

TANXING SHUOAI  
DAXUESHENG  
XINGJIANKANG JIAOYU

王进鑫 程 静◎主编

# 谈性说爱

## ——大学生性健康教育

只有科学地认识性、了解性，才能树立正确的性态度，抛弃性成见，消除性谬误，维护性健康。

王进鑫 程 静 ©主编

# 谈性说爱

## ——大学生性健康教育

TANXING SHUOAI DAXUESHENG XINGJIANKANG JIAOYU



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

谈性说爱：大学生性健康教育 / 王进鑫, 程静主编

—重庆：西南师范大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5621-6908-6

I. ①谈… II. ①王… ②程… III. ①大学生—性教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第138399号

王进鑫 程 静 主编

---

## 谈性说爱——大学生性健康教育

TANXING SHUOAI DAXUESHENG XINGJIANKANG JIAOYU

---

责任编辑：杜珍辉

装帧设计：熊艳红

出版发行：西南师范大学出版社

网址 [www.xscbs.com](http://www.xscbs.com)

地址 重庆市北碚区天生路2号

邮编 400715

经 销：全国新华书店

印 刷：重庆紫石东南印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.75

字 数：392千字

版 次：2014年8月 第1版

印 次：2014年8月 第1次

书 号：ISBN 978-7-5621-6908-6

定 价：28.00元

---



BIANWEIHUI

# 编委会

主 编：王进鑫 程 静

副主编：刘 嘉 汤 军 刘东梅 程虹娟

编 委：田 华 汤永隆 叶运莉 李俭莉

陈敏燕 沃文芝 王志伟

# 前言

性、爱、婚姻是伴随着每个人一生的重大课题,它影响着人的健康幸福和社会的和谐稳定。由于传统封建观念的影响,这些知识的获得和相关问题的解决大多靠人们“摸着石头过河”,自学成才。即便精通天文地理、诗词歌赋的当代大学生也是如此,他们在面对性的问题与困惑时,只能是“盲人骑瞎马,夜半临深池”。因为无知或者错知,影响他们健康甚至一生幸福的事常有发生。台湾著名青少年性教育家晏涵文教授说:“青少年无奈地去摸索、尝试错误,从色情商品中学习扭曲的两性关系,是文明社会的耻辱。”因此,对大学生进行科学的性教育,势在必行。

科学性教育内容的设计是性教育开展的基础。大学生性教育除了性生理、性心理知识外,还应有哪些内容?从2000年起,我们对这个课题不断研究。时至今日,我们已经出版了三版大学生性教育教材,并对这些内容不断完善。本次编写的教材,根据编者从事10余载大学生性教育教学经验和大学生们急需解决的问题,在以前教材基础上进行了结构及内容的大幅修改,力求这本教材更贴近学生的需求,更科学,更系统。我们认为科学的大学生性教育应包含以下内容。

第一,性的真相。要让大学生科学了解性是什么,人类的性不仅是性交,生殖本能,而是包含着生理、心理、情感、文化的综合体。让他们了解性的生理基础、性的心理健康和性的文化,掌握性卫生和性安全知识,以促进他们的性健康。同时让大学生了解性的真相,树立对性的正确态度,懂得如何控制性,也懂得如何获得性的满足与和谐,这对他们以后婚姻生活的幸福有重要意义。

第二,爱的真相。寻找一份美好的爱情,是每个人都期盼的。科学引导大学生认识什么是爱,性与爱的关系是什么,如何择偶等问题,破除他们存在的诸多关于爱的误区,帮助他们正确认识爱、学会爱,为建立良好的婚前亲密关系做好充分准备。

第三,婚姻的真相。曾有专家说过:事业的辉煌是一阵子,婚姻幸福才是一辈子。婚姻是两个没有血缘关系的个体走在一起,其中有诸多的矛盾与冲突,要经营好婚姻,必须需要学习与训练,但是传统教育中的婚姻教育却是空白。大学生作为未来准婚姻家庭成员,让他们了解婚姻的真相,学会经营婚姻的方法,为他们今后建立美好幸福婚姻打下良好的基础。

第四,性权利的真相。性权利是人权的重要内容,随着文明的进程,人们对于自己的性权利越来越重视。但是性权利的内涵是什么?性权利与性规范的关系如何?这些都必须让大学生正确认识,要让他们懂得性权利是重要的,但是性权利必须要在性道德、性法律等性规范之下才能得以真正实现。

