

青少年青春期
健康成长读本

青少年 与性



主编/王光英



QINGSHAO
NIANYUXING



内蒙古人民出版社

方苹果丛书

青少年青春期健康成长读本

——青少年与性

主编 王光英

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年青春期健康成长读本/王光英编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2003

ISBN 7-204-06355-4

I. 青… II. 王… III. 青春期—健康教育—青少年读物
IV. G479.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 001096 号

青少年青春期健康成长读本

王光英 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

固安印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 23.375 字数: 380 千字

版次: 2003 年 3 月第一版 2003 年 3 月第一次印刷

印数: 1 ~ 5000 册

书号: ISBN7-204-06355-4/G·1412

全套定价: 39.80 元

前 言

青少年青春期是青少年成长的关键时期，也是决定青少年一生前途命运走向的重要时期。这期间，青少年的生理和心理都会发生巨大变化，特别是性发育逐渐成熟，性意识发生萌动。因此，在此阶段正确教育、引导青少年认识这方面的知识有着非常重要的作用。

长期以来，由于受到封建性禁锢思想的影响，人们对青少年两性教育讳莫如深，当少男少女们面临青春期生理、心理的困惑时，家长或教师不是有效地加以教育、引导，而是以一种羞于启齿的心态淡然视之，这愈加深了青少年对自身及异性生理变化的神秘感，使他们对这些变化不知所措，并由此产生种种不适，导致他们的身心向不良方面发展，甚至产生一系列严重的后果。

性成熟是青春期的主要标志。如男孩声音粗犷，性器官明显变化、遗精；女孩声音尖锐、性器官明显变化、初潮等等。他们的性意识逐渐增强，性渴望使他们滋生了性实践的念头。在心理上，他们开始热衷于与异性交往，或多或少地设计着自己的性伙伴，心里充满了性爱的美好。但由于青少年知识少、阅历浅，加上西方性文化的广泛传播，他们不能正确把握这突如其来的生理、心理变化。许

多的行为偏差也由此产生：首先，青少年性犯罪的日渐增多，好奇和无知使青少年坠入畸型性爱的深渊，早恋、滥交、卖淫是青少年性犯罪的直接根源；其次，性骚扰现象愈来愈严重，性冲动使还不很理智的青少年产生自觉或不自觉的性骚扰行为；再就是性病的蔓延，艾滋病、淋病、梅毒等泛滥之势日趋严重。这些令人堪忧的后果，严重地摧残着青少年的身心，破坏了他们幸福的家庭，同时也败坏了社会风气，让社会不安。

我们不愿看到青春期少男少女于花期夭折，在美好人生的第一步就误入歧途；我们不愿看到我们的未来没有希望。我们有责任、有义务去爱护他们，去引导他们。这是我们以至诚之心来编写本书的主旨。

全书对青少年青春期的生理，心理作了全面的、理性的讲述，能够让青少年及家长科学地了解这方面的知识，并对如何开展青春期两性教育作了详尽介绍，以引起家庭、社会对青少年性教育的高度重视。

本书具有较强的针对性，在编纂时，邀请了一大批知名教育家、心理学家、医生参与，因此本书具有一定的权威性，它是青少年青春期教育的教科范本。

目 录

第一篇 青少年性教育势在必行

- 第一章 青少年性教育任重而道远 /2
 - 正视青少年的性问题 /2
 - 青少年渴望性知识 /4
 - 青少年性教育现状 /8
- 第二章 开展有中国特色的青少年性教育 /11
 - 打破历史开展青少年性教育 /11
 - 青少年性教育的现实意义 /13
 - 青春期的性教育内容 /16
 - 有中国特色的青少年性教育 /17

第二篇 性知识

- 第一章 性生理知识 /22
 - 健康度过青春期 /22
 - 青春期少男 /23
 - 青春期少女 /30
 - 性本能 /38
 - 青春期的性冲动 /41
 - 性的欲望 /45
 - 性的幻想 /46
 - 青少年的性适应 /47
 - 性无知带来的困扰 /49
 - 解除青春期疾患的困扰 /54
- 第二章 青春期的性心理 /59

