

# 中瑞合作性健康教育系列读本

- 名誉主编\吴阶平
- 总 主 编\胡佩诚
- 瑞方主编\艾瑞克·森特威尔

# 小学教师性教育读本

本书主编\张玫玫



中国性学会  
瑞典性教育协会

联合编写

北方妇女儿童出版社出版发行

中瑞合作性健康教育系列读本

# 小学教师性教育读本

名誉主编：吴阶平

总主编：胡佩诚

瑞方主编：艾瑞克·森特威尔

本书主编：张玫玫



中国性学会



瑞典性教育协会



北方妇女儿童出版社

联合编写

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

小学教师性教育读本/张孜孜主编. —长春:北方妇女儿童出版社, 2003. 3

(中瑞合作性健康教育系列读本/胡佩诚主编)

ISBN 7-5385-2181-X

I. 小... I. 张... III. 性教育—小学教师—师资培训—  
教学参考资料 N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017854 号

中瑞合作性健康教育系列读本

## 小学教师性教育读本

总主编 胡佩诚

本书主编 张孜孜

本书作者 杨 雪 臧超英 张孜孜

---

出版者◎北方妇女儿童出版社

地 址◎长春市人民大街 124 号

电 话◎0431--5640624

印 刷◎长春市永昌福利印刷厂

开 本◎32(850×1168 毫米)

印 张◎7. 125

责任编辑◎安春海 徐晓辉

技术编辑◎姜 晶

封面设计◎龙震海

责任校对◎赵宗荣

---

2003 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数◎1-5000 册

ISBN 7-5385-2181-x/G·1349

定 价◎12.00 元

如发现印装质量问题, 请与印装厂联系调换

中瑞合作性健康教育系列读本

普及性知识加强性教育  
弘扬性文明造福亿万人

二〇〇二年八月 吴阶平题



全国人大副委员长 本书名誉主编 吴阶平院士题词

# 中瑞合作性健康教育系列读本 编委会名单

**名誉主编：**吴阶平

**总主编：**胡佩诚

**瑞方主编：**艾瑞克·森特威尔

**总策划：**安春海

**编委：**(按姓氏笔画为序)

艾瑞克·森特威尔 刘凤山 安春海

陈晶琦 张孜孜 赵颖 胡佩诚

钮文异 高伯达 徐震雷 徐晓辉

陶林 彭晓辉

## 总主编胡佩诚同志简历

胡佩诚，男，1947年10月出生于上海，现任北京大学医学部医学心理学教研室主任、教授、研究生导师、中国性学会秘书长。

曾就读于北京医科大学医疗系、清华大学社科系及北师大心理博士班。曾留学于美国纽约州立大学临床心理学系，并经过德国高级心理治疗师的培训。发表于国内外中英文的学术论文与文章100多篇，撰写学术著作40多部。

# 总主编寄语

中国第一套由中瑞性教育专家共同编写的性教育系列读本终于问世了。它们的问世，标志着中国的性教育正在走向成熟。

周恩来总理曾三次指出要对青少年开展性教育，吴阶平副委员长也多次指出，要把性教育当做一件大事来抓紧抓好。国家教育部、卫生部、计生委，从20世纪70年代末开始出台了许多少法规、文件，要促进青少年与全民的性教育。正是在这一系列的“尚方宝剑”的指挥下，中国的性健康教育正在掀起一个热潮。目前，全国已有众多的学校开展了性健康教育的课程，这套读本作为教材是非常合适的。

中国性学会近年来组织了三个访问团赴瑞典进行性教育的学术交流与参观。瑞典是全世界性教育起步最早的国家，1933年就成立了世界上第一个性教育的学会，1955年将性教育作为全国中小学的必修课。全国23岁以下的青少年可以接受免费的性心理、生理的咨询与检查。他们在性教育上采取的“坦诚加限制”的做法，是值得我们借鉴的。

本次参与编写的八位分册主编均是赴瑞典或在国内接受过瑞典专家培训的国内第一流的性教育专业工作者，他们均有丰富的教学经验，有的也有十分丰富的临床经验。

瑞典著名性教育专家Erik Centerwall全程参与了大纲的修订与教学内容的设定，瑞典全国的性教育组织RFSU对本书的问世也起到了积极的推动作用。

我们希望这一套为大、中、小学生及教师和中小学生家长编写的性教育丛书，能够为大家确实解决一些困惑与迷惘的问题，成为大家的良师益友。也诚挚地欢迎大家提出宝贵的意见，以便以后将其修改得更加完善。

