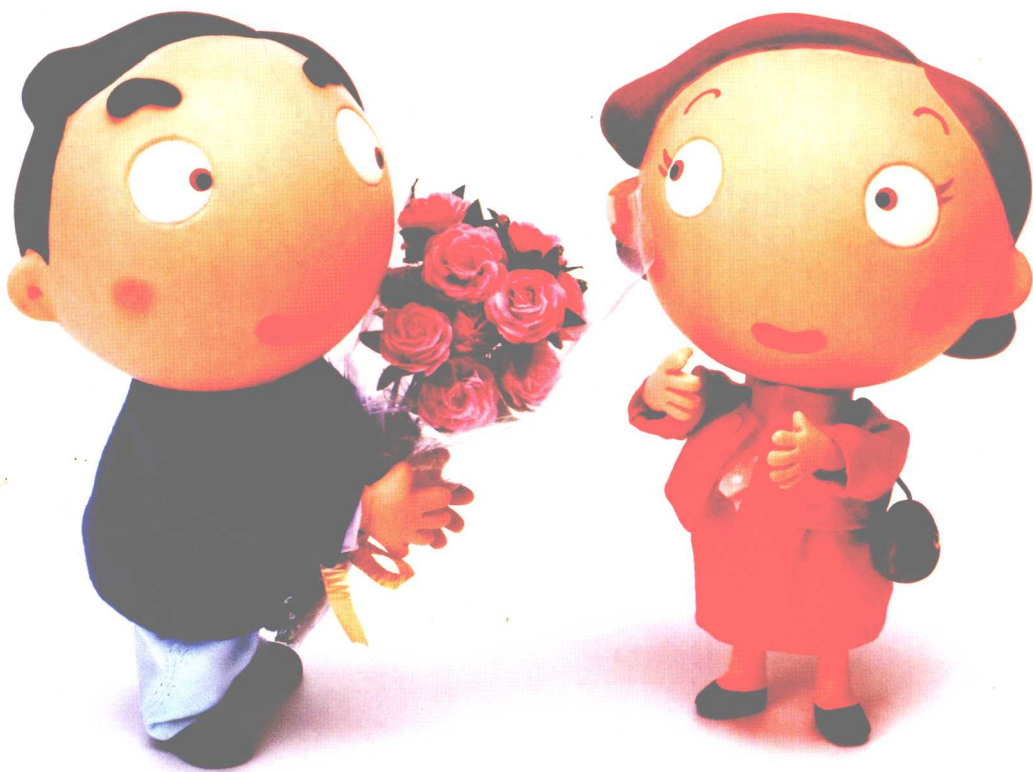


●国内第一套《全年龄全方位的科学性教育》●

阮芳赋性学书系

中年科学性教育

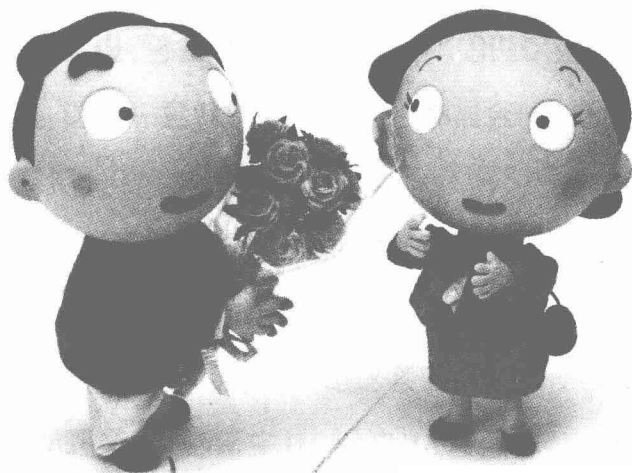
◎钟 涛 / 编著



全年齡全方位的科學性教育

中年科學性教育

鍾 濤 / 編著



21 二十一世紀出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

中年科学性教育/阮芳赋著.

