

Q I N G U N Q I
X I N G I N L I
Y U Y U
X I N G A O Y U

林慧莲 著

青春期的性心理 与性教育

中国社会科学出版社

林慧莲 著

QINGCHUNQI DE

XINGXINLI

YU

XINGJIAOYU

青春期的性心理 与性教育

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期的性心理与性教育/林慧莲著. —北京: 中国社会科学出版社, 2006. 9

ISBN 7-5004-5826-6

I. 青… II. 林… III. 青春期—性教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112258 号

责任编辑 罗 莉

责任校对 修广平

封面设计 王 华

版式设计 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 丰华装订厂

版 次 2006 年 9 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 9

插 页 2

字 数 220 千字

定 价 21.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前言

很早以前就想写一本关于青春期性心理和性教育的书了。20世纪90年代初以来，我开始从事学校心理咨询工作，同时在电台兼职，主持一档晚间谈心节目“晚风细语”，这是当年在当地收听率最高的一档节目，我也因此被评为“听众最喜爱的节目主持人”。在心理咨询和主持节目的过程中，遇到了众多被性困扰的青少年，他们对性的无知及愚昧，因性而产生的烦恼和痛苦，曾经那么强烈地刺激了我，震撼着我。他们有的因为渴望了解异性的身体竟铤而走险，差点掉进犯罪的深渊；有的因为曾偷食禁果而陷入对怀孕的巨大恐惧之中，惶惶不可终日；有的对自己的同性性行为深恶痛绝，却又难以自拔；还有很多很多青少年，因为手淫，因为性幻想，因为“早恋”等等而产生持续的焦虑、抑郁、自卑和自责……

对于青少年来说，青春期是人生的一个非

常时期，性的发育成熟既让他们从丑小鸭变成了美丽的白天鹅，使他们焕发出青春耀眼的光芒，但同时性的发育成熟又给他们带来了无穷无尽的心理激荡和无边无际的情感躁动，他们深深地陷入了困惑和痛苦之中，他们不了解为什么自己的身体会出现如此急剧的变化，为什么会对异性产生异样的感觉，为什么会有强烈的而难以抑制的性冲动等等。他们渴望获得性知识，渴望得到成人的指导。但是，在现实中他们却难以从正规渠道获取科学的性知识和正确的性指导，无论是学校还是家庭、社会，都没有很好地承担起对青少年释疑解惑的职责。于是青少年只得自己探索、尝试，从影视作品、书刊杂志、电脑网络等中获取信息，而这其中，不少是错误的、不科学的，甚至是色情淫秽的，结果导致青少年走了弯路，出现了性心理和性行为、性罪错问题，这不仅影响了青少年身心的健康发展，也对社会造成了显性和隐性的危害。正是实践中遇到的这些问题促使我决定写一本有关青春期性心理和性教育的书，期望我们的成人世界和学校、家庭及社会机构能够重视对青少年的性教育，了解和把握青少年的性心理，对青少年进行正确的性指导，以帮助青少年顺利渡过被心理学家称之为“问题期”、“危险期”和“疾风暴雨期”的非常时期。

本书的写作从案例切入，这些案例都是我亲身经历的，案例反映的内容具有普遍性。之所以选择这样的写作方式是因为由案例导入可以激发阅读兴趣，增强书籍的可看性。很多学术书籍虽然很有理论深度和思想价值，但由于可读性不强，结果妨碍了理论和思想的传播。所以，内容和形式是紧密结合的，有好的内容，还要有好的形式。我试图对此作出努力。但是，我并不希望因为照顾了可读性而牺牲了学术性，因此，本书并不只是停留在简单的个案分析之上，而是试图在案例分析的基础上就青春期普遍的性问题进行深入系统的探讨，对青少年的性问题展开充分的

