



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛书

性心理养生

花季问津

Hua Ji Wen Jin

心灵之旅 心灵绿岛

心灵解读 心灵感悟

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG

当代青少年心理养生系列丛

R167
52

花季间津

Hua Ji Wen Jin

心之旅——心灵

心灵

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN-LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

性心理养生/商希臣主编.-延吉:延边大学出版社,2006.6
(当代青少年心理养生系列丛书;8)

ISBN 7-5634-2225-0

I. 性… II. 商… III. 青少年-性心理学 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061450 号

性心理养生

责编:李宝珠

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市延边大学院内)
北京一鑫印务责任有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:56 印数:1—2500

版次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2225-0/R. 74

定价:220.00 元/套



目

录

目 录

一、性心理基础

1. 青春的世界很精彩

——青春期

2. 我的变化正常吗

——第二性征

3. 神奇的性别特征

——男性生殖器

4. 造物主的杰作

——女性生殖器

5. 生命摇篮的律动

——月经生理

6. 不速之客突然来临

——月经初潮

7. “我尿床了，都这么大了！”

——遗精

8. “我是从哪里来的？”

——生育

1

1

5

9

13

17

21

25

29

Ji Ji Jiang Sheng



9. 防患于未然

——避孕

33

10. “心”会跟“性”一起走

——性心理

37

11. 触电似的感觉

——性感心理

41

12. 我到底怎么了?

——性意识的发展

45

13. 生活不仅是“够刺激”

——性行为的心理特征

49

14. 不容忽视的课题

——性教育

53

二、性心理知识

1. 认识自身，坦然面对

——性功能

57

2. 这些想法下流吗?

——性冲动

57

3. “谁能告诉我?”

——性好奇

61

4. 没有内容的“空白画”

——性无知

65

5. “你不是一个坏孩子”

——性梦

69

6. 想入非非的白日梦

73



目 录

- 性幻想
- 7. 真的有“缩阳症”吗
- 性迷信
- 8. 是友谊还是爱情?
- 异性交往

三、性心理问题

- 1. 她的担心是什么
- 性焦虑
- 2. 我还是处女吗?
- 处女焦虑
- 3. 控制不住的手淫
- 性自慰行为
- 4. 爱错了对象
- 同性恋
- 5. 面对异性的紧张
- 异性恐惧症
- 6. 婚期即将来临
- 新婚恐惧症
- 7. 十六岁的故事
- 早恋
- 8. 那份伤心的情感
- 失恋
- 9. 不该发生的事实
- 婚前性行为

77

81

85

89

89

93

97

101

105

109

113

117

121

Xin Shi Chang Sheng



10. 无望的感情游戏

——单相思

125

11. 女孩的青春烦恼

——乳房大小的困扰

129

12. 不敢去洗澡的男孩

——阴茎短小焦虑

133

13. 女孩被强暴之后

——性被害心理

137

四、性心理与性功能障碍

1. 不想生孩子的夫妻

——性冷淡

141

2. 他想有个女儿身

——易性癖

145

3. 他为什么喜欢穿女装

——异装癖

149

4. 危险的“大朋友”

——恋童癖

153

5. 他想得到什么?

——露阴癖

157

6. 收藏女性内衣的大学生

——恋物癖

161

7. 不道德的行为

——窥视癖

165

8. 难以忍受的痛苦



目 录



——性交疼痛	169
9. 医生的难题	
——功能性子宫出血	173
10. 周期性的焦躁不安	
——经前期紧张综合症	177
11. 令人扫兴的夜晚	
——阳痿	181
12. 深感不安的丈夫	
——早泄	185
13. 每个月都要受一次罪	
——痛经	189
14. 公共浴池内也会传染吗	
——性病	193
15. 可怕的疾病	
——艾滋病	197



一、性心理基础

一、性心理基础

青春的朦胧，青春的幻想，青春的流行，青春的执著，青春的孤独，青春的忧虑，青春的冲动……青春期，还会串起一串烦恼的念珠。

I. 青春的世界很精彩

——青春期

一个看起来十四五岁的男孩走进咨询室，他先问我们“没有心理疾病可不可以来咨询？”我们回答说当然可以。他向我们诉说自己的一些心里感受：近一年来自己明显感到自己的身体正发生着莫名其妙的变化，身高增长得特别快，老师讲过的遗精我也体验过。更主要的是自己是个很淘气的孩子，以前从