# 目 录

## 第一章 小学生需要性教育吗

### 第一节 性教育的内容和阶段性 ..... 1

#### 一、性教育的内容 ..... 1

#### 二、性教育的地位 ..... 3

#### 三、性教育的阶段性 ..... 4

### 第二节 小学生性教育的意义 ..... 7

#### 一、小学生性教育的内容 ..... 7

#### 二、小学生性教育的意义 ..... 8

#### 三、小学生性教育的关键 ..... 9

### 第三节 海外小学生性教育状况 ..... 10

#### 一、香港小学生性教育状况 ..... 10

#### 二、瑞典小学生性教育状况 ..... 11

#### 三、日本小学生性教育状况 ..... 12

## 第二章 认识自己的身体

### 第一节 男性和女性 ..... 14

#### 一、男性生殖系统 ..... 14

#### 二、女性生殖系统 ..... 21

三、生命的始终（全过程） .....	28
四、教学建议 .....	39
<b>第二节 发育的表现</b> .....	40
一、性发育的操纵者 .....	40
二、第一性征和第二性征 .....	42
三、发育的里程碑——初潮和首次遗精 .....	44
四、教学建议 .....	45
<b>第三节 学习照顾自己的身体</b> .....	46
一、性发育的时间表 .....	46
二、男孩常见性保健问题 .....	46
三、女孩常见性保健问题 .....	50
四、教学建议 .....	54
<b>第三章 悦纳自己的性别</b>	
<b>第一节 性别的决定</b> .....	57
一、父母造就我们，基因决定性别 .....	57
二、“我拥有，我幸福” .....	58
三、培养良好的行为，塑造健全的性格 .....	61
<b>第二节 小学生的性心理特点</b> .....	66
一、关于小学生性别自认问题的基本认识 .....	66
二、关于小学生性别角色行为教育的认识问题 .....	68
三、儿童期性心理的发展 .....	69
<b>第四章 感受周围真实的爱</b>	
<b>第一节 最先感受到的爱</b> .....	80
一、“母爱”和“父爱”，谁最伟大 .....	80



---

二、关于“家庭” .....	81
<b>第二节 不断扩展的爱</b> .....	93
一、成长的需要——交往 .....	94
二、儿童健康发展的性教育 .....	95
三、对性知识的好奇伴随性发育 .....	96
四、性教育应寓于系统的教育活动中 .....	96
<b>第三节 必须珍视的爱</b> .....	97
一、爱与被爱的权利 .....	97
二、认清爱的内涵和真谛 .....	97
<b>第五章 同伙伴们一起成长</b>	
<b>第一节 同伴交往与友谊发展</b> .....	100
一、不可忽视的同伴关系 .....	100
二、需要重视的儿童友谊 .....	105
<b>第二节 成长为在未来生活中受两性欢迎的人</b> .....	110
一、异性交往是人类终身的课题 .....	110
二、学会受两性欢迎的秘诀 .....	119
<b>第三节 小学生性行为</b> .....	123
一、小学生性行为的特点 .....	123
二、少女怀孕的危害 .....	127
三、避孕常识 .....	129
<b>第六章 做性别鲜明、充满自信的人</b>	
<b>第一节 我喜欢、我自信</b> .....	134
<b>第二节 我成长、我快乐</b> .....	135

## 第七章 保护自己免受伤害

第一节 性伤害的种类 .....	148
一、相关概念 .....	150
二、对性伤害认识的几个误区 .....	154
第二节 性伤害的来源 .....	157
一、性侵犯者的特征 .....	157
二、性伤害的来源 .....	159
三、性侵犯对儿童身心健康的影响 .....	167
四、性伤害的发展 .....	170
第三节 性伤害的对策 .....	171
一、我们应该教给学生什么? .....	171
二、如何预防性伤害? .....	173
三、遭遇性侵犯时该怎么办? .....	176
四、如何帮助被性伤害的儿童 .....	180
第四节 黄毒与网恋的防范 .....	189
一、黄毒的几种表现形式 .....	189
二、网恋及其不良后果 .....	191
三、网瘾及其治疗 .....	197
附录一: 中华人民共和国未成年人保护法 .....	203
附录二: 全国人民代表大会常务委员会关于惩治走私、制作、 贩卖、传播淫秽物品的犯罪分子的决定 .....	214
附录三: 国务院关于严禁淫秽物品的规定 .....	217

