

生活与科学文库

青春期性生理

青春期性心理

青春期性保健

马晓年 主编

青春期性保健

生活与科学
文库

科学出版社

生活与科学文库

青春期性保健

马晓年 主编

科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**青春性保健/马晓年主
编. —北京: 科学出版社, 1998
(生活与科学文库)**

ISBN 7-03-006252-3

I. 青… I. 马… III. 青春
期卫生-性教育 IV. G479

**中国版本图书馆 CIP 数据核
字 (98) 第 19868 号**

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 7.00 元

弘揚性文明
普及性教育
提高性知識
促進性健康

錢信忠



一九九二年七月

序 言 1

近年来国际上日益强调人口与发展问题，人们开始认识到这不仅仅是人口数量控制问题，而且包括人的生存、健康和幸福，要努力促进所有人的福利都得到提高和加强。世界卫生组织早就提出 2000 年人人享有保健的目标，其中很重要的一项内容便是生殖健康和性健康的问题。健康是一个不可分割的整体，生殖健康和性健康不仅涉及一代人，还涉及今后几代人的健康和幸福。中共中央、国务院于 1997 年 1 月 15 日发出《关于卫生改革与发展的决定》，说明党和政府对全民健康的高度重视。决定指出：“人人享有卫生保健，全民族健康素质的不断提高，是社会主义现代化建设的重要目标，是人民生活质量改善的重要标志，是社会主义精神文明建设的重要内容，是经济和社会可持续发展的重要保障。全党、全社会都要高度重视卫生

事业，保护和增进人民健康。”健康的实现离不开教育，也可以说教育是重要的预防措施，寓教育于卫生保健更是标本兼治的重要举措。

一、弘扬性文明

良好的性道德是性健康的根本保证，要实现性健康是离不开良好、高尚性道德的。因此，弘扬性文明便成了首当其冲的任务。列宁讲过，人的生活包括三个部分：物质生活、精神生活和性生活。因此，性文明与物质文明和精神文明一样，同样是整个社会主义文明的标志之一。抓好性文明建设既是当前全社会面临的紧迫和重要的任务，也是群众的迫切需要。目前，社会上出现了一些腐朽落后的现象。如嫖娼卖淫屡抓难禁；性传播疾病死灰复燃，并以惊人的速度增长和向全国各地蔓延，有些地方的性病发病人数已达当地人口的10%。据估计，仅艾滋病病毒的感染人数就已达5~10万；每年高达1000万的人流人数居高不下，反映出性健康与生殖健康教育的明显匮乏；性功能障碍患者据估计可多达8000万至1亿之多；性生活不和谐的人数就更多了，这已成为近年离婚率激增数倍之多的重要原因之一；婚前与婚外性行为的迅速增加、不少青少年受性心理、性生理发育的困扰而倍感焦虑，严重影响

了他们的健康成长与发育。因此，弘扬性文明，便成了当务之急。当前封建意识、资本主义腐朽生活方式、低文化素质仍然是严重的习惯势力，它一方面抵御性科学知识的传播，另一方面又纵容淫秽色情的泛滥。对于性文化，人们既不能完全压制它，也不能让它们像杂草一样任意生长。因此，向人们提供准确、科学、实际的性信息和性保健服务也是捍卫性道德所必需的，二者是相辅相成的。

列宁早就批判过单纯追求性刺激的庸俗的性道德观念的轻率性行为，然而至今仍有不少人置若罔闻，以玩弄异性、喜新厌旧为荣，单纯追求肉欲刺激和性满足，严重违背了社会主义的性道德准则。婚外性行为不仅威胁到婚姻和家庭的稳定，也造成性传播疾病的泛滥，还常给个人的生理和心理造成创伤。一时的痛快往往带来长期的痛苦，许多涉水湿鞋者往往追悔莫及。

性道德和性法律同属于性行为规范的范畴，但二者既相互区别，又相互联系。性法律规定了人们不能做什么，而性道德还鼓励人们应该做什么。在社会生活中，人们会按照不同的时代和不同的阶层的标准对自己或他人的性行为进行善恶判断和评论。如果完全丧失掉正确处理人与人之间性关系的行为规范或准则，就会造成性道德的沦丧，这不仅严重败坏了社会风气，还

