

青春期性心理卫生

一大中学生性心理教育指南

陈家麟 骆伯巍 著



黑龙江科学技术出版社

青春期性心理卫生

——大中学生性心理教育指南

陈家麟 骆伯巍 著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 车承棣

封面设计 刘道毅

版式设计 王 莉

青春期性心理卫生

——大中学生性心理教育指南

QINGCHUNQI XINGXINLI WEISHENG

陈家麟 骆伯巍 著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451) 3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 12.125

字 数 310 000

版 次 1998年10月第1版·1998年10月第1次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3348-X/R·693

定 价 18.50元

内容提要

青春期是人的性生理和性心理开始成熟的时期。由于性生理和性心理之间发展的不平衡,便使青春期成为人一生中性活动最容易成问题的时期,亦即所谓的“青春危机期”。为了帮助青少年顺利地度过这一时期,开展青春期性心理卫生教育尤为重要。

本书是一部专门研究青春期性心理卫生教育问题的著作。全书分为七章,分别阐述了性的概念,性心理健康的标准,性心理卫生教育的意义,性行为的生理——心理基础,青春期性心理卫生,恋爱心理卫生,婚姻心理卫生,生育和避孕心理卫生,性偏离及防治等问题。学术性、针对性、实用性、可操作性、可读性等均较强是本书的特点。

本书除可供各级学校作为开展性教育和青春期教育的教材、教学参考书外,还可供心理学和教育学工作者、医生、思想政治工作者、教育行政工作者、教师及学生家长阅读。

前 言

在前言中,我们想向读者谈谈,作为高等院校的心理学教师和学校心理卫生工作者,我们为什么会为性问题发生兴趣并进而撰写本书的。

性科学是人类科学的一个分支,在国外早已成为共识。关于这一点,早在本世纪初叶,被誉为“性学之父”的德国学者布洛赫(Iwan Bloch)就早已指出:“考虑到性爱在个人生活及社会生活中的整个重要性及其与人类文明进化的关系,性科学应成为人类科学的一部分。”但是,在封建统治长达两千多年的我国,性神秘、性禁锢根深蒂固,性问题一直是人们讳莫如深、望而却步的禁区,更不用说对它进行科学的研究了。

自80年代开始,当改革、开放的春风吹绿神州大地,笼罩在性问题上的坚冰开始融化的时候,人们发现,原先被掩盖着的性问题开始日益突出出来。据90年代初进行的全国两万例“性文明”调查,这些问题主要表现在以下十个方面:

(1)青少年早恋现象日趋严重。据上海市1985~1988年几次调查统计,高中学生有早恋现象的占60%左右,初中学生有早恋现象的也不少。

(2)婚前性行为大量增加。据几个大城市的医院统计,1986年未婚先孕、进行“人流”的总数为“人流”总数的16%。

(3)婚外性行为大量增加。据 1988 年的几个调查,由于有“第三者”插足而导致夫妻感情破裂、最后离婚的,占离婚总数 25% ~ 40%。

(4)夫妻性生活不和谐的多。上海一个区 1984 年由于性生活不和谐而造成离婚的,占全年离婚总数的 23%。但这个数字可能不够确切,因为还有些夫妻主要因为这个问题而闹离婚,但却不愿说出来。1986 年上海社科院一位女研究人员调查,对性生活不满意的夫妻占 45%。

