

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

青春



性健康教育读本

高中分册

人民教育出版社



青春期性健康教育丛书

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

青 春 期

性健康教育读本

高中分册

人民教育出版社



青春期性健康教育丛书

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期性健康教育读本. 高中分册/陈一筠主编.

—北京: 人民教育出版社, 2001

ISBN 978-7-107-14771-5

I. 青...

II. 陈...

III. 高中—学生—性教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056472 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2001 年 8 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 5.75

字数: 130 千字 印数: 5 201~12 200 册

ISBN 978-7-107-14771-5 定价: 13.00 元

G·7861

编者的话

我们于2000年接受了美国福特基金会资助，在北京、上海、天津实施中学生性健康与生殖健康教育试验的项目。2000年初在北京创设了国内首家“青少年性健康教育信息中心”。两年来，“中心”创办了青春期教育通讯《青苹果》，开设了“青苹果”网站（greenapple.org.cn），并开办了若干“青苹果”家长学校，开通了“青苹果”性健康咨询热线。这些项目，均属国内青少年性教育事业的开拓性尝试，得到了广大中学教师、家长、学生、计划生育部门及社会各界的热情支持。

为了使青春期性健康教育能够在更大范围内开展起来并逐渐走向规范化，培训教师的工作显得十分紧迫。为此，我们组织了北京一批有经验的专家，编写了一本青春期性健康教育师资培训教材——《读懂孩子青春期》，并把近几年“少男少女课堂”上孩子们的主要提问归纳汇编成《少男少女100问》。在此基础上，我们又邀请上海教育界的一批专业人士与青少年性健康教育信息中心的专家合作，分别为高中和初中的性健康教育者编写了教学及辅导参考书，即《青春期内健康教育读本（初中分册）》和《青春期内健康教育读本（高中分册）》。这也是我们为教师、家长和其他青少年工作者提供信息的初步尝试。

以上四本书中的许多观点并不成熟，缺点错误也在所难免，权当“抛砖引玉”吧，期望能得到广大青少年教育工作者的批评、指正和修改补充，经过一段教学辅导实践后得到完善。我们愿与国内同行们一道，为普及青春期内健康教育这一艰巨而光荣的事业做出应有的贡献。

顾 问 吴阶平 徐天明 陈胜利 张 健
主 编 陈一筠 张志刚
编委会主任 徐天明 张 健
编 委 陈一筠 张志刚 蒋薇美
杨佐廷 陈增辉 陈永辉
陈静秋 王 洵 黄 薇
夏 菁 刃 泓

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组审订

审 读 王存志
审 稿 朱明光 扈文华
责任编辑 贺 军
装帧设计 李宏庆
插图绘制 徐宝信
插图制作 郑文娟

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版科联系调换。
(联系地址：北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081)

目录

第一单元 性与人生

- 一、人类的性 3
- 二、性教育 5

第二单元 生命的孕育和诞生

- 第一节 生殖系统 11
 - 一、男性生殖系统 11
 - 二、女性生殖器官 13
- 第二节 怀孕与生育 16
 - 一、生命的诞生 16
 - 二、避孕与中止怀孕 19
 - 三、节育与计划生育 21

第三单元 青春期性生理发育

- 第一节 第二性征发育 25
 - 一、性征与发育 25
 - 二、第二性征 26
- 第二节 遗精与自慰 30
 - 一、遗精 30
 - 二、自慰 32

第四单元 青春期性心理发育

- 一、青春期性心理的由来 39

- 二、青春期性心理的变化 42
- 三、性心理发育的各个层面 49

第五单元 青春友情 爱情与性

- 一、青少年伙伴群体 55
- 二、青少年异性交往与友情 58
- 三、爱情需要成熟性 63
- 四、青春期的性宣泄与性行为 68

第六单元 性别社会化和男女平等

- 第一节 男女平等 73
 - 一、男女有别 73
 - 二、男女平等 79
- 第二节 性别社会化 82
 - 一、家庭、社会与性角色 82
 - 二、性别身份的接纳 85

第七单元 现代家庭与婚姻生活

- 第一节 婚前漫步 89
 - 一、性、爱与婚姻 89
 - 二、婚姻是什么? 92
 - 三、婚姻面面观 95
 - 四、婚前性行为 96
- 第二节 温馨家园 99
 - 一、家庭的功能 99
 - 二、愉快的沟通 102
 - 三、父母与子女 106

