

悦读丛书



浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

——12KPCB04YB——



我的青春 我做主

——大学生“性”福生活

谢一风 主审

应金萍 戴亚娥 沈央珍 郑芳 编著
励业 谢骏 童开妙 李可依



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

悦读丛书



浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

12KPCB04YB

学校素质教育系列读本

我的青春 我做主

——大学生“性”福生活

谢一风 主审

应金萍 戴亚娥 沈央珍 郑芳 编著
励业 谢骏 童开妙 李可依



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的青春我做主:大学生“性”福生活 / 应金萍等
编著. —杭州:浙江工商大学出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-81140-990-1

I. ①我… II. ①应… III. ①性心理学—高等学校—
教材 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 208963 号

我的青春我做主——大学生“性”福生活

谢一凤 主审 应金萍 戴亚娥 沈央珍 等编著

责任编辑 刘 韵 何海峰

责任校对 何小玲

封面设计 王好驰

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 11.25

字 数 196 千

版 印 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-990-1

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

前言

古希腊哲学家赫拉克利特曾说:性教育是关于人自身的一门科学,了解自身是每个人走向健康的必修课,是人格完善的重要内容。青春期经历不会重复,性成熟期不能等待,一旦出现教育的缺失和失误,在个体成长史中会留下无法弥补的遗憾。

随着社会的进步和性科学的发展,性健康教育问题已引起人们的广泛关注。一项权威调查表明,当代大学生的性观念愈来愈开放,有 2/3 的大学生对婚前性行为持肯定态度或认为无所谓;有 24% 的男生和 18% 的女生承认有过性经历。由于普遍缺乏性和生殖健康知识,越来越多的大学生面临与性相关的健康危险。媒体曾报道,每逢国庆、五一等长假,在上海、广州等一些大城市就会出现少女流产高峰,令人吃惊的是其中有相当一部分是在校女大学生。有关资料表明,在大学校园,由不正当性行为、手淫、单相思、性变态等引起的困扰,恋爱中的种种矛盾、冲突,以及心理自我调节和保健的缺失,时常引发精神失常乃至自杀、他杀等极端事件。这是每一位高校思想政治教育工作者都必须面对和思考的。

高校不仅是传授知识的场所,是学生的第二家庭,而且是一个会对学生理想、道德、情操、品质、作风等方面产生深刻影响的系统,兼有学校、社会、家庭等多种功能,对学生的成长和发展起着极其重要的作用。在高校开展性健康教育,也是对大学生进行素质教育的重要内容。大学生接受性健康教育,从正常途径获取科学的性健康知识,能有效地促进其身心健康发展,提高性道德水平和社会责任感,自觉规范个人性行为。

作为高校思想政治教育工作者,每当对大学生进行性生理、性心理方面的指导教育时,我们总觉得缺乏系统的、针对大学生的性教育读本,因此萌发了编写本书的想法。本书以进一步加强大学生性教育为重点,分别从性生理、性社会学、性心理、大学生婚前性行为、性教育实践、性美学、相关法律等方面进行了系统的描述,参与编写的同志都有多年高校思想政治教育经验且具有一定的理论功底。希望本书能成为大学生的良师益友。

本书共有七章,第一章由童开妙编写,第二章由郑芳编写,第三章、第六章由

戴亚娥编写,第四章由李可依、谢骏编写,第五章由沈央珍编写,第七章由励业编写,全书由应金萍策划、统稿与总纂定稿,谢一风对全书进行了主审。

本书从选题到成文,时间紧迫,加之本研究团队学术水平有限,故难免有疏漏和错误之处,敬请读者和同仁批评指正。

本书在写作过程中,得到了学校领导的大力支持和无私关怀。很多同志给我们提供了许多有建设性的意见,他们对本书的顺利完成提供了很大的帮助,在此一并表示衷心的感谢。

编著者

2013年10月

第一章 性生理——大学生“性”福的基石

- 一、做主青春,从性征起步 / 001
- 二、生殖器,大学生“性”福之源 / 008
- 三、认识避孕,阐释生命真谛 / 016
- 四、预防性病,大学生义不容辞 / 022