(5)性犯罪大量增加。据上海的统计,1983 年发生的强奸案件比 1979 年增加了 3.6 倍,且性犯罪呈现出低龄化、团伙性、残暴性、采用技术手段等特点。

(6)卖淫日益泛滥。从沿海城市发展到内地中小城市,再发展到农村,其增长势头令人咋舌。例如广州市,1987 年抓获的卖淫人员竟为 1979 年的 240 倍。

(7)性病日益蔓延。据有关方面公布的资料,近几年来性病发病率以每年 300% 的速度增长;艾滋病也已敲开中国的大门。

(8)黄色淫秽物品泛滥,政府不得不开展“扫黄”,几年来一扫再扫。

(9)性观念混乱。封建思想仍有很大影响,资产阶级的性观念又在渗入,新的、健康合理的性观念还在萌芽与探索之中。对此,人们经常发生矛盾冲突,青少年则不知道何去何从。

(10)计划生育工作遇到很大困难。在本世纪末把全国人口控制在 12 亿以内的指标可能提前被突破,这个问题和性也有很大关系。

从性心理卫生学的角度来看,上述问题的产生,都是人们在性心理方面的不健康使然。在谈到性心理健康时,世界卫生组织(WHO)最近指出,性心理健康即指通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式,达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理卫生工作的目的就是为了达到性心理健康,

从而达到人的全面发展和社会的进步。易言之,通过开展性心理卫生工作,不仅可有效地避免上述问题的产生,且有更为重要的意义:就个体而言,不仅有利于其身心健康(包括性生理和性心理健康),也有利于其人格的健康发展(即人的全面发展);就家庭而言,不仅能提高生活质量(包括性生活质量),且能促进家庭生活幸福;就社会而言,不仅能有效地预防性罪错,促进社会的安定团结,也有利于加强社会精神文明的建设。因此,深入进行性心理卫生学的研究,写一本性心理卫生学方面的著作,以能对增进国人的性心理健康水平尽自己的一份绵薄,这是作为一个心理卫生工作者所义不容辞的责任,这也是我们不揣孤陋撰写本书的一个动机。除此之外,我们不揣谫陋撰写本书的另一个动机,是由我们作为一名教育工作者的责任感所派生的,这种责任感是基于我们对我国目前性心理卫生教育的现状不满而产生的。长期以来,我们一直在从事学校心理卫生和心理咨询的研究和实践工作。在工作中,我们接触了许多因性而感到焦虑、烦恼、困惑和忧愁的学生,他们向我们提出了许多有关性的问题,诸如“遗精会不会伤身体?老是遗精怎么办?”“手淫究竟有害还是无害?”“阴茎短小将来会不会影响性生活?”“为什么女人也有‘梦遗’现象?”“失恋后对对方仍然魂思梦绕怎么办?”等等,不一而足。我们发现,这些问题已严重地影响了学生的健康、生活、学习,有的已经造成了休学、退学、斗殴、凶杀、自残、自杀等严重后果。我们认为,这些问题的产生,与我国长期以来缺少学校性心理卫生教育有关。写到这里,我们不由得想起英国著名哲学家罗素(B. Russell)说过的几段话。罗素说:“许多人,也许大多数人对性的看法仍然比对人生其他问题的看法不合理。人类的性是最充满混乱、愚昧、缄默和谬误的一个领域。”罗素又说:“道德家们的目的之一,无疑是要防止我们为性问题所纠缠,这种纠缠目前是极为普遍的。依顿* 的一位前校长最近指出,学

* 指英国依顿公学——作者注。

生之间的谈话几乎不是沉闷的,就是淫秽的,尽管他所遇见的那些学生都是在传统的环境中成长起来的。事实上,如果我们把性搞得很神秘,那就会大大增加青年人对于这个问题的自然好奇心……性的好奇心与其他各种好奇心一样,一旦得到满足,很快就会消失。因此,防止青年人为性问题所纠缠的最好的方法,就是尽量按其所求,告诉他们关于性的一切事情。”“一切无知都是令人遗憾的,但是对性这样的事无知,则是严重的危险……实施性教育,可能增加的人类幸福是不可限量的。”因此,为了有助于我国中学青春期教育和大学性教育工作的开展,我们决定以我们从事大中学校性心理卫生研究工作的成果和大中学生性心理卫生教育、性心理咨询工作的经验为基础,写一本性心理卫生著作——《青春期性心理卫生》。如果拙著能对我国的学校性教育工作起到推波助澜作用,对大、中学生能身心健康地度过青春期,并对他们的恋爱成功、婚姻美满、家庭幸福能有所帮助的话,则我们将感到不胜欣慰。

