

## 一、生命与性

我们生活在一个充满着生命的世界上。飞鸟翱翔于万里长空，银鳞遨游于碧波汪洋；密密的森林里野兽出没，茫茫的草原上牛羊成群。春天，嫩叶青翠，繁花似锦；秋天，硕果累累，稻谷飘香。地球上，处处都有欣欣向荣的生命活动，处处都呈现出生机勃勃的景象。

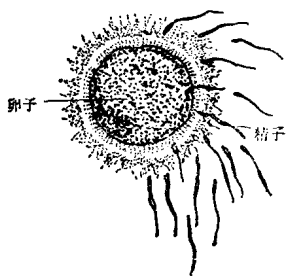
那么种类繁多的生命究竟是怎样来到这个世界上的呢？

最初，地球上并没有生命，只有无生命的空气、海洋、岩石和泥土。许多亿年以前，没有生命的物质在一种适宜的自然环境中形成了生命物质。这是一个质的飞跃。原始的生命虽然简单，但是生命一旦形成，就具有一代一代延续下去的能力。在极为漫长的时间中，生命渐渐从没有细胞结构发展到出现细胞，再由单细胞生物发展到多细胞生物。生物就这样由简单到复杂，由低级到高级不断地向前进化。

在年代非常久远的进化过程中，生命通过自然选择逐渐演变成各种能够适应于海洋、陆地或天空生活的生物。由于生存环境和进化阶段的不同，生物的形状千姿万态。动物是这样，植物也是这样。

低等的生命，像病毒、细菌是没有性别的。病毒通过复制，细菌通过分裂进行繁殖。这种传代方式称为无性繁殖。

随着进化，生物出现性别差异，动物从此区分为雄性和雌性两种不同的个体。雄性个体产生精子，雌性个体产生卵子。精子和卵子分别含有亲代的遗传基因，两者结合后形成新的生命就具有亲代双方的遗传特性。这种传代的方式称为有性繁殖。有性繁殖有利于新一代生命表现出双亲的遗传优势，因而具备更强的生存适应能力。



有性繁殖的出现促进了生物进化，使生命的发展进入一个崭新的阶段。从此，这种繁殖方式不仅成为生命传代的主要形式，而且也成为生命进化的

主要形式。莺飞燕舞，蝉鸣蛙唱；兔奔鹿逐，狮吼虎啸。生命世界因为有了性别之分而变得更加绚

丽多采,更加充满生机。

大自然通过不同性别个体的诞生、生长、发育、成熟、繁殖,一代又一代,生生不息。这种无穷无尽的世代交替,使生命向着更高的阶段发展。地球上的生命经过许多亿年的进化,历尽了难于想象的艰难险阻,才最后发展成为今天的人类。

生命来之不易,生命进化成为人类更加不易,能够成为人类的一员该是多么大的幸运。因此我们应当珍视生命,认识生命,做生命的主人。自觉地走好生活的每一步,理智地度过人生的每一个历程,使人人都有健康、幸福、美好的一生,这应该是我们大家的生活目标。只有这样生活,才不会辜负我们到这个世界上来做一个真正的人。

## 二、性的青春期发育与生理卫生

人,生来就有男或女的性别之分。

男女的性别差异主要表现在内部和外部生殖器官结构的不同上,这种解剖形态上的性别特征称为第一性征。男女婴儿和儿童除了第一性征以外,从身体外表的其他方面是看不出明显差别的。

随着年龄的增长，儿童的身体不断生长发育。青春期以前身高和体重虽有很大增加，但身体形态变化并不明显，内外生殖器仍然保持幼稚状态。

世界卫生组织把10至20岁定为青春期。女孩平均到12岁，男孩平均到13岁，身体的生长和发育迅速出现相当显著的变化，这是从儿童发育成为成人的一个转折时期。

决定青春期内分泌素的性腺激素。男性的性腺是睾丸，产生雄性激素，也称睾酮或睾丸素；女性的性腺是卵巢，产生雌性激素，也称雌激素。在这两种性腺激素作用下，男女两性的生殖器官从幼稚型发育成为成人型；与此同时身体的形态也出现明显不同的性别特征，这种生殖器官以外的男女特征称为第二性征。

