

青春期性医学教育家长读物

● 主编 沈朝斌

走出 “性” 的困扰



上海中医药大学出版社

走出“性”的困扰

——青春期性医学教育家长读物

主审 沈时霖

主编 沈朝斌

上海中医药大学出版社

责任编辑 王虹
技术编辑 徐国民
责任校对 俞奇
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

走出“性”的困扰：青春期性医学教育家长读物/沈朝斌编著 —上海：上海中医药大学出版社，2002
ISBN 7-81010-677-5

I. 走… II. 沈… III. 青春期-性教育
IV G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074833 号

走出“性”的困扰

主编 沈朝斌

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销 上海印刷四厂印刷
开本 787 mm × 1092 mm 1/32 印张 9.375 字数 201 千字 印数 1-5 000 册
版次 2002 年 10 月第 1 版 印次 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-677-5/R·642

定价 15.00 元

普及科学的性医学
知识教育
培养健康的性伦理
道德观念

为《走出性的困扰》
出版而题

二〇〇二年九月

王道民



《走出“性”的困扰——青春期性医学 教育家长读物》编委会

主 审：沈时霖(上海市第一人民医院儿科教授、博士生导师、主任医师、上海市科学育儿基地专家委员会委员)

顾 问：姚宗强(上海市虹口区人民政府副区长、虹口区青少年保护委员会主任)

刘永良(上海市人口与计划生育协会副会长)

名誉主编：王道明(上海市卫生局原局长、上海市优生教育协会会长)

主 编：沈朝斌(上海市中西医结合医院儿科主任、副主任医师、副教授)

副 主 编：樊荣庆(上海市人民检察院侦查监督处副处长)

蒋庆春(上海市中西医结合医院妇产科主任、教授)

王晓玲(虹口区人口与计划生育协会秘书长)

蔡茂庆(上海市中西医结合医院皮肤性病科主任、副主任医师)

谈剑秋(上海市虹口区人民检察院副检察长)

周小萍(上海市虹口区人民检察院未成年人案件刑事检察科科长)

编 委：(按姓氏笔画排序)

王 华 王晓玲 全孝萍 孙金平 来 婷

何冰瑾 闵雅莲 沈时霖 沈朝斌 范陵俊

周小萍 姚爱丽 夏尤佳 夏良斌 顾 珺

徐素娣 龚建宏 蒋庆春 曾 宁 蔡茂庆

戴 强 樊荣庆

秘 书：顾 珺(上海市中西医结合医院儿科主治医师)

序

青少年是祖国的未来,民族的希望。青少年综合素质的形成和提高关系着国家的发展和民族的兴盛。在青少年成长的过程中,10~19岁青少年身体发育阶段的教育,即青春期教育,对青少年成人、成才具有特殊的意义,因为这一时期,青少年身心的正常发育,将与青少年自我形象的确立、健康人格的养成、思想道德观念的塑造密切相关。青春期的教育,是青春期教育不可缺少的重要环节。本书作者力图从医学角度出发,面向广大青少年及其家长,较为科学而全面地阐述青春期的教育内容,与青少年保护和预防犯罪相呼应。毫无疑问,这将指导家长们加强对子女的青春期的教育,促进青少年身心健康成长。作为主管青少年教育的地区政府的领导,我由衷祝贺本书的出版,并真诚感谢作者们、专家们为青少年教育所作的努力和奉献!

我国现阶段的青少年,正处于传统文化与现代文明的历史交汇点。一方面,由于传统的性回避观念使得他们性知识贫乏,另一方面,随着对外开放的日益扩大和信息化水平的不断提高,青少年接触有关“性”的内容越来越多。为此,正确引导青少年群体学习青春期的生理知识和性知识,普及青春期的健康教育,加强青少年的性自我保护意识,预防性传播疾病,用社会主义的性道德观教育青少年,已经刻不容缓。

令人欣慰的是,《上海市青少年保护条例》已经把青春期的教

育纳入其中,青春期性教育在上海已经走进课堂。广大中小学校结合生理卫生知识的普及,在青春期性教育过程中,就教学方法的探索和教材内容的选择进行了有益的尝试。然而,随着世界文化、大众媒介传播途径的增加,青春期性教育仅仅依靠学校单方面来实施显然是不够的,要真正实现广泛的、健康的青春期性教育,更需要家庭教育的紧密配合。家庭是孩子的第一课堂,家长是孩子的第一老师,让孩子在轻松自然的环境中,潜移默化地接收来自父母最初的“性启蒙”,这种教育对孩子来说,往往是最直接、最安全的。但是至今为止,家庭的青春期性教育始终还是薄弱环节,许多成年人还存在着思想观念上的障碍。我希望这本书的出版,有助于家长们正确认识这一问题的重要性和紧迫性,在关注子女青春期教育的过程中获得有益的启迪。