本书在写作过程中,曾参考和引用了国内外学者的有关研究成果和文献,因种类较多,未能一一注明。兹将主要参考书目附录书后,以示不敢掠美之心,并在此向原著作者表示歉意和谢意。

本书能得以付梓,与扬州大学黄瑛先生、徐州师范学校陈家鸿先生等的热情关怀和辛勤劳动是分不开的,因此,作者亦借此机会,向他们表示由衷的谢意。

最后,由于我国的青春期性心理卫生教育尚处于草创阶段,因此,热忱希望海内外专家学者和广大读者对本书的缺陷不吝教正,顺致谢意。

作者谨识
丁丑夏日于扬州瘦西湖畔

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 性的概念	(3)
第二节 性心理卫生与性心理健康	(13)
第三节 性心理卫生研究和教育的意义	(18)
第二章 性行为的生物学基础	(25)
第一节 性器官的结构和功能	(26)
第二节 性生活过程的生理——心理学分析	(34)
第三节 性生活过程的差异心理学分析	(39)
第三章 青春期性心理卫生	(54)
第一节 青春期生理发育方面的性心理卫生问题	(55)
第二节 青春期心理发展方面的性心理卫生问题	(76)
第三节 青春期行为发展方面的性心理卫生问题	(94)
第四章 恋爱心理卫生	(122)
第一节 恋爱概述	(122)
第二节 青少年恋爱心理	(131)
第三节 恋爱中的性心理卫生问题	(149)
第五章 婚姻心理卫生	(203)
第一节 婚姻概述	(203)
第二节 影响婚姻和谐的心理因素	(215)
第三节 婚姻中的性心理卫生问题	(229)

第六章 生育和避孕性心理卫生·····	(297)
第一节 生育性心理·····	(298)
第二节 避孕性心理·····	(322)
第七章 性偏离·····	(339)
第一节 性偏离概述·····	(339)
第二节 性偏离各论·····	(346)
主要参考文献·····	(375)

第一章 绪 论

一切无知都是令人遗憾的，但是对性这样的事无知，则是严重的危险……实施性教育，可能增加的人类幸福是不可估量的。

——伯特兰·罗素

对生命健康和幸福的追求是人类的普遍追求。然而，对构成生命健康和幸福的核心要素是性这一事实，却远非能为一般人所了解和接受。

人类的性充分体现了人的自然属性和社会属性。就自然属性而言，由于人类性行为具有生殖功能，所以，性是人类生命的源泉和延续的纽带。没有性行为，便没有人类种族的延续和进化。每个人类个体从出生到死亡都与性行为相生相伴。当某个个体具有性的缺陷时，他（她）便不能完成其延续物种的生物职能，因而会使其生命的存在黯然失色，或使其遭受各种难以言状的痛苦，从而在一定程度上危害人的健康与幸福。就社会属性而言，由于人类社会是诸个体的集合，因此，对个体来说至关重要的性也必然会对社会产生重大影响。大而言之，从原始社会迄今，人类社会的历史可以认为是一部性的发展史。只要我们深入考察一番种族的进化、社会的发展、国家的兴亡和道德的演变，就不难发现性的烙印。从母系社会到父系社会；从群婚杂交到一夫一妻；从统治阶级的骄奢

淫逸到痴男怨女的挣扎呻吟；从刻骨铭心的两情缱绻到令人发指的两性罪恶；从性崇拜、性开放到性神秘、性禁锢又到性自由、性放纵……这一切，无不勾勒出一幅令人感慨万千的性的历史长卷。小而言之，由于性行为具有享乐功能，性行为便是生活乐趣的重要形式，生活质量的提高在某种程度上便取决于性生活质量的提高。以婚姻生活为例，前苏联学者弗拉金和卡普斯金(В. Влади́н и Д. Капустин, 1981)曾指出：“性生活当然不是美满婚姻这一链索中的唯一环节。但是，如果没有这一环节，整条婚姻的链索就会断裂。”^①易言之，性的满足是婚姻幸福的钥匙，它反映了夫妻生活的和谐与融洽；它不仅使两个人的爱情得以升华，而且也体现了婚姻本身所带来的恩惠。在婚姻中，肉体(生理)和精神(心理)由于这种满足变得更加健康，夫妻也得到了获得人生最大乐趣的幸福感觉。由此可见，性不仅影响人类个体的健康与幸福，也影响着社会的存在与发展，甚至它本身就是社会进步与文明状态的标志。