学理阐述和理论开掘，构架起一个有特色的青春期性心理和性教育的科学体系。我希望能够紧紧把握时代脉搏，以开放的心态和人文关怀的精神重新审视青少年的青春期性问题，试图努力站在学科前沿，运用国内外最新的青春期研究成果，对青春期的性心理和性教育问题进行深入的剖析，提出自己的新观念，阐述自己的新见解，寻求规律性的解决之道。我希望我的努力在本书中有所体现。

本书在写作过程中，曾参考和引用了国内外学者的有关研究成果和文献，因种类较多，未能一一注明，在此特向有关原著作者表示谢意。此外，在这里，我还要向中国社会科学出版社的罗莉女士表示衷心的感谢，没有罗莉女士的热情帮助和辛勤劳动，我的这本书不会这么快面世。最后还要感谢所有阅读本书的读者，敬请读者不吝指教，提出宝贵意见。

作 者

2006 年 7 月

目 录

前 言	(1)
第一章 青春期的性发动	(1)
第一节 青春期性的萌发	(4)
一 性器官的发育成熟	(5)
二 第二性征的出现	(7)
三 性机能的成熟	(9)
第二节 青春期性生理发育机制	(11)
一 下丘脑—垂体—性腺轴	(11)
二 影响青春期生长发育的外部因素	(14)
第二章 青春期的性觉醒	(17)
第一节 青春期的性兴趣	(20)
一 青春期的性兴趣的表现	(20)
二 性兴趣产生的原因	(24)
三 性兴趣的引导	(26)
第二节 青春期的性吸引	(28)

一	性吸引的发展阶段	(28)
二	性吸引过程中的疏远现象	(32)
三	被年长异性吸引的“牛犊恋”	(36)
四	对两性接近期异性交往的认识	(39)
第三节	青春期的性欲望	(44)
一	青少年的性行为	(44)
二	青少年的“性饥渴期”	(46)
三	青少年性欲冲动的调控	(48)
第三章	青春期的性困扰	(52)
第一节	性生理发育产生的困扰	(56)
一	性器烦恼	(56)
二	遗精	(60)
第二节	性心理发展产生的困扰	(66)
一	性梦幻	(67)
二	性冲动	(74)
三	性敏感	(76)
第三节	性行为方面的困扰	(79)
一	什么是手淫	(79)
二	对手淫的误解	(80)
三	手淫本身是无害的	(82)
四	频繁手淫的危害	(84)
五	频繁手淫的克服	(85)
第四章	青春期的性偏离	(87)
第一节	同性恋	(91)
一	什么是同性恋	(91)

二 同性恋的类型	(93)
三 同性恋的成因	(96)
四 社会对同性恋的态度	(99)
五 青春期同性恋的矫正	(102)
第二节 性偏好障碍	(107)
一 什么是性偏好障碍	(107)
二 性偏好障碍的类型	(109)
三 性偏好障碍产生的原因	(114)
四 性偏好障碍的矫正	(119)
 第五章 青春期的性越轨	(124)
第一节 青少年的婚前性行为	(127)
一 青少年为什么会偷食禁果	(129)
二 高昂的代价	(136)
三 爱是需要等待的	(144)
第二节 青少年的性罪错	(148)
一 青少年常见的性罪错	(149)
二 青少年性罪错的类型	(150)
三 青少年性罪错的特点	(153)
四 为什么会掉入性罪错的深渊	(155)
五 如何度过性危险期和问题期	(161)
 第六章 青春期的性爱恋	(165)
第一节 爱情的质的规定性	(168)
一 爱情的内驱力	(168)
二 为什么只爱“这一个”	(170)
三 有情人一定成眷属吗	(171)