青春期教育,特别是性教育问题,是一项涉及多学科、综合性很强、需要移风易俗的系统工程,学校、家庭和社会应协调一致,通力合作。我希望广大中小学校能在发展素质教育的进程中,更深入、更细致地研究和探索对青少年学生群体的青春期性教育问题。我更希望这一具有重要意义的工作能为越来越多的人所理解,能够有越来越多的专家学者和实际从事青少年教育、法律研究等方面工作的有识之士一起来进行探索与实践,帮助孩子们获得正确的科学指导,使他们能身心健康地长大成人。

姚宗强

上海市虹口区人民政府副区长

虹口区青少年保护委员会主任

2002年8月

前 言

青少年的健康成长,历来是家长 and 全社会关注的热点问题。随着国际交往的频繁,传播媒介的广泛,西方文化的渗透,性传播疾病,尤其是艾滋病的传播已引起世界各国的普遍重视。为了提高青少年的识别能力,抵制不良思想的腐蚀,性医学教育已迫在眉睫。

长期以来,由于受封建观念的影响,人们往往在牵涉到性的问题上采取回避态度,以致当孩子天真地问父母:“我是从哪里来的”时候,家长总感到不好意思或难以启齿,有的家长会胡编乱造,有的家长则不知所措,认为这是一个既敏感又棘手的问题。

其实,从生物的进化论看:植物的生存和繁殖是依赖于种子发芽,开花,花有雄蕊、雌蕊,雄蕊的花粉落到雌蕊上,才能结果,果子成熟后即为种子,而后生生不息。动物亦不例外,有雌雄之分,人则分为男性和女性。

人在与自然界作斗争中,相互帮助,相互依存,自然而然地随着社会的发展而产生两性间的亲密关系。所以“性”是生物进化和社会发展的必然产物。人从原始狩猎发展到农业社会,又从封建社会演变到今天科学蓬勃发展的时代,男女平等,共同参与生产、学习,两性之间的接触越来越多,联系愈来愈密切。人们在性的范畴中,经过长期朦胧而又曲折的经历,才从神秘、禁锢、愚昧中逐渐解放出来。如何科学地

指导下一代科学地认识“性”的问题,以积极向上的精神直面人生,走上健康的身心发展道路,已是当务之急。

人总是向往着美好的生活。美好的生活来自社会的稳定,社会稳定的基础是在政治和经济这一大前提下,建立起与社会发展相适应的人际关系。无可否认,“性”是其中的一个重要因素。

青少年在发育过程中,只有具备了基本的生理学、解剖学知识,大致了解身体生长发育,尤其是性器官发育成熟的基本过程与特点,从而掌握性生理及其卫生保健基本常识,才能免受主观或客观因素的干扰而导致的病理性改变,更重要的是在性心理方面要有一定的承受能力,建立起健康的性伦理、性道德观念,以抵制和防范性罪错的发生。这是关系到人类健康、人口和计划生育基本国策实施的大事,也是创造生殖健康和优生优育环境,缔造人类幸福的大事。要做到这一点,就必须要有循序渐进的正确引导、孜孜不倦的教诲。这些问题将分别在以后的各章节中详细叙述。

从“性”的角度看,整个人生可分为朦胧、觉醒、成熟和衰退四个阶段。尤以觉醒阶段最为关键。十月怀胎,一朝分娩,瓜熟蒂落,顺理成章。出生时,父母们欢天喜地,亲朋好友同声庆贺,最多不过是这个“多一点”,那个“少一点”。在婴儿本身根本没有什么男女的概念。两小无猜,天真活泼,青梅竹马,亲密无间,处于性朦胧状态;以后,受性别和生活环境的影响,因兴趣指向、爱好的不同而逐渐拉开差距,从朦胧状态过渡到觉醒阶段。