性教育除了给予大学生科学的性知识外,更重要的是帮助他们树立正确的性价值观。全书

的所有内容贯穿了著名性学专家阮芳赋教授提出的“顺其自然、尊重选择”的价值观。

本书由四川省社科联与四川省教育厅共建的“四川省哲学社会科学重点研究基地”——四川性社会学与性教育研究中心和四川省性教育协会共同推出,由数名国内知名性教育专家、学者、长期从事性教育研究和教学的老师集多年的重要研究成果、教学经验精心编写。本书吸取了近年来国内外出版的性教育书籍的内容和编写手法,兼顾作为教科书和科普读物的需要,适合大学生、青少年和性教育工作者等群体阅读与使用。

本书的编写参考了许多专家同行的研究成果,在此表示衷心的感谢。也要感谢参与本书编写的同仁。由于我们的水平有限,耽于理解的差异和认识的肤浅,疏失在所难免,我们期盼专家、同行及青年群体对本书提出意见,使之日臻完善,以便本书再版时纠正现有瑕疵和不足。

王进鑫

2014年6月6日于成都

第一章 性与性健康 .....	2
第一节 科学的性概念 .....	2
第二节 性的价值 .....	6
第三节 性教育 .....	9
第四节 性科学发展 .....	15
第二章 性生理 .....	22
第一节 男性生殖系统及功能 .....	22
第二节 女性生殖系统及功能 .....	26
第三节 性发育与性征 .....	32
第四节 性生理现象 .....	33
第三章 性与生殖 .....	38
第一节 妊娠与分娩 .....	38
第二节 避 孕 .....	44
第三节 人工流产 .....	50
第四节 不孕不育症 .....	51
第四章 性唤起与性反应 .....	56
第一节 性激素系统 .....	56
第二节 性 欲 .....	59
第三节 性反应 .....	61
第四节 性和谐 .....	69
第五章 性卫生与性健康 .....	74
第一节 性卫生 .....	74
第二节 性功能障碍 .....	78
第三节 性康复和性保健 .....	84
第六章 性安全和性保护 .....	90
第一节 性传播疾病与防治 .....	90
第二节 艾滋病 .....	97
第三节 性伤害 .....	101



<b>第七章 性文化</b> .....	110
第一节 性的进化 .....	110
第二节 性文化概述 .....	113
第三节 中国性文化的起源与发展 .....	116
第四节 西方性文化的起源与发展 .....	123
<b>第八章 性与性别</b> .....	128
第一节 性别差异 .....	128
第二节 性别平等 .....	132
第三节 性别多元与性权利 .....	136
<b>第九章 性心理与性心理健康</b> .....	144
第一节 性心理 .....	144
第二节 大学生性心理困惑 .....	149
第三节 性心理障碍 .....	153
第四节 性心理健康与性心理调适 .....	157
<b>第十章 性与爱情</b> .....	162
第一节 爱情 .....	162
第二节 择偶 .....	169
第三节 约会 .....	177
第四节 婚前亲密关系 .....	179
第五节 失恋 .....	182
<b>第十一章 性与婚姻</b> .....	186
第一节 婚姻概述 .....	186
第二节 婚前准备 .....	193
第三节 经营婚姻 .....	197
<b>第十二章 性道德</b> .....	206
第一节 性道德概述 .....	206
第二节 性道德的历史演变 .....	208
第三节 性道德的基本原则和规范 .....	211
第四节 大学生良好性道德观念的培养 .....	218
<b>第十三章 性法律</b> .....	222
第一节 性法律概述 .....	222
第二节 性犯罪 .....	229
第三节 一般违法性行为 .....	236
<b>主要参考文献</b> .....	239



在中华的民间。民间的性教育，是随着封建一世的，使人们从少年起，就接触到性教育。民间的性教育，是随着封建一世的，使人们从少年起，就接触到性教育。民间的性教育，是随着封建一世的，使人们从少年起，就接触到性教育。

### 第一章 性与性健康

# 第一章 性与性健康

性健康是人类健康的重要组成部分。性健康不仅关系到个人的身体健康，也关系到社会的和谐与稳定。性健康包括性生理健康、性心理健康和性道德健康三个方面。性生理健康是指性器官的正常发育和功能；性心理健康是指性心理的正常发展和成熟；性道德健康是指性行为的道德规范和自律。性健康是人类健康的重要组成部分。性健康不仅关系到个人的身体健康，也关系到社会的和谐与稳定。性健康包括性生理健康、性心理健康和性道德健康三个方面。性生理健康是指性器官的正常发育和功能；性心理健康是指性心理的正常发展和成熟；性道德健康是指性行为的道德规范和自律。