四 爱情的特点·····	(172)
五 爱情的发展阶段·····	(174)
六 爱情与友情的区别·····	(177)
第二节 对青春期恋爱的再认识·····	(179)
一 对“早恋”概念的新解读·····	(179)
二 青春期恋爱的类型·····	(184)
三 青春期恋爱的特点·····	(188)
四 哪些人更容易发生青春期恋爱·····	(190)
第三节 青春期恋爱的对策·····	(191)
一 禁止并非良策·····	(191)
二 不提倡不鼓励·····	(193)
三 疏导、指导、引导·····	(195)
第七章 青春期的性保护·····	(204)
第一节 性侵犯的防范·····	(207)
一 什么是性侵犯·····	(207)
二 性侵犯的类型·····	(209)
三 性侵犯的表现形式·····	(212)
四 性侵犯对青少年造成的伤害·····	(213)
五 青少年为什么容易受到性侵犯·····	(216)
六 性侵犯的防范·····	(219)
第二节 性传播疾病的防范·····	(225)
一 什么是性传播疾病·····	(225)
二 性传播疾病对人类的威胁·····	(228)
三 性传播疾病发生与传播的客观原因·····	(229)
四 青少年易感性传播疾病的潜在原因·····	(230)
五 青少年对性传播疾病的防护·····	(232)

第八章 青春期的性教育	(237)
第一节 青春期性教育概述	(240)
一 青春期性教育刻不容缓.....	(240)
二 什么是青春期性教育.....	(244)
三 青春期性教育的目标与任务.....	(245)
四 青春期性教育的内容.....	(247)
五 青春期性教育的原则.....	(249)
第二节 学校、家庭与社会的青春期性教育	(251)
一 学校——青春期性教育的主渠道.....	(251)
二 家庭——青春期性教育有待加强.....	(258)
三 社会——大众传媒影响无所不在.....	(266)
参考书目	(274)

第一章 青春期的性发动

由于在电台兼职主持一档晚间谈心节目，所以每天都会收到很多来信。晶晶的来信在一堆信件中首先进入了我的视线，因为她在信封上署名为“一个12岁的女孩”。我好奇地想知道一个12岁女孩的心事，于是首先拆开了她的来信。晶晶在信中告诉我，她是一个小学六年级的学生，性格开朗，多才多艺，会弹古筝，绘画作品也曾在市里获过奖，唱歌、主持节目样样都行，还是晚报的小记者。她的学业成绩很优秀，在班里是班长，老师同学都很喜欢她，爸爸妈妈也对她寄予了极高的期望。晶晶是有远大志向的，她将来想要考名牌大学，还想出国留学。她最崇拜的偶像是杨澜，她希望自己将来也能成为像杨澜一样优秀的女性。

这样一个优秀的小女生究竟遇到了什么烦心事？

晶晶在信中像个小大人似的感叹，人要是

不长大该多好。过去她都是无忧无虑的，但是进入青春发育期之后，成大人了，麻烦就多了。虽然身体的发育成熟，让她从一个黄毛丫头变成了一个漂亮姑娘，但是晶晶也隐隐感觉到自己对异性的态度似乎与以前有所不同了。她开始在意自己在男生面前的表现，喜欢与男生接近和交往，最近她竟然不可救药地喜欢上了一个男生。她在信中自我谴责，说“这怎么可以呢，我才12岁啊！我怎么可以去喜欢一个男生，怎么可以早恋？但是，我又实在是控制不了自己”。

在信中，晶晶讲述了她的故事：班级里每个星期都要出黑板报，她作为班长，从黑板报主题的策划、内容的选择、版面的设计直至抄写，样样都要操心，并且亲力亲为，因为这是班长的一个职责。当然，她有一个得力助手，那就是班级的宣传委员。这是一个阳光少年，跟晶晶一样优秀，作文写得好，书法也很棒，也是晚报的小记者。那是一个周六，只有晶晶和宣传委员两个人一起在班级出黑板报，开始两个人一边抄写着一边说笑着，但不知怎么回事，抄着抄着就突然没了声音，晶晶诧异地转过头去看宣传委员，而此时宣传委员也恰恰把头转了过来，“我的天哪！我们的目光突然碰撞了，猛地有一种触电的感觉，我差点从站着抄写的凳子上摔下来”。晶晶第一次发现宣传委员的眼睛会放电。