第二章 性心理——大学生青春“性”福体验

- 一、揭开“性”福体验的面纱:大学生的性心理概述 / 027
- 二、花季雨季的困惑:大学生性心理问题 / 031
- 三、阳光总在风雨后:大学生健康的性心理 / 042

第三章 性审美——大学生青春“性”福欣赏

- 一、清清雅雅性审美 / 046
- 二、坦坦荡荡话性美 / 054
- 三、形形色色性形象 / 064
- 四、真真切切塑性美 / 068

第四章 青春同伴教育——大学生“性”福必修课

- 一、青春期性教育:刻不容缓的工作 / 074
- 二、大大方方谈性:让青春健康教育走进课堂 / 084
- 三、PLA 同伴教育:方法与技巧的突破 / 087
- 四、青春健康教育的不断普及与发展 / 092

第五章 婚前性行为——大学生的一枚青涩涩果

- 一、婚前性行为基本情况——大学生“性”福面面观 / 096
- 二、发生婚前性行为原因——花季的诱惑 / 102
- 三、婚前性行为的影响——大学生“性”福之痛 / 105
- 四、性行为的安全与道德——大学生“性”福之道 / 109

第六章 性社会学——大学生“性”福须知

- 一、“性”福前奏:爱情恋爱 / 116

二、“性”福归宿:婚姻家庭 / 120

三、“性”福政策:计划生育 / 123

四、“性”福保障:优生优育 / 125

第七章 大学生“性”福可能涉及的几个法律问题

一、恋爱中的性侵害、性骚扰问题 / 128

二、恋爱中可能引发的财产纠纷 / 135

三、恋爱中的同居关系纠纷 / 138

四、恋爱中的人身关系 / 140

五、恋爱中的协议的效力 / 141

六、关于在校大学生结婚的问题 / 141

七、大学生的同性恋问题 / 142

附 录

一、《中华人民共和国婚姻法》 / 148

司法解释 1:最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释(一) / 154

司法解释 2:最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释(二) / 158

司法解释 3:最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释(三) / 162

二、《中华人民共和国人口与计划生育法》 / 165

参考文献 / 171

后 记 / 173

第一章 性生理

——大学生“性”福的基石

一、做主青春,从性征起步

从赤条条地来到世上到驾鹤西去,“我是谁?”这个问题会一直伴随着人的一生,并且在人生的每一个阶段这个问题都会蕴含不同的含义。这些含义驱使着人们不断地认识自我、把握自我、开拓自我和超越自我,而对自我的认识、把握、开拓和超越的基础是认识性征。精力充沛、激情四溢的青春学子,要做主自己的青春,就必须洞悉性征。

(一)场景

场景1 大卫雕塑(意大利艺术家米开朗琪罗作品)

场景2 维纳斯雕塑(意大利艺术家桑德罗·波提切利作品)



(二)讨论

1. 大卫是男性吗?为什么?男性的标志是什么?

2. 维纳斯是女性吗？为什么？女性的标志是什么？

(三)基本概念

1. 性别

性别是指生理上的男或女,是由性染色体决定的。

2. 性征

性征是指男女性别的特征,是性别特点的表达。

3. 遗精

遗精是男性进入青春期后,在无性交状态下自然出现的射精现象。这是“精满自溢”的正常生理现象。

4. 月经

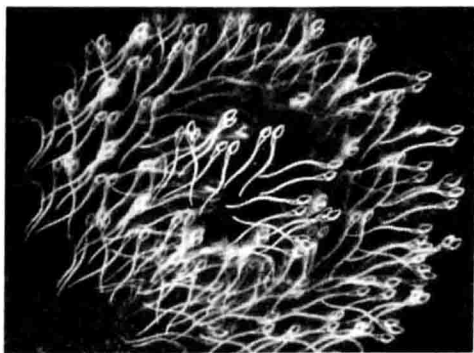
月经是成熟女性约每月一次的周期性子宫出血,经阴道排出体外。身体内的荷尔蒙分泌使子宫内膜出现周期变化,以备孕育胎儿。如没有怀孕,则子宫内膜会自然脱落而出血,经过子宫颈及阴道排出体外。