青春期要持续相当长的一段时间，女性大致从12—19岁，男性大致从13—21岁。

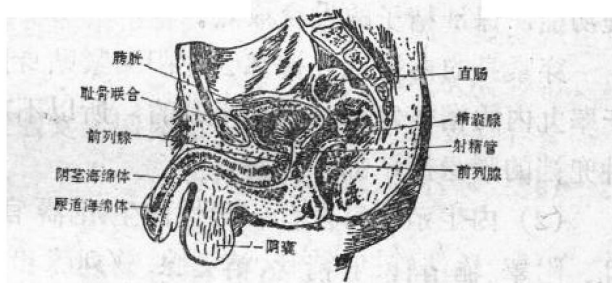
## 青春期男性的发育与卫生

### 1. 第一性征发育

(1) 外生殖器发育 男性外生殖器主要包括阴

茎和阴囊。

阴茎由阴茎头、阴茎体、阴茎根三部分组成。阴茎头也称龟头，皮肤表面有丰富的神经末梢，非常敏感，阴茎头中央的尿道口是排出尿液和精液的地方。儿童时期阴茎头为阴茎包皮所遮盖，可以保护敏感的阴茎头不直接受外界刺激。青春期时阴茎增长增粗超过了包皮的生长，所以阴茎头就露出包皮之外；有一部分人包皮稍长，平时能遮住阴茎头，但到勃起时阴茎头便外露，以上这两种情况都是正常的。少数人由于包皮过紧形成包茎，或者包皮过长，勃起时包皮仍遮住阴茎头，这两种情况应该去医院做包皮环切手术。



因为每个人进入青春期的年龄不同，发育情况也有差别，所以相同年龄男孩的阴茎长短和粗细都会有些不同，这是正常现象，发育较迟的人不必担心。实际上，即使完全发育成熟后，每个人的阴茎

大小也还是有区别的，绝大多数人都在正常范围内，阴茎过于短小的情况很少见。

阴茎包皮内有脱落的上皮细胞和分泌物混合形成的包皮垢，因为有腐败菌繁殖而发出臭味，所以应当经常翻起包皮用水清洗，保持局部清洁卫生。

阴囊悬挂在阴茎后下方，内有一对睾丸。青春期阴囊增大，皮肤颜色加深，称为色素沉着。阴囊对温度特别敏感。天气炎热，体力活动出汗或身体有病发烧时，阴囊皮肤伸展，阴囊位置下降，使睾丸远离身体；寒冷时阴囊皮肤紧缩，阴囊变小、上升，使睾丸接近或紧贴身体。这种变化的原因是睾丸必须保持比 $37^{\circ}\text{C}$ 稍低的温度，才能维持正常的生理功能，保证精子的发育成熟。

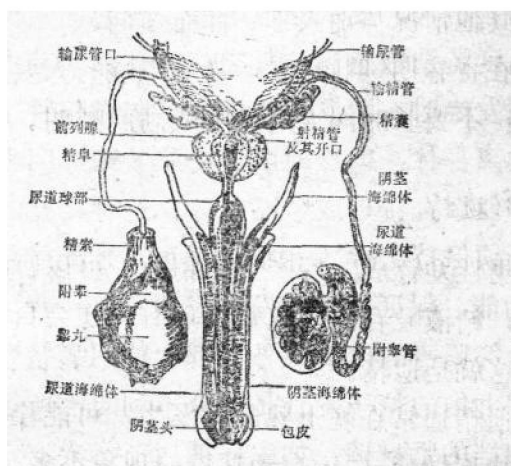
穿紧身的内裤或外裤都会使阴囊紧贴身体，对于睾丸内的精子发育是十分不利的，所以不应穿各种兜裆的紧身裤，如牛仔裤。

(2) 内生殖器官发育 男性内生殖器官由睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺等构成。睾丸位于阴囊内，通常左侧的睾丸较右侧稍小，位置也稍低。青春期睾丸迅速长大，雄性激素分泌增加，并逐渐具备产生成熟精子的功能。