性对人类生命既然如此重要，人们理应对之加以注意和关心。但在我国，由于传统封建意识的影响，尽管人们都知道“食，色性也”，都知道“饮食男女，人之大欲存焉”，但对性却讳莫如深、缄口不言，所谓“中冓之言，不可道也”。对性行为，虽然人皆好之、乐之、为之，但却为人所不齿。许多人谈“性”色变，性被视为洪水猛兽和万恶之源，更不用说去对性加以了解和研究了。正因为这样，使“许多人，也许大多数人对性的看法仍然比对人生其他要素的看法不合理”，使人类的性成为“最充满混乱、愚昧、缄默和谬误的一个领域(罗素)”^②这正如美国学者阿兰·格莱格(Alan Gregg)所说：“我们在性的问题上要么无知，要么事故；要么压抑，要么刺激；要么矢口否认，要么任意放纵；要么惩处到近乎残忍，要么就是利用

① [前苏]B.弗拉金等：《婚姻的和諧》，陈松吉等译，黑龙江人民出版社，1988年版，第6页

② 转引自洪嘉禾等：《性的教育》，上海人民出版社，1989年版，第1页

到近乎盘剥；要么遮遮掩掩，要么就是连廉耻都不顾……可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。什么理智的真诚，什么人类的尊严，都将无从谈起。”^①为了改变这一状况，现在，是对性加以认真研究的时候了。

第一节 性的概念

性大概是人世间最常见但又使人最感困惑的现象了：尽管人人都有性，人们都知道性，但人们却很难给性下个定义。这是因为，性是一个含义极多、涉及学科极广的概念，它在不同学科中都有自己各具专业特点的解释。从性心理卫生学的角度来看，性的定义有广义和狭义之分。

一、广义的性

从广义上说，性即指性别，亦即指男女两性在生物学、心理学和社会学上的特征之和。关于这一点，前苏联性心理学者约瑟夫和卡刚（Д. Н. Исаев и В. Е. Каган, 1986）曾指出：“从广义上说，性——这是决定个体是男孩还是女孩，是男性还是女性的一般躯体、心理和社会的特征。”^②

（一）性在生物学上的特征

一般说来，男女两性差异形成的生物学过程可分为以下四个步骤：受孕时性染色体的决定作用——胚胎发育过程中性腺的主导作用——内外生殖系统和大脑发育过程中性激素的分化作用——性征的表现作用。

