

21 世纪高等院校教材

本书由中国性学会教育专业委员会审查通过

江苏省教育厅
编

高等院校性健康教育



与预防艾滋病教程

 江苏美术出版社

G 647.9
5

本书由中国性学会教育专业委员会审查通过

高等院校性健康教育

与 预防艾滋病教程

江苏省教育厅编 江苏美术出版社

本册主编

毛俊同 唐传俭

副主编

周中明 王 进

撰 稿

王 珏 王 进

王艳翠 毛俊同

孙建平 许青云

刘庆帮 刘 娜

杜文东 沈永健

沈爱玲 陈四清

李小妹 周中明

王慧娟 谢 卫

唐传俭 储兆瑞

图书在版编目(CIP)数据

高等院校性健康教育与预防艾滋病教程 / 毛俊同编.
南京: 江苏美术出版社, 2003.1
ISBN 7-5344-1519-5

I. 高... II. 毛... III. ①性教育-高等学校-教材
②艾滋病-预防(卫生)-高等学校-教材
IV. G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第103830号

责任编辑	张在健	周海歌
特邀编辑	韩冰	
封面设计	陆鸿雁	
版式设计	周海歌	陈燕
制 作	陈燕	
绘 图	陈望威	郭小凡
责任校对	赵菁	
责任监印	贾炜	

《高等院校性健康教育与预防艾滋病教程》

出版发行	江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编210009)
经 销	江苏省新华书店
印 刷	丹阳教育印刷厂
规 格	787毫米×960毫米 1/16 12.25印张
版 次	2003年1月第1版
印 次	2003年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 7-5344-1519-5/J·1516
定 价	12.00元

序

青少年是祖国的未来，民族的希望。对青少年进行性健康与预防艾滋病教育，不仅关系到一代人的健康成长，而且也关系到现代化建设的成败和中华民族的兴衰。这项工作进展如何，直接影响着社会主义精神文明建设的进程。

2001年12月29日第九届全国人大常委会会议通过的《中华人民共和国人口与计划生育法》中第十三条明确规定 学校应当在学生中，以符合受教育者特征的适当方式，有计划地开展生理卫生教育、青春期教育或者性健康教育。2002年，教育部、卫生部又联合发出5号文件，要求加强学校预防艾滋病健康教育工作。由此看来，青春期性健康与预防艾滋病教育已经成为一项法定的任务，是全社会的共同责任。

性健康教育在我国起步较晚，传统的观念往往对之讳莫如深。如何在学校进行“适时、适度、适量”的教学是我们需要研究的课题。

在省委、省政府的直接领导下，省教育厅组织了教育、人口、性学、医学、社会学、法学等多学科专家和教师，共同编写了《青少年性健康教育与预防艾滋病读

本》丛书。这对我们认真研究青少年的生理、心理特点，切实转变性健康教育观念，探索教学规律，提高学校的性健康教育质量和水平，具有重要的指导意义。

这套丛书以性道德和性法制教育为核心，以性生理、性心理、性卫生保健和性审美等教育为基础，向广大青少年介绍了预防性病和艾滋病、计划生育与优生优育和禁毒等方面的知识。书中选取了大量生动、典型的案例作了深入、细致和贴切的分析。图文并茂，生动活泼，易为青少年所接受。

我相信这套丛书的出版和使用对搞好我省青少年性健康和预防艾滋病教育工作将起到积极的推动作用。

江苏省教育厅厅长

王卫平
二〇〇二年九月

前 言

处于青春期的大学生性欲望及其在两性问题上的情感体验，在他们心理生活中占有重要的地位。因此，许多专家、学者在这方面进行了大量的研究和探索。就性生理和性心理而言，大学生正处于性生理发育的青春后期和性心理发展的恋爱期，尤其是高年级大学生，他们的性生理发育和性心理发展趋于基本成熟，但社会性成熟仍在发展中。大学生是将来物质文明和精神文明建设的一支主力队伍，他们的观念形态直接影响着两个文明建设的发展水平和质量。令人关注的是处在特殊生理心理年龄的这个群体在当今特殊的社会转型时期的性观念状态。大学生自己也在苦苦地琢磨和积极地思索着。因此，与性有关的许多问题，如性意识、性吸引、性冲动、性压抑等影响着大学生的心理健康和发展，也成为大学生心理健康教育的重要内容。