(四)拓展与分析

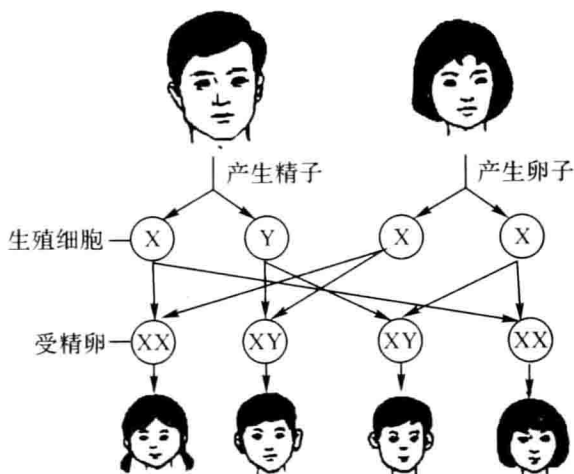
1. 性别的决定

人类的性别由性染色体决定。人类的每1个体细胞中有23对(46条)染色体,1对为“性染色体”,是性别的决定者;另外22对为“常染色体”,与性别的决定无关。

“性染色体”有两种:“X性染色体”和“Y性染色体”。染色体是配对的:男性的性染色体配对是XY(一条“X性染色体”和一条“Y性染色体”,即XY型),女性的性染色体配对是XX(两条都是“X性染色体”,即XX型)。胎儿的性别,或者说人的性别,正是由组成那个胎儿的“受精卵”的精子 and 卵子中,所包含的性染色体决定的。男女关键的差别就在那条Y染色体上,就是说胎儿的性别差异,取决于父亲的精子,与卵子无关。



精子



生男生女图解

2. 第一性征

男女的第一性征(主性征)是指男女生殖器。两性在生殖器结构方面的差异是各自性别最根本的标志,第一性征在出生时就基本完备了。

3. 第二性征

第二性征(副性征)是指生殖器以外的男女身体的外形区别,是相对于第一性征而言的。第二性征一般在进入青春期后才出现。

(1)男性的第二性征。男性第二性征产生的主要原因是雄激素的作用。雄激素主要由男性体内的睾丸分泌,使人体各个系统向雄性化的方向发展。

①男性体内以雄激素占优势,主要由睾丸分泌的雄激素能促进体内蛋白质的合成,使人体各个系统向雄性化的方向发展,如可以促进骨骼发育,表现出男性骨骼粗壮。雄激素还促进肌蛋白合成,表现出男子的肌肉发达有力。雄激素促使男子头发稠密,眉毛、腋毛、腹毛、阴毛生长发育旺盛。雄激素使男子皮肤发育增生而富有色素,汗腺和皮脂腺发育旺盛,分泌物增多。另外,青春期男子由于雄激素水平较高,会出现面部痤疮和粉刺。雄激素作用于唇周围和颜面部,促进胡须生长发育,表面长出稠密的胡须,是男子特有的象征之一。雄激素作用于喉结,使喉结明显,声带变宽变长,声音变粗等。

②遗精是正常的生理现象。遗精是男性进入青春期后,在无性交状态下自然出现的射精现象。这是“精满自溢”的正常生理现象。青春期后的健康男性,绝大多数会发生,当然也有少数人从来不遗精。遗精多数是在睡梦中发生的,所以又称“梦精”或“梦遗”,清醒时发生的遗精则称“滑精”。两者本质上没有什么差别。

据 20 世纪后期的一项资料显示,中国男性首次射精年龄最小 10 岁,最大 19 岁,平均年龄 14.43 岁。首次遗精发生最多的季节是夏季,初期的精液里可以没有成熟的精子。首次遗精发生后,体格发育已渐趋缓慢。与此同时,睾丸、附睾及阴茎都在迅速发育,逐渐接近成人。

