

(中职)

学生 性健康教育 系列读本

中职学生性健康教育研究课题组

Qingchun
Sihuo

青春似火

Qingchun Sihuo

重庆大学出版社

《中职》

学生 性健康教育 系列读本

Qingchun
shihuo

青春似火

主 编 于叔杰

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 路 母秀莉 叶理纯 况成林

李克书 但春兰 杨清德 姜德才

重 庆 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

青春似火/于叔杰主编. —重庆:重庆大学出版社,
2006.2

(学生性健康教育系列读本)

ISBN 7-5624-3610-X

I.青... II.于... III.青春期—性教育
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011204号

学生性健康教育系列读本(中职)

青春似火

于叔杰 主 编

责任编辑:梁 涛 顾丽萍 版式设计:罗莉莉

责任校对:任卓惠 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 10.5 字数: 180 千

2006年3月第1版

2006年3月第1次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 7-5624-3610-X 定价: 13.80元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

当前,在中等职业学校学生中开展性健康教育已显得非常重要和迫切。首先是因为艾滋病这一世纪疾病给人类带来的灾难,使各国政府认识到在青少年中开展性健康教育能大大减少艾滋病在本国的传播。我国也不例外,为此教育部于2001年始,印发了一系列关于在中小学开展预防艾滋病的相关文件。2002年9月1日起正式实施的《人口与计划生育法》,以法规的形式规定在学生中开展性教育。该法规指出:“学校应当在学生中,以符合受教育者特征的适当方式,有计划地开展生理卫生教育、青春期教育或性健康教育。”2006年1月18日国务院第122次常务会议通过的《艾滋病防治条例》自2006年3月1日起施行,其中第十三条规定:县级以上人民政府教育主管部门应当指导、督促高等院校、中等职业学校和普通中学将艾滋病防治知识纳入有关课程,开展有关课外教育活动。其次,我国改革开放20多年来,经济发展的同时也受到了外来各种文化的影响,特别是人们对两性关系的看法是历史上最开放的时期之一,各种性文化通过广告、媒体、网络、游戏、书刊等渠道侵入人们的生活,影响着人们的性道德和性行为习惯。再次,由于生活水平提高,青少年发育时间提前,生理成熟时间提前,而现代人的婚姻时间却普遍推迟,这当中的过渡期由于性的自然需求,引发出了种种社会问题。因此,对青少年开展性健康教育迫在眉睫,是学校教育必须承担的任务之一。

作为中等职业学校的学生,大多数学生毕业后将直接走向社会参加工作,因此,这些学生与同龄的普通高中学生相比,对两性问题、生殖健康教育的需求更迫切。另外,由于专业学习原因,中等职业学校学生与社会接触机会多,受外界影响大,思维更活跃,加强正面的引导和教育对于学生们的成长非常有益,向他们输入正确的性观念和性知识有助于抵抗外来不良的性文化影响。我们通过调查发现,中等职业学校学生的家长们大多数缺乏对子女进行正确的性教育的方法。为帮助学生树立正确的世界观和人生观,在中等职业学校开展性健康教育显得更为重要。为此,重庆市教委下发了《关于在全市普通高等学校和中等职业学校开设性健康教育课》([2003]39号文)的通知,要求中等职业学校开设性健康教育选修课、讲座,有条件的要尽快开设必修课。正是在市教委领导的重视和大力支持下,重庆市教科院职教研究所在全市部分中等职业学校开展了性健康教育的研

教育的经验。

但由于性健康教育在我国起步较晚，这方面的读本和学习材料比较少，特别是针对中等职业学校学生开展性健康教育的教材几乎是空白，这给学校开展性健康教育带来很多困难。为了帮助学校开展好这项工作，探索适合中等职业学校性健康教育的内容、方法和途径，在对重庆市中等职业学校学生开展性知识调查的基础上，我们组织了重庆市部分中等职业学校第一线性健康教育教师以及相关的研究人员，结合中等职业学校学生青春期特点和实际，从性生理、性心理、性道德、艾滋病的预防、家庭婚姻知识以及良好的性卫生习惯养成等诸多方面着手，为中等职业学校学生编写了这本性健康教育教材，供各中等职业学校使用。编者在编写过程中非常注重语言的通俗易懂，生动活泼，所选择的案例也紧紧围绕学生熟悉的人和事，因此，本书还可作为同学们自学的读本，对于尚未开展性健康教育的学校，建议推荐给学生们作为课外读物，相信会使同学们受益终身。