-南昌:二十一世纪出版社,2003.9

(全年龄全方位的科学性教育:阮芳赋性学书系)

ISBN 7-5391-2463-9

I. 中... II. 阮... III. 中年人-性教育

IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第082229号

中年科学性教育 / 钟 涛 编著

责任编辑 龙国庆 邓 滨

插图 小林 肖 黄

封面设计 黄 震

版式设计 邓 滨

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 江西科佳图书印装有限责任公司

版 次 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

开 本 880×1230 1/24

印 张 9.75

字 数 180千

书 号 ISBN 7-5391-2436-9/G·1245

定 价 16.00元

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换)

· 编者的话 ·

你一生的读本

你一生的读本会是什么？一本小说，一本哲学论著，抑或一本宗教教义。它陪伴着你度过长长的岁月，让你终身沉醉于某种审美，某种思想，或者引导着你践行灵魂的皈依。

可是，有没有想过，它会是另一种类型？比如说这套《全年龄全方位的科学性教育》丛书。这是一套针对性和可读性都很强的，符合我国国情的性学和性教育科普读物。

我们早已过了对这样的读本大惊小怪的年代，这类的书以形形色色的面貌呈现于市场，以它独特的触角和功效深入着人们的生活。或针对青春期的少男少女，或针对中、轻年男女，可是这套书强调的不仅仅是这些年龄段，它认为对始自“呱呱坠地”的新生儿、婴幼儿，直至七八十岁的老人，都要进行性教育，也就是“全年龄的性教育”。

“全年龄”——0 到 100 岁，是一个人从生到死的整个时间段，人们需要吃、睡、穿、工作……需要关爱、亲情、交流、欢乐……可没有人会认为人从生下来到死去都需要性教育，因此，这套书给我们带来的首先是观念上的革

命。从书的内容上来说,性教育包括性的生物学、心理学和社会学三个方面,就性(性行为)、性别、性角色三个层次来进行,这便是“全方位的性教育”。

“全年龄”、“全方位”,从这两大特色来说,它是国内第一套性教育读本,它科学地、全面地、权威地告诉人们:每个人、每个时期都很需要这样的读本。

提出这一观点的是这套丛书的主编阮芳赋先生。阮芳赋先生现为美国旧金山“高级性学研究院”(IASHS)教授,美国临床性学家院奠基院士(FAACS),也是国内性科学研究的先驱,是我国革开放以来最早系统论述和提倡性教育的学者。而这套丛书的执笔者也都是国内外专门研究性教育的博士、教授、学者和作家。这便充分保证了这套丛书的科学性和权威性。

人类有两个最大的最通用的名字——男人或女人,那是我们的性别,人人都生活在性别之中,没有人会拒绝。那么,也不该有人会拒绝这套由性别而衍生出来的读本。

总 序

阮芳斌

“性教育”已经不是一个新词。作为一种学科和社会实践,引入中国已有近百年的历史了。

改革开放以来,周建人、吴阶平、叶恭绍等著名专家、学者,发出了要重视性教育的呼吁,整个社会也开始认识到要进行“性教育”。

进入 21 世纪以来,由于艾滋病和其他性传播疾病的威胁在亚洲和中国的急剧增长,人口控制的压力仍很大,加上其他“性社会问题”的日益突出等原因,“性教育”不但是被认可,而且是越来越被强调了。

然而,在不同人的心目中,“性教育”的具体内容,却并不相同,甚至大相径庭,直到完全对立。笔者曾在北京教育出版社出版的《父母必读》1985 年第 1 期到 10 期,开辟“性教育漫谈”专栏,这是近五十多年来,中国大陆第一次刊出的关于性教育的正面而系列、并“与国际接轨”的论述。在第一篇文章《为什么性教育是必要的?》中,曾讲到“性教育的关键时期是在儿童和少年时期”。有一位中学教师,看到这一说法,极感愤怒,立即回击,斥为“一篇令人气愤的文章”,断言这“对于儿童进行性教育是完全不合适的”,连夜立即直接向教育部、全国妇联、团中央等几个中央主管机构上书长达九页之多,要求“高度关心这个对儿童教育有严重

不良影响的问题”，声称“要慎之再慎啊！为了社会主义精神文明，为了下一代，为了中华民族，我要求你们听听一位母亲的呼声，听听一个心理学教师的呼声吧！”

在她的脑子里，也像有些人那样，认为所谓“性教育”就是教人如何“搞性”，如何“性生活和谐”吧，否则，她作为一名“心理学教师”，本应懂得为了少年男女心身的健康发展，在儿童时代进行性教育，是多么必要，哪里还会产生“对于儿童进行‘性教育’，是完全不合适的”这种武断的偏见？

所以，本系列所要达到的目标便明确定为“全年龄全方位的科学性教育”，强调不但要对青春期的少年男女和新婚前后的青年男女进行性教育，而且要对始自“呱呱坠地”的新生儿、婴幼儿，直至60、70、80岁的老人，都要进行性教育，也就是本系列所称“0~100岁的性教育”，这便是“全年龄的性教育”。

