

玫皮书

Rosiness

性成长自助手本

王蓊 著

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

玫皮书
Rosiness
性成长自助手本

王蓟 著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

攻皮书: 性成长自助手本 / 王蓊著. —南京: 江苏文艺出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5399-2434-2

I. 攻... II. 王... III. 青春期—性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160071 号

书 名	攻皮书
著 者	王 蓊
责任编辑	于奎潮
责任校对	孙 慧
责任监制	卞宁坚 江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏文艺出版社
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
照 排	南京紫藤制版有限公司
印 刷	无锡市春远印刷厂
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
开 本	889×1194mm 1/32
字 数	150千字
印 张	7.625
版 次	2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-2434-2
定 价	19.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

众说《玫皮书》

一本关于性与成长的读本，一本关于爱与关怀的读本。

——胡佩诚(中国性学会常务副理事长兼秘书长、北京大学博士生导师)

这样的一本书，坦白如镜子，隐秘如信笺。将成为女孩子们的闺中秘友，男生的贴心知己。

——张悦然(著名青年作家 新加坡南洋理工大学学生)

亦舒在小说里写道：“我想要很多很多爱。如果没有爱，有很多很多钱也是好的。如果这两样都没有，我至少拥有健康。”

而小蓟在她的读本里告诉我们：即使有爱，也要爱得健康。是的，没有什么比“珍惜”更重要了：珍惜年轻，珍惜自己！

——刘婷婷(贵州师范大学附中老师)

我最需要帮助的时候，从重庆赶到贵阳，看到了小蓓，看到了读本孕育篇。我感谢小蓓给我的无私帮助。有点感慨怎么不早点读到这样的读本。现在，有小蓓的关心陪伴着我，受到过严厉惩罚的我再也不会去犯愚蠢的错误了。

——王倩(重庆商学院学生)

贴近、贴切、贴心。内容涉及大学生性知识、性趋向、性态度的方方面面。读本内容与服务对象更多偏向女生，这大概是因为小蓓本人是女孩子吧。在很多时候，女孩子处于弱勢的地位，更需要保护和关心。我可没有漠视男生的意思，事实上，书里也有大量篇幅为男孩子服务呢。小蓓以自己面对真实的勇气，大胆地、及时地表达了我们这代人关于性这个话题的心声。

——张薇(贵州民族学院学生)

从民院的同学那里知道这样一本读物。借好久好久才借到呢！一拿回来，就在寝室里转了个圈。学姐亲切的态度和实用的知识深深地影响了我们。“同居，多少问题假你而生”甚至改变了我们的一个姐妹的决定呢！她本来是准备和男友出去租房子的……

——张晓玲(贵州财经学院学生)

一次“同龄教育”的可贵尝试

胡佩诚

江苏文艺出版社准备出版一本性教育的普及读本，这是一件值得鼓励的事。我曾在许多场合讲过，普及性教育的工作已开展了很多年，领导也重视，文件也发了不少，但总体效果却总是不能让人满意。问题出在哪里呢？主要问题还是出在整个社会的观念上。一方面是蒙昧保守的性观念仍制约着社会的大环境、大氛围，另一方面，性教育工作者自身在观念上也多多少少存在着畏首畏尾，编写的教材内容比较老套，表现形式比较落伍。由于课堂教育的效果不彰，导致各种歪曲的性信息大行其道，形成了很不相称的局面。当今传媒发达，互联网普及，为读者了解各类信息提供了便捷渠道，然而，来源复杂的性信息，鱼龙混杂，甚至鱼目混珠，对缺乏辨别能力的年轻读者来说，不仅不能够帮助他们树立正确的性观念，反而会给他们的心里增加负面的影响。因此，一种既可以满足读者探求欲望，又经过严格把关；既贴近读者年龄实际，又能拥有一定的高度；既有丰富的内容，又有喜闻乐见的表现形式的性教育读本，不仅仅是广大年轻读者，也是中国性教育事业所迫切呼唤的。在我看来，江苏文艺出版社即将推出的这本名为