青少年青春期心理变化	/59
青春期的基本心理特征	/61
青春期的性敏感	/62
青春期容易出现的不健康心理	/66
青春期如何培养健康的心理	/69

第三篇 性行为

第一章	正常性行为 /72
	性行为的认识 /72
	自我行为 /73
	两性行为 /79
第二章	性误区 /81
	青少年性冲动 /82
	婚前性行为 /89
	性解放 /98

第四篇 性骚扰

第一章	性骚扰行为 /102
	性骚扰的认识 /102
	常见性骚扰行为 /104
	性骚扰者类型 /106
	性骚扰对象 /107
	性骚扰警示 /110
第二章	自我保护 /113
	性骚扰后遗症 /114
	对付性骚扰的技巧 /115
	防范性暴力 /116
	性骚扰的法律保护 /119
	父母的责任 /120

第五篇 性教育

- 第一章 正确认识性 /123
 - 性意识的觉醒 /123
 - 性理解 /126
 - 性态度 /128
- 第二章 健康的性 /131
 - 健康的性的标准 /132
 - 青少年要压抑性满足 /137
- 第三章 性的教育 /140
 - 家庭性教育 /141
 - 正确引导对性的认识 /147
 - 性法制教育 /149
 - 性安全教育 /154
 - 艾滋病阴影下的性教育 /160

第六篇 性道德

- 第一章 树立正确的两性道德观念 /163
 - 青少年性道德标准 /163
 - 青少年性道德规范 /167
 - 青少年性道德准则 /169
 - 树立两性尊重的观念 /173
- 第二章 遵守道德规范下的性行为 /176
 - 科学的性观念 /176
 - 道德规范下的性行为 /180
- 第三章 社会稳定与性文明 /183

第七篇 性的文化伦理

- 第一章 性文化 /187

	中国古代性文化及崇拜	/187
	古代性观念	/190
	传统性文化	/192
第二章	性伦理	/196
	性与伦理	/196
	贞操观	/198



中国青少年性教育现状调查

第一章 青少年性教育现状调查

第一篇

青少年性教育势在必行



由于历史和社会的原因，我们在性知识、性道德、性教育方面做得很不够，甚至有人对性教育持消极和反对态度。从而导致青少年性犯罪增加，危害家庭、社会。因此，青少年性教育必须认真对待。

第一章 青少年性教育现状调查



第一章 青少年性教育任重而道远

青少年正处于青春发育期，从生理和心理上都发生很大的变化，特别是性的萌动尤为突出。对青少年来说，“性”使他们感到朦胧和困惑，而性的本能又促使他们更加希望了解性的知识。由于历史和社会的原因，我们在性知识、性道德、性教育方面做得很不够，甚至有人对性教育持消极和反对态度。从而导致青少年性犯罪增加，危害家庭、社会。因此，青少年性教育必须认真对待。

正视青少年的性问题

2001年11月13日开幕的“北京市青春期性教育展”上，出现了青少年性教育等一向为青少年家长、学校非常敏感的内容。据了解，类似面对青少年性的这种公开宣传，还是第一次出现。这无疑是一次进步，它意味着我们的领导者和教育者终于本着实事求是的精神，正视事实、承认事实，并在此基础上勇于冲破某些心照不宣却未必科学的性禁忌，向青少年进行正面的、科学的、健康的性知识和性观念的教育，以帮助他们健康、顺利地成长。

性对青少年个人生活和社会的影响，及对这些影响的



道德评价，古今中外都有无数的争论，而且很可能成为永恒的话题。因此，如果试图在对有关性的话题取得新的“共识”之后，再决定如何研究、讨论和解决性的“问题”，那么我们永远都无法进行对它的讨论。正如我们总是因为某种约定俗成的禁忌，而不断地就该不该对青少年进行公开的性教育进行争论，我们就可能永远都不能开始这样的教育。那么我们就不妨从一个道德的“低调”立场出发，观察和思考一下，我们现在面临着什么问题？我们能不能回避这些问题？如果不能，又该如何面对和解决这些问题？