显然，对始自“呱呱坠地”的新生儿和一岁左右的婴儿是不可能也不需要进行以语言为手段的性知识教育的，但却有可能并很有必要对他们进行“非语言”的“潜移默化”的性别和性角色教育。性教育从其全局来说，包括从性的生物学方面、心理学方面和社会学三个方面，就性（性行为）、性别、性角色三个层次进行，这便是“全方位的性教育”。

“性教育”只是一个复合词，内容决定一切。是不是有好的效果，并不在于你打了“性教育”这面今天受到了肯定和重视的“旗号”，而在于你所传述的内容。假如你警告年轻人“手淫是百病的起因，贻害无穷”，那么，这只是一种“守旧的性教育”或“迷误的性教育”；假如你把性教育只看成是“贞洁教育”，如何保持处男处女身的“清教徒性道德教育”，或者是“一味只说不！”（“JUST SAY NO!”）的教育，要求青少年对任何性的欲念一律拒绝；或者宁肯闭眼不管艾滋病等吞噬青少年的生命，也不得向他们提及如何预防这些可怕的疾病的方法，这便是一种“宗教的性教育”或“保守的性教育”；假如你以为“三级片”也可以是好的性教育，

把一些全裸的男女及性交的照片,拿来做教材,这就是“色情的性教育”;假如你以为所有少年男女都是一张纯洁的白纸,你说什么,他们都会全盘接受、并且悉心照做,不需要努力纠正他们脑中已存在的谬误和偏见,那只是一种“空想的性教育”。我们所要提倡的只是一种实实在在的、立足于现代生物科学、心理科学、社会科学、哲学和伦理学,特别是现代性学和性医学的、合理而有效的“科学的性教育”。

当然,“全年龄全方位的科学性教育”一定也是性知识教育和性道德教育并重的。我们不支持“婚前性行为”,更反对“少女怀孕”,我们的立足点不是哪一个宗教的要求,不是哪本圣经的训导,也不是“清教徒式”的禁欲主义和简单地“说不”,而是科学和医学的教诲,用具体有力的论证,告诉少年男女“婚前性行为”和“少女怀孕”的种种危害,从而使他们能自觉而主动地加以避免。

我在 1985 年的那组文章中,已经是在提倡“全年龄全方位的科学性教育”。那些文章强调了现代性教育是要扩展到有关“性”的各个方面,不仅包括性的生物学层面,还要包括性的心理学层面和社会学层面,即要涵盖“性”、“性别”和“性角色”三大方面的各项内容;列有专文分别讨论幼儿的性教育、少年的性教育、青年的性教育、中年的性教育、老年的性教育;提出和论述了性教育的四大内容:性智育、性德育、性体育、性美育;三大方面:家庭性教育、学校性教育、社会性教育;在题为“手淫问题”的专文中,既说明了“手淫有害论”是如何从 19 世纪的医书中出现和扩展,此后的医学家和性学家又如何开始怀疑“手淫有害论”的真实和正确,直到当代性医学大师玛斯特斯等如何以客观的科学实验的研究结果,证明了手淫无害。

本系列则是进一步把“全年龄全方位的科学性教育”的原则实践化,变成按年龄阶段编写的一套书。当然,每本书以该年龄段的需要和可能,来决定该书的

内容、深浅和笔法。书名依次为：

- 1.《婴幼儿科学性教育》
- 2.《小学生科学性教育》
- 3.《中学生科学性教育·学生读本》
- 4.《中学生科学性教育·家长读本》
- 5.《中学生科学性教育·课堂读本》
- 6.《大学生科学性教育》
- 7.《青年科学性教育》
- 8.《中年科学性教育》
- 9.《老年科学性教育》

本系列中,《中学生科学性教育·课堂读本》是由教育行政主管部门主导编写的。我读了书稿,感到很好,便收入到本系列中。

为什么要这样做呢?我认为对于少年,包括小学生和中学生这个年龄阶段来说,性教育的书,至少应该同时有三种类型:给少年本人阅读的初级科学普及书(他们有一定的阅读能力),给少年的父母和教师阅读的中级科学普及书(教育者必先受教育),在学校中开设性教育课程的教科书。体现在本系列中就是:《中学生科学性教育·学生读本》,《中学生科学性教育·家长读本》,《中学生科学性教育·课堂读本》这三本“中学生科学性教育”小系列。

