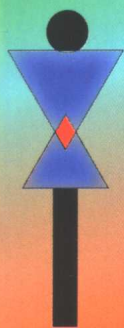
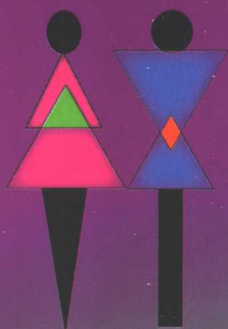


大学生性健康教育教材

美丽青春

谈谈健康的性知识



DaXueSheng
XingJianKangJiaoYu
JiaoCai

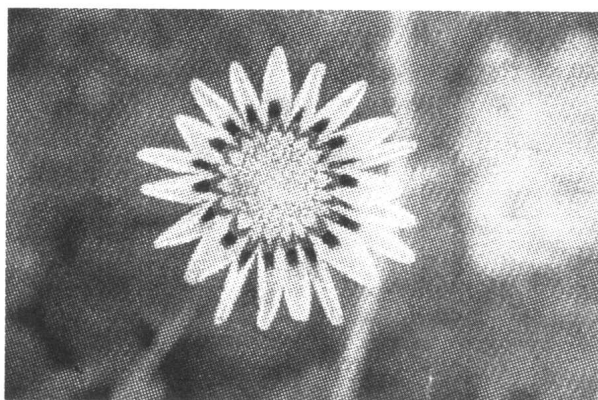
中共中央党校出版社

大学生性健康教育教材

美丽青春

——谈谈健康的性知识

主编 高桂云



中共中央党校出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽青春——谈谈健康的性知识/主编高桂云. —北京:
中共中央党校出版社, 2004. 7
ISBN 7-5035-2986-5

I. 美… II. 高… III. 性教育 - 青少年读物
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064404 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805816 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷 河北省三河丰华装订厂装订

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 A5 印张: 9.5

字数: 246 千字 印数: 1—5000 册

定价: 18.00 元

主 编：高桂云

副主编：孙 毅 姜德民 卢小兵

撰 稿：李 燕 豆永杰 田发东

蔡文成 唐黎辉 王彦涛



序 言

性——圣洁、梦幻、美丽、醉人的永恒话题。性是生命的激情，使生存方式绚丽多彩；性是生命的力量，让情感的悸动澎湃昂扬；性是生命的情怀，演绎爱与恨的轮回。青年时代是如梦幻般绚烂的季节，青年人在这似水年华里体味着青春百味，用年轻的心奏出人生律动的乐章。生命需要温暖的阳光、清新的雨露，健康、积极的青春历程也渴望呵护，对性的正确理解、科学认识对青年一代的发展显得至关重要。

人类有时是愚妄的。浩瀚苍穹，大千世界奥秘无穷，人类却因其盲目自信的主观臆断，使对自身的理解缺失而片面。人类常会固执地认为，只要凭借自己的聪明和勤奋，就能驰骋于天地之间，并以愚昧的执着付诸与自然的疯狂对抗和搏斗中。如此，现代文明的硝烟落定后便出现无可避免的刀光剑影、撕心裂肺、疾病泛滥、人性泯灭。人对自己的未来茫然漠不关心，致使最后陷入前所未有的恐惧与无奈境地。性病和艾滋病等传染性性疾病在全球愈演愈烈，成为人类生命和健康的严重威胁。可人类对这一问题的认识、研究、预防只是掏空灵魂后仅剩的冰冷与麻木。而大学生对“性”知识的一无所知，便成为影响其一生发展的关键性问题之一。大学阶段是性生理、性心理、性伦理、性社会问题的思想观念的形成期，故而对他们进行科学的性健康教育显得十分迫切、非常必要。2002年9月1日开始实施的《人口与计划生育法》规定，学校应在学生中，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、青春期教育或性健康教育。而西部地区，地域广阔，文化多样，性问题更是呈现复杂性、民族性等地域特色，性健康教育更显得尤为重要。