由于重庆市中等职业学校性健康教育工作刚刚起步，还缺乏经验，因此，将对本书的内容、编写体例、叙事语言进行不断修改和完善，减少空话、套话和说教，让同学们在轻松愉快的学习中了解正确的性知识，解除心理和生理上的困惑，得到科学、规范的性健康教育。我们将努力把本书编成真正受学生欢迎的青春期性健康教育教材（读本）。

本教材由重庆医科大学卫生学校于叔杰担任主编，第一单元由马路编写，第二单元由但春兰、叶理纯编写，第三单元由李克书编写，第四单元由但春兰、李克书编写，第五单元由况成林、杨清德编写，第六单元由况成林、母秀莉编写，第七单元由马路编写，第八单元由母秀莉编写，第九单元由母秀莉、况成林编写，第十单元由叶理纯编写，第十一单元、第十二单元、第十三单元由姜德才编写，于叔杰主持了编写工作并统稿。该教材在编写中得到了中国性学会青少年性健康教育专委会主任，中国社会科学院陈一筠教授的指导，并对教材的编写提出了很好的意见和建议，在此表示感谢。由于时间仓促和水平有限，难免出现不周或错误之处，恳请批评指正。

重庆市中等职业学校性健康教育研究课题组

2006年1月

目录

1	第一单元	认识你身体的秘密
9	第二单元	生命的孕育与诞生
21	第三单元	男孩的青春期保健
35	第四单元	女孩的青春期保健
49	第五单元	化解成长中的烦恼
61	第六单元	性心理健康的培育
73	第七单元	什么是性心理偏离
83	第八单元	友情、爱情与婚姻
105	第九单元	性道德观与性法律
121	第十单元	性侵害的自我防护
131	第十一单元	洁身自好 远离性病
141	第十二单元	认识与预防艾滋病
153	第十三单元	拒绝毒品 珍爱生命



第一单元 认识你身体的秘密

你想知道自己身体的秘密吗？你想知道异性身体的秘密吗？刚刚步入青春年华、情窦初开的你们，一定会在内心深处做出肯定的回答。显然，你和异性身体之间有许多相似的地方，也有许多不同的地方。那么，你和异性身体之间最明显的区别在哪儿呢？恐怕就是性器官了。其实，性器官并不神秘，它们与鼻子眼睛一样，也是人体很平常的器官，只是处于人体的不同部位，具有不同的功能而已。当然，与我们身体其他器官相比，性器官似乎更让人着迷。这一方面是因为在传统文化上，人们给“性”罩上了神秘的面纱；另一方面也是因为性器官确实有令人惊叹的地方——创造人类的新生命。

你对自己和异性的身体了解得越多，你就会变得越自信、越从容、越不容易走歧路。

一、男性性器官

性器官包括外生殖器官和内生殖器官。你能在体表看到的部分是外生殖器官，不能在体表看到的部分，就是内生殖器官。

男性的外生殖器官有阴阜、阴茎和阴囊。

阴阜是耻骨联合（腹部下端中央的一个骨性突起）前方的一个三角形隆起区域，由皮肤和丰富的皮下脂肪构成。青春期开始后，阴阜的皮肤逐渐生出阴毛，阴毛在青春期一般呈倒三角形分布，成年后常呈菱形分布。

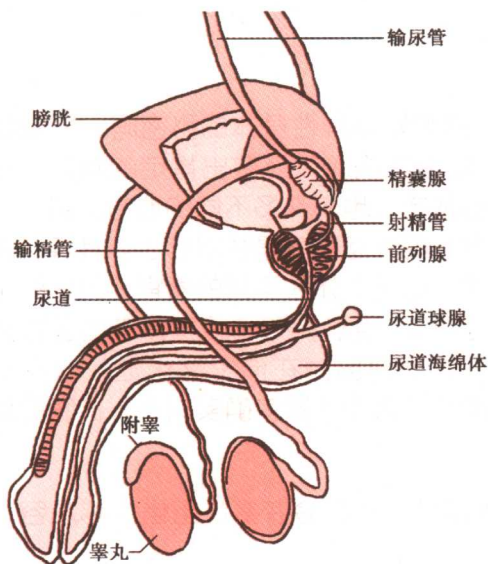
阴茎有排尿、射精、性交三大功能。阴茎前端膨大的部分为阴茎头，其表面有丰富的神经末梢，感觉十分灵敏。阴茎头顶端有尿道外口，尿液和精液通过这个开口排出体外。阴茎中部呈圆柱形的部分为阴茎体。阴茎末端与身体相连的部分是阴茎根。