《攻皮书——性成长自助手本》的读本，就是为响应时代要求所做的一次切实的努力。

这部书稿出自一名在校大学生之手，据我所知，这也是国内第一本由女大学生撰写的性教育普及读本。应该说，年轻人参与到性教育中来，不仅作为被教育者，也尝试作为教育者，这种现象是十分令人鼓舞的。我希望并相信，大学生进行“同龄教育”不仅在形式上是一种创新，在教育方式、教育的侧重点与教育的针对性上，都会给我们带来新的启示。

尤为难能可贵的是书稿中体现出来的严谨求实的科学态度。书中包含丰富的知识点，包含大量的访谈资料。写什么和怎么写，以什么态度写，作者是经过深思熟虑的。对知识的阐发也是以大量的阅读、研究为基础的，取舍之间，可以看出作者对相关问题的知识积累以及对观念的悉心把握。

本书具有很强的针对性和现实指导性。这是一本切近青春成长实际需求的读本，所涉及到的问题主要集中在大学生这个年龄段。由于作者具有学生的身份，使她可以近距离地体察同龄人真实的心理状态，准确地探知他们的所欲所求。也正因为这一身份，使得作者和读者之间容易形成一种默契，不要小看这种默契，这是实现教育效果的一个不能忽视的要素。在侧重点上，书稿立足于启发式教育，立足于解决问题，立足于排忧解难，立足于正面的引导和实施具体的帮助。文风很踏实，很亲切，很实在，少不着边际的大话，少隔靴搔痒的套话，因此读起来也很贴心。

这是一本关于性与成长的读本，也是一本关于爱与关怀的读本。爱与关怀是任何教育行为所不可或缺的内核之一，性教育当然也不例外。如果不能带着对人、对读者的深沉的爱心，是不能胜任

教育者的职责的。作者在讲述自己的写作动机时,就很明白地表示是因为对出现了性问题的同学、朋友的同情。这也就让读者不难理解,为什么关心与爱护之情,在书稿中随处可见。

这也是一个女大学生的纯真宣言。通读全书,我可以强烈地感受到作者内心对待性的通达与严肃的态度。作者毫不掩饰自己守护纯真的决心。书中有一份作者给自己制订的性计划,“计划”一说虽有夸张之感,但是其中所表达的内容却是十分严肃和实用的。我觉得,对正处于生命旺盛期的青年大学生来说,认真地、理性地制订一下自己的性计划,对于冲破懵懂,避免盲动,对于个人的爱情与整个人生规划都是有百利而无一弊的。

随着时代的演进,对大学生、年轻人的性教育也应该不断探索,与时俱进。它不应是建立在固有观念之上的围堵和硬性的限制(且不论围堵和限制的效果如何),而应该是建立在人格完善、人生幸福、人身安全与安全等基础之上的包括预防、疏导、指导、帮助、善后等诸种综合内容的总和。既涉及到生理的方面,也包括心理的方面,又牵涉到社会的方面,是一个系统的工程。本书在以上诸种因素的融会方面所做的努力,为我们提供了一个值得观察和思考的实例。

有鉴于此,我乐意向广大读者推荐这本书。当然,从专业的角度来看,本书还存在着一些不足,比如学理的规范性不足,内容的归类、结构安排也不尽合理。但这些不足又是和本书的特点、优点联系在一起的。好在这些问题都不影响全书主旨的体现,因此,不必过于求全责备。

“观念上的开放,行为上的选择,保持怀疑的态度,养成思索的习惯”,这是作者在书中提出的性的理念,我要补充两点:科学与文

明的素养,理性与负责的态度。有了以上这些素养与准备,我想,年轻的朋友们在性的成长方面,一定会走得更加顺利一些,更加明白一些,更加轻松一些。

我希望,以这本书为契机,会有越来越多的有识之士加入到性教育的行列中来,关心中国的性教育,充实与丰富中国性教育的内容与形式,最终为人的健全、人的成长与发展提供切实的帮助与支持。

是为序。

(本文作者为北京大学医学部医学心理学教研室主任、教授、博士生导师。中国性学会常务副理事长兼秘书长,中国高等教育医学心理学教育专业委员会主任委员,世界医学法律学会中方执委,亚洲大洋洲性学会中方执委等职。他于20世纪80年代开设了中国第一批综合医院的心理咨询门诊,推动了现代医学与教育模式的转变。2002年他开设了中国第一家少男少女门诊,对开展中国性教育起到了极大的推动作用。)