# 第一章 性与性健康

何为性？仁者见仁，智者见智。因为“性”太普遍，看起来简单，实际上又很复杂，既与人们息息相关，又较为神秘。有人认为是男女，有人认为是爱，有人认为是性欲望，还有人认为就是性行为……每个人从不同角度界定性，虽然没有错，但却并不准确。对性缺乏科学的认识，容易使人陷入对性的偏见，形成错误的性观念，从而影响人的性健康。如有人认为性是生理本能，天生就会，所以不需要性教育；有人谈性色变，因为他认为性就是性行为。只有科学认识性、了解性，才能树立正确的性态度，抛弃性成见，消除性谬误，维护性健康。

## 第一节 科学的性概念

### 一、性的概念

“性”这玩意儿，爱情是它，销魂是它，佳话是它，荒淫是它，阴谋是它，强奸是它，骚扰是它，卑污是它，谁也不好自认垄断真理。——刘荒田

要对性做科学的界定，确实十分困难，但又非常重要。《辞海》中对“性”的解释是：从一般意义上解释为事物的性质或特性；从生物学的角度解释为有关生物的生殖或性欲，以及雌性、雄性个体差异及它们的生殖活动。在《英汉辞典》中与“性”有关的解释有，①Sex：性别，男和女的总称，性活动，关于性行为的内容、两性的交媾；②Sexual：关于两性的一切；③Sexuality：性的特性等。

对于性，目前人们已经达成共识，性是生物的、心理的、社会经济的、文化上的、伦理上的、宗教上的和精神上的诸因素相互影响的结果。性的科学含义可以概括为：人类的性是指以健康的性生理机能为基础，以健全的性心理为引导，受特定社会关系影响的活动。

### 二、性的存在

根据性的科学概念，我们可以看出，性包括生物、心理、社会三个方面的存在。即性生理（Sex），指男女在生物学上的差别；性别（Gender），指男女在心理学上的差别；性别角色（Sex Role），指男女在社会学上的差别。

#### （一）生物存在

生物存在是指男女在生物学上的自然差别存在，这些存在构成了性的生理基础。这些差别是多层次的。第一，性染色体的不同。正常男性是XY型，女性是XX型。第二，是性腺的差别。男性的性腺为睾丸，女性的性腺为卵巢，它决定了男女生殖器和第二性征的区别。第三，性激素量的不同。虽然男女都有雄性激素和雌性激素的存在，但在量上差异较大。这也是男女第二性

征存在差异的原因。第四,男女生殖器不同。这也被称为第一性征,这是人们从生理上初步判断一个人性别的依据。第五,第二性征不同。由于前四种差异,导致了青春期后,男女在第二性征上出现了较大的差异。

## (二)心理存在

心理存在是指男女两性在性格、气质、情感等心理上存在的差别,也称为心理性别。许多专家学者研究认为,男女心理差异较大。杨鄂联指出,女人不同于男人,但与儿童相似的心理特点是想象能力较强,抽象能力、推理能力较弱等。美国学者马可比和杰克林在评述历来认为男女存在的50种以上的心理特点差异的基础上,提出男女确实存在的四项差异,如女孩的语言表达能力较好;男孩的视觉、平衡觉能力较强,男孩的数学能力较强,男孩更为好斗。

随着社会的发展和男女平等理念的普及,现在男女心理差异远没有传统社会认为的那么多,甚至有的社会性别理论认为男女完全没有差异,这些差异完全是由于社会文化建构起来的。目前我们既要尊重男女在心理上差异客观存在的现实,又要认识到差异只有不同之分,但没有优劣之异。

## (三)社会存在

社会存在是指男女两性在社会学上的差别,主要指性角色。性角色是指社会约定的表现男女差异的社会行为模式或规定,因民族、文化、时代、社会不同而不同。在社会分工中,有些活动只能由男性承担,而有些活动只能由女性承担,如中国传统社会就是男主外女主内。在社会生活中,男性表现出刚强、主动、支配的形象,女性往往要表现为温柔、被动、服从。但是随着社会的发展,这一传统也不断在发生着变化。