事实上,这三本书的内容和写法,是有很大差别的。

《中学生科学性教育·学生读本》是北京大学医学部徐震雷、钮文异两位副教授编著的。他们用眼下少年男女流行的语言写成本书,写得热情、亲切、生动富有感染力,易成为青少年爱读的书。

《中学生科学性教育·家长读本》是出生于香港的丹麦籍华裔作家池元莲(Elsa Karlsmark)编写。她是台湾大学外文系学士,美国加州大学柏克莱分校亚洲学硕士,通晓中文、英文、丹麦文及德文四种语言,长期担任丹麦政府翻译及丹麦外交部语言学校中文教师。丹麦等北欧国家是全世界性教育最先进、最正规的地方,作者以简洁明晰的语言,把国际上一些好的经验和失败的教训,娓娓动听地传达给国内的父母们,可读性和实用性都很强。

《中学生科学性教育·教师读本》是陶林副主任医师和几位有经验的中、小学教师,在深圳市教育局体育卫生处的支持下,用简单明了的“教科书语言”共同合作编写的。他们都是在第一线从事学生性教育实际工作的,写出来的课本,应该是符合国内中、小学现状的。

还有三本书是要归入通常说的“青少年性教育”或“青春期性教育”的:《小学生科学性教育》,《大学生科学性教育》和《青年科学性教育》。

《小学生科学性教育》系北京大学医学部公共卫生学院陈晶琦副教授编写。她是少儿性教育的专家,以这方面的研究获得博士学位,一直从事这方面的实践工作和科学研究,她以专业而细腻的笔法,写得明白、具体、实用。

《大学生科学性教育》为浙江电台经济台午夜谈性节目《午夜接触》的主持人舒馨编著。作者毕业于上海医科大学,从1998年应聘任浙江广播电台经济频道谈性节目《午夜接触》主持至今。她的节目,在高校群体中拥有很高的收听率。这个读本,文笔清纯,内容贴切,丰富多彩。

《青年科学性教育》的编著者胡佩诚教授,是北京大学医学部医学心理学教研室主任、中国性学会秘书长,曾主编《青春与性》(中国人民公安大学出版社,1994年),并积极参与性教育的国际交流,熟悉国内外性教育的情况和发展,他写作的对象是大学毕业年龄以上的青壮年,所以内容涉及面更为广泛,论述也

更为深入。

本系列中最有特色的是《婴幼儿科学性教育》、《中年科学性教育》和《老年科学性教育》三本书。因为这些内容是为一般性教育所忽视的,但它们却又是非常重要的。关键的婴幼儿,多事的中年,被遗忘的老年,都是性教育全局中应有的重点。

《婴幼儿科学性教育》,当然是写给父母师长看的,由刘芳医师编写。这个阶段的性教育,实际上是以性别和性角色的教育为主体。作者以全新的角度,条理清晰地论述了许多“闻所未闻”的问题。事例丰富,很好读,也很实用。

《中年科学性教育》由钟涛医师编著。她和著名的性医学专家马晚年主任医师在北京的广播电台和电视台合作主持性的专栏节目,有很多成功的经验。中年性教育读本,内容新颖,材料丰富,专业扎实,实例很多,针对性很强,很有参考价值。

《老年科学性教育》是老教授杨存钟博士编著。他强调此书不但老年人要看,而且老年人的子女和与老年人工作有关的人士也一定要看,把“老年人活跃而良好的性生活”放到重要日程上。该书还首次摘译了号称性学史上第三大经典调查《司达·威纳尔报告:老年时代的性生活》,把这件很自然、很有益、很愉悦的老年人性事说出来,让它变得可以大大方方去做,去坚持,去改进,去享受的老年人生活的重要组成部分!

上面把本系列的9本书,逐一作了介绍,是否真如所说的那样好,就只有请广大读者来评价了。是为序。

阮芳赋

2003年9月5日于南昌市

目 录

一生的读本(编者的话)

总 序(阮芳赋)

引语:老年推迟:联合国对年龄段划分的新标准 / 1

一、人到中年要什么性教育 / 3

二、“第二次蜜月”与“第二个离婚高峰” / 8

——中年夫妻性欲变化的“剪刀差”现象

三、性到更年风景异 / 17

——中年人性反应过程的变化

1. 兴奋期 / 17

2. 平台期 / 19

3. 高潮期 / 20

4. 消退期 / 22

四、多事之秋话更年 / 25

——女性更年期的含义

1. 更年期的一般概念 / 25

2. 围绝经期的概念 / 26
3. 性激素的变化 / 27
4. 性器官的变化 / 29
5. 性反应特点方面的变化 / 30
6. 性心理方面的变化 / 34