写在前面的话

世界上有一些事情，是不能简单地用“错”与“对”来划分的。

人类的理智告诉我们，要在合理的情况下，进行合理的选择是我们行为的规范之一。而我们的合理选择，又是建立在庞大悠久的无意识基础上，乃至受到政治意识形态的无形制约。要彻底摆脱这些制约，只能是一厢情愿罢了。

换个表述方式：人的动物性决定了人的构造的物质基础，但是作为经历千百年进化的这个特殊的物种，一直在进行着摆脱动物性、不断社会化、文明化的努力。物质基础和精神努力之间的矛盾与冲突制造的张力，一直是人类困惑的隐秘原因，同时是人的丰富性的原因，也是人之所以为人的值得骄傲的原因之一吧。说到性，我们当然回避不了人的自然属性与社会属性，对这两个方面，都没有遮掩、回避的理由与必要。

在这个读本中，我倾注心力探讨的是这样一些问题：怎样的开放才是适度的开放？对待性的合理态度应该是什么？遇到困惑我们的性问题，人们——特别是我的同龄人该如何面对，并加以妥善解决？我能给予大家什么样的忠

告？我想用这四句话来加以概括：观念上的开放，行为上的选择，保持怀疑的态度，养成思索的习惯。

观念上的开放，是要我们确立科学的态度，而非以蒙昧的态度“谈性色变”，是要我们正视我们的身体，我们的性角色与性心理，回避性的过分压抑与性的无度放纵，我们对待各种性的诱惑，要有所了解，比如婚前性行为、未婚同居、同性恋、一夜情……这些非主流的，为传统的社会道德所不能容忍的在少数人之中发生的现象，我们可以表示我们基本的尊重，但却并不表示我们每个人都都要予以认同，也不表明它是值得去尝试，更没有理由逼迫我们必须去尝试！在似乎汹涌的潮流下面，我们的开放还应该包括对世界风尚的全面的了解。美国在上个世纪一度掀起“性解放”的大潮，而现在，在美国青少年中则开始出现“处女很酷”这一新的风尚，这种演化，是十分耐人寻味的。

行为上的选择，是建立在现代观念之上的选择。在从前，在社会上不存在多种选择的情况下，我们都集中在某一种价值观念下面，是非对错，泾渭分明，与其说个人的选择十分容易，毋宁说选择的重要性和艰难性没能得到凸现。而现在，客观的社会现实条件，提供了选择的机会，甚至提出了选择的严峻课题。选择，决定你是什么样的人。选择的根据，也不再是那种简单的理由：某种行为是错的，某种行为是丢人的，某种行为是不允许的……这些理由已经不能够形成对选择的有力的、更不再是唯一的动机。这种戒律化的、概念化的、说教式的理由，在面对社会的纷纭诱惑面前，是很容易被冲破的。因此，选择，已绝非我们的前

辈那么轻松和简便。我们无疑应该鼓励正确的选择,我们也不鼓励对性的随意和不慎重,关键是,面对强大的内外力量,我们该怎么说服我们自己,说服我的同龄人,做正确的选择是成本最低的?什么选择是最正确的?并告诉他们,如何形成管理好自己的力量?我想,一个非常重要的建议就是,性应该使我们变得更美好,更有人性,化作提升我们自己的力量,而不是玷污美,创伤人性,并导致人生境界的下坠。我们还应该知道,选择是每个人的权利,同时选择应该是完善自己人生的步骤,面对选择,我们必须有自己的主见和立场,不盲从风气,坚持自己的价值取向。不但知道自己不该做什么,还应该知道自己不屑于做什么。所以,在面对本能诱惑的时候,我们是要理性地去怀疑,负责地去思索,并本着为自己的毕生负责的态度,走好自己人生这个敏感、苦闷、多思,同时也是值得永远回味的美好的青春时代。