威胁到自身和他人的身心健康。

因此，努力净化社会环境，让全社会关心、支持性道德教育，形成良好的社会舆论和风气，弘扬社会主义的性文明，由各有关部门齐抓共管，为实现良好的性健康创造重要的思想基础。

二、普及性教育

《中共中央国务院关于卫生改革与发展的决定》中提出：“健康教育是公民素质教育的重要内容，要十分重视健康教育，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力，……教育和引导人民群众破除迷信，摒弃陋习，……养成良好的卫生习惯和文明的生活方式，培养健康的心理素质。”这一原则显然也是性健康教育的指导方针。

性教育的目的无非是三个：一是回答什么是性；二是回答性是为了什么；三是告诉人们怎样才能获得健康的性或什么是健康的性。一般而论，性教育是鼓励和帮助人们对自己的性素质建立清醒的认识，鼓励人们在性关系中具有自信心。性教育不仅仅是为了降低意外妊娠率和性传播疾病的发生率，而更重要的是爱的教育，要使人们懂得，“良好的人际关系和性关系可以增进健康和幸福”，增强自尊和责任心。

有人认为性教育是针对青少年的事；也有人认为性教育是成人的事，千万别向

青少年作性教育。其实这都是错误的。性教育应从娃娃抓起，而且将贯穿于人的整个一生。性教育是人类进步的体现，是与旧思想、旧观念决裂和斗争的过程，只有不断冲击和破除旧有的落后的东西，才能不断进步，不断向前。性道德教育强调尊重他人，每个人的价值观念不同，追求也不同，人人享有追求幸福的权利，但前提是不能损害他人的自由和幸福。性教育就是要使每个人享有负责任的性、安全的性、愉快的性。

事实上，人们从出生至死，始终受着性教育，但大多数是非正式的、似是而非的、潜移默化的渗透，而这往往是有害的。就拿对青少年的性教育来讲，教师并非在白纸上作画，其实纸上早已涂上了各式各样的图案和颜色。正如吴阶平教授所讲：“性禁锢并不是讲究性道德”，所以，要真诚关心他们的性幸福和性健康，以人道主义的、非命令式的、真诚的方式去工作，是教育而不是实施什么，是服务而不是教训或惩罚，只有这样才能赢得人们的信任、理解，才能真正收到预期效果，使人们能自觉建立起正确的、进步的、文明的性价值的观念和理解并尊重其他人的性价值观念。

三、提高性素质

性是人的一种本能，是一种本质，是

人的自然属性或本质的一种。考虑到《辞海》中“本质”与“素质”同义，而“本质”又容易使人们把它与“本能”完全等同起来，还考虑到目前社会上的普遍提法，我们把英文中的 sexuality 的广义涵义译为“性素质”，即人的与性有关的一切因素，它既反映了一个生物人的性本能和生物需求，也反映了一个社会人的行为规范、价值观念和社会需求。性素质的含义是广泛的，它涉及：

(1) 性生物学方面的性器官、性生理、生殖生理、性反应、性功能、性障碍等。

(2) 性心理学方面的性欲、性兴趣、性心理发育、性认同、性语言、性情感、性感受、性自尊等。

(3) 性社会学方面的性历史、性风俗、性角色、婚恋与性、性关系、性法学等。

(4) 性伦理学方面的性美学、性道德、性信念、性行为、自我控制、承诺与责任等。

所以，一个人的性素质是由上述方方面面的因素总汇而成的概念。我们将性素质的形成过程称之为“性修养”，它也就是经过性素质教育或性健康教育的过程而实现性德教育、性智育、性体育、性美育的全面发展。就性德教育而言，它是以性智育（性科学知识）为基础的，体现于每一个人的性实践活动之中，性态度反映了一个人的性观念；性动机是导致个体发生特