觉醒阶段相当于青少年时期,即青春期。从生物进化的过程中发现:动物,即便是像猿猴这样的灵长类动物,也没有

发现所谓的青春期。生物进化至出现人类,随着大脑的逐渐发达,脑灰质发育到巅峰,大脑对人体的调节逐渐加强,分析、判断、推理能力大大提高,脑垂体前叶促性腺激素在外界刺激的影响下,诱发并加速分泌性激素,才出现了“青春期”。在这一阶段,生理上逐渐发生巨大的变化:人开始“拔高”了,语音声调从尖声尖气的童声逐渐变得粗宏或清细,部分原本光滑的皮肤,长出了茸茸的体毛,这些微妙的变化,使天真无邪的男女间的交往变得腼腆,不好意思,产生既想接近,又怕亲近的矛盾心理。尤其是在男孩或女孩们出现遗精或初潮时,如果没有正确的认识或解释时,更是不知所措,他(她)们在迷茫、恐惧、困惑中渴望了解身体上出现的这些变化,却又羞于启齿;神秘、好奇、焦虑、紧迫等无以名状的心情难以克服,来自内心的冲动,随着发育进程而趋频繁,如果再加上画册、报刊、杂志、小说、电影、电视等媒体中难免出现一些“儿童不宜”的场景,更如火上浇油,对他们无疑是一种“痛苦”的折磨,以至于难以控制。为人父母或师长们如不关心、不理解,或者觉得不好意思,未能及时给予正确的引导,结果受到地摊读物、游戏机、酒吧等不健康媒介的影响,在青少年中误传、误导,致使他们早熟、早恋,甚至误入歧途,偷食禁果,或未婚先孕,致使身心健康受到严重的影响,或致遗恨终生,成年后婚姻还会出现诸多问题,成为社会上的不稳定因素。

上海市中西医结合医院沈朝斌主任等在1999年对上海市城区1032名中学生进行了问卷调查。结果发现,他们的“性”觉醒提早了,他们企盼有正确的性医学教育来指导和帮助他们。上海市社会科学院青少年研究所2000年调查结果显示:目前性生理发育较10年前约提早1年。我国大约有3



亿多青少年性成熟期提前,婚前性行为也有低龄化倾向,可是学校的性教育却迟滞不前。这些情况,充分说明了开展青少年性教育,以增强他们的辨别能力和抵御能力已经刻不容缓,而且需要长期进行。

从世界各国的情况来看,许多国家由于没有及时做好青少年的性教育工作,导致性犯罪率居高不下,性传播疾病的蔓延,艾滋病的“全球化”祸害,即使是英国等发达国家也不例外。当他们醒悟过来后,许多问题都早已充分暴露,不得不以数十倍于早期宣传教育的费用,去防治因缺乏性医学教育而造成的“社会公害”。历史的教训,不能不引起人们的高度警惕。

2000年10月,世界卫生组织、美国福特基金会和中国计划生育委员会在上海联合召开了“青少年与未婚青年生殖健康研究及策略”为主题的国际学术研讨会,使酝酿已久的青少年性教育呼之欲出,各国有识之士纷纷深入进行社会调查,结果显示青少年婚前性行为呈世界性的、逐年上升的趋势,再一次证实开展性教育的必要性和迫切性,并不约而同地认为这是维护青少年健康成长,不容忽视的重要组成部分。只有正确引导青少年认识和应付青春期可能出现的问题,以及如何预防非意愿的性行为,如何提高对性传播疾病包括艾滋病的防范和防治能力,尽快适时、适度地将生育知识及性病预防知识介绍给他们,帮助他们解决与性相关的“烦恼”,从而使自己从困惑中解放出来,安心学习,稳度青春期。这就是性医学教育既包括性教育又胜于性教育的内涵,它既有助于强健身心,又能促进社会稳定,是有利于构建幸福美满家庭的一门神圣而又

重要的科学。

国家教育部在普及青春期教育提纲中强调,“青春期教育的任务是通过青春期的教育使青少年学生身心健康发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的公民”,能在日常生活中辨别合法与违法的界限等。所以性医学教育不单纯是性教育,而是系统教育的一个组成部分,应该在学校教师的引导下,并且要有医疗卫生、社会工作者、心理学专家和家庭父母的参与,使青少年获得有益的启蒙,获得科学的性卫生保健知识,从医学的角度提高认识。这也是性医学教育与卫生常识课的区别。