正常的遗精不必顾虑,如果遗精次数过多,有时一夜几次,则可能是一种病理现象。

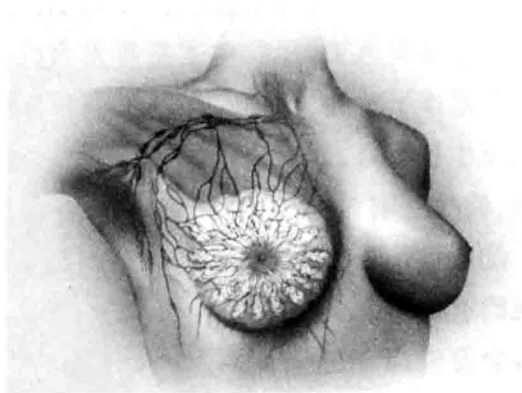
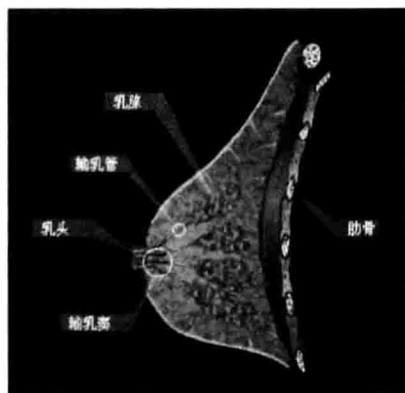
(2)女性的第二性征。

①女性的第二性征主要是雌激素作用的结果。典型的女性性征表现为身材苗条、皮下脂肪丰满、皮肤洁白细腻而红润、胸脯隆起、乳房发育而高耸、乳头旁有色素沉着而出现乳晕,骨盆宽、臀围大,阴毛呈倒三角形分布,声音尖细而甜润,整个躯体具有一种女性特有的曲线体态。

②第一次来月经,称为月经初潮,这是女性青春期的重要标志之一。但初潮时卵巢功能并不稳定,故初潮后月经周期不规律,约在一年内才逐步按月来潮。如月经周期延长到 6 个月以上或一次经期超过 11 天,均属不正常。

月经初潮与第一次排卵间有一定的间隔期。月经初潮后一年内开始排卵者仅占 18%。初潮后 1—3 年无排卵均属正常,这期间为正常生理不孕期。无排卵的月经一般无下腹痛,经期体温维持正常,出血仅因雌激素停止产生之故,子宫内膜仍处于增殖期。有排卵的月经,常伴有轻微的下腹痛,基础体温可增加 0.3°C — 0.5°C ,子宫内膜呈增殖期及分泌期改变,尿中的孕烷二醇(由孕激素产生)呈现阳性,表明发生了排卵,形成了黄体。

③女性的乳房。乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成,其内部结构有如一棵倒着生长的小树。乳房是高等脊椎动物的特征性构造,在雌性灵长类动物中,唯有人类女性的乳房在非哺乳期仍保持丰满状态。并且女性乳房绝不仅仅是用来哺育婴儿的工具,它还与女性吸引力、美感、自信等有关。



成熟女性的乳房

4. 第三性征

第三性征是指一个人内在的气质和风度。它是由一个人的修养、所受的教育、经历和生活环境,以及各方面的内在、外在因素决定的,包括举止、谈吐、待人接物、衣着等方面。男女的第三性征没有明显的界限,男人性格女性化、女人性格男性化,社会上大有人在,并不是变态,均为正常现象。

5. 常见的问题

(1)一天下午,女生 A 怯怯地问学校医务室的医生:“我的阴部没有毛,是不是有病,会不会影响生育?”

解答:阴毛是人体的第二性征之一,一般女孩子 11—12 岁、男孩子 14—15 岁开始出现阴毛。如果这时不长阴毛或阴毛稀疏,在医学上称为无毛症。

患无毛症的女子俗称“白虎”,患无毛症的男子俗称“青龙”。旧日流传“青龙、白虎不吉祥”“患男克妻,患女克夫”等,是无科学根据的迷信。男、女阴毛的有无和疏密,都与体内雄激素水平,以及阴部毛囊对雄激素的敏感程度有关。单纯不长阴毛,其他方面都正常者,可能是阴部毛囊对自身雄激素不敏感所致,不会影响健康、婚姻和生育,不必为此烦恼。

(2)一男生问:“我的乳房像女生一样增大,正常吗?”