总的说来，当前大学生性心理发展是正常的、健康的。然而，因为社会传统性观念和西方性观念以及整个社会性心理氛围的影响，又由于青年性生理成熟提前和性心理成熟滞后这一矛盾冲突，尤其是目前的性教育还远远跟不上大学生身心发展的需要，使得大学生在性心理发展过程中出现较多的问题，引发诸多的性困扰、苦恼和适应不良，更有甚者表现出婚前性行为增多，由此带来的不良后果如未婚先孕、不安全流产和感染性传播疾病，尤其是艾滋病。心理健康教育的研究表明，在社会转型时期，价值观的多元化，西方性解放思潮的影响，以及社会性道德、性法制教育的滞后，都不同程度地影响着大学生性健康教育的发展和性困惑的及时处理。关于大学生性健康教育问题，一直为学校、家庭和社会所关注。国务院、教育部、卫生部也先后发布了相关文件。

性及性欲是人类社会中无时不在的客观现象和主观感受。在人的一生中，从其出生到老逝，都要面对这种客观存在而无法回避。对于每一个人说来，性及性欲是具体的又是抽象的，是熟悉的又是生疏的，时而温驯又时而难以驾驭的。性及性欲的这种人人必须面对的现象，为我们开展性科学教育活动提出了重大课题。深入开展有效的性教育活动，要立足于近期和长期目标，近期有利于治标，治标重在一人一

事，长期则有利于治本，治本在于清除封建性愚昧、抵制“性解放”思潮和“黄毒”现象，增强对“黄毒”的抵制能力，同时也体现在防治性疾病，尤其是性传播疾病和艾滋病上，对于防止性越轨和性违法及预防和控制性犯罪也将起到其特殊作用。深入开展有效的性教育活动，要着眼于社会的全面进步，即从优生优育、提高人口质量和稳定家庭与社会、建设社会主义物质文明和精神文明的高度，积极开展工作。随着现代化大生产的发展，小康社会的逐步形成，劳动和社会生活变得日益复杂，社会要求每一个大学生必须接受全面的教育和训练，而性健康教育理应成为每个人的必修课。

性与性欲不仅涉及个人的健康成长，不仅关系婚姻家庭美满，不仅关系人们的生活质量，更关系到人类的繁衍和人类的文明进程。我们要努力培养大学生自身对待性问题的素养，科学地掌握性的本质，了解大学生的性生理和性心理特征，使自己的性人格化、社会化，培养大学生成为一个具有智慧、选择适当性行为能力的人，让自己认识男女的特征和平等权利，树立自己对异性尊重的观念，培养大学生能够正确理解性文化和各种性文化的洞察能力，提高自己对有关性信息的批判能力、选择能力和鉴赏能力，培养大学生自己能够在将来对养育后代的责任感、使命感和自觉性，加深对婚姻家庭与社会的关系的认识，培养大学生对我国计划生育基本国策的深刻意义的理解力，帮助其树立晚婚晚育、优生优育的观念。我们只有动员各方面的力量，面对着新世纪，面对开放的新环境，努力开展对大学生性健康教育工作，才能使广大大学生实现生理成熟向社会成熟的顺利过渡。最近，在江苏省委常委王珉副省长的大力支持下，江苏美术出版社精心编辑出版了这套《青少年性健康教育与预防艾滋病读本》，此举正是为了有效地促进这种过渡。

本册为大学分册，适合普通高等院校大学生及广大适龄青年阅读，也可作为高等院校广大教师教学用书。

编委会

2002年11月

《青少年性健康教育与预防艾滋病读本》丛书编委会

顾 问	吴阶平			
	徐天明	胡佩诚		
主 任	王 珉			
	王斌泰	石启忠		
副 主 任	丁晓昌	吴小平	徐福基	

委 员	叶南客	廖 静	杨立舫	许新东	张君炎
	孙建新	樊增荣	晏仲超	马能和	杨向群
	张亚平	殷翔文	刘扬生	姚志化	孔 远
	张大良	左 惟	王贵龙	刘丽华	郑大俊
	庄娱乐	吴晓明	黄成惠	王卓君	米如群
	董新华	曲兆敏	娄国栋	罗承选	朱淮沂
	陈贵州	唐永泽	花长友	王国安	周建忠
	殷爱荪	陈金干	李洪天	常 征	方国才