睾丸产生的精子在附睾中贮存和进一步成熟，

精子由输精管输送，与前列腺、尿道球腺等分泌的液体混合后便成为精液，再经尿道排出体外。

精液是一种微带黄色的半透明乳状液体，有特殊气味。一次射精约有2—4毫升精液，每毫升精液内有一亿个左右精子。在显微镜下看到的精子像一条有细长尾巴的蝌蚪，能活跃地游动。



## 2. 第二性征发育

青春期男性的第二性征发育是在雄性激素作用下完成的，表现为逐渐长出阴毛、腋毛和胡须；喉结增大，嗓音变粗；乳头出现轻微肿胀的硬结，以后肿胀消退，留下色素较深的乳晕。

男性随着青春期发育肩膀增宽，骨骼和肌肉都渐渐变得粗壮，但皮下脂肪较少。重视体育锻炼的男青年呈现发达的肌肉和健美的男性体型。

阴毛、腋毛和胡须出现的时间早晚、分布形态和数量多少，喉结的大小等，均因人而异，不会每个人都一样。因此，不要为某种第二性征出现的早晚或其他情况与别人不一样而烦恼。

在青春期“倒嗓”时，喜欢唱歌的人要注意保护声带，不要长时间大声歌唱或高声喊叫。

### 3. 遗精

男性发育成熟后产生的精液，可以暂时贮存在体内，精液贮存到一定数量后有时便会自动排出体外，这就是遗精。

遗精通常在晚上熟睡时发生，可能伴有做梦，也可能不做梦，白天自动遗精的现象不多。在清醒状态下精液自动泄出的现象称滑精。

男孩大致在16岁前后发生第一次遗精。不过有些人第一次遗精的年龄可能早晚差1—2年，或者还要多些，这都是正常的。遗精是正常的生理现象，标志着男性性成熟的开始，用不着有任何顾虑，也不要特别加以关注。



第一次遗精后可能过很长时间才有第二次遗精，有时一个月或一周内可能有1至2次遗精，这都是正常的，不要在意。即使连续几个月不遗精也不必顾虑，因为体内贮存的精液可以吸收，不一定排出体外。如果偶尔连续几个晚上遗精，以后间隔的时间又长了，这也是常见的，不必担心。只有持续1—2个星期以上的频繁遗精，或者白天一有性冲动精液就自行流出时，才需要去医院检查原因。

## 青春期女性的发育与卫生

### 1. 第一性征发育

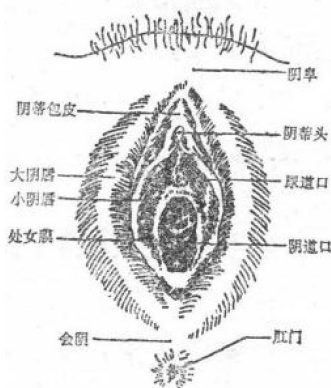
(1)外生殖器官发育 女性外生殖器官由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球腺、处女膜等构成。

青春期发育过程中女性外生殖器官由幼稚型转变为成人型，表现为阴阜脂肪垫增厚隆起，大阴唇变厚，小阴唇变大和色素加深。有些人的小阴唇较大，可以露在大阴唇外。阴蒂也发育增大。处女膜由粘膜样皱褶形成，中间有不规则的孔，月经血可以从中流出。处女膜的厚薄及处女膜孔的形状、大小每个人都

不相同。处女膜有防止异物进入阴道的保护作用。

发育成熟的处女双侧大阴唇闭合，可以保护小阴唇、尿道口、阴蒂、阴道口不露于体外。

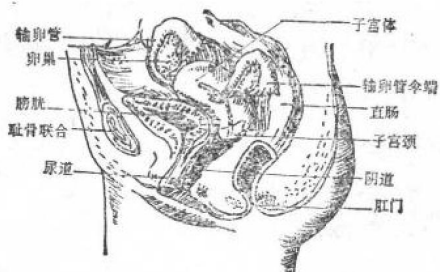
女性发育成熟后，有时阴道会有少量正常分泌物流出，没有臭味，称为生理性白带，因此应该天天清洗外阴，勤换内裤。因为紧身裤压迫阴道口使分泌物外流不畅，可以引起外生殖器炎症，所以穿着过于紧身的健美裤、牛仔裤都是很卫生的。