# 第一章 小学生需要性教育吗

**教学目的：**转变观念。通过教育的实施，学生可以感受到性教育能使他们具有良好的性社会适应能力。

**教学误区：**教师和家长认为，性教育在小学进行太早，因为他们生理上还未发育。

**教学思考：**性教育是素质教育的组成部分，小学生需要全面的素质教育，是未来全面素质形成的基础阶段。

**本章要点：**

1. 性教育的内容，是素质教育的重要组成部分；
2. 性教育是终生的，各阶段内容的特点；
3. 小学性教育是中学性教育的基础；
4. 小学性教育是成年后性社会适应能力的基础。

## 第一节 性教育的内容和阶段性

### 一、性教育的内容

提起性教育，作为老师，一个成年人，一个已做父母的人几乎都认为自己全懂，只是“性”怎么能登大雅之堂？作为过来人，自己的知识技能都是从生活中学来的，不也应付得蛮好？这

些东西是无师自通的，这是人的隐私，不能公开，何况对小学生？

本书的目的是对小学生开展性健康教育，那么我们与老师们的分歧在哪里？关键是性教育的内容，关键是性的内涵。

### (一) 什么是性

性是将人类划分为男人和女人两大类别的标准。它分为生理、心理和社会三个层次。

**生理层次：**包括人一降生即具有的第一性征（体表和体内的性器官）和青春期开始出现并发育成熟的第二性征（外现的性特征：如男性的体毛、喉结、体形、声调，女性的乳房、体形、声调等），性在生理上具有繁育后代和产生性冲动、寻求享受性欢娱等功能。

**心理层次：**从对自己生理性征的认识、接受、爱护，到接受成人对自己进行的性别教养，认同自己的生理性别，主动模仿同性他人的行为，进而悦纳自己的生理性别，主动按自己的生理性别在人群中行事，并为周围人群接受，具有性别的魅力。这一过程从婴儿呱呱坠地即开始，并在一生中不断学习和改进。

**社会层次：**人们一进入社会就必须立即扮演着不同的性别角色，这是不以人的意志为转移的。男性和女性各具有典型的气质、性格和能力，惟有正确地表现才能为社会接受，这是对人们性的生理和心理层次是否健康的检验，也是人类社会化的重要基础。这一过程从幼儿进行同伴游戏时即开始，并将持续终生。

## (二) 性健康的内涵

性健康即是一个人应该达到的如下标准：

**生理层次：**发育正常，功能正常，了解性的基本生理常识，会自我保健；

**心理层次：**悦纳自己的生理性别，不断调适自己的心态，完善自己的心理特征，具有适应环境的变化和需要的能力，懂得自我保护；

**社会层次：**在集体中作为一个有性别的个体，为同性和异性接受和喜爱，具有正确协调各种异性间关系的能力。

## (三) 性教育的内容

性健康是人一生所必须关注的。虽然各年龄阶段性教育的内容有所不同，但通过性教育指导人们在各个时期生理、心理和社会几方面达到性健康的内容占极大部分，而被称为隐私的内容在其中只占极小一部分，它以尊重人们隐私权为前提，用个人能够接受的方式进行教育。

性教育的内容纵贯古今文化，横跨文理多个学科。包括：生理学、心理学、社会学、伦理学、人类学、法学、美学、性医学、性文化史，等等。

## 二、性教育的地位

人类对健康的认识有个漫长的过程。在数以万年计的农业经济时期，人类的生存主要依赖自己的体力。直到工业革命以后，

特别是 20 世纪以来，现代科技的发展，从根本上改变了人类的生产生活方式，加上生产组织上的市场经济法则的运用，人类才逐渐认识到健康应包含更多的内容。于是，1948 年世界卫生组织正式提出了现代健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，它是一种生理、心理和社会发展的良好状态。”

人的素质主要由身体、心理、智能、道德等诸方面构成。由此来看，性健康不仅是它的重要成分，与人的三大本能直接紧密相关，而且还是各方面素质协调发展的不可缺少的纽带，当然也必须与人的其他素质同步发展，因为它们本来就是不可分割的有机体。我们以往的教育往往忽视或回避这一问题，只把人的素质从统一体中抽出几块分别进行教育培养，再任由学生自行整和，自找缺少的部件，如同一个只生产部分零件却无组装功能的不完整工厂，这就必然使学生的全面素质难以整体协调发展。可见素质教育中必须进行而且要切实加强性健康教育，惟有从小同步加强，才能收到理想的效果。

### 三、性教育的阶段性

性教育的内容如此广泛，时间如此漫长，那么应从何时开始？各阶段有何特点？

已经做了父母的人都有这样的体验：当我们盼望自己的宝宝降生时，我们会准备两个名字：一个适于男孩，一个适于女孩，男孩的名字刚劲，女孩的名字柔美，这实际上是我们对孩子性别的期盼，是对孩子进行性教育的第一步。孩子出生后，家长从语言、语气，孩子穿着衣服的式样、花色、质地，房间的布置，玩