应该承认，对于青少年中存在着的性知识、性心理、性道德等方面的问题，只有和他们接触最多的家长、老师和部分研究者才最了解，别人没有资格妄下结论。但从目前家长、老师普遍存在的困惑和焦虑来看，青少年中确实存在着这方面的问题，而且不容忽视。对青少年进行公开的性知识教育的最大阻力，恰恰主要来自教育部门和家长。有媒体报道，某中学在生理卫生课上进行性知识讲解，就曾招来学生家长的集体抗议，言辞激烈者甚至指责学校在“教唆”。从这些家长的强烈反应来看，学生们表现出的性方面的问题，已经严重地困扰着学生家长，而他们对学校进行“抗议”的原因，可能是不希望在已经防不胜防的各种性信息来源中，再添一条来自学校的宣扬性的渠道。

如果学校和家长自认为自己最对青少年负责，且最知道什么是对青少年有益的教育，那么在其他渠道的信息已



经变得防不胜防的条件下，还放弃甚至拒绝对青少年在这方面的教育，就意味着让他们与正确的教育隔绝，而任由他们受到那些不良的影响。

应该承认，在中国特定的历史传统和剧烈变化的现实之间，确实产生激烈的冲突，形成巨大的张力，“新一代”与“老传统”之间的尴尬就尤其明显。在这种情况下，身处“第一线”的家长和老师就格外为难。在他们都无所适从的时候，就更不知道该如何面对孩子。因此，他们的敏感和相对的保守都有可以理解的现实原因。但是无论如何，拒绝面对，只能回避问题，却绝不能解决问题，回避问题是自欺欺人，解决问题却需要勇气和智慧。现在，确实到了教育部门和家长一同拿出勇气和智慧，共同为青少年进行性教育努力的时候了。

青少年渴望性知识

在北京中山公园举行的“青春期健康教育展”上，一位前来参观的中学生对记者讲：“这些性知识平时不太了解，因为不好意思跟老师说，也不好意思跟家长说，有时跟知心朋友谈谈，他们也知道不多。这次展览看完之后虽然不是全明白，但比以前明白多了”。有的学生说平时不好意思同家长交流这些知识，这次展览 70% 的内容自己以前是不清楚的。

这次展览同以往不同的是，并未回避“紧急避孕”、



“性自慰”等敏感话题。

北京西城区卫生学校心理教师说：“曾经有个学生问我月经的问题，血是怎样从处女膜中滤过来的？处女膜怎样能把块状的东西滤过来，处女膜到底是个什么样的结构？她们不清楚，甚至会想处女膜是否已经破损了。她们需要一个科学的正规渠道来了解性知识。”

在我国，10~24岁青少年占总人口的1/6，他们通常被认为是社会最健康的人群，如今他们的健康特别是生殖健康，正在日益受到自己的性行为、包括艾滋病在内的性传播疾病、非意愿妊娠和人工流产的威胁。由于性知识的匮乏，很多人难免陷入误区。

某市教育科学研究所最近对5所中学的1060名高中生进行性知识调查，结果令人震惊：处于青春期的高中生不仅性知识贫乏，而且许多人不由自主参与他们尚未准备妥当的“性活动”。调查发现，高中学生尽管生理处在成熟期，心理上又将走进尝试择偶期，但仍有1/4的人不懂得出现月经或遗精就具有了生育能力；不知道女性怎样就会受孕；2/3的人不知道什么是“性病及性病的传播渠道”；能正确说出3种性病及传播途径的更是寥寥无几。他们的性爱观有着明显偏颇，1/3的高中生承认自己曾经恋爱或正在恋爱；1/4的学生认为只要相爱，即可发生性行为；不少人觉得婚前性关系有利于身心健康或巩固爱情；近1/4的学生在性行为问题上拒绝法律、舆论的干预，其性行为准则竟然是只要两相情愿、不是性犯罪就行。