① 转引自贺兰特·凯查杜里安：《人类性学基础》，农村读物出版社，1989年版，第1页

② [前苏]Д. Н. 约瑟夫等：《儿童性心理卫生学》，列宁格勒医学出版社，1986年版，第11页

1. 性染色体的决定作用

人体细胞核中有 23 对染色体,其中 22 对为常染色体,1 对为性染色体。性染色体携有决定两性性别差异的遗传基因。正常男性生殖细胞精子中的性染色体是一条 X 染色体和一条 Y 染色体,正常女性生殖细胞卵细胞中的性染色体是两条一样的 X 染色体。在受精时,如果精子的 X 染色体和卵子的 X 染色体相结合形成 XX 型受精卵,日后就发育成女性;如果精子的 Y 染色体和卵子的 X 染色体相结合形成 XY 型受精卵,则日后就发育为男性。现代生物科学的研究结果表明:在碱性环境中,精子的 Y 染色体和卵子的 X 染色体易于结合,而在酸性环境中,精子的 X 染色体和卵子的 X 染色体易于结合。从女性正常的月经周期来看,在排卵前半期,阴道 pH 值偏高(即呈碱性环境);在排卵后半期,阴道 pH 值偏低(即呈酸性环境)。有时出于预防某些显性遗传性疾病的需要,在一定范围内控制性别是必要的。此外,现代生物科学的研究结果还表明,X 染色体较大,携带的遗传物质较多;反之,Y 染色体较小,携带的遗传物质较少。如控制免疫球蛋白(IgM)的基因,因位于 X 染色体的短臂上,故就免疫球蛋白而言,女性多于男性,这就是女性比男性更具生物学优势,女性先天免疫性强,遗传性疾病及导致死亡的一些疾病的发病率较低,性偏离也较男性为少的原因。

总之,男女两性的差别在妊娠期就已形成,其中性染色体起着决定性作用。如果性染色体的数量和形态发生改变,将会导致发育的异常和性身分的识别困难。

2. 性腺的主导作用

人类胎儿发育初期,两性在解剖和生理结构上是相同的。如果有 Y 染色体存在,则在第八周后,胚胎的原始性腺组织迅速发育为睾丸,这是男性的主性器官;如果无 Y 染色体存在,则在第十二周后,胚胎的原始性腺才出现卵巢的分化,这是女性的主性器官。性腺一旦形成,它就开始分泌性激素,其余的两性分化过程就

由性激素主动控制了。

男性的性腺睾丸分泌出睾丸酮。胎儿睾丸约在第八周开始合成、分泌睾丸酮,第十六周时分泌量达高峰,此时为内外生殖器分化的关键时期,在睾丸酮的作用下,胚胎的某些结构就发育为附睾、输精管、阴茎、前列腺等男性副性器官。女性性腺卵巢主要分泌雌激素和孕激素。研究资料表明,性器官分化的方向取决于胎儿在发育过程中有无一定数量的睾丸酮。如果没有适量睾丸酮,则胎儿性器官就自然地朝女性方向分化发展,逐步形成输卵管、子宫、阴道等女性副性器官。这样看来,女性胎儿性器官的分化一般不受雌激素的影响,雌激素可促进女性副性器官发育。

3. 性激素的分化作用

狭义的性激素是指雄激素、雌激素和孕激素,广义的性激素还包括由下丘脑、垂体和性腺分泌的所有与性活动有关的激素,如黄体生成素等。性激素除可决定生殖器官分化方向外,还具有调节性发育、促进脑分化、影响性行为等作用。

性激素对性发育的调节作用表现在,雄激素可刺激阴茎、精囊、前列腺等副性器官发育并使其维持在成熟状态,刺激青春期男性副性征出现并使其维持在正常状态;雌激素可刺激女性副性器官发育和副性征出现,促进乳腺导管增生、促进宫颈粘液分泌等;孕激素为孕卵着床和维持妊娠所必需,它还可刺激乳腺腺泡发育。值得指出的是,雄、雌激素并非各为男女性所专有。男性体内也有少量雌激素,其作用是促进乳房发育、骨骼生长和融合;女性体内亦有少量雄激素,其作用是控制女性阴毛和体毛的生长和分布,促进阴蒂发育,提高其敏感性。

性激素对脑分化的促进作用表现在,胎儿体内的性激素水平对胎儿的和性有关脑中枢的正常发育有重要影响。如早在本世纪30年代就有人(Pheiffer, 1936)证实了性激素在垂体和下丘脑功能的性别差异中的作用,认为胎儿期的性激素决定了下丘脑的某些细胞对雌激素的敏感性。如果性腺分泌睾丸酮,这些细胞对雌激