解答:发育阶段,男生的乳房会出现一些变化,如乳头增大、有触痛感、两乳头下有扁平的肿块等状况,但不会发育成女性那样。乳房丰满隆起,是女性区别于男性的一个重要标志。有少数男性的乳房会增大变得女性化,这是疾病的表现,称作男性乳房发育症。

不论男女,每个人的体内都同时存在雌、雄两种激素,只是两种激素的比例不同而导致了男女第二性征的差异。进入发育期的女孩之所以乳房丰满,是雌激素作用的结果,而男性体内自然是雄激素占据绝对主导地位,所以乳房不会发育。男性出现女性化的乳房隆起,一般是体内控制激素的部位发生了病变,也有可能是肝病或肿瘤作怪。因此,必须去医院就诊。

(3)一少女问:“我的月经从一开始就不太正常,最近 3 个月一直不来,同时我还发现乳头向外分泌液体,有时候把胸罩都弄湿了。不知道这是什么问题,是不是很严重?”

解答:女性的乳房有泌乳的功能,产妇会产生乳汁,但正常情况下少女是不可能泌乳的。这种泌乳可能有两种情况:一是脑垂体发生了病变;二是患了高泌乳血症,脑垂体受到下丘脑分泌的泌乳素促进因子的刺激,引起血液中泌乳素增高。建议去医院检查。

(4)“我在遗精或射精时会出现疼痛,为什么?”

解答:男子射精是由附睾、输精管、精囊、前列腺、尿道、会阴部肌肉、阴茎海绵体等多器官多组织作用的过程。正常情况下射精不但不痛,而且有一种快感。如果上述器官任何一处出现毛病,都可能导致射精疼痛。最常见的是炎症,如附睾炎、前列腺炎、精囊炎、尿道炎等,因射精时肌肉收缩引起疼痛。尿道结石也可能引起疼痛。因炎症引起的射精疼痛,应用抗生素治疗及理疗;如为结石,则需要由医生决定治疗方案。

(5)一女生问:“洗澡的时候,我发现自己的乳房里有肿块,月经来潮前,感到轻度乳房胀痛,这正常吗?”

解答:可能是乳腺增生的问题。乳腺增生一般有生理性乳腺增生和乳腺增生症。

生理性乳腺增生:月经来潮前4—5天,感到轻度乳房胀痛,待月经过后症状消失。这是由于乳腺受到卵巢分泌的雌激素的作用使乳房局部充血的缘故,一般无须特殊治疗。

乳腺增生症可分为乳腺单纯性增生和乳腺囊性增生两类。乳腺单纯性增生表现为乳房胀痛,病变处略有增厚的感觉,摸不到明显的肿块。乳腺囊性增生又称乳腺小叶增生,其特点是乳房胀痛较轻,但肿块比较明显,触物时肿块有特殊的结节感,在月经来潮前几天显著增大,伴有疼痛,月经以后肿块缩小,疼痛消失,呈周期性变化,肿块可以是单个或多个,一侧或双侧乳房均可波及。出现以上症状应到医院检查,以免耽误治疗。

乳腺增生预防可从以下几方面进行:

①不良的心理因素、过度紧张刺激、忧虑悲伤,会造成神经衰弱,加重内分泌失调,促使增生症的加重。所以要解除不良的心理刺激。

②改变饮食,少吃油炸食品、动物脂肪、甜食,不过多进食补品,要多吃蔬菜和水果、粗粮及核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇等。

- ③生活要有规律,劳逸结合,保持性生活和谐。
- ④多运动,防止肥胖,提高身体免疫力。
- ⑤禁止滥用避孕药及含雌激素的美容美体用品,不吃雌激素喂养的鸡、牛肉。
- ⑥做好自我检查和定期复查。

(五)阅读与视野

1. 月经期卫生

月经持续的天数称为月经期,简称经期,一般为3—7天。一次月经的出血量约为30—50ml。在第2—3天时,子宫内膜剥脱最多,流血量也最多,之后子宫内膜修复,经血也逐渐减少。