许多男孩会问了：我的阴茎里面究竟有些什么东西呢？其实，阴茎主

要由表面的皮肤和内部的三条海绵体构成。位于背侧的是两条阴茎海绵体，位于腹侧的一条为尿道海绵体。海绵体因形似海绵而得名，其内部有

许多较大的毛细血管，称血窦。

当血窦充血时，阴茎便由疲软状态变硬、变粗、变长，这种状态称为“勃起”。尿道海绵体的中央有尿道通过，它的前端膨大形成阴茎头。海绵体外面的皮肤在阴茎头反折形成的折皱，称包皮。



阴囊位于阴茎后下方，是皮肤和肉膜构成的囊袋，容纳左右的睾丸、附睾和输精管的前段。阴囊肉膜内的肌肉可随外界温度变化而收缩舒张，以调节阴囊内的温度，因为精子的正常发育有赖于恒定的温度，并且要低于体温。

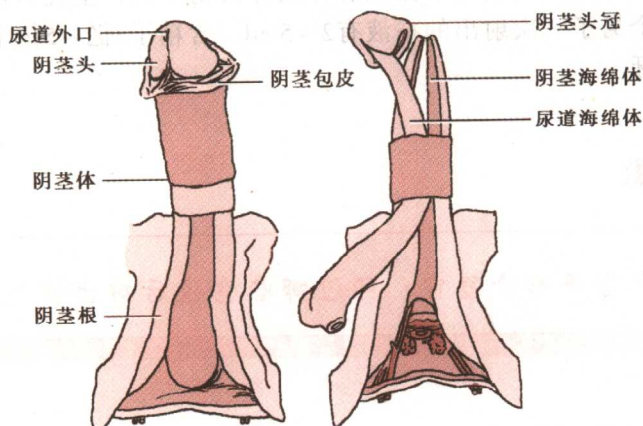
当外界温度升高时，肌肉舒张，阴囊壁变薄，睾丸远离腹部，有利于散热；当外界温度降低时，肌肉收缩，阴囊壁变厚，睾丸向腹部靠拢，有利于保温。你也许会由此感叹我们身体构造之神奇，感叹我们身体的结构和功能之间是如此的密切相关、天衣无缝！

胚胎早期，睾丸并不在阴囊里，而是位于腹腔内。在胚胎发育过程中，睾丸逐渐下降，直到出生前才落入阴囊。睾丸为什么要历尽艰难，从腹腔降入阴囊呢？可能你已经知道了答案，那就是为了得到精子正常发育所需要的温度条件。

男性的内生殖器官由睾丸、输精管道和附属腺体组成。

睾丸是男性最重要的生殖器官。大多数男孩都会发现自己的两只睾丸悬吊的高度有所不同，一只高一只低。这种现象是完全正常的，你无须忧虑，它可以避免男生在两腿并拢时挤压睾丸。

睾丸内有许多弯弯曲曲的微小管道，是产生男性生殖细胞——精子的场所。青春期开始后，数量庞大的精子队伍就源源不断地从这儿生长出



来，进入附睾。一个精子就像一只蝌蚪，但你只能在显微镜下才能看清它的样子，它有一个大大的头部，还有一条长长的尾巴。精子的头部储有许多遗传物质——基因。

在这些微小管道之间，还有一种细胞，能够分泌男性激素——雄激素。你可别小看这些雄激素，它的作用可大了：它可以促进男性生殖器官的发育，促进精子的成熟，促进和维持男性的第二性征（如胡须、突出的喉结等）。你知道吗，封建社会中的太监和现在有些国家的“人妖”就是因为被切除了睾丸，不能产生雄激素，而失去了男子汉的阳刚之气。