男女生理、心理确实客观存在差异,但是不能成为男女不平等的依据。随着社会的发展,男女性别角色应该要按照更符合人的个性特点去发展和完善,抛弃传统的社会性别刻板印象,建立一种平等的性别观。

## 三、性的本质

人类的性包括生理、心理、社会三个方面的存在,因此,对应着有三种属性,即生理属性、心理属性和社会属性。其中社会属性是性的本质属性,其他两种属性都受社会属性的制约。

### (一)生理属性

生理属性是生物的遗传本能,是人类性活动的基础,受本能的驱使,是客观存在的,不能被消除,只会受到心理属性和社会属性的影响与制约。

从人类的起源来看,人类和其他动物都拥有生殖本能,但在生殖行为上却有着本质的差异。动物的生殖、繁衍纯粹是一种本能的生理活动,它受发情期制约,但究竟繁殖多少,与动物本身的需求毫无关系,更不可能考虑这种繁殖的结果会给自身的生存带来的利弊,动物的繁殖与自然界所能提供的生存条件完全是被动的适应关系。而人类的生殖具有较强的社会性和目的性,人类不仅没有发情期的制约,更重要的是会根据人类的需要进行生殖调节。当人口较少时,社会会通过塑造多育的文化鼓励人们生育;而人口过多时,会通过相应的手段与文化限制人们生育。

从个体的生理发育来看。人类性生理发育成熟是性器官及人体其他系统(眼、耳、鼻、舌、身)有序的、协调的生理学过程,这种生理过程受到神经内分泌系统,特别是性激素的影响。但人类性的发育过程也受到社会文化的影响,社会性观念的开放和性信息的增多,会促进青少年性成



熟年龄提前。

从个体的性行为来看。动物的性行为完全依靠本能,在发情期内完成。而人类性行为的完成需要在社会规定的风俗习惯内进行。动物依靠本能求偶,而人类求偶更为复杂,不仅依靠生理层面的吸引,更受到文化背景的制约。

所以,我们不能离开人的社会性去单纯地理解人类性活动的自然属性。正如马克思所说:“吃、喝、性行为等,固然也是真正的人的机能。但是如果这些机能脱离了人的其他活动,并使它们成为最后的和唯一的终极目的,那么,在这种抽象中,它们就是动物的机能。”

## (二)心理属性

心理属性是人类性的重要特征,人类性活动的完成需要知、情、意等心理因素的调节。性活动的发起和完成不仅依靠性生理条件,更受到认知、情绪、意志的影响。同时,人类的性满足既包括生理的满足,而最重要的体现在心理的满足,追求的是两情相悦,注重的是情感交流。

## (三)社会属性

人类性的社会属性是指在一定的历史条件和具体的社会关系中,人类性活动所表现出来的性别角色、性的社会化、性观念、性习俗、性文化等特性。社会属性是人类性的本质属性。

人类一生的性爱活动方式,都是通过社会活动表现出来的,如两性间的社会交往、相互的吸引、性欲的发动、恋爱、婚姻、家庭以及生儿育女,都与人类的社会生活实践有着密切的联系。即使是男女两性间直接的性交活动,虽然表现形式是个人活动,不管他自己是否意识到其活动的目的,也总是离不开社会。

性及两性关系活动,从来就是人类社会生活最基本、最重要的方面之一。历史事实表明,它曾成为威胁、破坏乃至毁灭社会的力量之一。从原始初民们刚刚从动物界脱离出来时的群居社会,到历经各朝各代的现代社会,都惊人相似地表现出性既对人类社会的延续和推进的作用,也曾对人类社会的侵蚀与瓦解作用。尤其是完全自然的、放任的、脱离社会控制的两性行为,都曾使人类从早期的原始部落到后期的人类社会处于无休止的震荡之中。美国学者艾迪对此感叹道:“人世之间没有第二件事比性的问题更能激动人心,更能影响人们的祸福;同时,再没有第二个问题,它的内容中间充满着愚昧、缄默和谬误,有如性问题那样严重。”

当人类通过长期的生产和生活实践,逐渐认识到性行为的方式和后代体质强弱有着密切的关系后,人类社会对自身性关系的干预和限制也越来越严格。人类在依赖两性性行为的生理和心理机能来使种族延续的同时,为了社会稳定和发展,又不得不对个人的性行为加以限制。为避免两性性行为在男女心理上所发生的吸引力破坏已形成的人际关系和社会结构,社会必须从思想、伦理、宗教、教育、科学等方面做出努力,内控人的心灵,外限人的行动,力求将人类的性活动乃至性观念控制在一定社会关系的理想范围之内。