经期要注意卫生保健:

(1)保持外阴清洁。月经期间,每晚临睡前用温水清洗外阴和阴毛,清洗时要使用自己专用的盆和毛巾。经期洗澡不用盆浴,只能淋浴,以免脏水流入阴道。

(2)勤洗勤换经期用品。经期要使用质量合格的消毒卫生巾,便于吸干经血。同时要勤换,以免血垢刺激皮肤而引起炎症。经期内裤需每日更换。

(3)注意保暖和饮食。在寒冷的刺激下,子宫盆腔内的血管将过度收缩,可引起痛经、闭经或导致月经紊乱。

(4)保持心情舒畅。月经期间,由于神经内分泌的变化,大脑皮层兴奋性降低,暂时减弱了大脑皮层的控制能力,使女性感到全身不适、情绪不稳。所以,要尽量保持愉快的心情。

(5)注意休息和适量运动。月经期要注意休息,保证充足睡眠,以增强身体的抵抗力。

(6)月经期间应避免性生活。

2. 乳房的卫生保健

(1)不可束胸。束胸会妨碍乳房正常生长发育,且会影响胸、肺的发育从而影响终身。

(2)注意清洗乳头,尤其是乳头凹陷者,避免内藏污物,否则会产生炎症。

(3)当乳房发育到一定程度时要配戴大小适宜的胸罩。乳房中的肌肉不发达,不能有效地支持乳房;尤其是在运动和劳动时,乳房过多的活动,会妨碍正常的血液循环,有可能造成乳房下部血液瘀滞。因而,不戴胸罩,乳房容易受伤。

(4)乳房要常检查,发现硬块要及时求医。

二、生殖器,大学生“性”福之源

“性”是人类古老而永恒的话题,既显而易见,又深不可测。人的“性”如水一般,能载舟,也能覆舟。“性”的幸福,能给生命带来色彩、温馨、激情和浪漫,反之,“性”的痛苦却给人以孤独、伤害和磨难。生殖器是“性”福的物质载体,认识它、了解它、呵护它,有利于大学生的健康成长、和谐与幸福。

(一)场景

场景 1 男子足球比赛罚任意球情景

场景 2 女子足球比赛罚任意球情景



(二)讨论

1. 组成人墙的男足球队员的手在防护什么? 为什么要这样做?
2. 组成人墙的女足球队员的手在防护什么? 与男足球队员有差异吗?

(三)基本概念

1. 男性生殖器官

男性生殖器官由外生殖器和内生殖器组成。外生殖器指位于会阴部,是体表可以看到的生殖器官;内生殖器位于盆腔之内,是在体表不能直接看见的生殖器官。

2. 女性生殖器官

女性生殖器官由内、外生殖器两部分组成。内生殖器位于盆腔内,包括卵巢、输卵管、子宫和阴道等;外生殖器包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、阴道口及处女膜等。