近年来，我国政府十分重视青少年的性教育工作，《中国遏制与防治艾滋病行动计划（2001—2005年）》强调“要特别注重在青少年中开展青春期的健康知识、艾滋病、性病知识和无偿献血知识、禁毒知识的普及教育”；教育部颁发的《大学生健康教育基本要求》明确规定青春期教育包括性生理、性心理、性道德和性法律的教育，对大学生要提倡性道德、洁身自好，警惕性病、艾滋病的发生；2002年，教育部、卫生部又下发了《关于加强学校预防艾滋病健康教育工作的通知》。按照国家的总要求，结合中国国情，针对大学生及其他青年人的现实需要，兰州医学院一批长期从事青少年卫生、健康和性科学教学研究的教师，凭借丰富的性科学理论知识和翔实的资料，采取广泛社会调查研究方式，同时借鉴国内外优秀成果，并邀请了省内外知名医学、教育学、心理学、社会学专家、学者作为顾问进行指导，编写了这本教材。

本教材点面结合，主要针对大学生这一特殊群体，从性知识、性健康、性道德、性爱婚姻四方面展开阐释，让学生全面地了解性健康知识；了解如何进行青春期保健；如何与他人交往；如何正确看待性爱婚姻；如何预防性病和艾滋病等。另外，西部是少数民族居住较集中的地区，民族文化的多样性造成了健康教育的多样性、复杂性、特殊性，因此，我们特别增加了西部少数民族性教育内容，填补了国内各类教材中此块内容的空白。

总之，本教材在力求内容上科学性、完整性的同时，还注重体现其通俗性、趣味性。通过对本教材的学习，使大学生不仅能增加知识，还能帮助他们解决现存的一些不解和困



惑，以保证在校大学生的全面发展与健康成长。而由于时间仓促，能力所限，不免存在着不足与欠缺，还希望各位专家、广大师生批评指正。

兰州医学院大学生性健康教育教材编写组

2004年3月3日



目 录

序 言 / 1

第一章 大学生的“性”和“性”教育 / 1

- 第一节 永恒而神秘的性 / 1
- 第二节 性教育的发展史 / 5
- 第三节 大学生开展性教育的重要意义 / 11

第二章 大学生的性生理 / 22

- 第一节 男性生殖系统 / 22
- 第二节 女性生殖系统 / 26
- 第三节 男女发育期的特征 / 29
- 第四节 性功能与生育 / 34

第三章 大学生的性心理 / 39

- 第一节 男女大学生性心理的差异 / 39
- 第二节 大学生与异性健康交往心理 / 43
- 第三节 大学生的恋爱心理 / 46
- 第四节 大学生常见的性心理困惑 / 61
- 第五节 大学生健康性心理的塑造 / 65