输精管道包括附睾、输精管、射精管、男性尿道。附睾像一只大蝌蚪，紧贴在睾丸的后上方，睾丸产生的精子就暂时栖息在这里，养精蓄锐，随时准备去远游。附睾的尾部逐渐移行为输精管。输精管是一对细长的肌性管道。它先在阴囊内上升，继而进入腹腔，最后，在膀胱的后方与精囊的排泄管汇合成射精管。你也许会感到很奇怪，输精管为什么不止步于附近的尿道，非要蜿蜒曲折地长途跋涉呢？其实道理很简单，那也是睾丸下降“惹的祸”。射精管与输精管相连，长约2 cm，向前穿前列腺，开口于尿道。男性尿道兼有排尿和排精的双重功能。

前列腺、精囊和尿道球腺都属于附属腺体，它们的排泄管均开口于尿道。这些腺体能够分泌一些液体，参与精液的组成，并给精子提供营养和能量，有利于精子的活动。前列腺位于膀胱的下方，形似倒置的板栗，它的内部有男性尿道穿过。

精液由精子和输精管道、附属腺体的分泌物组成，呈乳白色，有特殊的气味。一个男子一次射出的精液有2~5 ml，含精子3亿~5亿个，真是一个天文数字呀。

想一想：

精子产生于哪个器官？经过哪些途径后排出体外？

二、女 性 性 器 官

女性的性器官也分为外生殖器和内生殖器两部分。

外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭等。如果你是一个女生，你可以拿一面小镜子对着自己的外生殖器观看，你可能会发现，它们看上去就好像盛开的花朵。

女性皮下脂肪发达，阴阜外观较丰满。青春期开始后，阴阜皮肤也逐渐生出阴毛，分布范围常呈倒三角形。

大阴唇是一对纵行的、富有弹性的隆起，由皮肤和皮下组织构成，含有丰富的血管和神经。大阴唇在人体中线处靠拢，覆盖小阴唇、阴道口和尿道外口，起保护作用。青春期后，大阴唇外侧面皮肤有色素沉着，颜色加深，并生有稀疏的阴毛；内侧面润滑，呈淡粉红色，无阴毛。

小阴唇是一对纵行的皮肤隆起，位于大阴唇的内侧。它小而薄，表面光滑，呈紫褐色，有丰富的神经。性兴奋时，小阴唇充血肿胀。

阴蒂位于两侧小阴唇前端的接合处，圆头柱状形，其裸露部分称阴蒂头，感觉神经非常丰富。阴蒂内含阴蒂海绵体，它受到性刺激时，也可因充血而发生勃起。

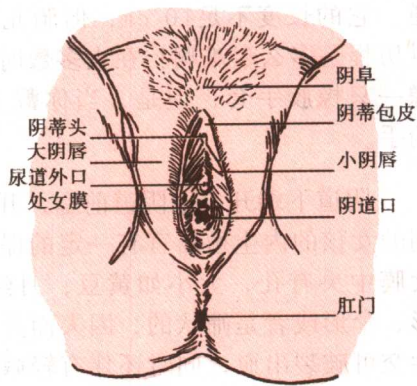
阴道前庭是两侧小阴唇之间的裂隙，其前部有尿道口，后部有阴道口。

在阴道口的后方，就是肛门了。如果你是一个女生，要养成大便后正确使用手纸的习惯：从前往后擦。这样，留在手纸上的粪便就不会殃及到阴道口和尿道口了。

内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫、阴道和前庭大腺。

卵巢是扁椭圆形的器官，位于子宫两侧，输卵管下方，左右各一。卵巢是女性最重要的生殖器官，是女性生殖细胞——卵子生长发育的地方，也是女性激素——雌激素和孕激素分泌的地方。

女孩出生时，卵巢内就有了许多小泡泡，叫原始卵泡。每个原始卵泡内都熟睡着一个很小很小的卵子。青春期开始后，卵子苏醒了，原始卵泡就陆续发育为生长卵泡。它长得快，里面的卵子也长得快。生长卵泡外层的卵泡壁和卵泡膜能分泌雌激素。生长卵泡长大后，变为成熟卵泡。成熟卵泡有指头大小，但里面的卵子只有针尖般大小。成熟卵泡最后破裂，卵子从卵巢排出，这个过程叫排卵。排卵后，残留在卵巢内的卵泡壁和卵泡膜塌陷，然后发育成一个富含血管的黄色细胞团，叫黄体。黄体能够分泌大量的孕激素和雌激素。