千里之行,始于足下。未成年人保护法、新颁布的婚姻法和中华人民共和国人口与计划生育法的先后出台,生殖健康教育的展开,已从法律角度和政府工作方面为青少年指明了目标和方向。作为父母,为了子女的健康成长;作为社会工作者,教师和医务人员,尤其是保护青少年健康的医务工作者以及一切关心青少年健康成长的人们,为了国家兴旺发达,都应该根据社会发展的规律,顺应历史的潮流,紧跟时代的步伐,做好青少年的性医学教育工作。让青少年们对此有一个正确的认识,自觉地提高道德观念,抵制不良影响,以饱满的情绪,全身心地投入学习和生活中,为今后参与国家建设打下坚实的基础,让世界更美好,人类更温馨。

本书旨在协助父母和青少年工作者了解青少年与“性”有关的问题,并提供正确的指导,以有利于青少年安度青春期,亦可酌情在老师和家长的指导下,循序渐进,供学生阅读,以解除青春期的困惑。为便于非专业人员阅读,全书文题及书写体裁采用散文方式,尽量少用医学术语。内容则由

浅入深,确保科学性、实用性,提高了可读性。

沈时霖

上海市第一人民医院儿科主任医师、教授、博士生导师

上海市科学育儿专家委员会委员

2002年7月

目 录

序 前言

上篇 幸福生活从这里开始

第一章 新生命的诞生	3
第一节 受精卵的过程	3
第二节 胎儿的孕育	7
第三节 一个新生命的诞生	11
第二章 撩开神秘的面纱	13
第一节 男性生殖系统的解剖结构	13
第二节 女性生殖系统的解剖结构	18
第三节 男性青春期的内分泌	24
第四节 女性青春期的内分泌	28
第三章 成熟的标志	38
第一节 青春期发育各期特征	38
第二节 男性的第二性征特点	42
第三节 女性的第二性征特点	45
第四节 月经初潮和遗精	47

第四章 青春的困惑——青春期常见和非常见现象	54
第一节 月经不规则	54
第二节 经前期综合征	55
第三节 痛经	56
第四节 功能失调性子宫出血	59
第五节 闭经	62
第六节 性发育早熟与延迟	65
第七节 计划生育与避孕	69
第五章 呵护青春——青春期性卫生保健护理	74
第一节 生殖器常见病的护理常识	74
第二节 生殖泌尿系统的护理常识	79
第三节 月经期的卫生护理	82
第四节 青春期保健常识	90
第五节 青春期身体皮肤的保健护理	105
第六节 卫生巾的选择	110
第七节 青春期衣着打扮的卫生要求	112
第六章 预防为主先认识——何谓性相关疾病	118
第一节 性相关疾病的概述	118
第二节 几种常见性病简介	130

下篇 成长的烦恼

第七章 心灵的交流——性心理卫生	151
第一节 心灵交流	151
第二节 父母如何帮助孩子过好青春期	152

第三节	怎样与中学生谈性教育·····	155
第四节	如何正确对待性好奇心理·····	158
第五节	全面了解青春周期性心理·····	162
第六节	异性和同性交往中的心理问题·····	169
第七节	自慰行为——不是问题的心理问题·····	175
第八节	青春周期性教育与性心理健康·····	178
第九节	了解性心理变态·····	183
第八章	社会主义性道德规范 ·····	185
第一节	如何正确认识性道德·····	185
第二节	了解我国性科学中道德问题·····	197
第三节	性约束——古已有之·····	201
第四节	从医学角度理解性道德的重要性·····	205
第五节	性道德可以调节吗·····	215
第六节	青少年为什么需具备性道德观念·····	219
第七节	青少年为何要进行性教育·····	221
第八节	性道德教育的作用·····	223
第九节	男女青少年如何进行正常的交往·····	225
第九章	综合防治——性罪错的成因和防卫策略 ·····	228
第一节	青少年性罪错的社会原因和防范对策·····	229
第二节	性罪错的学校诱因和预防对策·····	235
第三节	性罪错的家庭诱因和预防对策·····	239
第四节	性罪错的个性结构和防卫策略·····	241
第十章	警钟长鸣 引以为戒 ·····	246
第一节	我国对未成年人以及与性犯罪相关的 法律法规·····	246

第二节	听检察官说——案例分析·····	259
第三节	我国人口与计划生育法律法规及 生殖健康·····	271
附录：服务信息	·····	278
编后记	·····	280