第四章 性伦理和性道德 / 68

- 第一节 性伦理概述 / 68



第二节 性行为准则 / 73

第三节 性文明与社会稳定 / 75

第四节 性道德与性观念 / 82

第五章 健康的性行为 / 103

第一节 性行为的一般机理 / 103

第二节 大学生性行为的主要表现 / 109

第三节 性行为的偏离现象 / 113

第四节 大学生健康性行为的培养 / 118

第六章 性生活与卫生保健 / 128

第一节 大学生性生活存在及原因 / 128

第二节 性生活机理和避孕 / 134

第三节 性生活知识的积累 / 144

第四节 婚前性生活及问题 / 158

第七章 大学生的交友、恋爱 / 162

第一节 爱情与爱情的产生 / 162

第二节 大学生的交友、恋爱观 / 167

第八章 大学生性的自我保护 / 183

第一节 性骚扰及其防范 / 183

第二节 中医学的性保健 / 192

第三节 大学生性保健的一般方法 / 195

第九章 常见性疾病及防治 / 198

第一节 性传播疾病的概述 / 198

第二节 常见的性疾病及防治 / 205



第三节 性功能障碍及医学治疗 / 217

第 十 章 艾滋病及其预防 / 229

第一节 艾滋病概述 / 229

第二节 艾滋病的危害及在国内外的流行趋势 / 234

第三节 艾滋病的传播方式和途径 / 239

第四节 艾滋病的社会综合防治 / 246

第五节 正确对待艾滋病患者 / 261

第十一章 西北少数民族性教育的问题 / 266

第一节 西北少数民族性文化的多样性 / 267

第二节 西北少数民族性问题的复杂性 / 279

第三节 西北少数民族性教育的特殊性 / 286

参考书目 / 294



第一章

大学生的“性”和“性”教育

性，与每个人都有着密切的关系，它作为一种本能，贯穿着人类历史发展的全过程。性，是很正常的事情，它既有生物属性又有社会属性，它使人类完成了种族繁衍，使千千万万的夫妻获得了愉快和幸福，同时，又体现着社会文明的程度。正确处理好“性”与“性爱”，既可造福于人类又有助于社会文明。人类正是由于具有性的特征和性的能力，才有两性的结合，产生婚姻，生儿育女，种族才得以繁衍、进化。青少年性成熟后，在体内性激素的驱动下，对性有着强烈的好奇心。如何使他们从性朦胧、性神秘和性困惑中解脱出来，如何与异性交往，如何增强自控能力，需要性健康教育。同时，我国婚后夫妻性生活不和谐的比例越来越高，影响了夫妻关系和家庭和睦，甚至导致离婚，成为引发许多社会问题的诱因。可见，人的性行为不单纯是一种生物本能，也是一种社会的行为，它和一个社会的文化、观念、习俗相互影响，相互制约，推动着社会的发展和文明的进步。

第一节 永恒而神秘的性

一、性的追问

(一) 生理学的界定

性是什么，很难用一句话说出它的确切定义。早在 1933 年



艾理士就在他的《性心理学》一书中，从生物学角度以“性的物质基础”为题，对性做了说明：性决定是和细胞里的染色体有关的。染色体的数目因物种不同而有不同，但在同一物种之中，这数目是不变的。人类实在都属于一种，所以不论黄种人、白种人或黑种人，也不论男女，就数目是一律的，共 23 对染色体。不过男女之间有一对染色体是不一样的，这一对，在女的一方，细胞学者叫做 XX，而男的一方则叫做 XY，而其中的 Y 比较小，可以分辨出来，这就是决定性别的关键所在了。女性的卵子中只含 X 染色体，而男性的精子则有两种，一种是含 X 染色体的；一种是含 Y 染色体的。在受精的瞬间决定婴儿的基因性别。若含 X 染色体的精子与卵子结合，受精卵的性染色体就是 XX，当然所生的就是女孩；若含 Y 染色体的精子与卵子结合，受精卵的性染色体就是 XY，所生的就是男孩。由此可见，生男生女取决于男性的哪一种精子与卵子结合，社会上想在胎期内影响性别的种种方法，全都是无的放矢。男性 Y 染色体可诱导原始性腺朝着男性方向分化，而演变成胎睾；女性因没有 Y 染色体，原始性腺便自然朝着女性方向分化，而演变成卵巢。睾丸主要分泌雄性激素，卵巢主要分泌雌性激素。由于两性体内性激素的不同，使男性具有男性性器官，女性具有女性性器官，并可引发男女的第一、第二或第三性征。所谓第一性征包括性器官的根本不同在内，是最容易辨别的；第二性征，如男子之有胡须，女子喉音尖锐等，也是一望一听而知的；第三性征一般不容易指认，我们必须把两性的特点做一番统计研究，才看得清楚。各级性征都可以有很大的变异。性腺与第二性征可以向间性（介乎男女之间的雌雄间性）的方向移动，其移动得特别多的，可以在身体方面或精神方面，变得像一个异性的人，甚至两方面都像。

（二）心理学的视域

性作为一种心理存在，性欲的涌动也是一种很自然的心理现象。倍倍尔在他的《妇女与社会主义》一书中写道：“人类所有



的一切欲望之内，生存欲和食欲之外，性欲最为强烈，要繁殖种族的欲望是‘生存意志’最强烈的表现。这种冲动在正常发达的人类人人都有，到了成熟之后，满足这种冲动是生理和精神健康的根本。”“大家应该知道，性的冲动及其器官是天性的根本部分，它能完全支配人生的某一个期间，而决不可视为秘密行为及虚伪羞耻和完全无知的对象。关于男女性器官机能的生理学解剖学的知识，非和其他部门的人类知识一样地普及不可。自己假使有了关于生理的精密知识，那他便能以完全不同的眼光去考察人生的诸种关系。到那时候，现在默认为神圣的嫌恶，而几乎一切家族不得不顾虑的利害，凭着这种知识一定可以除去。”可见性既不肮脏，也不下流，性的欲望、性的冲动是人的本能，有了性的欲望、性的冲动，不必害羞，不必害怕，更不必谈“性”色变。

