

中国青少年性科学家庭教育推荐读本

子女

性知识

王景勤 编著

ZINÜ XINGZHISHI JIAOYU

教育

教
子
有
方
从
书

ZINÜ XINGZHISHI JIAOYU



河南人民出版社

少儿丛书

子女

性知识

教育

王景勤 编著



河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

子女性知识教育/王景勤编著. - 郑州:河南人民出版社,2003.8

(教子有方丛书)

ISBN 7-215-05243-5

I. 子… II. 王… III. 性知识-家庭教育
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 021206 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 黄委会设计院印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 6.875

字数 146 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价:11.50 元

出版缘起



随着网络时代的来临,社会转型日益加快,经济全球化和生活方式国际化趋势不断加强,对青少年的教育,引起社会与家庭的倍加关注。学校开展的素质教育已初露端倪,父母家教的弃旧更新尤显重要。为孩子营造一个健康成长的氛围,让孩子不至于输在起跑线上,对孩子的未来发展将产生不可估量的影响。

目前,家长往往因为自身成长经历中某些感性知识的缺乏,或因工作繁忙,对有些新知识学习和掌握不够,在面对孩子的有关教育需求时,常常力不从心。正是基于家庭教育中最棘手、最急需的方方面面,我们策划组织了这套“教子有方丛书”,专门为中国新时代的父母提供一套实用而新颖的教子方略。本丛书文字简洁通俗,内容实用有趣,并配有相关插图,是目前家庭教育的必备读物。

闻 时

2003年3月

出版缘起



序



序

人们习惯说“子女是父母的亲骨肉”，又称子女为“小天使”。有一位哲人还概括出这么一句话：“子女是父母生命的延续。”在当前市场经济长足发展、人才激烈竞争的社会条件下，强者希望子女富，弱者期盼子女强；而富者、强者又巴不得子女能青出于蓝而胜于蓝。人同此心，心同此理，所以望子成龙、望女成凤的家长比比皆是，真是“可怜天下父母心”。

许多父母十分重视孩子的智力发展和人格培养，希望孩子健康成长，但往往忽视了影响孩子成长的一个重大问题——性知识教育问题。性是伴随人一生的重要问题，性知识教育同样是对子女教育的重大课题。

在中国，谈论“性”问题曾经被认为是污秽的事，在家庭中谈论“性”更是很难。青少年正处在身体发育高峰，生理发育的成熟以及性冲动的形成，使他们产生强烈的性好奇心。但我们与之相对应的教育却相对滞后，这种生理发育和性知识教育的矛盾给青少年带来巨大困扰。然而，有许多家长，对

性问题要么讳莫如深,视做洪水猛兽,要么不管不问,放任自流。由于对孩子性问题的相关知识学习不多,研究不够,以致面对子女出现的性问题时,父母常束手无策。

调查显示,在我国,年轻人的性知识 30% 来源于书籍、宣传和杂志,来自母亲的只有 3%,来自父亲的更少,只有 1%。据国内专家统计,青少年获得性知识的渠道,第一是朋友,第二是大众媒体,然后是老师,最后才是家长。由此可见,青少年从家长处获得的性知识十分有限。

现在的社会,无论是传媒还是周围环境,对于性的态度都比以前开放多了,未成年人接触性的机会也会大大增加,所以,对青少年的性知识、性心理、性道德的教育已迫在眉睫。只有让青少年了解自己,才可以使他们避免许多困惑,减少许多伤害。一些发达国家的经验告诉我们:性教育是否普及,是衡量一个社会是否文明和文明水平高低的标志;一个青年能在成人前接受良好的教育,是他能够达到教育文明水平和成为现代人的重要条件。性知识本身是一门科学,子女这方面的知识空白需要我们家长去填补,因此,父母对孩子的性知识教育义不容辞。

许多家长要问:对子女进行哪些方面的性教育比较恰当呢?《北京青年报》2002 年公布的一项对初中生的调查结果极有参考价值。这份调查结果是:有 41.8% 的初中生认为,学校里讲授性知识应该跟讲授语文和数学一样重要。他们最需要的性知识依次为:青春期生理知识(60.7%),性心理知识(15.5%),性保健知识(10.9%),性道德知识(9.2%),性病及预防知识(2.5%),避孕知识(0.8%)。从教育策略上看,根据每个家庭具体情况和孩子的心理承受力,吸收消化国外青少年性教育的精华,积极与学校、社会的性教育紧密结合