虽然世界上的许多事不能简单地用“对”与“错”来划分,但落实到每个人,必然会以自己的行动对此做出自己的选择。因此,有必要对我的忠告做再一次的强调:观念上的开放,行为上的选择,保持怀疑的态度,养成思索的习惯。

目 录

序：一次“同龄教育”的可贵尝试 胡佩诚 001

写在前面的话 011

学会了解自己的身体 001

了解自己的身体。女性的生殖系统。不要轻易隆胸。善待自己的乳房。胸部按摩法简介。建议与提醒。文胸的尺码。适合的罩杯。乳房的自我检查。男性生殖系统。身体的尺寸。古代的生殖崇拜。性高潮。小贴士：裙子不要穿得太短。

你是健康最好的守门人 021

男生宿舍与女生宿舍。欲望作为人的本能。欲望接触的一线——色情品。口述实录：色情接触，其实并不是那么快乐。色情品为什么不可取。色情品分析：揭开色情电影的画皮。网络虚拟性爱。来自网络的诱惑。来自网络的危险。无法自拔如何是好。情欲小说。欲望的排解。帮助自己发泄出来吧。床铺的动静。自慰的频率。一夜情，情何以堪。访谈实录：一夜过后是空虚。我不尝试一夜情。一夜情的危险。小贴士：调控恼人的欲望。不洁的性与疾病传播。口述：性病有多可怕。性病的模样。淋病。梅毒。尖锐湿疣。性病带来的危害。预防胜于治疗。提醒：接吻也可致病。清洗我们的下体。体检是怎么回事。卫生巾使用面面观。MM的两种认识误区。

有关贞洁说来话长 063

大学女生初夜现象透视。性不是一种战利品。爱永远都应郑重。做还是不做，涉及到选择，更涉及到责任。访谈实录：只要爱，不要做。从男性的处女情结到处女主义。男性处女主义的原因。请不要假借爱的名义——假装自己是处女。你是谁的人。初夜应该是神圣而郑重的。古代女子的初夜。对拍卖初夜说“不”。忠告：不要自己将自己贬值。

孕育本是多么庄严的事 093

未婚先孕总是伤害。勇敢面对及解决之道。早孕检查。早孕恐慌症。流产方式。流产回忆。手术前的准备。流产后的保养。告诉流产后的女孩。别把流产当儿戏。低年级同学中流传的关于怀孕的错误信息。常用避孕方法介绍。套套的身世。套套的优缺点。口服避孕药误区面面观。安全期。古人怎样避孕的。小参考：流产后食疗方推荐。

学会爱，学会痛 141

让我们至少爱一次。什么是爱。爱的注意事项。小蓟自述：我要的爱。我的择偶标准。爱要怎么说出口。说说暗恋。师生恋：小艾的故事。表白的意义。拒绝他人的原则。结束的仪式。口述实录：我想对他说一声对不起。自我惩罚的人。和失恋有关的观念。苏格拉底和失恋者的对话。远离危险恋情。抵制来自异性的诱惑。诱惑就在身边。女孩子怎么面对诱惑。好女孩在男生心中。说说大学生结婚的问题。冷静审视结婚的条件。孕育的问题并非不是问题。访谈：关于婚姻开始的时间。小贴士：亲热要得体。

当你与侵害不期而遇 173

什么是性骚扰。性骚扰的表现。有多少同学遭遇过性骚扰。性骚扰带来的危害。自述：公车篇。自述：家教篇。自述：老师篇。自述：工地篇。自述：求职篇。自述：性偏离篇。遭遇性骚扰之后。性侵害（女篇）。面对强奸危险，女孩子应该怎么办。警惕：特定环境下的性侵害。性侵害（男篇）。男生须知。

同居——多少问题假你而生 205

住到校外的人。关于同居的思考。关于同居的几种观点。同居和婚姻的关系。同居难题多。拓展：关于同性恋。同学们对同性恋的认识。同性恋是怎么一回事。与同性恋产生有关的因素。身边的同性恋“情结”。自述：“真同”与“假同”。一个男同性恋者的心理倾诉。同性恋面对的问题。古代的同性恋。

写在全书的结尾 233

你尽量要去做六件功课。我的性计划。

学会了解自己的身体