（三）社会学的意义

性作为一种社会存在，性关系所体现出来的人与人之间的关系是衡量人类文明的重要标准。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中提出：“男女之间的性关系是人与人之间的直接的、自然的、必然的关系……因而，根据这种关系就可以判断出人的整个文明程度。”“拿妇女当做共同淫乐的牺牲品和婢女来对待，这表现了人在对待自身方面的无限的退化，因为这种关系的秘密在男人对妇女的关系上，以及在对直接的、自然的、基本的关系的理解方式上，都毫不含糊地、确凿无疑地、明显地、露骨地表现出来了……”可见，性存在的状态决定着生命的健康与幸福。人们性生理的健康，性心理的和谐，性道德的高尚，性行为的科学，决定着一个人的生命质量，进而关系到整个人类社会生命的健康与幸福。

二、大学生与性

性的自我意识是明确自己是男是女的本能意识，它是男性之性与女性之性的基础部分，是在儿童三四岁时形成的。它表现为



个人对性的理解、体验和行为，表现为关于自己性别角色的认识和对两性关系的认识。伴随着生理发育成熟，男女青年的性意识也在发展成熟，它表现为对性相关问题的疑问、关心和态度；对自己身体成熟变化的关心和疑问；对男女性别差异和性作用的关心和态度；对异性以及异性关系的关心、需要、意见和态度。

大学生在青春期开始，首先会出现一个对异性的疏远区，他们对自己的生理的迅速变化感到迷惑不安，性格变得内向，不愿与外人接触，对异性表现出本能的疏远与排斥。当身体发育逐渐成熟时，他们的性意识由朦胧转为清晰。男孩觉得自己开始成为顶天立地的男子汉，喜欢在别人面前显示自己的力量与能干；女孩开始注意自己的衣着打扮，注意自己在他人心中的形象是否完美。当男女学生对自身的性意识逐步稳定下来后，就开始了对异性的注意，出现想接近异性的欲望，这时，尽管有着强烈的性欲和爱的渴望，但是，他们对性的认识与把握是模糊的，这时的性意识具有肤浅性、情绪性和不稳定性特点。随着性的发育成熟和社会生活的全面影响，男女之间产生爱情，并进入婚姻状态，这时的性意识具有专一性和排他性。

（一）处于生理高峰期的大学学生的“性”

进入大学以后，男生的性欲从生理学角度来看，已达到高峰，这个期间是性欲最为旺盛的时期。然而这种生理上的欲望有时需要4~5年时间才能得到满足。如何度过这一“性的失业时代”，怎样控制住蠢蠢欲动的情欲，这成为他们最大的苦恼。而女生的性欲并不像男生那样，长时间地处于压抑状态，她们很少为性饥饿而苦恼，也不会因为性刺激而一发不可收拾。从这个意义上说，只要没有经历过性体验，女生就比较容易度过思春期的危机。性欲的普遍存在，只能是相对性发育成熟的男女而言，男女之间希望与要求同异性在一起接触、交谈、学习、工作、娱乐，渴望与心爱的异性相亲近或者肉体接近。如果这种内在的本能的需求，得不到正确的引导，也会影响到大学生树立正确的性



意识。

(二) 当代大学生的生活环境对大学生性意识的影响

伴随着当代大学生的“性成熟”期的到来，他们所处的家庭、社会以及学校有关“性”的生活环境也发生了急剧的变化。

首先，独生子女家庭明显增多。一方面它使以夫妻性爱结合为核心的小家庭，比起以往以亲子关系为中心的直系家庭来，其家庭环境带有更浓厚的性色彩。另一方面，独生子女家庭更溺爱自己的孩子，往往一味满足孩子欲望的不良风气，这将影响到他们对青春期性冲动的自控能力的提高。

其次，由于孩子数量的减少，使得他们不能像以往的大家庭那样，拥有复杂的异性兄弟姐妹关系，从而也就失去了向他们的兄弟姐妹学习模仿的机会。正因为他们缺少与异性人体、性格接触的机会，所以反而对异性产生了异常的好奇和兴趣。

再次，由于只生一个到两个孩子，他们比多子女家庭更爱自己的异性父母，也即男孩对母亲，女孩对父亲都抱有一种亲密感和信任感。这对孩子异性意识的形成产生多方面的影响。

现在，大学生所处的社会环境中，性文化、性活动的程度愈来愈高，一些报刊、杂志不负责任地大肆宣传色情文化。在这种性自由思想的煽动鼓惑下，许多人在性行为方面变得十分轻率、浪荡。可见，环境的变化给大学生形成健康的性意识带来了十分不利的影响。