人类对自身性活动的控制,在不同的时代、不同的社会发展时期,都要受到与之相适应的道德观念、制度和法律的制约。

人类的性是生理、心理、社会属性形成的一个整体。在这个整体的内部,生理属性是物质基础;心理属性是人类的性区别于动物的特性,性心理因素的健康发展又有赖于性社会因素的作用;而社会属性则使生理属性和心理属性既相互区别,又相互联系、相互作用、相互影响。

## 四、性的特征

### (一) 普遍性与重要性

人类性的普遍性主要表现为:其一,世界上每个人都是性的产物;其二,性伴随着每个人的一生,从生命肇始到结束。

人类性的重要性体现在性活动对人类社会发展的重大意义上:其一,性是生物繁衍的基础,也是人类延续后代的必要手段;其二,“食,色,性也”,除了吃饭以外,性要求是人类的第二大自然本能需求,人们在满足性要求的过程中获得极大的愉快,直接影响到每一个人的身心健康;其三,人类两性关系的和谐,决定了作为社会细胞的婚姻家庭关系的和谐与稳定,进而影响并决定了人类社会的和谐、稳定与发展。

### (二) 长期性与无季节性

人类性的长期性是指性伴随着人的一生而存在。现代科学证明,人类个体从幼儿时期开始就有性意识,青春期性生理、性心理、性欲意识发育到高峰。即使到了老年,直至死亡,人还存在性意识、性要求和性行为,只是表现形式和中青年时期有所不同而已。

人类性的无季节性是指人类的性交已没有了低等动物受发情期制约的特性。人类从动物界脱离出来以后,社会属性使其发情期逐渐消失,人类性成熟后在全年的任何时候都能产生性欲。人类性欲的产生和性行为的完成不再受生物发情期的制约,而更多受到情绪、情感、环境等心理因素和社会因素的影响,人在性上成为了心理和社会动物。

### (三) 选择性与排他性

人类性的选择性是指人类性活动的对象、目标乃至方式都经过了有意识的选择。而这种选择会随着生活的社会文化背景不同而不同,并且这种选择更多伴有情感因素在内,比如人们的择偶标准在不同的国家、民族及不同时期,差异都较大。

与人类性的选择性相关联的就是排他性,恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中指出:“性爱按其本质性来说,是排他的。”这就是说,男女两人之间一旦形成性爱关系,就不能容忍第三者插入,也不能容忍其中的任何一方涉足第三者。只要男女双方中的任何一方在性爱过程中“脚踏两只船”,或朝秦暮楚,那么性爱关系就会遭受到伤害。人类性的这种排他性有心理上的原因,也有社会控制的原因。目前世界上绝大多数文化和法律都认同一夫一妻制的婚姻制度。

### (四) 羞涩性与隐蔽性

人类性的羞涩性是人类性的一种特有的心态。留连科夫曾说:野兽并不知羞耻,只是到了人类阶段,大自然中才出现了羞耻,而且是在人类脱离了原始状态以后,是在人类朦胧地意识到应当摆脱自己同动物的近似之处以后产生的。所以羞涩性是人类性心理的特性,既具有人类个体在性活动中的道德和人格价值,也具有美学价值的特征。

人类性活动的隐蔽性由排他性和羞涩性决定。隐蔽性将人类的性活动限定在固定的对象、特定的时间和空间,既是为了保护当事人性活动的隐私,规避在社会公共场合对他人的冒犯,也是与动物不分时间、地点、场合的性交媾行为的本质区别。

但是,人类性的隐蔽性在封建社会中却畸形发展,产生了性神秘感、羞耻感和肮脏感。于是把科学的性学研究、性教育也视为不可实施的活动,这就阻碍了人类性科学研究与性教育的推



行。社会发展到今天,科学的曙光已经冲破了封建色彩的性神秘感,但性行为作为个人私生活的一部分,其隐蔽性特征极具心理与人文价值。

### (五)多样性和间接性

人类性是生理、心理、社会的存在,所以它是以多样性而存在的。从性别、性观念至性行为,无所不在。从性别来讲,不仅有传统的男性与女性的绝对区分,还有跨性别现象。性观念也是千奇百怪,有些人认为性是快乐,而有的人认为性是罪恶。在性行为上更是多元存在,性行为的对象、方式、性欲的表现都各不相同。所以对于性来说,它是多样性的,对于它的正确态度,我们认为阮芳赋教授说得非常精辟:“顺其自然、尊重选择。”