雌激素的功能主要有：刺激女性生殖器官的发育，促进子宫内膜的增生，促使卵泡发育成熟，刺激并维持女性的第二性征，促进乳腺发育、骨盆变宽大，使全身脂肪分布具有女性特征，即堆积于臀部、乳房和皮下而呈现女性体型特有的曲线，给人以丰满柔美之感。

孕激素的功能主要有：促进子宫内膜进一步增生，含水量增加，使子宫内膜变得松软，使子宫腺分泌营养物质，从而为受精卵顺利地埋入子宫内膜并发育成胚胎做好准备。这就好像在播种前要松土、施肥、浇水一样，为禾苗的茁壮生长提供了条件。孕激素还能抑制子宫肌肉的收缩，使胎儿在安静的环境里发育。

输卵管是一对细长弯曲的喇叭形管道，长10~12 cm，是输送卵子的

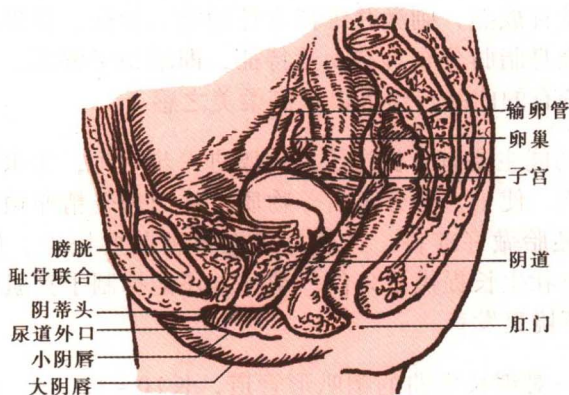
通道。它一端连于子宫，另一端悬吊在卵巢附近。

子宫是一个空腔器官，位于盆腔中央。成年女性的子宫只有幼儿拳头般大小，孕育胎儿时，子宫成为胎儿生长发育的一个小房间，胎儿长，它也长，它的大小始终与胎儿的生长发育保持一致。子宫壁的内膜层含有丰富的血管和腺体，可以为受精卵发育成胎儿提供充足的营养。

阴道是连接子宫和外生殖器官的一个肌性管道，有很大的伸缩性。它是女性的性交器官，是导入精液的管道，也是胎儿娩出和月经排出的通道。它的长度不足10 cm，但胎儿却要经过1~2小时才能通过它，可见降世历程是多么艰难啊！在大多数时间里，阴道壁是相互贴在一起的，就好像一只橡胶手套，但是，当你戴上手套的时候，你不必担心它容不下你的手。

阴道下端开口于阴道前庭，开口处有一片薄膜，称处女膜，对儿童时期的女孩的內生殖器官有一定的保护作用，可以防止病原微生物入侵。处女膜中央有孔，大小如黄豆，月经血由此孔流出。它可以是环形、半月形、伞形或者是筛状的，因人而异。处女膜上有丰富的血管和神经，初次性交可破裂出血，同时还伴有轻微的疼痛，这就是民间所谓的“见红”。但处女膜也可因剧烈的跑跳、游泳、骑跨运动等原因而撕裂，有些人的处女膜弹性较好，即使性交也不会破裂出血。因此，仅仅把完整的处女膜看做是处女的标志和贞节的象征是不对的。

前庭大腺形状如豌豆，位于阴道口后外侧的深部，成对，借排泄管开口于阴道口两侧。性兴奋时，前庭大腺分泌粘液，润滑阴道口。



想一想：

卵子产生于哪个器官？排出途径如何？

子宫的分泌物和阴道的渗出物，以及子宫和阴道脱落的上皮细胞等混杂在一起，形成了一种乳白色的粘液，并且从阴道里流出来，叫白带。白带的形成与雌激素和孕激素有密切的关系，青春期前的女孩一般是没有白带的，青春期后卵巢开始发育，并分泌较多的雌激素，这时，就开始出现了白带。在每个月经周期中，排卵期雌激素的分泌达到高峰，这时的白带量多、透明，像蛋清样比较稀薄，并能拉成丝状。排卵后，孕激素增加，此时的白带量减少、变粘稠。在月经来潮的前后几天内，阴道渗出液增多，白带也稍多，此时白带内含较多的脱落细胞，因此，比较混浊。白带含有乳酸，可以抑制阴道内一些致病菌的生长繁殖，在性交时还具有润滑作用。可见，白带是一种正常的生理现象，有保护女性生殖器官的作用，因此，你不必恐惧白带的来临，也不要抱怨白带给你带来的麻烦。