(2) 内生殖器官的发育 女性内生殖器官由卵巢、输卵管、子宫和阴道构成。青春期发育开始时，卵巢迅速增大，分泌雌激素，随后卵巢上含有卵子的卵泡也逐渐发育成熟。在雌激素的作用下子宫体长大，阴道增宽增长，阴道壁由单层柱状细胞上皮变为多层鳞状细胞上皮。阴道内分泌物的酸碱度由中性变为弱酸性，有一定的抑止病菌的作用。

随着卵子的成熟和28天一次的排卵周期，子宫内膜在雌激素与孕激素作用下也有规律地生长和脱

落。脱落的子宫内膜和血液一起排出阴道就是月经。



## 2. 第二性征发育

青春期女性的第二性征发育是在雌激素作用下进行的，表现为乳房长大；出现阴毛和腋毛；骨盆充分发育，臀部明显增宽；皮下脂肪丰富使全身变得丰满。第二性征的发育使女性的躯体具有完美的女性体型。

女性之间的第一性征和第二性征的发育程度可以有相当大的差别。如阴毛可以很浓密，也可以很稀疏，少数人甚至没有阴毛；没有腋毛的人也不少见。乳房的大小和形态也不一样。女性外生殖器发育差别也较明显，如阴唇的形状和大小，阴蒂的大小和离阴道口的距离等都不一样。有些人发育差一些，保留较多的幼稚形态。这些变化大多数都属于正常范围。只有到了十五六岁后第一和第二性征发育

情况都还保持幼稚状态的人，才需要去医院作检查。

随着第二性征的发育，乳房长大到一定体积时，可能轻度下坠，这时应选用合适的胸罩，注意不宜太紧，以免压迫乳房和乳头。胸罩应勤洗勤换，保持清洁。

### 3. 月经初潮和月经期卫生

(1) 月经初潮 女孩多数在13岁前后出现第一次生理性的阴道流血，称为月经初潮，标志着女性性成熟的开始。

月经初潮的年龄可以早至11岁或10岁，也可以晚至16岁以后，或者还要晚些。在这个年龄范围内都是正常的，不要因为月经来得早或晚而产生顾虑。月经初潮后，因为卵巢功能尚未完全成熟，所以不会立即出现有规律的月经周期，可能过几个月后再来第二次。通常需要一年以上的的时间，月经才逐渐变得很有规律。

(2) 月经期卫生 月经期间阴道有少量流血，是正常的生理现象，不要害怕，也不要有任何顾虑，更不要害羞或厌恶。来月经既不脏，也不是倒霉。应该及时和主动告诉母亲，也应告诉学校女生指导员和女校医，在她们的指导下正确使用洁净的月经

带或其他经期用品。

新鲜的月经血是鲜红色的，有特殊的腥味，不会凝固，断断续续从阴道流出，所以要及时更换干净的纸垫或棉垫。要保持外阴部的清洁，但不能坐盆和洗盆浴，只能洗淋浴。

月经期阴道流血的时间约持续3—7天，一般为4—5天。如短至1—2天，长至7天以上，或流血量很多时，应该及时到医院去检查。月经已经很有规律，但突然又停经时，也应及时去医院检查。

有些人在月经期前或月经期间有下腹坠痛、腰痛的症状，称为痛经。如疼痛轻微就没有什么关系；如疼痛严重，就应该去医院求治。

还有些人月经期前或月经期间常常出现情绪变化，如情绪不好，容易生气，失眠，食欲差，有的人还会头痛。这些都是常见的现象，不必烦恼，也不能任性，要有意识地控制和调节自己的情绪。如果症状很重，可以去医院就诊。