人类性的间接性是指性信息刺激的间接性,即人类除了可由第一信号系统直接传递的性信息引起性兴奋外,还有动物不具备的第二信号系统——语言、文字、图像等间接传播的性信息所引起的性兴奋。此外,人类的智力已经发展到这样的程度——即使没有上述事物的刺激或信号刺激,人通过自己大脑对性活动场面的想象(如性梦、性幻想等)也能引起性兴奋。

### (六)责任性和补偿性

人类性的责任性是指人类的性爱过程最终以结为稳定的配偶关系为归宿,必须以足够信守爱的承诺的忍耐和毅力才能维持这种配偶关系。人类个体在追求性爱与情爱的阶段,往往延续几周、几个月、几年,甚至长达几十年,才形成钟情于一个人的稳固感情,最后进入一个长期的共同的性生活阶段。这种钟情于某一人的漫长过程使人具有结偶的本性。在双方结合组成婚姻家庭,尤其是在养育后代的阶段,配偶关系就更加牢固。因为孩子从出生到发育成人约需十八九年,甚至更长时间,是所有动物类从幼仔到成年过程中最漫长的。在这个过程中,需要结成配偶关系的双方共同承担抚育子女的职责,履行当初不离不弃的承诺。人们已经充分认识到,不稳定的配偶关系对子女的身心健康,乃至终身的幸福都有难以预料的灾难性影响。为了下一代的健康成长,双方必须不断学习,不断调整,不断适应而结成牢固的配偶关系。而这种牢固的配偶关系的建立,最重要的是当事人的责任。

人类性的补偿性是指人类能够从与性爱密切相关的文学艺术作品的描写中获得满足弥补的特性,它是结偶性的补充。英国著名女动物学家苔丝蒙德·莫里斯指出,性补偿是人类专门具备的性特征。性补偿是在行为上接受了性规范的“多元性感动物”——人类个体的精神需要。能为人类个体提供性补偿的涉性文学艺术作品有:人体绘画、通俗歌曲、言情小说、爱情诗及有关的电影、电视等。此外,还包括性服饰和美容化妆品等。

## 第二节 性的价值

### 一、性的功能

人类的性,有诸多功能,主要表现在以下几个方面。

#### (一)生殖功能

在人类的历史长河中,传宗接代的生殖功能是性的最主要功能。在传统社会中,为了人丁兴旺,甚至在某些时候生殖被绝对化为性的唯一合法功能,夫妻同房,“为后,非为色也”,这对于保持人口增长,促进社会发展有较大的意义,但同时也为禁欲主义提供了借口。目前,随着社会的

发展、避孕技术的提高,性与生殖逐步分离,特别是“试管婴儿”和克隆技术的出现,使性与生育渐行渐远。但是目前来说,人类的生殖还离不开性。

## (二)愉悦身心、维护健康功能

从生物医学的角度看,性行为不仅可以带来高潮的欢乐、欲望的宣泄,而且良好的性生活也是防病健身、延年益寿的重要途径。中国古代的房中术、四川彭祖的长寿养生文化非常注重房事养生,性和谐和良好质量的性生活对于个体的健康意义重大。

## (三)情感交流功能

性是伴侣之间交流情感的重要手段,在维系夫妻关系上起到纽带的作用,俗话说“床头吵架床尾和”,说的就是这个道理。婚姻治疗专家法尔吉也指出,夫妻的性生活可以培育配偶双方更好的沟通和情感交流,增加对对方的关怀和体贴,会更考虑对方的需要。

## (四)满足欲望功能

“饮食男女,人之大欲存焉”,性欲是人类除去饮食本能的第二大本能,性欲具有强大的创造力,同时也具有强大的破坏力,性可以使个体的性欲望得到满足。

## (五)其他功能

除了以上功能外,性还具有政治、经济、文化等功能,如中国古代的和亲制度就体现了性的政治功能。性也是权利的一种表现。卖淫嫖娼从某一角度反映出性的经济功能。

在不同的历史时期,性的功能表现也不一样。我们要认识到性功能的多样化,而不能将性的功能异化,即绝对化。

# 二、性的意义

## (一)性决定着社会的繁荣与发展

第一,性决定着人类的繁衍。人口与社会经济、环境相协调,就能促进社会的繁荣,否则就会影响社会的发展,甚至带来诸多社会问题。人口过少,就不能提供充足的劳动力,影响经济与社会发展;人口过多,会给环境带来巨大的压力,造成交通、能源等问题,影响社会的繁荣与发展。第二,性影响人们的性观念、性行为,更影响着人际关系,从而影响社会的发展。