虽然他们都迅速地把目光转开了，但晶晶的心底涌上了一股她从未体验过的感觉，这种感觉让她心潮起伏。校园里静悄悄的，教室里似乎变得更加寂静了，而这种寂静中弥散着一股令人不安的空气。宣传委员似乎想打破尴尬，断断续续地和晶晶搭讪着，晶晶心乱极了，勉强支撑着将黑板报抄完，然后落荒而逃。这之后，晶晶的心再也没有平静过，她既害怕宣传委员那异样的目光又渴望看到那样的目光，她发现自己似乎抗拒不了那样的渴望，无论是上课还是课外活动，她总是有意无意地寻找宣传委员

的目光。而且，她感觉到宣传委员也一直偷偷地注视着地。但是当他们对视，又都会慌忙地将目光转开。

每次对视都会让晶晶心跳加速，脑子一片空白，上课老师讲些什么都没有听进去，做作业也开始走神，并且宣传委员开始在她梦里频繁地出现，在梦里，他们不仅深情款款地四目相对，而且还肌肤相亲，拥抱接吻。这件事搅得她整日心神不宁，已经严重影响她的学习了，在刚刚的单元测验中，她的成绩排名从第一落到了第十几位，她害怕父母和老师发现她心中的秘密。

12岁的晶晶一边在信中用老到的语气自我安慰说，“相信时间会冲淡一切，慢慢地我会忘了他”，但是，一边她又非常无助地跟我倾诉，“我和他几乎天天见面，周一到周五要读书，周六要和他一起出板报，周日在同一个培训班上课，差不多天天都要碰面，叫我怎么能忘得了他？”晶晶希望我能告诉她怎么办。信的末尾，晶晶一再叮嘱我在我的节目一开始时就回答她的问题，第二天她还要上学，假如太晚的话，“我听着听着会睡着的，你说了也白说”。

这真是一个可爱的女孩，我不禁哑然失笑。

12岁的晶晶情窦初开，第一次对一个异性怀有一种特殊的感情。这种感情是晶晶过去从未体验过的，既令人兴奋和向往，同时又令人不安和惶惑，它和对父母的亲情、对同学的友情完全不同。但这种感情真如晶晶自己所认为的那样，是爱情吗？不，这还不是爱情，而仅仅是青春期的所谓“怀春”和“钟情”。

少男少女的钟情与怀春十分单纯和美好。与成人的爱情相比更加纯净，不带丝毫的功利色彩，没有半点的杂质。然而，不管晶晶体验到的这种情感是如何纯洁高尚、如何动人心魄，与阳光少年对视的目光是如何让她灵魂战栗，情不自禁，这一切统统都

是基于两性之间性的生物本能，是两性相互吸引的结果。苏联教育家苏霍姆林斯基就一针见血地指出过：“少年人的两性之间的爱慕所具有的情感色彩，和成年人的爱情完全不一样。在丰富而又有意义的精神生活中，男女孩子之间的相互关系的隐秘本质被理想的、纯洁的和高尚的动机以及相互接近所掩盖。他们相互爱慕的客观基础是性的本能，但是，如果直言不讳地把这一点告诉他们，那他们就会大吃一惊。”^①

虽然我把这样的道理告诉晶晶也会让她大吃一惊，也许她无法接受她对那个阳光少年倾慕竟然是由于受性本能的驱使，但这确实是真理。其实，无论是对异性的好感还是倾慕，或是对异性的好奇与兴趣，凡是有关性的一切主题都是围绕性发育展开的，都是建立在少男少女性生理发育的基础之上的，没有性的发育成熟就不会有晶晶的钟情和思春，脱离了性的生理发育，也无从谈性意识、性观念和性行为。所以我们要解读晶晶及晶晶们的青春期性心理，首先必须了解和把握青春期的性生理发育。