定性行为的内在原因的总和，反映了他的性美育（审美能力和观点）水平；性反应和性行为取决于性刺激水平、内分泌节律、文化环境影响、性经验、身体条件等，反映出他的性体育水平（性能力和性技巧）。性行为 and 性实践往往体现了一个人的个性特征，如信仰、思维、情感、理智、意志、品质、人际关系、群体作用和责任心。因此，提高全民的性素质对人人享有保健和生殖健康与性健康是十分重要的。我们很难对性素质的好与坏、对与错、正常与变态作出一个明确的界定，因为它在不同的社会、文化、历史、民族、个体中会有不同的标准。然而，性的文明与进步、性的和谐与美满，却是历史发展的必然趋势，这不仅仅是每个人、每对夫妻，也是每个民族、每个国家，乃至全人类的理想目标。

四、享有性健康

按照国际人口与发展大会行动纲领的提法：“性行为和两性关系彼此密切相关，两者都对男女实现和保持性健康和控制生殖行为的能力产生影响”，“确保妇女和男子都能获得实现良好的性健康以及行使其生殖权利和履行其责任的信息、教育和服务。”性健康意味着人们对性生活争取积极态度，从躯体、情感、精神、社会等方面都感到满足，能增进与改善性生活质量和

人际关系。

生殖健康则指“生命各阶段中生殖系统及其功能和过程所涉及一切事宜在身体、精神和社会等方面的健康状态，而不仅是没有疾病或不适。生殖健康意味着人们能够进行负责、满意和安全的性生活，具有生殖能力和决定是否和何时生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全、有效、价廉和可接受的生育调节方法，并拥有获得适当的保健服务，使他们能够安全地进行怀孕、分娩和得到一个健康婴儿的权利。”

如果缺乏性科学知识，缺乏必要的服务设施，性知识和服务不能适应人生不同时刻的需求，那么，性健康及生殖健康就会受到严重威胁，受害人群更容易涉及妇女、儿童、青少年和老年人。

总之，如果性学事业能贯彻“弘扬性文明、普及性教育、提高性素质、享有性健康”这一原则和精神的话，那么，在近15年性学事业逐渐发展的基础上它必将不断前进和进步，促进人们的性健康和生活质量的提高，我们衷心希望有关性健康科普图书的出版将对我国性保健事业作出一份小小的贡献。

北京性健康教育研究会
性咨询与性治疗委员会

1997年5月8日

序 言 2

青少年的性关切和性焦虑

四年前，我们曾分析、统计了有关性知识方面的 551 封咨询信件，通过这一总结了解到咨询信件主要来自青少年。这些信件反映出青少年最关心的是哪些性问题，最容易产生性焦虑的是哪些性困惑。

一、一般资料

551 封咨询来信分别来自 29 个省、市和自治区，其中 80% 以上来自沿海等文化、经济发达的地区，可见即使在这些很开化的地区也有不少群众缺乏最基本的性知识。

咨询者中有 462 位提供了年龄资料，其中 94% 以上来自 35 岁以下的读者，75% 来自 25 岁以下的读者。咨询者中男性占 473 人，约占 86%；女性为 78 人，占 14%。咨询者中有学生 120 人，工人 112 人，农民 63 人，干部 79 人，军人 32 人，教师 25 人，其他人员 31 人。咨询者的文

化程度以初中及小学最多,其次是高中,高中以上者很少。咨询者中有406人未婚,占74%;已婚者145名,占26%,这与年龄分布是一致的。

二、咨询内容

(1) 手淫: 咨询信件中涉及最多的问题就是手淫,共有269人,约占来信总数的49%,其中男子263人,女子6人。自认为伴有阳痿的79人,早泄的26人,阳痿与早泄并存的9人,担心婚后影响生育和性生活的15人,担心新婚之夜失败的7人,认为手淫造成阴茎过小的20人,造成生殖系统疾病的29人,造成精索静脉曲张的6人,造成神经衰弱的22人。这样,80%的手淫者认为他们已产生严重身心伤害。特别是自认为具有性功能障碍的竟高达43%,他们中至少有1/3未婚,有的甚至从未发生过性关系。

(2) 单纯寻求性知识: 来信没有提出任何具体性问题而单纯寻求性知识的共97人,约占来信总人数的18%。

(3) 生殖器及第二性征发育: 对自己的生殖器和第二性征发育感到困惑和不解的共70例,占13%,其中有58人自认为阴茎过小。作为第一和第二主诉提出遗精问题的共35人,占男性咨询者的7.3%,但这并不是全部,因为有些问题过多而把遗精排在较次要位置者未再予以统计。女