的经验值得借鉴。

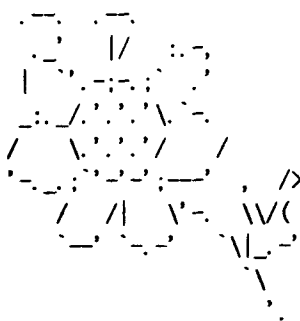
家庭中的性教育,是一门十分重要而又极其深奥的科学,是素质教育的组成部分,它影响孩子学业和事业的成功及一生的幸福,做父母的必须高度重视。广大家长要加强对子女进行性教育的知识和技能储备,密切关注子女的性表现,研究子女的性问题,科学疏导子女的性心理和性活动,使孩子身心协调发展。当然,这需要爱心,更需要胆识。

父母在子女性教育中居于特殊地位,这一道理虽然人人皆知,但鉴于不同时代,不同环境,尤其是父母的不同素质,对子女性教育的目标、态度和方式,往往千差万别,再加上子女性问题的复杂性,解决起来不是容易的事。本书旨在与广大家长一起探讨当前子女性发育的新特点,学习中外性教育中的成功经验,研究家庭性教育的规律,提高性教育质量。

王景勤

2003年2月

序



目

录



第一章	当代青少年的性成熟现状	1
第一节	性的胚胎、解剖与生理	1
第二节	青少年的发育与性成熟	13
第三节	性心理发育的一般规律	18
第四节	性成熟的提前趋势	26
第二章	青春期的性冲动	35
第一节	性冲动的首次出现	35
第二节	青少年的性问题	39
第三节	青春期的性活动	49
第四节	性活动的疏导策略	54
第三章	健康性观念的培养	66
第一节	性角色心理	66
第二节	封建的性道德和“性解放”	71
第三节	青少年的性道德教育	78

第四章 青春期心理辅导	87
第一节 青春期心理辅导的重要性	87
第二节 应对子女早恋的策略	91
第三节 处女膜与贞操观	99
第四节 青少年的性骚扰	108
第五章 青春期保健	114
第一节 青春期保健的基本策略	114
第二节 遗精、月经保健指导	118
第三节 青春期发育的异常现象	127
第六章 性心理障碍的早期发现和预防	137
第一节 儿童期的异常性别行为	137
第二节 同性恋的早期疏导	144
第三节 与性有关的早期心理障碍	153
第四节 性变态倾向的早期矫正	163
第七章 性安全教育与计划生育	174
第一节 艾滋病的预防教育	174
第二节 常见性传播疾病的早期发现和预防	183
第三节 计划生育政策知识	194
第四节 避孕基础知识	196
主要参考书目	209

第一章

当代青少年的 性成熟现状



第一节 性的胚胎、解剖与生理

人是从受孕开始发育的。受孕后,人的解剖结构和生理机能都不断发育。这种发育过程存在一定的个体差异,并受到遗传因素和环境因素的影响。

一、性的胚胎发育

人胚早期,就存在与男女生殖器有关的两套管道组织。在胚胎发育第7周前,男性和女性胎儿的外生殖器的外观相同。此后,如有胚胎雄激素存在,则发育成男性外生殖器;若缺乏胚胎雄激素,则发育成女性外生殖器。

生殖器官可分为内外生殖器两部分。内生殖器包括产生生殖细胞和分泌性激素的器官,以及位于排出生殖细胞管道上的某些附属腺体。产生生殖细胞及性激素的腺体称为主性器官,在男性为睾丸,在女性为卵巢。除主性器官外的内外生



殖器均称为附性器官。

男女两性在达到青春期时,由于受性腺内分泌——性激素的影响,出现了一系列与性有关的特征,称为副性征。如男性的胡须、突出的喉头、高大的体格和低沉的声音等,在女性有发达的乳房、宽大的骨盆、皮下丰富的脂肪以及高的音调等。若没有性腺内分泌,附性器官永远保持在幼稚型,而副性征也永远不能出现。

