人和每个人的不同年龄段都有着密切的关系,它既是每个人的事情,又不是个人的事情。性作为一种本能,贯穿于人类历史发展的全过程;作为生命延续的手段,帮助人类完成着种族繁衍;作为两性结合的方式,维系着每个家庭的夫妻关系;作为一种欢愉的形式,使千千万万的夫妻获得愉快和欢悦;作为两性联系的纽带,使千千万万的青年男女沐浴在爱情的海洋里;作为衡量文明的标准,体现着社会的文明程度。由此可见,性所反映出的方方面面都是很自然、美好的事情。性涉及到每一个人,因而,性,是不能回避的,也不容回避,哪一方面处理不好,都会出问题,特别是性作为衡量文明的标准,如果处理不好,就会引发严重的社会问题。

但是,由于封建传统性观念的长期影响,本应很自然的性,被莫名其妙解,人们能够客观地认识世界,却不能正确地认识自己,性始终是一个讳莫如深的问题,存在着种种认识上的误区。封建主义的性禁锢、性封闭,长期作为正统观念。因而,人们谈性色变,更谈不上如何开展性教育,使人们达到性健康。

现实情况要求我们必须开展和加强性健康教育。大量的事实都反映出,性认知和性意识的形成从幼小时期就开始了,家长和幼儿园教师如果不注意这方面的正确引导和教育,便可能导致成年后的性心理扭曲和障碍。近几年来,我国青少年性成熟

均提前,在小学五六年级已有不少男孩出现遗精,女孩月经初潮,初二年级是性成熟的高峰期。青少年到达性成熟后,无需外界环境的影响,他们在体内性激素的驱动下,都要体验“神秘的”性意识的萌动,他们从性成熟、性萌动和性行为的自然需求,到结婚能进行合法的性行为,一般需要10—15年。在这段漫长的时间里,如何使他们从性朦胧、性神秘和性困惑中解脱出来,集中精力学习,身心健康成长,让他们接受性健康教育是非常重要的。否则,他们一般都要盲目地寻求所谓的“性知识”而误入歧途,他们是当前我国性失误和性罪错的高发人群。不少已婚的夫妻,由于缺乏必要的科学的性知识或因为封建传统性观念的影响,不能实现和谐的性生活,产生性抑郁,进而导致心理性功能障碍,严重地影响着婚姻幸福与家庭和睦,从而引发第三者插足,这种情况是不能忽视的。由于同样的原因,我国多数中老年人过早地失去了正常的性生活权利。在性教育实施较好的国家里,七八十岁的老年夫妻仍可维持较正常的性生活。而我国的中老年夫妻中,女性到达绝经期后,一般来说对性生活就淡漠了,而男性还有很强的性要求,使他们过早地失去了正常性生活,从而引发心理障碍,产生性抑郁,影响他们老年幸福生活和延年益寿。

特别值得注意的是,近些年来,由于西方消极性文化渗入的影响,一些人性观念发生了很大的变化。婚前性行为和婚外性行为发生率逐年增高;未婚先孕和少女怀孕屡屡出现;青少年性犯罪居高不下。更为严重的是,本不该属于社会主义社会所应有的一些腐朽现象,诸如卖淫、嫖娼、性病、艾滋病、吸毒等等都在我国出现,并呈蔓延趋势,形势十分严峻。