第一节 青春期性的萌发

青春期是人一生中身心发展都十分迅猛的时期，世界卫生组织将其年龄界限界定为10~20岁。其实由于自然条件及社会条件的不同，像气候、营养、教育、文化等的差异，各国在青春期的年龄的上限和下限上并不统一，但这并不妨碍我们对青春期整体的认识和把握，在任何时候、任何地方，青春期都是一个从童年

^① B. A. 苏霍姆林斯基著：《公民的诞生》，黄之瑞等译，教育科学出版社2002年版，第261页。

向成年转变的过渡时期，其基本标志是性生理的发育成熟。青春期内性生理的发育成熟主要表现为三个方面：性器官的发育成熟、第二性征的出现以及性机能的具备。

一 性器官的发育成熟

（一）性器官的结构与功能

性器官过去又称生殖器官，是指人体与生殖有关的各个器官，它包括生殖腺和一系列的附属性器官。然而，事实上有些性器官只有性功能而并无生殖功能，比如阴蒂。因此，有专家认为应该将过去所称的生殖器官改称为性器官，生殖系统改称为性系统。^①

性器官是区别男女两性不同的第一性征，第一性征是与生俱来的。我们都知道，人体细胞核中有 23 对染色体，其中 22 对为常染色体，1 对为性染色体。性染色体携有决定两性性别差异的遗传基因。正常男性生殖细胞精子中的性染色体是一条 X 染色体和一条 Y 染色体，正常女性生殖细胞卵细胞中的性染色体是两条一样的 X 染色体。在受精时，如果精子的 X 染色体和卵子的 X 染色体相结合形成 XX 型受精卵，日后就发育成女性；如果精子的 Y 染色体和卵子的 X 染色体相结合形成 XY 型受精卵，则日后就发育为男性。

第一性征包括主性器官和副性器官。男性的主性器官是睾丸，这是男性的性腺，具有产生精子和分泌雄性激素的双重功能；副性器官有附睾、输精管、前列腺、精囊、阴茎等，它们对精子的贮存，精液的产生、排出等各起着不同作用。女性的主性

^① 薛兆英、许又新、马晓年主编：《现代性医学》，人民军医出版社 1995 年版，第 85 页。

器官即卵巢，是女性的性腺，具有产生卵子和分泌雌性激素的功能。女性的副性器官包括输卵管、子宫、阴道等，它们在卵子的运输、受精，胚胎发育等过程中起着各自不同的作用。

（二）青春期性器官的发育成熟

1. 女性性器官的发育成熟

女性性器官在青春期前发育缓慢，进入青春期后，在激素的作用下，发育速度大大加快直至达到成人水平。

女孩子一般从10岁左右起，卵巢和子宫开始迅速发育，到18岁时基本可达成人水平。十一二岁开始有月经，这是因卵巢排卵导致的周期性子宫黏膜脱落，是女子性成熟的标志。卵巢在青春期前极小，6~7岁时重量约3~4克，女孩出现月经初潮前卵巢增至6克，但此时卵巢并未发育成熟，初潮后卵巢继续发育增大、增重。女孩子从青春期开始出现第一次月经，称初潮。这是女性性成熟的标志。

阴道变长变宽，阴道黏膜随之发育增生，并能排出大量酸性分泌物以增强阴道抗病能力。阴道长度可由出生后的约4厘米增长到8~11厘米。

输卵管直径增大，管壁黏膜发育成复杂的皱襞，管腔上皮呈纤毛化，这有利于精子与卵子的结合。

外阴也发生明显变化。随着脂肪的累积，阴阜明显增高并隆起，大阴唇变大变厚并出现皱纹，阴蒂及小阴唇变大。外阴色素沉着，大阴唇皮下脂肪积聚，显得更为丰满、圆润。小阴唇在青春期后也显得肿胀，边缘更圆、更柔软。阴道口大大增大，阴道口黏膜丰满、变厚，阴蒂在青春期也会增大。外阴发育成熟的最后两个变化是出现阴毛和变得湿润。

2. 男性性器官的发育成熟

男性性器官在青春期前发育很缓慢，几乎处于静止状态。进