具的选择等等对男女孩都有所区别，为什么？这也是性别的教育，为的是让孩子慢慢适应、体验自己的性别。

其实每一个父母都从孩子一降生就自觉不自觉地开始对孩子进行性教育，有些内容讲起来很自然，有些却自觉尴尬不知如何表述，只好躲躲闪闪，却不知道失去了教育的好时机。比如，当2—3岁的幼儿问母亲：“我是从哪里来的？”很多母亲因害怕孩子问起没完而回答：“拣来的！”使孩子感到自己的生命与母亲没有关系，对生命的诞生没有科学的认识。

性教育在人生不同阶段内容大致可分为：

#### ①婴儿期（0—1岁）

通过家长的教养方式使其感受家长对自己的性别期待。

#### ②幼儿期（1—5岁）

也称学前期。是一个人认识自己生理性别，心理上接受自己生理性别，并认同、学习、表现自己的性别时期。

#### ③儿童期（6—12岁）

也称小学期。是一个人在认同自己生理性别的基础上接受性别角色教育，学习异性交往规范的初级阶段。后期开始青春期的发育，学习性生理卫生保健知识与方法，初步认识发育期两性心理变化和交往方式的变化。

#### ④青春期（10—18或20岁）

也称中学阶段。生理上了解各种发育现象的意义和保健方法；心理上悦纳自己的性别，认识青春期两性心理特点，学习交往方式和调节方法，逐渐建立高尚的异性交往价值取向；伦理方面学习异性交往中的道德原则、行为规范；为进入社会与异性交

往打下基础。

#### ⑤青年期（19—30岁）

生理方面学会控制自己的性冲动和安全性行为；心理方面学习社会对自己性别角色的要求，随时调适自己，并注意在自己人生观形成过程中，对性价值观的提升和充实；伦理方面学习多层次的异性交往，选择自己的终身伴侣；性社会角色学习扮演多重性别角色，并营造融洽的异性交往氛围；性审美方面不断提升性审美欣赏的层次，丰富其内涵，并抵御低级性文化。

#### ⑥成年期（31—60岁）

生理上完成生育、夫妻性欢愉、性健康的全面内容；心理不断认识、适应婚姻内外各种两性关系，学习处理因心理特征、性格、能力、气质等造成的婚内夫妻矛盾；伦理上不断充实婚姻道德责任的基础，学习夫妻交往的技巧，创造温馨的家庭氛围；性社会方面分清婚姻内外性别角色的内涵和表现，避免“爱情”的狭隘和异性“友情”的越线；性审美方面学习婚内性美的不断创新和欣赏，感受丰满的、有层次的异性情感世界。

#### ⑦老年期（61—死亡）

生理上健康，夫妻和谐美满；心理上适应和能够协调各种家庭成员的变化，特别是与老伴的相互关怀和理解；丧偶者有权利再寻找异性伙伴；伦理上以自身健康、各方面条件允许、不伤害社会和他人作为标准进行异性交往；社会性别角色方面以慈祥长者关爱晚辈，注意社会习俗变化和晚辈的接受度；性审美方面以成熟、理解、博学的内在美辅以健康、热情、整洁的外表。



## 第二节 小学生性教育的意义

### 一、小学生性教育的内容

小学生性教育是人生性教育的一个重要组成部分，是成年性健康的基础。

从生理发育来讲，青春发育前的启动期、发育前期都在小学高年级，了解发育进程、表现，学会自我保健和保护，可以使学生心理平静地对待发育，减少因不安带来的躁动和伤害，为平稳度过发育前期打下基础，因此，在小学四至六年级应开展认识人类生理发育规律、进程及意义的教育。

性心理教育应从认识接受自己和异性的生理变化开始，坚定对自己性别的认同，学习本性别的心理特征，了解新的异性交往方式。为迎接青春中期的心理剧变奠定心理正常发展的基础。此项教育可从一入学开始，从了解男女分开使用厕所的意义，到接受男女分开列队，再到游戏中男女喜好的不同，劳动中男女分工各异等，在日常学习生活中学习体验自己的性别以及与性别的差异。

性伦理教育使学生在了解两性生理变化的同时，理解其对社会的意义，同时培养自己的道德感，学习异性交往中的关心、尊重、爱护和责任感，为即将到来的异性交往的不适应期、无序期建立疏通渠道。此项教育应渗透到日常活动中，与一年级的心理教育同步进行，使学生在成长中逐步清楚并坚定男子汉、淑女的责任和内涵。