主 编	储兆瑞	孙曙平	高 云
副 主 编	顾华明	张在健	
审 稿	崔以泰	许新东	储兆瑞

目 录

第一章 大学生的身心发育与卫生保健

一 大学生的性生理特点

- (一) 女性生殖器官及其生理功能 /1
- (二) 男性生殖器官及其生理功能 /7

二 大学生的性心理特点

- (一) 大学生心理发展 /10
- (二) 男性性心理特点 /12
- (三) 女性性心理特点 /13

三 大学生的性卫生保健基础

- (一) 大学生的心理卫生 /14
- (二) 大学生的生活卫生 /16

第二章 大学生的性心理与性道德

一 正确对待性欲和性冲动

- (一) 性欲的形成 /19
- (二) 性欲的决定因素 /20
- (三) 性行为的含义 /21
- (四) 性自慰 /23

二 性道德与性的自我规范

- (一) 性道德 /24
- (二) 婚恋性行为的道德内容 /25
- (三) 培养性道德调节性行为 /29

三 正视婚前性行为的不良后果

- (一) 从容面对恋人的性要求 /30
- (二) 婚前性行为的弊端 /32

第三章 大学生性别社会化与男女平等

一 两性心理与智力差异

- (一) 智力差异 /34
- (二) 言语能力差异 /36
- (三) 数学能力差异 /36
- (四) 空间能力差异 /36
- (五) 情绪差异 /37
- (六) 实现自身价值的方式不同 /37
- (七) 竞争倾向差异 /37

二 男女性别社会化

- (一) 生理遗传因素 /38
- (二) 社会环境因素 /39

三 对差异的认识分析

第四章 大学生伙伴群体与两性交往

一 大学生伙伴群体的形式与特征

- (一) 大学生群体的形式 /45
- (二) 大学生群体的思想特征 /47

二 大学生的性成熟与两性交往

- (一) 大学生的性成熟 /49
- (二) 两性交往 /50

三 大学生的友谊与爱情

- (一) 爱和喜欢的标准 /54
- (二) 友谊与爱情的区别 /55

第五章 大学生的恋爱观

一 大学生的择偶观

- (一) 大学生恋爱的原因 /58
- (二) 大学生恋爱的原则 /59

二 大学生恋爱意识的形成和发展

- (一) 恋爱意识的萌芽阶段 /60
- (二) 恋爱意识的充分发展阶段 /61
- (三) 恋爱意识的完善成熟阶段 /61

三 大学生恋爱心理

- (一) 大学生恋爱心理特征 /62
- (二) 大学生恋爱心理的调适 /63
- (三) 失恋 /65

第六章 现代婚姻与家庭

一 成熟爱情的要素与成功婚姻的条件

- (一) 爱情是什么 /67
- (二) 婚姻 /68

二 家庭的概念与功能

- (一) 家庭的概念 /70
- (二) 家庭的功能 /71

三 家庭中的代沟现象

- (一) 代沟的表现类型 /73
- (二) 代沟的形成原因 /74
- (三) 正视代沟问题 /75

四 优生优育

第七章 大学生的性心理障碍

一 青春期的忧虑

- (一) 身体特征是否正常 /77
- (二) 身体特征是否符合自己的性别 /77

二 青春期常见的性心理问题

- (一) 性困惑 /79
- (二) 性敏感 /79
- (三) 性压抑 /80

- (四) 性幻想 /80
- (五) 性梦 /81
- (六) 性自慰性焦虑 /82
- (七) 性偏离行为 /82
- 三 性偏离的防治**
- (一) 性偏离的类型 /83
- (二) 性偏离的根由 /87
- (三) 性偏离的防治 /91

第八章 大学生的性罪错及其预防

- 一 大学生性罪错的表现形式及其成因**
- (一) 性教育的滞后 /95
- (二) 不良性文化的传播 /96
- 二 性罪错的预防**
- (一) 加强大学生性伦理、性法律教育 /97
- (二) 加强对大学生的性心理教育 /99
- (三) 加强大学生性审美教育，增强其自律意识 /101
- 三 我国有关性的法规**

第九章 避孕与安全性行为

- 一 避孕的原理和方法**
- (一) 避孕的原理 /103
- (二) 男性常用的避孕方法 /104
- (三) 女性常用的避孕方法 /105
- 二 避孕失败的补救措施**
- (一) 药物流产 /106
- (二) 人工机械流产 /107
- (三) 流产之后的保护措施 /108
- 三 紧急避孕**
- (一) 紧急避孕的含义 /109