练一练：

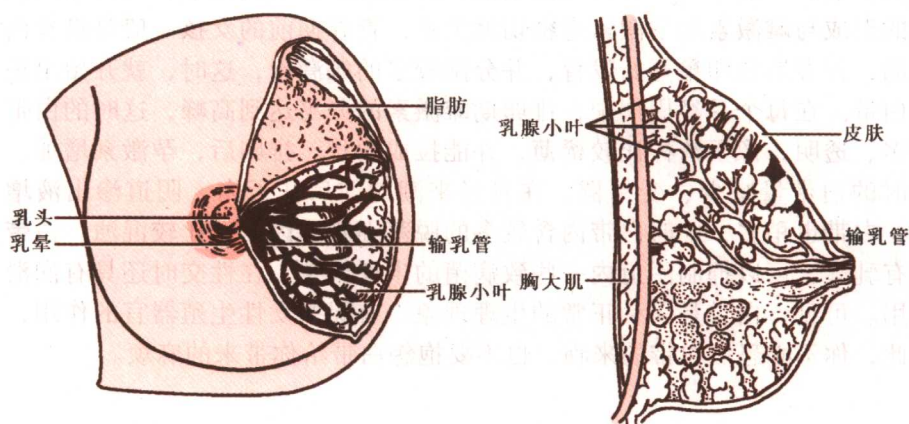
写出你所知道的两性性器官的名称

	男 性	女 性
外生殖器		
内生殖器		

乳房是哺乳器官，是女性最醒目的第二性征，也是女性重要的性敏感区，在性活动中扮演着十分重要的角色。发育充分的乳房呈半球形，紧张

而有弹性。乳房中央有乳头，乳头周围颜色较深的环形区域，称乳晕。乳头和乳晕的皮肤很薄，容易损伤而造成感染。乳房和乳头有丰富的神经，受到机械性刺激时，乳头便胀大突起。

乳房由皮肤、乳腺、脂肪等构成。乳腺形成15~20个乳腺小叶，以乳头为中心，呈放射状排列。每个乳腺小叶都有一条输乳管，开口于乳头，在哺乳期排泄乳汁。



> 谈一谈:

两性主要性器官的基本生理功能。

第二单元 生命的孕育与诞生

俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”这句话道出了生物界的一个普遍现象，那就是自然界的千万种生物都能繁殖出自己的后代，使种族得以延续，人类也不例外。

我们人类从精卵结合的一刹那开始，就标志着一个新生命的开始。与其他生物不同，人类的新生命是成熟的爱的结晶。

生命的孕育与诞生是很不容易的。父母在为创造生命的奇迹时付出了很大的精力和心血，同时他们为新生命的诞生而感到骄傲，也为孩子的成长付出了自己全部的爱心和很大的代价。因此，我们每一个人都要尊重和孝敬自己的父母，不忘父母对自己的养育之恩。

一、(受) (孕)

男性生殖器官中的睾丸是产生精子的场所。青春期前，睾丸容积很小，单侧仅有1~2 ml，发育也很不完善。进入青春期后，睾丸迅速发育增大，性成熟后开始产生精子。睾丸的生精能力是巨大的，每天可产生几亿个精子。睾丸产生的精子输送到附睾内，附睾分泌液体，促进精子发育成熟，并维持精子的活力。因此，睾丸产生的精子要在附睾停留一段时间才能成熟，才具有受精能力。

女性出生后卵巢内大约有10万个以上的原始卵泡，进入青春期，卵巢内的原始卵泡开始发育。每一个月经周期大约有20个左右的原始卵泡发育为生长卵泡，但通常只有一个生长卵泡变为成熟卵泡，其余卵泡发育到一定程度即自行退化。一般在月经来潮前14天左右，成熟卵泡破裂排出卵子。女性一生中可排出400~500个卵子。