第二节 性教育的发展史

性教育，是人类社会实践的一项重要活动内容。它既不是单纯的性知识传授，也不是杂乱的信息渗透，而是指用有关人类性问题的科学态度和科学知识武装人们的头脑，使人们在性问题上有着高尚的感情，保持正常的两性交往；有正常的性生理和性心理发育；懂得恋爱、婚姻的真正意义，实现夫妻性生活的和谐；养



育健康正常的下一代；是人格教育的重要内容。性健康教育 20 世纪 90 年代以前在中国一直是空白。性教育的展开与性观念的演变密切相关。

一、性观念的演变史

考察性的观念与人类自身的发展历史，可发现两者一样古老，源远流长。惟有人类，才有完善的精神发育与自我意识，从而对性有其自身独特的观念，动物有性而无性的观念。动物任自然规律支配自己的性活动。因此可以认为：性观念的形成是人类告别动物界的重要标志之一。在漫长的人类发展历史中，人类惊喜地发现，性除了本能的生殖目的外，性行为还是快乐的来源和一种精神享受。因此，以性为本原就派生出许多受不同的心理、文化制约的关于性的观念，如性感受、美感、性道德等等。婚姻、家庭等社会问题也便应运而生。

（一）蒙昧时期的性神秘和性崇拜

人类对性的认识首先发轫于性的神秘，并发展表现为两个极端：疯狂的性崇拜和严酷的性禁忌。由性神秘引发的男女生殖器崇拜、性交崇拜、生殖崇拜，是各民族发展史上曾经普遍存在过的文化历史现象。初民对性的崇拜，不是今天的那种色情泛滥，更不是疯狂的淫荡，而是一种生命意志的强烈体验，反映着人类自身的生产——一种的繁衍。人类在淋漓酣畅地高唱性崇拜的生命颂歌时，也造就成其对立物——性禁忌。乱伦禁忌，是人类最重要最古老的性禁忌，就是禁止血亲之间的性交。乱伦禁忌既不是生物本能，也不是无意识遗传，而是作为生态与社会环境的客观要求而存在的，并随之变化。

（二）农耕时期的生殖道德观

农业社会信仰的性道德是性离不开生殖目的。人类的定居和耕作，把人类带进了农业社会，也带进父权制家庭中，人类由此产生了一系列新的性关系、性道德和性心理。性活动必须由婚姻



来支配和制约是农业社会中最基本的性道德,否则便不被社会容忍或接受。这条最基本的性道德一经产生,就具有强大的生命力,一直延续数千年直至进入到现代的工业社会之中。如果说,人类在从动物界脱胎而出过程中所产生的性进化,是人类历史上的第一次性革命;那么,农业社会的基本性道德的确立,则是人类主动选择、主动促成的第二性革命。在农业社会中,生殖是一切性活动的惟一目的,违背这一目的的性活动都被规定为不道德。性的惟生殖目的观作为一种社会道德存在,必然倾向于禁欲主义。

(三) 性观念迷乱的时期

人类在性压抑状态中走过了漫长的历史。在中国古代曾有过一段对性相对宽松的时期,但很快就被宋明理学家的禁欲主义为主体的性观念所替代,并延续至今。在西方,也曾有过性快乐主义的时代,但随着基督教的兴起,性快乐主义被斥为纵欲主义或淫荡世风而不得不转向禁欲主义。20世纪,随着西方国家经济的发展和“公共福利”的完善,享乐主义和“性解放”的思潮有了很大发展。它的积极作用是,导致了性科学这门新兴学科的创立,但这种“无限制的性”运动带来了色情淫乱的膨胀,从而引发了一场控制和反对“性解放”的新思潮。同时,凡是接受基督或受西方文明影响的地区与民族,或多或少地受到了基督教式的性禁欲主义的影响。自1959年英国曼彻斯特一位25岁的水手被认为是艾滋病患者后,此病渐渐被众人所认知。艾滋病的出现和流行,使西方青少年中性生活混乱的现象减少了。现在,“性解放”和“性禁锢”仍然困惑着很多人尤其是青年人。但是可以相信,人类一定会调整好两性关系,使性的历史朝着既能满足人性需要又能符合社会进步的方向发展。

二、西方性教育的启迪

作为科学意义上的性教育是从19世纪后期,从欧美国家兴起的。美国是提倡性教育最早的国家之一。19世纪80年代以