(四)拓展与分析

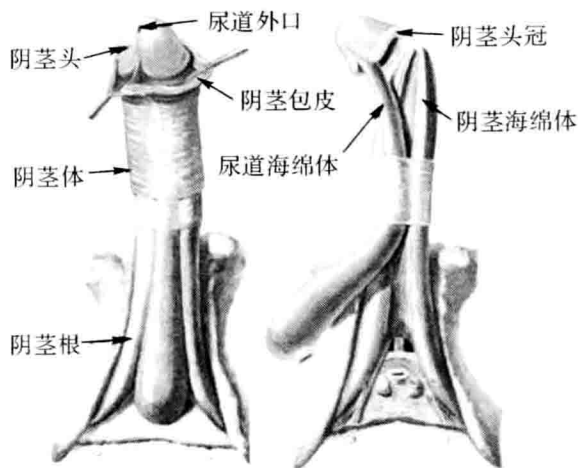
1. 男性外生殖器的构造与作用

成年男性外生殖器表面长有阴毛,包括阴茎和阴囊。

(1)阴茎。阴茎的主要功能是排尿、排精液和进行性交,是性行为的主要器

官,有松弛和勃起两种状态。

阴茎可分为阴茎头、阴茎体、阴茎根三部分,具体如下图。



阴茎构成图

(2)阴囊。阴囊是由皮肤、平滑肌等组织构成的一个袋状囊,两个睾丸包含在阴囊内,中间由阴囊隔将其左右分开。阴囊的皮肤有明显的色素沉着,并生有稀疏的阴毛。

①阴囊对睾丸起保护作用。因为阴囊柔软且富有韧性,在受到剧烈运动或外力冲击的时候,具有缓冲作用,可以减少睾丸受损伤的机会。

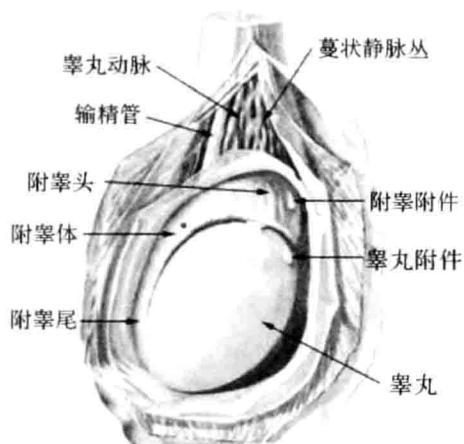
②阴囊有调温作用。受冷时,阴囊壁的肌肉纤维收缩,内部的睾丸位置提升,以接近腹腔并减少散热;受热时,阴囊壁的肌肉纤维舒张,使阴囊松弛,内部的睾丸下降,以远离腹腔并增加散热。人类睾丸产生精子需要的温度是 $35.5-36^{\circ}\text{C}$,比通常体温低。

③性兴奋时阴囊壁会变厚变硬。

2. 男性内生殖器的结构与作用

男性的内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精索、精囊腺、前列腺、尿道等。

(1)睾丸。呈卵圆形,有两个,位于阴囊内,内部主要由迂曲的细管(曲细精管)组成,具体如下图所示。

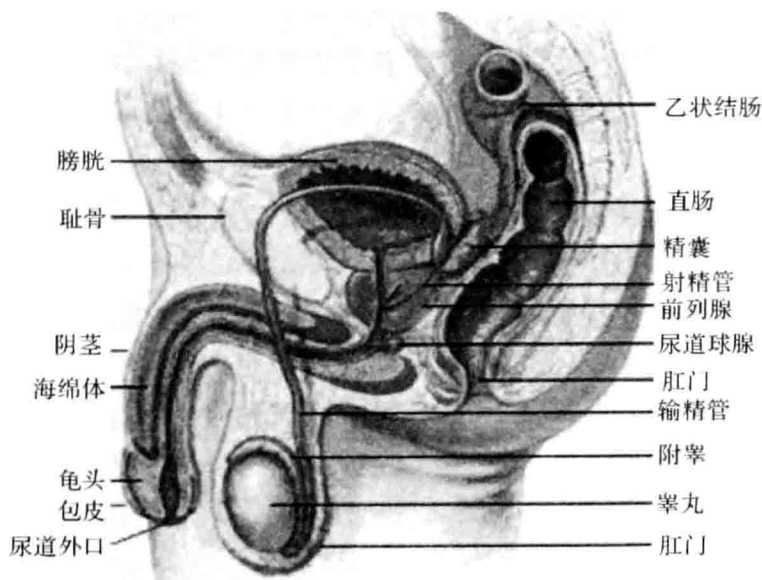


睾丸构成图

睾丸的主要功能:①产生精子,精子与卵子结合称受精,是繁殖后代的重要物质基础。②分泌男性激素(睾酮),是维持男性第二性征(副性征)的重要物质。

假如睾丸受到一般碰撞疼痛不到一分钟,过后也没有不适,就不必太焦虑;若慢性持续疼痛,多为感染引起,应去看泌尿科医生。

(2)附睾。附睾附在睾丸的上方,主要由附睾管组成,精子从睾丸输出小管进入附睾。附睾尾连接着输精管。附睾的主要功能是促进精子发育和成熟,以及贮藏和运输精子。



男性生殖器结构图