第八单元 青春期的身心保健和自我保护

第一节 女性青春期保健	113
一、乳房保健	113
二、月经与经期卫生	115
三、外生殖器的卫生与保健	117
第二节 男性青春期保健	118
一、外生殖器的卫生与保健	118
二、遗精	120
第三节 其他保健知识	122
一、皮肤及面部保健	122
二、“美的疾病”	124
第四节 青春期的自我保护	130
一、自觉提高自我保护意识	130
二、增强自我保护能力	135

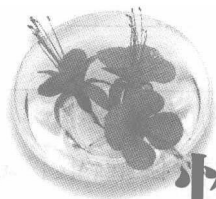
第九单元 预防性病与艾滋病

第一节 性传播疾病概述	139
一、性传播疾病在蔓延	139
二、预防性传播疾病是重大的社会课题	140
第二节 常见的几种性行为传播疾病	141
一、淋病	141
二、剖析非淋菌性尿道炎	142
三、解读梅毒	142
第三节 预防性传播疾病的一般原则	143
一、性病的社会预防	143
二、性病的自我预防	144
三、走出性病的陷阱	145

第四节 20 世纪人类健康的新挑战	
——艾滋病	145
一、世纪新杀手：艾滋病	145
二、艾滋病的病毒特征	146
三、艾滋病的病症表现	147
四、艾滋病的传播途径及其预防	148