二、性的解剖

(一) 男性

正常成年男性的外生殖器包括阴茎、阴囊、睾丸、附睾和部分射精管。内生殖系统包括输精管、精囊、射精管和前列腺。(见图1和图2)

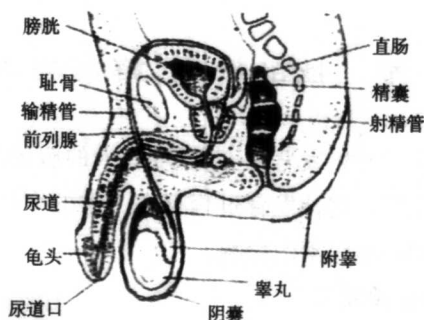


图 1

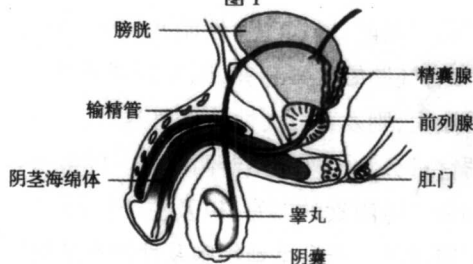


图 2

睾丸具有产生精子和分泌雄性激素的双重功能。卵圆状,左右各一。其后缘上端有附睾附着。睾丸被鞘膜和白膜覆盖,外包阴囊。阴囊呈袋状,睾丸卧于其间。阴囊内有皮下组织,分左右两室,每室各有一个睾丸和附睾。左侧睾丸通常低于右侧,阴囊受低温或高温影响时收缩,上移,性兴奋时抬高。

输精管通过骨盆的上部进入下腹部,与精囊连接。精囊分泌的物质可增加精子的活力。射精管与输精管汇合,并进入前列腺,继之进入尿道。射精管是平时关闭的,只有在强烈的性兴奋时才开启,让精子通过。精液中的精细胞产生于睾丸和附睾,液体主要来自精囊。前列腺收缩时也会产生液体。当精液进入尿道时,便产生迫不及待地要射出的感觉。一旦前列腺收缩,射精即刻发生。这时尿道收缩,精液射出阴茎。每次射出的精液量约2—4毫升,每毫升含有8 000万至12 000万个精子。

男性尿道长约16—22厘米,起自膀胱,穿过前列腺(前列腺尿道)后,沿着阴茎的腹侧面到达龟头(阴茎尿道)。前列腺重约20克,围绕尿道,构成膀胱床的一部分。前列腺可在直肠内触及,该腺体主要由平滑肌细胞和弹性组织纤维构成。性兴奋时,平滑肌收缩,前列腺液通过其管道排入尿道。尿道球腺有两个,约豌豆大小,位于膜状尿道下方。性兴奋时,分泌少量液体,起到润滑作用。

阴茎常被称为性的“执行器官”。人种不一样,阴茎大小不一,但不会太悬殊。阴茎包括龟头、阴茎干和阴茎根,主要由勃起组织构成。勃起组织包括三条平行的海绵体:两条并排的阴茎海绵体和位于其下的一条尿道海绵体。尿道海绵体的前端位于阴茎海绵体之上,形成龟头。覆盖在龟头上的皮



肤叫包皮。阴茎的三根海绵体内部有无数的腔隙,充血后阴茎勃起。海绵体向后伸展,附着在耻骨支上。覆盖在这些海绵体上的肌肉,收缩后可阻止血液流出阴茎,使性兴奋期间的勃起状态得以维持。性高潮时,这些肌肉收缩,使精液射出尿道。副交感神经系统的兴奋与勃起有关。内脏骨盆神经兴奋,使其分布区血管扩张,阴茎勃起。交感神经与射精有关。交感神经系统通过下腹神经丛分布到尿道脊以及附睾、射精管、精囊腺和前列腺的肌肉。下腹神经丛兴奋使精液从这些腺体和管道排进尿道。

(二) 女性

女性的内生殖系统包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。(见图3和图4)