上述所存在的严峻现实情况,严重地影响我国人民特别是青少年的身心健康成长、婚姻幸福、家庭和睦、社会安定和社会

精神文明的建设。

基于上述情况,学校、家庭、社会三结合,向不同年龄段、不同行业的广大群众开展性健康教育就显得尤为迫切和重要。这是关系到精神文明建设的大事情,也是向广大群众进行科学、人格、素质教育的重要组成部分。为此,我们组织“北京性健康教育研究会”和“首都师范大学性健康教育研究中心”的老师和同志们在多年从事学校、社会和家庭性健康教育的教学与科研实践的基础上编撰了这套《性健康系列丛书》,包括“宝宝与性”——谈0~6岁儿童性健康教育(学前篇)、“童年金钥匙”——谈小学生的性健康教育(小学篇)、“豆蔻年华与性”——和中学生朋友谈性健康(中学篇)、“青春岁月与性”——与大学生朋友谈性健康(大学篇)、“希望的田野”——与农村青年朋友谈性健康(农村篇)、丰富多彩的两性世界——与婚前朋友谈性健康(婚前篇)、性与婚姻保鲜——与婚后朋友谈性健康(婚后篇)、“夕阳人生与性”——与老年朋友谈性健康(老年篇),共八部分册。本套丛书的特点是,贯彻“核心、基础、全方位”三位一体的教育原则,以性道德、性法制教育为核心,以性生理、性心理、性卫生保健教育为基础,同时开展预防性病与艾滋病、计划生育与优生优育和禁毒等方面的教育。贯彻了适时、适度、适量的原则以及我国国情允许性和国情需要的原则;体现了科学性、系统性、实用性和健康性,是一套科普性的普及读物。全书通俗易懂、生动活泼、图文并茂;各册读者定位明确,是一套从婴幼儿直到老年人的性健康系列可读性读物。本套书的出版,对于推动和普及我国性健康教育可起到重要作用。对于促进人们身心健康成长、婚姻幸福、家庭和睦、社会安定和社会主义精神文明建设具有积极意义。

编撰本套丛书的材料来源于作者的调查研究资料;咨询中

积累的资料；国外有关书籍；国内正式出版的有关书籍、杂志、报刊等。在此向有关原著作者表示谢意！在本套书编撰过程中，得到北京市人大常委会陶西平副主任、北京市教委兰宏生副主任以及刘祚屏、张效廉、安铭勋、刘福源等各位领导的关怀与支持，谨表衷心感谢！由于时间仓促和我们的水平有限，本套书存在很多不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便今后进一步修改。

高德伟

1998年4月于北京.

目 录

前言.....	(1)
性成熟带来的变化——与大学生谈性生理困惑.....	(1)
男性性成熟的前奏——遗精.....	(4)
男性性成熟的自然现象——阴茎发育.....	(7)
女性性成熟的象征——月经	(11)
女性天然自洁剂——白带	(17)
青年女性健美的象征——乳房	(19)
神奇而独特的器官——阴蒂	(23)
不再是贞操的唯一标志——处女膜	(25)
一种自然的性活动方式——手淫	(28)
机体本能的冲动——性欲	(31)
因人而异的生理现象——体毛	(37)

揭示性活动的心理奥秘	(43)
让我们来认识、了解性	(45)
性观念——一个值得重视的话题	(48)
性行为——不可避免的现实	(55)
性心理困扰、性障碍及其调适	(66)
爱情、友谊与性	(73)
异性交往与吸引	(75)
情爱与性爱	(80)
友谊与爱情	(91)
克服交往中的困难	(97)
陶冶高尚的性道德道德	(103)
人为什么要有性道德	(104)
恋爱中的道德规范	(106)
性生理需求与性的社会规范之间的冲突	(113)
如何对待性强迫	(117)
美是人类的希望	(123)
性美是大自然的造化	(124)
性审美需要理性	(126)
性美的客观性、形象性、感受性和内在性	(128)
男女两性形体美	(132)
人格美是性美的内核	(136)
服饰为你增添光彩	(138)
性审美文化	(144)
性美与生活	(148)

当代瘟疫——性传播疾病	(157)
追根求源.....	(159)
几种易被感染的性病.....	(160)
远离毒品 幸福一生	(179)
由鲜花生出的魔鬼.....	(180)
一旦迈进毒品的门,就是挖好自己的坟	(181)
毒害猛如虎,毁灭家庭,祸国殃民.....	(184)
后记	(187)
参考书目	(189)

性成熟带来的变化

——与大学生谈性生理困惑





大学时期是个人成长中极其重要的生理、心理转折期,承受着第二次生长高峰带来的身心变化,到了大学生年龄阶段,性发育更趋成熟。男大学生的唇颊部长出胡须,喉结突出、嗓音低沉、肩部增宽、肌肉发达、骨骼粗大、皮下脂肪减少,形成上宽下窄的男性体型。女大学生嗓音尖细,乳腺发达、臀部和骨盆增宽,形成胸臀宽而腰窄的女性体型,并且由于皮下脂肪较多而显得线条圆滑。女性的这些体态变化具有生理的意义,宽大的骨盆对分娩有益,发达的乳腺为哺乳所需……。但由于种种原因,虽然大学生自身性生理发育已趋成熟,但性心理发育却仍然滞后,一方面存在青春期的躁动,另一方面因为缺乏性知识,面对许多与性有关的问题感到茫然无措,从而产生诸多的生理困惑和心理烦恼。下面我们就和大学生朋友谈谈性生理方面的问题,如遗精、手淫、月经、白带等带来的困惑,并给予科学的解答。