五、关于女性“更年期综合症” / 36

1. 生理变化引起的临床症状 / 36
2. 心理变化 / 38
3. 治疗 / 42

六、绝经后是否需要补充雌激素 / 47

1. 雌激素对身体产生的影响 / 47
2. 雌激素治疗的利与弊 / 51
3. 雌激素替代治疗的适应症与禁忌症 / 53
4. 激素替代治疗的方法和选择 / 54

七、男性也有更年期吗 / 59

1. 男性有没有更年期 / 59
2. 性激素的变化 / 60
3. 性生理的变化 / 61
4. 心理变化 / 63

5. 自我调适安度更年期 / 66

八、什么是“中老年男子部分性雄激素缺乏症”(PADAM) / 70

? ——PADAM的诊断与治疗

1. PADAM的诊断 / 70

2. 睾酮补充治疗(TST) / 75

九、中年男性的勃起功能障碍问题 / 81

1. 一般概念(定义与发病率) / 81

2. 勃起的生理机制 / 82

3. 勃起功能障碍产生的原因 / 85

4. 勃起功能障碍的治疗 / 89

十、中年男性性功能障碍的常见因素 / 95

1. 慢性躯体疾病 / 95

2. 精神紧张与抑郁障碍 / 97

3. 吸烟与酗酒 / 99

4. 药物对性功能的影响 / 102

5. 肥胖对性功能的影响 / 103

十一、为什么一些“事业型”的中年丈夫逃避性爱 / 104

——从“压力”看性欲减退

十二、如何评价性高潮对中年女性的作用 / 111

1. 什么是性高潮 / 111
2. 对女性性高潮的态度 / 112
3. 性高潮对女性的作用 / 112
4. 女性为什么难认获得性高潮 / 113
5. 影响性高潮获得的因素 / 116
6. 中年女性如何获得性满足 / 119

十三、中年女性为什么容易出现性交痛 / 126

1. 性交痛的一般概念 / 126
2. 中年女性性交痛产生的原因及对策 / 127

十四、哪些心理因素导致了中年女性性功能障碍 / 134

1. 境遇性因素 / 134
2. 内心深层的原因 / 140

十五、婚姻关系中影响性和谐的不良性心理 / 144

1. 伴侣间的拒绝心理 / 144
2. 性惩罚 / 146
3. 精神紧张与敌对行为 / 146
4. 夫妻敌对多源于两性差异 / 147
5. 夫妻生活中的性破坏 / 150
6. 性迁就心理 / 152
7. 性屈从心理 / 154

十六、中年夫妻性生活频率下降的有关因素 / 156

——性厌倦的产生与对策

1. 城市间的差异 / 157
2. 爱情的作用 / 158
3. 性生活方式的影响 / 159
4. 性感觉的影响 / 159

十七、和谐的夫妻性爱对健康有什么作用 / 170

1. 情绪的调节作用 / 171
2. 免疫系统的支持作用 / 171
3. 对内分泌的调节作用 / 173
4. 镇痛作用 / 173
5. 镇静放松作用 / 173
6. 提高神经系统的警觉性、敏感性 / 174
7. 对呼吸循环系统的作用 / 174
8. 改变性格 / 175
9. 运动的作用 / 175
10. 美容 / 176
11. 减少妇科疾病 / 177
12. 延年益寿 / 178

十八、你是否需要性咨询与性治疗 / 179

1. 什么是性咨询？哪些人需要性咨询？ / 179
2. 什么是性治疗？有哪些主要方法和流派？ / 179
3. 治疗程序 / 184
4. 婚姻关系与性功能障碍的治疗 / 187
5. 对性治疗的顾虑 / 188
6. 你是否需要性治疗 / 188

十九、如何建立起亲密的同伴式夫妻关系 / 192

1. 个人的独立性 / 192
2. 女性的依附性与个性独立 / 195
3. 占有式的爱情与同伴式的爱情 / 197
4. 婚外友谊的风险与价值 / 199

二十、如何保持婚内的性活力 / 203

1. 发展一种相互托付、不断增长的亲密关系，并且彼此信赖对方 / 203
2. 影响夫妻间的亲密关系的常见问题 / 205
3. 情爱是性爱的基础 / 208
4. 保持良好性关系的关键——沟通 / 210
5. 传统性角色的融合 / 214
6. 适量运动 / 215

结 语 / 217