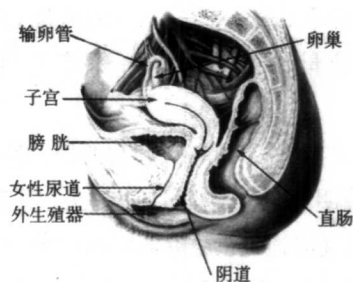


图 3

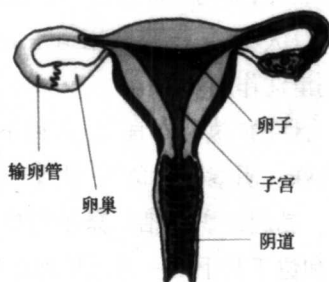


图 4

外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭和阴道口。(见图5)

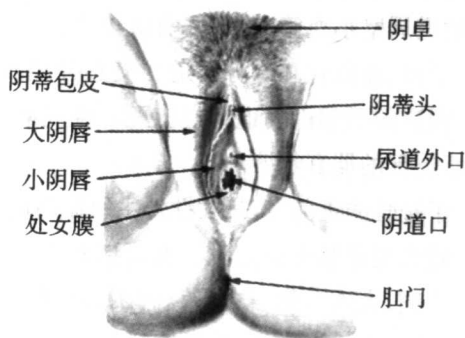


图5

卵巢为女性性腺,位于子宫两侧,靠悬韧带支持。新生女婴的每只卵巢大约有20万颗未成熟的卵细胞。随着年龄的增加,卵细胞的数量下降,绝经后消失。整个女性生殖期大约释放400个卵细胞到腹腔。卵细胞的释放约28天一次。卵巢产生两种激素:雌激素和黄体酮,它们都对女性的性发育起着重要作用。

卵细胞由卵巢释放后,输卵管本身的蠕动和管内毛样突起的摆动将卵细胞推向子宫。子宫是一个肌性的中空器官,形如倒置的梨。子宫的两侧上部各接受一根输卵管,下方开口于阴道。未受孕的子宫腔是塌陷的。子宫通过阔韧带和圆韧带固定,其内表面的黏膜称为子宫内膜,由腺体和基质组成。子宫上2/3的内膜于月经期脱落,剩下的残基可以再生。

阴道通常处于塌陷状态,是一个潜在的腔,由子宫颈部向阴道前庭延伸。在大部分处女的阴道口都有一层膜性皱襞,称为处女膜。它将阴道前庭与阴道分开。阴道壁上有许多横向皱襞。分娩可使这些皱襞拉平。性交时,阴道延长,增宽。

阴道还是月经的通道。停经后,阴道弹性逐渐减弱。

卵巢的血液由主动脉供给,阴道和子宫由髂内动脉供给。性兴奋时,阴道周壁小血管充血,并有液体渗出,起到滑润阴道的作用。子宫、输卵管和部分阴道受交感神经系的下腹神经丛支配。阴道的下部由阴道神经支配。性高潮时,这些神经兴奋,使所支配的器官收缩。

阴阜位于耻骨的正前方,是女性外生殖器的最上方结构,呈隆起状。青春期开始生长阴毛。发育成熟的女性,其阴毛分布与男性不同,大致呈倒三角形。大阴唇为两块宽阔的皮肤隆起,于身体的中线汇合,向后延伸到会阴部。小阴唇位于大阴唇内面,为不含脂肪的薄襞,是阴道前庭的外限。阴道前庭内有尿道、阴道、尿道旁腺和前庭大腺的开口。小阴唇的后部游离,前方联合,形成阴蒂的包皮和系带。人们一向认为,阴蒂是性兴奋的重要器官,它的神经分布特别丰富,相当于同体积阴茎的3倍。

在解剖的结构上,阴蒂和阴茎有许多相似之处,都有头部和干部之分,均含勃起的海绵体。因此,有人把阴蒂看成是未发育成熟的阴茎,或把阴茎看成扩大的阴蒂。大部分自慰的女性都喜爱刺激阴蒂,尤其是刺激阴蒂的干部,因为阴蒂头受到刺激后,可出现特殊的敏感现象。阴蒂包皮与小阴唇连接。性交时,阴茎并不直接与阴蒂接触,阴茎插入阴道后,作用于小阴唇的力量牵引阴蒂包皮,给阴蒂以适当的刺激,这是产生性高潮必不可少的。虽然阴蒂的大小有很大差异,但与性反应的程度关系不密切。