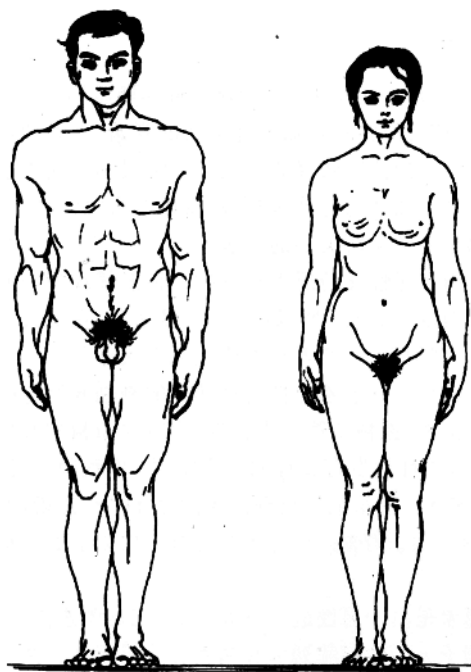


图1 男女两性体型



男性性成熟的前奏——遗精

大学生年龄 18—24 岁左右,处于青春期后期,其个体性器官发育已趋成熟,但并不意味着性生活的开始,大学学习的过程使许多青年学生的性紧张释放受到了一定限制,同时也使遗精问题突显出来。如遗精是什么?它对身体有害吗?遗精与健康的关系等等都是大学生所关心的问题。

遗精是指在无性交情况下自发的一种射精现象。遗精通常发生在夜间做梦的时候,所以也称为“梦遗”。在白天清醒时发生的遗精称为“滑精”。两者在本质上无多大差别。

遗精的出现,标志着男性射精功能的刚刚开始走向成熟。从这一角度出发,遗精的第一次出现,即首次遗精和女性的月经初潮一样,是男性性发育过程的一个重要“里程碑”。据调查表明,我国男孩首次遗精最早出现的年龄是 11 岁,最晚的是 20 岁左右,至 18 岁时,97% 的男青年都已有一次以上的遗精现象出现。

遗精现象是由于男性进入青春期后,在雄激素作用下,睾丸发育产生精子,附性腺前列腺和精囊腺分泌精浆,两者合成精液,达到一定量后就以遗精的方式排出体外。即“精满则溢”。遗精是男性青年常见的一种生理现象,对身体无害。有些医学家和心理学家认为,遗精在某种程度上可以解除体内紧张,造成一种生理上的平衡。



医学家对精液做过大量的化验分析证明：精液的主要成份是水，仅有少量的蛋白质、糖和无机盐，每次排出量2—3毫升，相当于每天营养量的几百分甚至几千分之一。因此，遗精对身体健康无害。

另外，遗精出现的早晚也是因人而异的。遗精出现的晚，并不表明精子生成的晚。有些青年常常为自己不遗精而不安，生怕自己性发育不好而影响婚姻生活。其实，精液可通过少量多次排入尿道，随尿液排出体外，往往不易被察觉而已。只有生殖

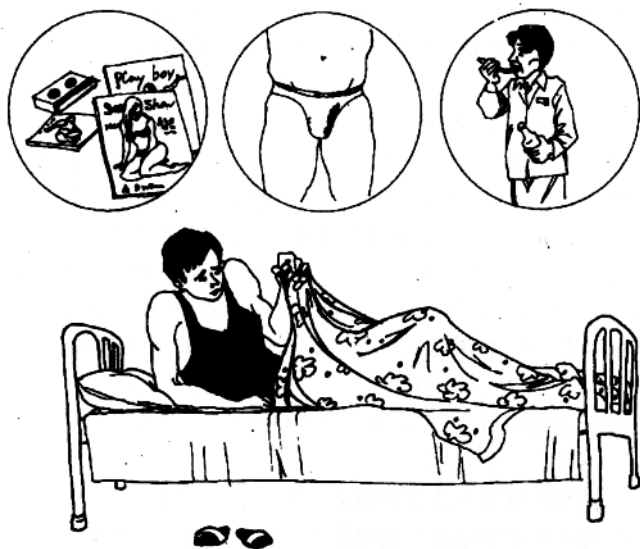


图2 遗精过频的原因