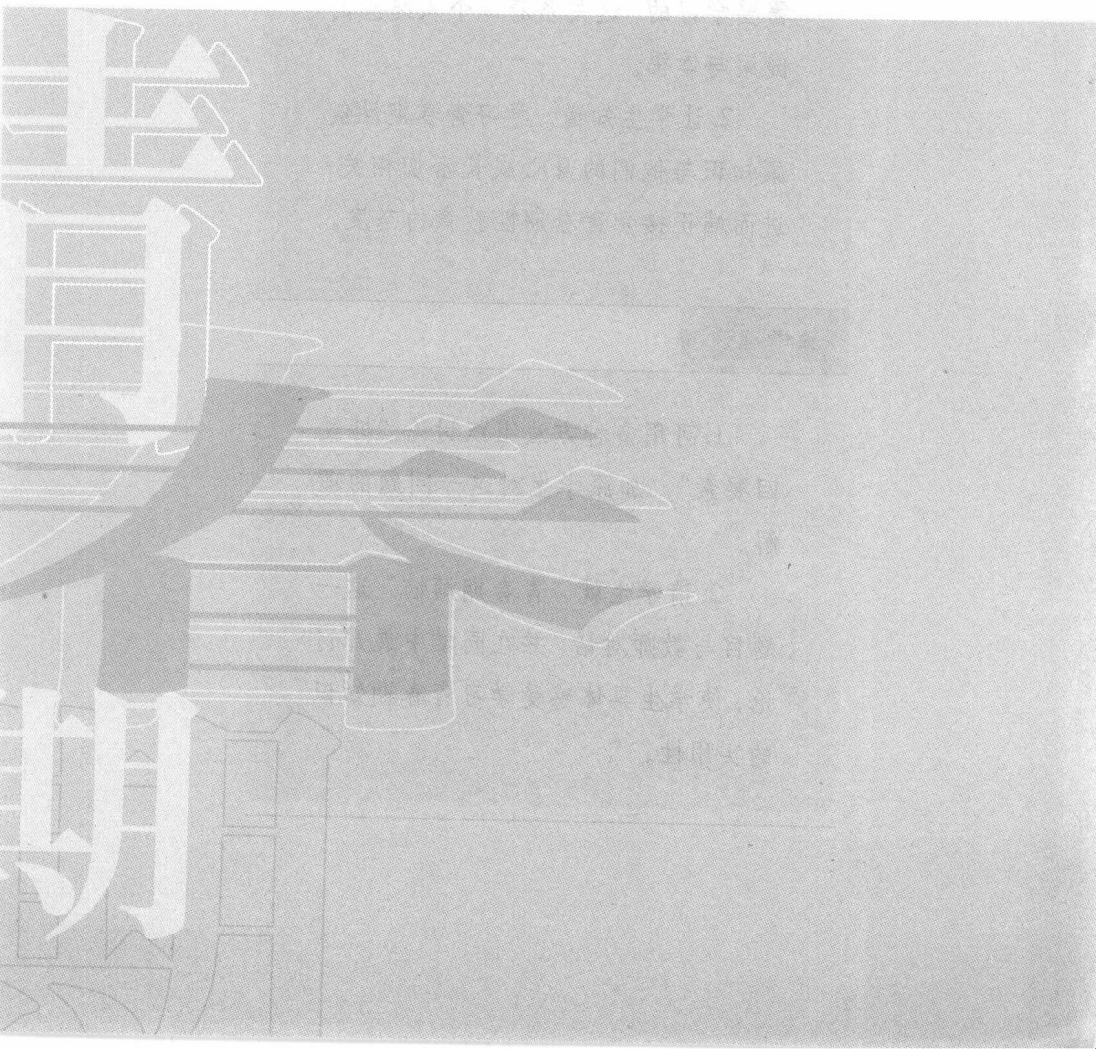
第十单元 拒绝毒品 珍惜生命

第一节 毒品的种类及其泛滥情况	153
一、毒品的“家族成员”	153
二、毒品泛滥与地球村的行动	154
第二节 滥用毒品的代价	155
一、解读“瘾君子”：魔力？症状？戒断？	155
二、滥用毒品的代价	158
第三节 青少年为何容易沾染毒品	160
一、好奇心驱使，模仿上当	160
二、幼稚轻信，上当受骗	161
三、精神空虚，不辨是非	162
四、朋辈影响，友情为重	163
第四节 入门毒品——烟和酒	164
一、烟酒的弊害	164
二、青少年吸烟、喝酒为什么是有害的？	166
三、吸烟喝酒的自我预防与矫治	169
第五节 珍爱生命 拒绝毒品	169
一、“拒绝毒品，健康成长”三部曲	169
二、珍爱生命，焕发青春	171



第一单元

性与人生



教学目的

1. 让学生懂得，性并不仅仅是人的生理本能，它与爱紧密相联。爱是需要学习的，这关系着一个人终身的健康与幸福。

2. 让学生知道，学习青春期的健康知识与他们的身心成长密切相关，进而端正接受青春期的态度。

教学建议

1. 可用多种方法组织讨论“性爱四要素”，加深学生对这一问题的理解。

2. 请学生就“青春期烦恼”这一题目与教师对话，并在同学中展开讨论，使学生具体感受学习青春期知识的实用性。

一、人类的性

今天，一提到“性教育”，高中学生的反应已明显不同于初中学生。紧张、好奇、神秘、窃窃私语、痴痴偷笑的现象已不多见了。高中学生的反应可能是有几分羞涩，更多的学生恐怕会满脸的不屑：“哦，就那么回事。”

高中学生之所以会有这样的反应，多半与他们从社会多种途径中主动或被动地接触过的性信息有关。如今有些刊物、电影、电视剧、网站和光碟，它们提供的信息，很容易使青少年在潜意识中一提到“性”，便会联想到拥抱、接吻、裸体、性器官直至性交。对“性”的这种片面理解，会妨碍学生的性心理健康发育，甚至会殃及他们的交友与未来的择偶成婚！

人类的性，在相当大的程度上是指一种特殊的人际关系。这种关系最根本的基础是一种极其神圣的情感——爱。有了爱，一个男性和一个女性才能以婚姻的方式，最美满地实现人类蕴涵的特殊的两性间的人际关系。在这种爱的关系中，两性得以创造新的生命，进而发展出新的人际关系，即父母与子女之间的关系。而维系家庭关系的情感基础，同样是一个“爱”字。所以，人们一提到“性”就会联想到“爱”。“性爱”是人类之爱的一种特定的爱。成熟的性爱应当具备一些特征。我们同意美国心理学家弗洛姆的如下解释。

性爱要素

奉献：能为心爱者无私地贡献自己的一切。

责任：能为相爱的关系恪守一切承诺。

尊重：不以自己的需要勉强对方去改变，在分歧面前求同存异。

理解：能设身处地为对方着想，善于沟通，善于发展爱的情感。

设想一下：

要具备这“四要素”，仅仅靠一个人的努力就足够了
了吗？是否需要性爱关系的双方共同身体力行呢？同
学们想一想，要达到这“四要素”的境界是件容易的事
吗？

现场传真

在一个会场上，主持人问：“各位在结婚以前没有接受过性教育或婚姻指导的请举手。”在场的大多数中年人齐刷刷地举起了手。主持人又接着问：“根据多年的家庭生活经历，现在惋惜当初没有听一些指导的请举手。”话音落下，在场的人士表情各异，过了一会儿，多数人慢慢地举起了手。