乳房属于动情区,但不是特异的性器官。女性乳房的发育远比男性充分。乳房主要是哺育婴儿的器官,性交过程中,乳房的反应性变化受到心理因素影响。女性乳房的大小、形

状以及对刺激的敏感性都有很大差异。乳房附着在胸部肌肉上,由腺泡、纤维和脂肪组织构成。乳头周围有乳晕,含有较深的色素。妊娠和分娩时色素增加。

三、性的生理

性别主要由染色体决定,并受到神经系统和激素的影响。胎儿的外生殖器对激素十分敏感,使用外源性激素有可能引起胎儿性腺与外生殖器发育不一致。如女孩胎儿虽有卵巢,但如果母亲在妊娠期间过多使用雄性激素,便会使胎儿的外生殖器发育成类似男性外生殖器。

早在胚胎时期,人便有精细胞和卵细胞的形成,但必须经过十几个春秋,直到青春期,这些生殖细胞才发育成熟。如果将性腺去除,或者性激素分泌不足,无论是男性还是女性都不会出现第二性征,也没有生殖能力,女性不出现正常的月经周期。

月经初潮标志着女性开始成熟。随后,卵巢按照一定周期释放卵细胞。最初的卵细胞可能没有受孕能力。在月经过程中,卵巢和子宫出现一系列变化。这一过程受到激素的复杂影响。月经前,由于骨盆充血,部分女性性反应敏感。

(一)受精

受精是指成熟的卵细胞与精细胞结合。进入女性生殖道的精子大约成活 36 小时。卵细胞由卵巢排出后,受孕能力最多不超过 48 小时。每次射精虽有大量的精子进入输卵管,但只可能有一个钻入卵子的被膜。卵子受精后,不断分裂,形成大量的细胞。胎儿的性别由精子决定。卵子总是含一个 X 染色体。一部分精子含 X 染色体,另一部分含 Y 染色体。如果含 X 染色体的精子与卵子结合,胚胎发育成女性。含 Y 染色体的精子与卵子结合,胚胎则发育成男性。卵子受精后约

3天,分裂成16个细胞,并由输卵管进入子宫。

(二)性的生理反应

无论是男性或女性,都存在一系列的性的生理反应。性兴奋过程分4个期,每期都有独特的生理变化。

1. 兴奋期。此期可由对异性的幻想和异性的出现等心理性刺激,亲吻、抚摸等生理性刺激,或者两者共同刺激而促发。其特征表现为男性阴茎勃起和女性阴道出现液体的分泌。这些反应都在有效刺激10秒钟内出现。

(1) 男性。阴茎在10—30秒钟内因海绵体充血而勃起。若遇到声音等非性刺激的干扰,阴茎可能不勃起。阴囊紧缩、上升,睾丸向会阴部上抬。龟头上抬。

(2) 女性。有2/3的女性的乳房有乳头竖起,静脉充血,乳晕扩大。一半人的阴蒂头胀大到原来的2倍以上,一半人的阴蒂胀大不明显,只有用阴道放大显微镜观察才能发现。阴蒂干直径明显增加,约有10%的人阴蒂变长。未产妇的大阴唇变薄、上抬、扁平,上抵会阴部,经产妇的大阴唇迅速充血,胀大到正常的2—3倍。未产妇的小阴唇的颜色转变为淡红色,经产妇为红色。小阴唇的体积增加2—3倍,包皮增大更明显,小阴唇基部固定,在功能上起到侧壁的作用。阴道在性兴奋开始10—30秒时渗出几滴清澈的液体,使阴道滑润。阴道黏膜转变为紫红色。随着子宫向上移动,阴道上2/3呈痉挛性扩张,将阴道前壁前推,阴道穹隆延长,褶皱变平;下1/3阴道腔扩张2.5—3.2厘米。阴道壁逐渐充血,在抵达高涨时,充血加速。子宫上抬,在此期后半,子宫向大骨盆移动。子宫颈部随子宫而被动地上抬。阴唇系带整个反应周期都有如同小阴唇一样的颜色变化,此期持续几分钟至几个小时不等。