卵子排出后进入腹腔，经输卵管伞端的捡拾进入输卵管，卵子自身不会移动，靠输卵管的运动将其推向子宫方向，在输卵管的一个较宽的部位停留，等待精子的到来。

如果这时男女之间有性行为，男方通过射精将精液送入阴道，大量的精子会游经阴道、子宫腔进入输卵管。精子从阴道到达输卵管的时间最快仅需数分钟，最迟4~6小时。精子与卵子相遇后，会将其团团包围，并释放出一种溶解酶，打通进入卵子内部的“缺口”，通常最终只有一个在竞争中跑得快、实力强的精子进入卵子，并与之结合为一个新的细胞（受精卵），宣告了一个新生命的开始。

➤ 想一想：

人类新生命是如何开始的？

二、(性) (殖)

受精卵在输卵管的收缩作用下逐渐向子宫腔方向移动，在移动过程中开始分裂，约在受精后第3天，已形成12~16个细胞实体，形如桑椹，称为桑椹胚。受精后第4天，桑椹胚已到达子宫腔，细胞数进一步增加，形成空泡状，称为胚泡。受精后6~12天，胚泡逐渐埋入子宫内膜，这个过程称为着床。此时新生命已如一粒种子，进入了肥沃的土地，可以在母体的滋养下顺利地发育成长了。

受精卵在子宫腔内大约经过266天发育为成熟的胎儿。临床上一般从孕妇末次月经的第1天算起，每28天为一个妊娠月，至胎儿娩出要经历280天（40周），故有“十月怀胎，一朝分娩”之说。这个过程可分为三个阶段：

妊娠早期（1~12周）是胚胎从受精卵经分裂、着床直至形成人体胎儿的阶段，妊娠母体可出现较明显的早孕反应，胎儿则易受有害因素（病毒、有害化学物质、放射线等）的干扰而发生器官形态结构的畸形。至第10周，胚胎初具人形，头面部器官可以辨认；12周末，胎儿外生殖器已发育，可以辨出男女。

妊娠中期（13~27周）胎儿骨骼系统开始发育。16周末，孕妇可以感觉到胎儿在子宫内活动；20周末，可以在孕妇腹部听到胎儿心脏跳动的

声音。

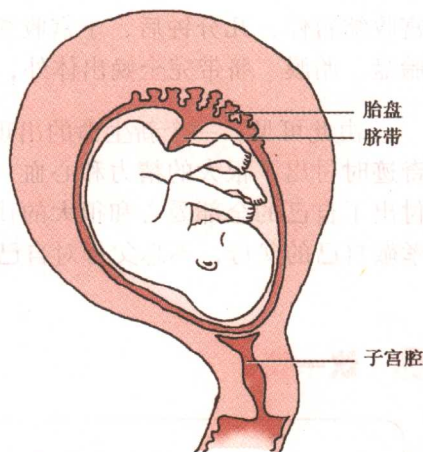
妊娠晚期(28~40周),36周末胎儿皮下脂肪逐渐增多,头发生长,此时出生已能基本存活;40周末,胎儿完全成熟,出生时新生儿身长约50 cm,体重约3 000 g,能高声啼哭,四肢运动活泼。

➤ 知识链接

早期妊娠的表现

- ①停经(该来月经的时候还没来月经);
- ②嗜睡、乏力、精神不振;
- ③口味改变,偏食、厌食或贪食;
- ④头晕、恶心、呕吐(尤其在清晨);
- ⑤乳房胀痛;
- ⑥尿频。

受精卵除发育成胎儿外,还要发育成胎盘、脐带、胎膜和羊水,统称为胎儿的附属物。胎盘是胎儿和母体间进行物质交换的重要器官,胎儿通过脐带和胎盘与母体连接,进行营养和代谢物质的交换。胎膜有防止细菌进入宫腔、避免感染的作用。它和胎盘四周相连后形成一个密闭的腔,腔内充满羊水,胎儿就生活在其中。羊水起保持宫腔恒温、恒压和缓冲的作用,能保护胎儿免受伤害。



三、分娩

胎儿在母体内生长发育完全成熟后,子宫开始收缩,而且收缩越来越