素便不太敏感,大脑向男性方向分化;反之,这些细胞便对雌激素敏感,大脑向女性方向分化。上述这种对雌激素的敏感性反过来又决定了下丘脑——垂体对性腺分泌的反馈调节。下丘脑——垂体功能的性别差异表现在两性的内分泌活动有不同的模式:女性的下丘脑——垂体——性腺轴系统表现出周期性功能:雌激素、孕激素水平呈周期性变化,排卵时间可以预测;而男性则无此种周期性功能,其睾丸酮和精子的生成都是不可预测的。这种差异也形成了成年男女在内分泌和生育力方面的特征。

性激素对性行为的影响作用表现在,雄激素对男性性欲起正性增强作用。由于去势、疾病及其他原因引起的睾丸酮减少,会逐渐降低性的要求、性兴奋及勃起能力。临床实践表明,给雄激素水平不足的患者以睾丸酮治疗,对他们衰退的性功能有显著改善作用。但是,正常男性不缺乏睾丸酮,激素水平与性兴奋性和性交频率无明显联系。换言之,如果一个人具有正常雄激素水平,则给他更多的雄激素也毫无作用,如同杯子满了再多就要溢出一样。雄激素对女性性欲也有重要作用。有人曾报告在排卵期前后,女性表现出较高级别的性反应和强烈的情欲;还有人指出,女性主动性行为在排卵期明显增加,而睾丸酮水平在排卵前后常达高峰,这说明睾丸酮对女性来说,也是一种高效催欲剂。雌激素对性行为的影响还不十分清楚。有一些实验揭示孕酮可抑制女性情欲,这或许是间接的,因为从广义上讲,它是雄激素的拮抗剂。还有不少学者认为,性激素与性行为之间的关系仍不很清楚,这主要是因为性行为更多地受到心理——社会因素的影响以及存有个体差异之故。

4. 性征的表现作用

表现男女性别差异的特征称性征。性征可分为第一性征和第二性征。男女两性在染色体细胞、性腺和副性器官等方面表现出的差异性特征称第一性征。在习惯上,人们常把性腺和副性器官称为第一性征。男性性腺睾丸又称主性器官,具有产生精子和分

泌雄激素双重功能；副性器官有附睾、输精管、前列腺、精囊、阴茎等，它们对精子的贮存、精液的产生、排出等各起着不同作用。女性性腺卵巢为女性主性器官，具有产生卵子和分泌性激素功能。副性器官包括输卵管、子宫、阴道等，它们在卵子的运输、受精、胚胎发育等过程中各起着不同作用。

男女两性在青春期开始出现一系列与性有关的特征，称为第二性征，又称副性征。第二性征主要表现为身体形态特征。男性主要表现为喉节突出，声音低沉浑厚，肌肉发达粗壮，胡须、阴毛、腋毛生长，外生殖器发育等；女性主要表现为嗓音尖细，皮肤细腻，胸部和臀部及肩部皮下脂肪增多，骨盆宽大，乳房发育，出现腋毛、阴毛等。当然，由于遗传、种族、营养、环境、健康状况、体育锻炼等因素的影响，第二性征开始出现的时间及表现的个体差异可有较大不同。

(二)性在心理学上的特征

1. 性别同一性

性在心理学上的特征首先反映在性别同一性(gender identity)，或者称为“性身分认同”、“性别自认”上。一般说来，人们的性别同一性与其生物学上的性是一致的，人们总是悦纳自己的性别生物学特点，但有一些人也不尽一致。最典型的不一致是易性癖。具有这种“性别同一性障碍”的人，在遗传学、性腺和其他性征上，是完全正常的男性或女性，但却强烈地认为自己是异性(即男人认为自己是女人并按女人方式生活，女人认为自己是男人并按男人方式生活)，直到一定要作性别改换手术(男性切去阴茎、阴囊并作人工阴道，女性作人造阴茎)才行，否则宁愿自杀。

2. 性度

性在心理学上的特征还反映在性度上。性度是指抛开男女生理上的天赋差别，而依据其体质、心理(性格、能力、意志等)、行为表现等来区别“男性”和“女性”的概念。从这个意义上来说，性度是一种频谱变化，即每个个体都同时具有一定程度的男性特征和