月经期最好不要游泳，不要赤脚接触冷水或冰冷的地面，要避免从事剧烈体育活动或参加重体力劳动。在饮食上也要注意少吃或不吃有刺激性的辛辣食物。

### 三、青春期的性心理和行为

#### 性心理、性行为与生存本能

青春期的生理发育，伴随着心理和行为上的显著变化，最突出的表现是对异性产生一种难于消除的兴趣，一种爱恋、思慕、亲近的情感，有时还会出现性欲冲动。不过这种情感通常并不是泛泛地指向任何一个异性，而是更容易受自己感到满意的同龄人的吸引。这种与性有关的心理活动和行为表现，从生物学上反映出性器官发育趋向成熟，即将具备繁殖后代的生育能力。然而青少年们自己毕竟察觉不到这种心理与行为上的变化究竟意味着什么？这就是通常所说的无意识的生存本能。

那么什么是生存本能呢？生存本能是人和动物所共有的一种赖以生存的天赋能力。例如进食的行为就是一种生存本能，食欲是驱使动物进食的心理激励因素。没有食欲，动物就不会产生进食的动机和行为。动物如果没有进食的本能活动，便会因得

不到营养而饿死，失去生存的可能。可是动物不可能知道自己需要营养，也不可能有意地为获取营养而进食。它们只是在饥饿感引起的食欲驱使下去寻找食物，在用饱餐来消除难受的饥饿感的同时还可获得一种舒适的饱腹感。可见动物只是为了满足食欲，而并不是知道需要营养才进食的。动物为获取生存所必需的营养，是通过受食欲驱使去完成进食本能而实现的，所以进食就是一种生存本能。

同样道理，动物也不可能知道性欲与繁殖之间的关系。动物只是在性欲的驱使下亲近异性，追求异性，通过性行为获取性欲的满足。性欲得到满足也就实现了繁殖后代的生存活动。所以性行为就是繁殖后代的生存本能，没有这种本能动物就会绝种。

原始人类在进食和性行为这两种生存本能上与动物并没有区别。当代人如果完全缺少营养和生育知识，他们在进食和性行为上就会缺乏自觉性，甚至像原始人或动物一样盲目和不理智，只是受食欲和性欲的驱使去行动。

青春期异性之间的互相爱慕、亲近，甚至出现性欲冲动，实际上就是受动物繁殖本能驱使的表现。青春期青少年心理和行为上发生的变化也正是出于这种原因。

由于繁殖后代是动物能够一代一代生存下去的保证，对于生命的存在和进化极端重要，因此性欲冲动的强烈程度也就超过了其他的生理欲望。生物在进化过程中通过适者生存的自然选择，形成了以强烈的性欲诱惑和驱使动物，也包括人类，去完成繁殖使命的本能。性心理、性行为就是这种生存本能的具体表现，对此我们虽然不可能抗拒，但却可以驾驭。认识到这一点，我们就能比较清醒地了解自己产生与性有关的心理活动的原因，我们在这方面的行为也就能更加自觉和理智。

## 男女青少年之间的健康交往

男女同学在一个教室上课，在一起参加文体体育活动，共同参与公益服务，彼此的接触应该互助、友爱、文明、礼貌。稳重大方地接近，稳重大方地交谈，互相之间的交往应该清澈透明，任何时候不要有非分的念头，更不可想入非非。在对某一个异性同学出现特殊的好感时，一定要清楚地告诫自己：这是过早的感情。千万不可出现我们将来会怎样的幻想，因为天真幼稚的少年男女无法预见自己和对方今后会出现什么变化，更没有能力处理好感情上



的纠葛，将来的事要留待将来去考虑。

要坚持这样一个原则，在感情上对待不同性别的同学应该一个样。要提倡集体交往，培养集体友谊，避免男女同学之间一对一的密切关系，特别是不要和校内校外的异性私下约会。



男女同学在一起活动，互相尊重是最重要的关系准则，轻佻的行为是缺乏教养的不文明表现，这种行为常常带有性意识的色彩，甚至会激起性欲冲动。

无论什么场合，也无论是否有异性在场，都应