调查显示,大众传媒成为青少年首席性知识传播者。但问题是许多媒介在传递性爱信息时,从未提及可能带来的不良后果,只是尽情地渲染爱情的美好……

按说,家长或老师是青少年成长和生活最有影响力、最为亲密的人,但有了性困惑时,只有7%的青少年去问父母,找老师的不到3%,一半的人闷在心里。而对于性问题家长采取回避甚至封闭态度,学校性教育也是隔靴搔痒,这就使一大批青少年由于性无知而导致犯罪。

一项关于青少年性教育问题的调查发现,青少年最希望得到的性教育内容依次为:友情与爱情的区别、怎样去爱一个人、性与爱的关系、怎样向异性示爱、恋爱需知、什么年纪适合做爱等等。反而关于性的生理健康知识就较少关注。以上的调查结果显示,青少年最想学的性教育是与恋爱有关的教育内容。不过,目前的性教育并没有包含这方面的知识,青少年性教育应该加入恋爱和性道德及从性带出的权力关系等内容。

如果孩子们不能从正确的途径获得性知识,他们从不正规的途径获得的以讹传讹的错误信息,只能误导他们。如果学校或家长能大大方方明明白白地把科学的性知识告诉他们,就会彻底消除性的神秘感。有人认为学校开设性教育可能起到火上浇油的作用,其实不然,性教育只能使孩子们用科学的知识武装自己,去防范不健康思想的侵蚀,因为性教育并不单纯是性知识的教育和性爱的教育,它将教会孩子们什么是爱、如何去爱、如何做人、如何处



理人际关系、如何保护自己、如何爱护尊重他人，它寓性道德教育于性知识教育之中，也只有有了科学的性知识，才能更好地用性道德准则来约束自己。

现代青少年青春期发育的年龄不断提前，（平均每30年提前1岁）目前平均发育年龄在13岁，早的10~11岁就开始了。青春期提早的原因很多，包括气候变暖，生活水平提高和营养状况的不断改善，大众传媒中性信息爆炸、甚至达到无孔不入的地步，凡此种种，不胜枚举。然而由于人口爆炸问题的威胁，青少年对求学的迫切要求，加上现代生活的色彩斑斓，促使人们普遍把婚龄向后推迟，所以从性生理成熟到结婚这一段时间就拉长了，短则10年，长则十几年。那么如何对待青少年在性生理成熟后萌发的性好奇心理呢？如何使青少年获得更多、更科学的性知识？这就成为社会、学校、家长和青少年所不得不面对的一个最现实的问题。





青少年性教育现状

我国每年大约有 2000 万青少年进入青春期，可是孩子们进入青春期这个多梦时节时，会面临着许多生理、心理上的矛盾和困惑。

但我们的教育很少把青春期性教育作为青少年教育的重要内容，如今国家教委还没有统一的青春期性教育大纲，这很遗憾。

据北京市宣武区计生委同志讲，像澳大利亚、新西兰，他们的学校有青春期性教育的正规教材、系统的教育方法，并已形成一定规模。同样，英国的小学和中学生可先在《自然科学国家课程设置》中获得一些包括性教育的知识。

还有一个问题是，大家对青少年性教育的看法也不同。有的人会担心，这会不会鼓励性开放，会不会有腐蚀效应？

“欧洲国家比美国性教育开放得多，欧洲性行为上出现的问题，比如高中女生的怀孕率却比美国低，其原因就是美国的中学性教育还跟不上。很多家长不愿意老师在学校开展性教育。美国的高中生，女孩的怀孕率比欧洲高 5 倍。”联合国儿童基金会驻中国办事处工作人员叶雷如是说。

关于这个问题，中国性病艾滋病协会有关人员的看法