## (二)性决定着家庭的存在与和谐

家庭是社会的细胞,爱情、婚姻与家庭密切相关,性是爱情、婚姻关系中的核心问题。只有正确处理好性的问题,才能维持好爱情与婚姻的关系,促进家庭和谐。

## (三)性决定着个人的健康与幸福

美国旧金山高级性学研究院院长麦克依万纳博士领导了一项 37500 人的调查。他们的研究结果显示:具有主动活跃的性生活的人,更少焦虑,更少出现暴力和敌意,也更少抱怨,更少把不幸、不快的责任推到别人身上,因而也就更少和人们处在冲突和紧张的关系之中。

道格拉斯·希恩博士对 65 位男士、40 位女人进行了长达 25 年之久的追踪研究,认为持续不断的良好性生活,可以使伴侣们学会如何更好表达他们的需要,从而使他们变得更少抑制,更多积极主动,更能使需要得到满足,使人的性格变得更乐观,更有决断,更自我信赖,更能做出良好的决定。

当然,如果性处理得不好,也会造成家庭破裂、夫妻反目、个人痛苦,给社会带来危害。



性对个人和社会都非常重要。但具体而论,性在一个人生命中的重要性却因人而异。性作为一种人类的基本欲望,有的人看得非常重,而有的人却并不重视。性学家阮芳赋教授提出了“阮氏性尺”(图 1-1),来表现性在不同人身上重要性的差异。

在该性尺中,0 到 10 是个体,认为性对于自己重要性的评估。“不要性生活”与“性生活非常重要”,这是两个极端,在两个极端中间,便是认为性的重要性从很轻到很重的不同人群。当然在两个极端之外,即 -2、-1、+1、+2 就是过度低或过度高的异常情况,属于性功能障碍状态,需要进行治疗。