一个高中学生，已经能够比较深刻地从自己、同学、邻居或者亲戚的父母身上，感悟到前辈人的婚姻美满与否，对子女的健康成长起着重要的作用。

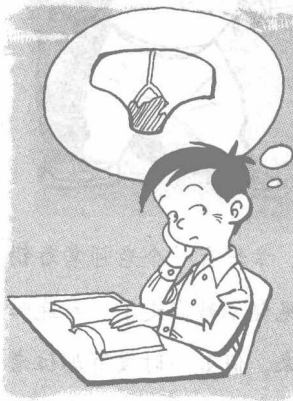
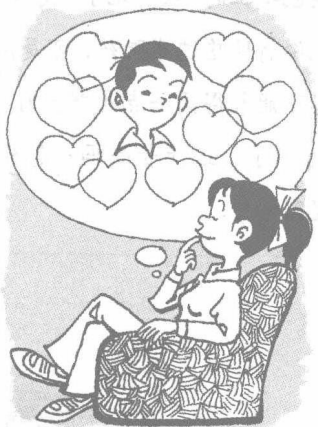
所以，人类的性并不仅仅是指性行为。人类的性与动物的性的本质区别，就在于人类的性联系着爱，联系着家庭，联系着家庭中每一个成员的生活、成长与幸福。

二、性教育

面对中学生，青春期性教育究竟要讲些什么内容呢？首先让我们来看看学生在实际生活中遇到的困惑吧。

女生A

我开始喜欢班里的一位男生，上课的时候我常常会忍不住转脸瞥他一眼。放学回到家里，满脑子都是他的身影。夜里做梦也会梦到他。我该怎么办呀？这就是“爱情”吗？我是否可以向他表白？怎样表白？



男生B

最近一段时期，我夜里经常遗精，有时竟然一夜会遗精两次。第二天起来就觉得浑身疲乏，甚至还感到有一点晕眩。我是否生病了？

女生C

我怎么会越来越胖？腰身粗粗的，腿也粗粗的，难看死了。我尽量少吃饭，也偷偷地吃过减肥药，可是没有用。我想可能长得高一点儿就会好些。我已经16岁了，还能长高吗？怎样才能长高呢？



女生D

有一次夜校外语班放学，在二楼拐弯处，突然有一个男的用一把刀顶住我的腰，要我“上楼去”。我顿时头皮



发麻，浑身颤抖，脑海中一片空白。幸好有一个老师拿着钥匙板丁丁当当地上楼来，那个男的见势不妙溜走了。我连忙跑回家，一见到爸爸妈妈就哭了起来。假如当时没有那位老师，我真不知道该怎么办。



女生 E

我和他真的很相爱了。他好几次想和我做那种事，但我害怕。其实我也很冲动，内心很矛盾。真的做了，会怎么样呢？一定会怀孕吗？会得艾滋病吗？

可能，每一个学生在青春期都会遇上这样或那样的困扰。而青春期性教育就是要帮助学生获得科学而准确的知识与信息，从而解脱困扰，确立良好的价值观，培养健全人格，预防性问题与性疾病。

概括起来讲，青春期性教育的主要内容有以下几个方面。

- 男女性器官的功能与保健；
- 性心理发育与保健；
- 两性交往的能力培养与规范教育；
- 性别差异、性别角色与两性平等观；
- 避免性侵犯、非意愿妊娠与性病；
- 拒绝烟酒，远离毒品；
- 友情、爱情、婚姻准备与家庭生活。

智者箴言

青春期是人生中最美好的时期，也是面临成长中的生理与心理问题最为频繁的时期。一个人能否顺利、健康地度过青春期，决定着一个人能否幸福地拥有青春年华，幸福地享有整个人生。

——《跨越青春期的烦恼》卷首语

课后可向学生提问：

1. 你有哪些青春期烦恼？是否有信心通过学习青春期性教育获得一些帮助？
2. 你觉得自己能否以坦然和求知的态度来学习性的知识？