(二) 紧急避孕注意事项 /110

第十章 性自我保护

一 色情问题不容忽视

二 性与毒品

三 防止性骚扰

(一) 性骚扰的含义及形式 /118

(二) 性骚扰的危害 /119

(三) 性骚扰的防范 /120

第十一章 性病与艾滋病的防治

一 常见的几种性传播疾病

(一) 淋病 /124

(二) 非淋菌性尿道炎 /126

(三) 尖锐湿疣 /126

(四) 梅毒 /126

(五) 软下疳 /128

(六) 性病性淋巴肉芽肿 /128

(七) 生殖器疱疹 /129

二 艾滋病的传播途径及其预防

(一) 艾滋病的传播途径 /129

(二) 艾滋病的临床表现 /131

(三) 艾滋病的预防 /132

三 正确看待艾滋病患者

(一) HIV感染者的主要心理反应 /134

(二) 艾滋病感染者的心理调适 /135

(三) 正确看待艾滋病患者 /136

附录 大学生的性疑难和敏感问题八十问

第一章 大学生的身心发育与卫生保健

一、大学生的性生理特点

被誉为天之骄子的大学生,是社会上最有活力的高知识群体,作为社会主义的建设者和接班人,将成为21世纪建设精神文明、物质文明和政治文明的重要力量。这些青年学生,正在用各种专业知识充实自己。有一门学科的知识,不论学何种专业的人都应该具备,这就是性科学知识。

人们多重视和谈论中学生性教育的迫切性,往往忽视大学生的性教育。大学生生活是中学生活的延续。大学生大多远离家庭,住校生活,男女大学生相处时间远较中学生多,没有中学生那样沉重的升学压力,且自由支配时间较多。这个正处在性成熟期的群体,性的饥渴感分外明显,对性知识的渴望与本身性知识的贫乏形成了矛盾。性教育是完善人格发展的一个不可分割的部分,是人人不可缺少的素质教育内容。作为自然进化所造就的人类的性本能,需要在人类社会教化中,特别是在学校规范的、系统的性教育中得到塑造。性教育是关系人生幸福的素质教育,是以人为本的教育。

人类的生殖器官发育进化到最高级的程度,结构复杂,功能完善。男女两性的生殖器官在结构上差异很大,但在功能上是根本相同的,即共同完成生殖过程。男女生殖器官都可以分为两类:一类是性腺,一类是副性器官。男女生殖器官都有双重使命:一是产生精子或卵子,一是分泌性激素。性激素有助于副性器官的发育生长。副性器官的功能是参与完成性行为 and 完成新生命的形成和孕育。

(一)女性生殖器官及其生理功能

女性生殖器官包括内、外生殖器官两部分。外生殖器又称外阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口和处女膜;内生殖器位于盆腔内,包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。

1. 外生殖器官

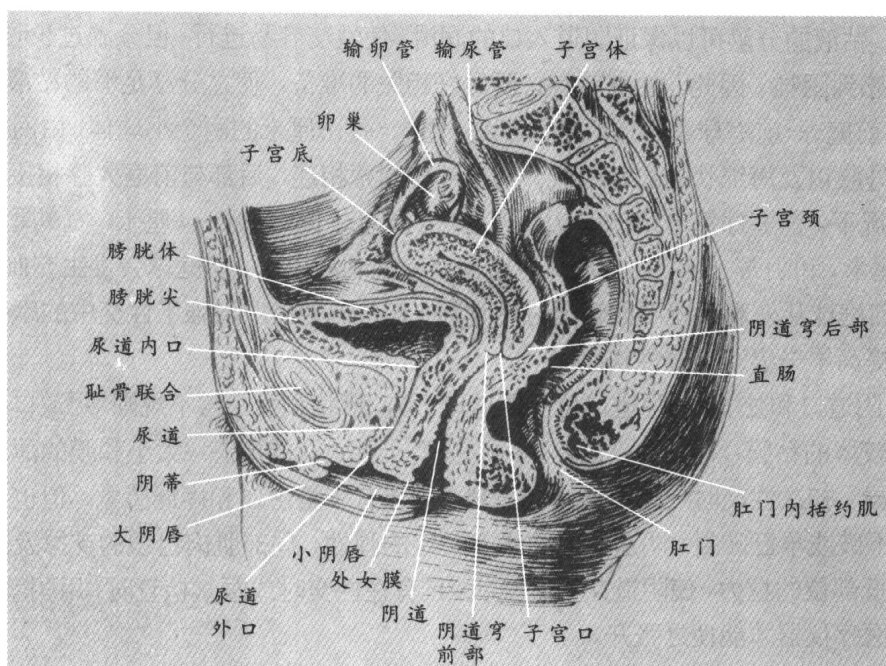
阴阜:阴阜位于女性前腹壁的最低部分,为一隆起的脂肪垫,有肥厚的皮下脂肪。女性青春期开始后,阴阜皮肤上长有阴毛。阴毛的分布大多呈尖端向下的倒三角形,是女性的第二性征之一。阴毛的疏密、粗细和色泽因种族或个人而异,无阴毛者,一般不能视为病态。