性关注最多的是乳房问题，共12人，占女性咨询者的15%。

(4) 性功能问题：认为自己或伴侣具有性功能问题的共181人，占总数的31%，其中未婚者至少占1/3。

(5) 不育问题：来信咨询不孕和不育的有49人，占9%，其中以女性居多。

(6) 性传播疾病：明确诊断为性传播疾病的共17例，只占来信的3%，还有3例性病恐怖症，虽经反复临床检查无阳性发现，但仍自认为是性病，于是盲目求医，这三例均为女性，均系未婚发生性关系后遭男方遗弃或分手的。

三、讨论

绝大多数咨询信件来自16~25岁这个年龄组的事实说明他们最需要性知识，特别是当他们遇到青春期发育过程中身体形态、生理、心理等变化时往往不知所措，他们既不好意思问自己的父母，更羞于向医生或教师求助，所以他们的性关切和性焦虑尤为严重，常常默默忍受着沉重的心理压力。咨询信箱和咨询电话之所以受到人们的普遍欢迎，就是因为这些形式可以在匿名或不面对面的情况下求助，这时往往不存在什么心理压力。

许多青少年对遗精、手淫、第二性征发育等性知识毫无所知，不知道这是自己性成熟的标志，反而一味责备自己“毫无

控制力”，“我曾想到死，但又怕父母受不了打击……只想自己承受这个痛苦，等待着死亡的到来”。他们往往悲伤至极，认为是病魔缠身。翻阅每一封来信都会使我们感到心情沉重和触目惊心，本来应该是活泼奔放、无忧无虑的火红年华，但他们却背负着异常沉重的精神包袱，整天萎靡不振、惶惶然不可终日，这是多么可悲呀！其原因就在于我们的性教育工作远远没有跟上群众的需要，至今没有把周恩来总理在30年前交给我们的任务完成好。

在1963年2月22日至3月8日卫生部召开的全国医学科学工作会议期间（制订卫生科研十年规划），周恩来总理特地召集部分医务人员明确提出：“医务工作者一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们能用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育。……这是可以使他们终身获益不浅的事。要在女孩子来月经之前，男孩子发生首次遗精之前，把科学的性卫生知识告诉他们。”重读周总理的谆谆教诲，作为医务工作者和健康教育者，我们的心情怎能平静呢？当然，30多年之后的今天，人们已认识到性教育应从出生后便开始，等到青春期再开始就已经晚了。由于我国每年有近2000万青少年进入青春期，所以性教育的任务十分艰巨，决不是抓一阵就能完成的临时任务，这就需要我

们牢记周总理的嘱托，加倍努力做好改革开放新形势下的性教育工作。早期性教育的好坏无疑将决定儿童此后一生的性观念，若在这一关键时期受到压抑性性教育或父母对其性好奇和性探究予以粗暴责骂和肉体惩罚时，他们将形成性不洁感、罪恶感、压抑感，然后在青年期和成年期的漫长岁月里备受其害。咨询者中的许多人曾是三好学生、学习尖子、父母和教师的宠儿，然而由于缺乏性知识，所以在进入青春期后造成严重的性关切和性焦虑，他们变得沉默、自责、内疚、羞愧、孤僻，从而导致意志消沉、学业倒退，甚至丧失了生活意志，差不多有 1/3 的青少年在信中提到自杀念头。

一个突出的现象是咨询者的性别差异，男女之比为 6：1，其原因可能包括：男孩子具有男子汉的优越感，这就迫使他们硬装大人充好汉，应该什么都懂，所以不愿向父母或教师求教，而女孩子却比较容易得到这类帮助；男性的性心理发育比女性为早，在这一年龄阶段，男性的性冲动、性要求更为活跃和积极；男性在性活动中充当“主角”的封建残余在作怪，于是男性承受的责任感、心理压力和负担也更大；女性青少年的思想更保守，更不敢面对现实寻求帮助，在这一年龄范围的自杀者也往往以女性居多。此外，从所提问题的性