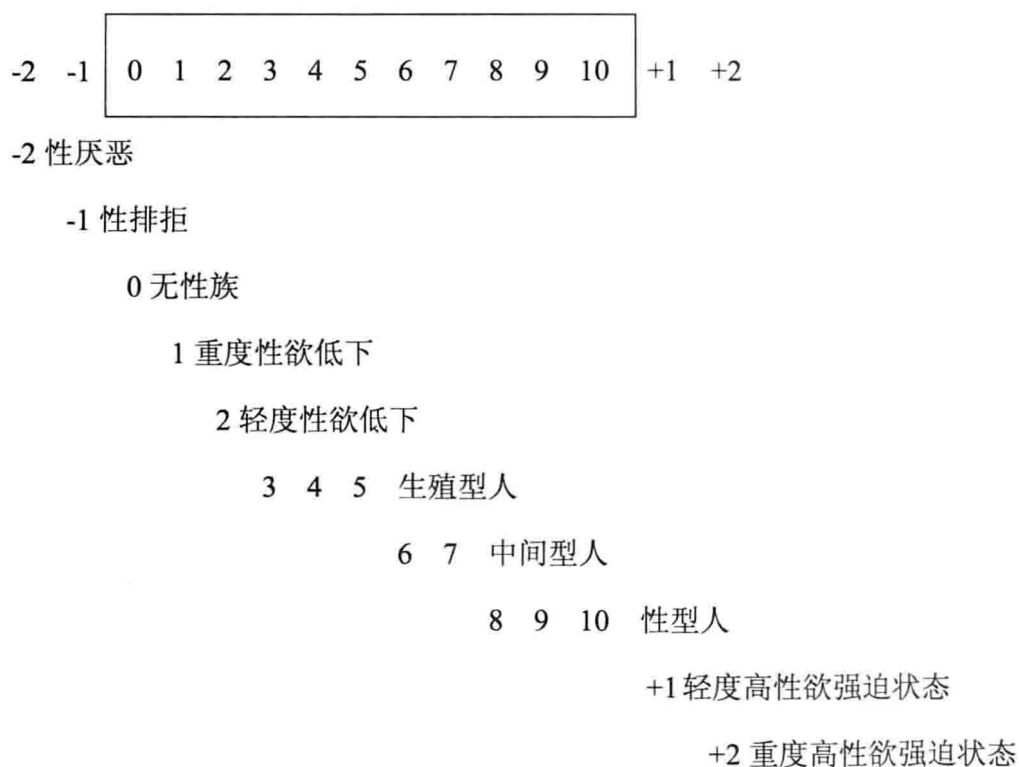


图 1-1 阮氏性尺

所以对于性重要性的态度,因人而异,只要处于 0 至 10 之间,都属于个人的选择。当然要组建为夫妻关系,就要考虑到双方性尺度的一致性,否则就可能造成夫妻性不和谐和人际关系的矛盾。

### 三、性健康

世界卫生组织对健康的定义是:健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病的状态。性是人类生活中不可或缺的重要部分,贯穿于生命始终,性健康是个体健康的重要组成部分。

性健康是指个体具有健康的性生理、良好的性心理及社会适应能力,包括性生理健康、性心理健康和性行为健康。

1. 性生理健康:有正常发育的性器官和第二性征;生殖系统功能正常;有良好的卫生习惯,保持生殖系统健康。

2. 性心理健康:有积极正向的性观念;能积极面对性系统的生长发育;有正确的性别认同;用正常的心态对待各种性问题。



3. 性行为健康:性行为符合社会规范;遵守性行为的道德和法律要求;履行性行为的社会责任。

### 第三节 性教育

#### 一、性教育概述

性教育是指通过一定的方式途径,对受教育者进行有关性科学知识传授、培养他们解决所面对的性问题的能力,促进性健康的社会化过程。

性教育应包括哪些内容?说法众多,我们最认同阮芳赋教授的观点,他认为性教育包括性德育、性智育、性体育和性美育(阮芳赋,2013)。

性德育。是指培养一个人使之符合社会文化所要求的性行为规范和道德标准。它是性教育的核心内容,使人能驾驭性本能的冲动,是维护性健康和社会稳定发展的基石。当然,性德育对于社会的性道德建设提出了较高的要求,性道德必须与时俱进,既能关照个体的性权利,又能维护社会的利益。传统封建性道德对个体性诉求压抑的极端化,导致了人们对于性德育的排斥。

性智育。是关于性系统解剖结构、性发育、性行为、性卫生等知识的教育。这是性教育的重要内容,是性教育开展的基础,可以给个体科学的性知识。但很多人认为性教育就是传授性知识的教育。

性体育。使个体在身体上达到最健康发展的教育与训练,特别是性系统的发育,如通过选择适合不同性别的体育运动来促进身体的发育。

性美育。指如何把个体塑造成美的男人和女人。美不仅是外在的容貌与体形,更重要的是内心的美丽。一是要引导个体塑造适合自己性别和特征的外形美。其实,不同性别,外形美应有不同的标准,这是客观存在的差异。但近年来,人们大力提倡中性化,认为在体型、面容、肤发、服饰、仪态等方面要男女一样,搞得现在非常混乱——男子女性化、女子男性化。其实我们既不能取消男女的差异,也不能将男女差异绝对化。这才是正确的选择。二是要着力引导个体从内心来塑造美。每个人要有爱心、宽容、坚强、有担当等良好品质。

#### 二、性教育的意义

##### (一)性教育是个体身心健康的必要

性教育可以给个体科学的性知识,帮助其树立正确的性观念与性态度、养成良好的性行为。个体的性发育,男性的遗精,女性的月经、怀孕、生殖,两性的性生活,都有很多卫生方面的知识和需求需要了解。如果缺乏相应的知识,不仅可能导致个体性系统的生理疾病,更重要的是会带来心理障碍与心理疾病,如女性对月经的紧张、男性对遗精的焦虑。著名专家郑丞杰说:不论老少,大家都有不同的性问题,不少人甚至有性困扰……作为一种有性生物,又是万物之灵,我们其实一辈子都需要学习“性”与“爱”的学问,而且永远也学不完。

##### (二)性教育可以增进家庭幸福和社会的稳定

性不仅关系到个人的健康,更影响着家庭婚姻的幸福和社会的稳定。处理好性的关系、恋爱关系、婚姻关系、性与婚姻的关系直接关系到家庭的婚姻与幸福。性教育就是引导与培养个体正