大阴唇:大阴唇靠近两股内侧,为一对纵长而隆起的皮肤皱襞,前端与阴阜相连,后端逐渐变薄与会阴相连。一般在10岁以后,在阴阜开始隆起的同时,大阴唇开始丰满且有色素沉着,并向内遮掩小阴唇,青春期后也长有阴毛,并含有丰富的血管、淋巴和神经,损伤后易引起出血和血肿。未婚女性的大阴唇在中线自然合拢,遮盖小阴唇、阴道口及尿道口,起着机械性的保护作用。在性兴奋时,大阴唇从中线向外张开,暴露阴道口,便于性交。大阴唇感觉比较敏感,性兴奋时腺体组织内分泌液体润滑外阴。未产妇的大阴唇薄、平,与会阴平齐;经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

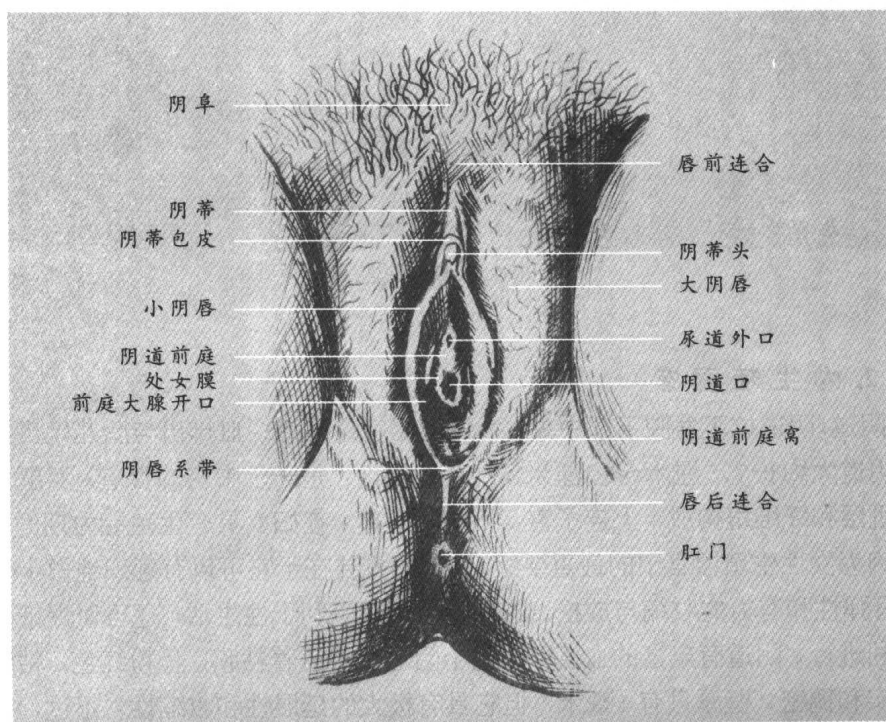
小阴唇:小阴唇位于大阴唇内侧,以血管和疏松结缔组织为主,没有脂肪组织,由表面含有大量皮脂腺的复层鳞状上皮组成,表面湿润,无毛,富有弹性。成年女性小阴唇平均长25毫米~35毫米,宽8毫米~15毫米,厚3毫米~5毫米。小阴唇前端在阴蒂下方,左右会合成阴蒂系带,并与包绕阴蒂的阴蒂包皮相延续。小阴唇后端与大阴唇后端相会合,在中线形成一条横皱襞,称为阴唇系带。小阴唇富有神经末梢,较为敏感,其内表面是性敏感区。性兴奋时,小阴唇充血、水肿、可增大2至3倍,性交时,小阴唇增大,可使阴道有效长度增加。

阴蒂:阴蒂是阴户中最前面的器官,其直径约6毫米~8毫米,由两个能勃起的海绵体组成,呈圆柱状,分头部和体部。阴蒂位于大阴唇的上部会合点处,由前向后微微倾斜,被敏感的阴蒂包皮所覆盖,从外面不能清楚地看见阴蒂,但当它充血时微微露出来,很容易被摸到,如果剥开包皮,阴蒂便暴露无遗。阴蒂是最强烈的性快感器官,因为阴蒂上分布着丰富的游离感觉神经末梢,其最敏感的部位是阴蒂头和前连合处,即使最轻微的接触,最轻柔的抚摸,都会引起强烈的快感,与男性的阴茎相似。阴蒂是一种血管网络组织,当它充血时,会变得坚挺起来,称之为勃起。阴蒂勃起时,比平时要大一倍半,不过其膨胀程度是比不上阴茎的。在性交过程中,阴茎一般并不直接刺激阴蒂,而是通过阴茎包皮与小阴唇相贴,阴茎在阴道内抽动时,牵动小阴唇进而刺激阴蒂。

前庭大腺:前庭大腺位于阴道的两侧,从外面看不见,它能产生一种透明的、稀薄的且润滑度很好的粘液,且只能在性刺激,特别是在心理兴奋状态的影响下



女性生殖器官系统矢状断面

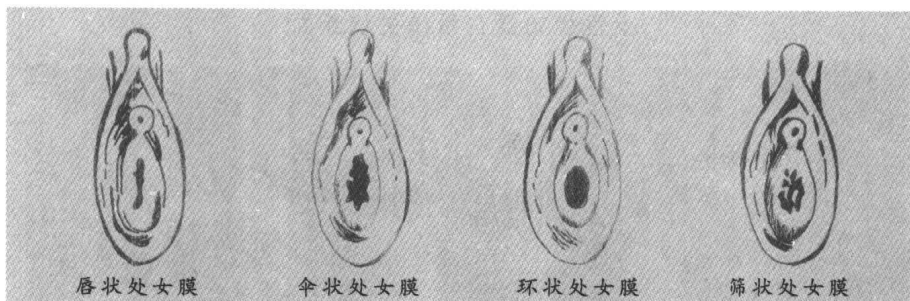


女性外生殖器官

分泌。粘液的分泌可以保证阴道入口的润滑，使性交容易进行。但分泌过少时，性交会感到困难。因此，性交前有必要做好相关的准备，使之分泌足够的粘液。

前庭球：前庭球是阴道入口处下约1厘米~1.5厘米的两个小球体，由网状组织、外膜以及海绵状的血管组成。其前部与阴蒂相连，后部与前庭大腺相接。正常情况下，前庭球每个球体厚0.5厘米~1厘米，长2厘米~4厘米，宽1厘米~1.5厘米。和阴蒂一样，在心理或生殖器官受性刺激以后，前庭球会发生充血、膨胀。前庭球从外观看就不如触摸时感觉强。正是这种情况增强了性交中的摩擦效果，提高了夫妻双方的性快感。

阴道口和处女膜：阴道口位于尿道口下方，形状和大小常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称为处女膜。膜的中央有小孔，孔的形态、大小和膜的薄厚因人而异。初次性交时，处女膜往往破裂，可伴有少量出血和疼痛感觉，但也有例外，不破或早已破裂。阴道口的边缘有一定的弹性，局部肌肉组织的支撑及阴道壁较低部位的拉力，使阴道口呈合拢状，只有在性交时或医学检查时，用阴茎、手指或医疗仪器才能使之张开。



处女膜的类型

2. 内生殖器官

阴道：阴道位于盆腔下部中央，为性交器官及月经经血排出与胎儿娩出的通道。阴道大约长7.5厘米~10厘米，富有伸展性，是一条中空的管道。其壁由粘膜、肌层和纤维房构成，上连子宫，下达阴道口。在妇女具有生殖能力期间，阴道肌肉为女性生殖器官中的最重要组织。它的重要在于它可以有意识地做十分强健、有弹性和有力的收缩与放松，这种能力不仅有利于性生活，还可以保证分娩的顺利进行。阴道有丰富的血管网，整个阴道壁覆盖着粘膜，呈粉红色，粘膜十分结实和稠密。壁厚只有4毫米，但它具有极大的延展性和收缩性。不过，在经过分娩的膨胀后，阴道壁一般失去弹性，阴道要比以前宽松一些。