不与女孩一起玩，可现在却不知不觉地去接触女孩，大扫除时，看到女同学提不起水桶，也赶快跑过去帮着提走，这样自己觉得很高兴。他不认为有什么心理疾病，但不理解怎么会突然变化这么大，“别的男孩是不是也一样？”

首先应该说，进入青春期的青少年有上述那些身体和心理的变化是正常的。青少年处于青春发育期，这是他们身心发展的一个突变期，特别是性生理和性心理的变化，使他们怀着恐慌和迷惑的心情接受着身体和心理上的新现象。青春期是性发育极为迅速的阶段，主要表现为性器官及第二性征由幼稚发育为成熟，性心理的发展产生了性关注、性爱慕、性追求、性幻想、性梦等心理反应。但是，青春期性生理的发展和性心理的发展并不同步，也就是说，他们生理上已基本达到性成熟，具有性交和生殖的能力，而心理上还没有成熟，会出现种种对性发育的心理适应不良。

青春期是儿童发育到成人的过渡时期。人们常将青春期的年龄范围大致划定为10~12岁至17~19岁，这是考虑到男女青春期开始的早晚有差异的现象。从生理学角度来说，青春期的起于生长突增的开始阶段，止于骨骼完全愈合、身体停止生长。进入青春期后，青少年在神经内分泌的影响下，身体迅速生长，出现了人体生长发育的第二个快速阶段，身高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等都加速增长。

性发育是青春期的重要标志和特点。青春期以前，人的生殖系统变化很小，进入青春期，各种激素水平比童年期迅速增加，促进了生长加速和第二性征出现。青春期的性发育主要表现在：①生殖器官的形态发育。内外生殖器在激素作用下迅速发育；②性功能发育。女性月经初潮和男性的首次遗精是性功



一、性心理基础

能发育的重要表现；③第二性征发育。女性乳房的发育和男性胡须的生长、变声及喉结的出现等是第二性征的主要表现。

从身体生长的特点来看，加速生长开始的年龄女孩约9~11岁，男孩通常为11~13岁，即男孩比女孩晚两年。成熟的类型有早、中（平均）、晚3种类型，在性发育方面也有性早熟和性发育延迟之分。性早熟是性发育开始年龄的提前，一般将女孩早于8岁；男孩早于10岁开始性发育作为性早熟的标志。性早熟又可分为真性性早熟和假性性早熟，真性性早熟女孩多见。性器官和第二性征和性腺都提前发育成熟；假性性早熟多由性腺或肾上腺皮质肿瘤等原因所引起的性激素分泌过多所致，主要表现为第二性征过早发育。性发育延迟通常指女孩14岁，男孩15岁时仍无性发育的征象者，多为营养不良，慢性消耗性疾病或下丘脑、性腺疾病所致。

青春期性生理发育促使性意识的全面觉醒，他们意识到两性的差别，从对异性的好奇逐渐转换到一种朦胧的对异性的眷恋、向往和接近倾向。但是，这时的青少年还处于性心理发展尚未成熟的阶段，他们的种种行为方式也带有不成熟的表现。青春期青少年性心理不成熟的主要表现为：

①单相思。青少年产生了对异性的爱慕与向往，但受各种因素制约，欲接近而不能，陷入独自想入非非的情绪之中。详细内容本书另有论述。

②梦幻。青春期的少男少女，有时会白日做梦，以梦中的遐想来满足心理上的需要。如果这种梦幻偶尔出现，还属正常的、自然的，但经常出现以幻觉代替现实，可能会导致病态，应当引起注意和调节。

③盲动。情感易冲动的青少年常以十分天真幼稚的形式引



逗异性的注意，或表达自己的爱慕，如悄悄地传张“小纸条”，暗暗地撞一下。也有大胆的鲁莽的人不顾一切地以书面形式发出求爱信，或者结伴向异性发起挑逗或起哄。

④接近。有些青少年对某个异性有了特殊爱慕，萌发喜欢与对方在一起的愿望，表现形式常常是游离群体之外的单独亲近，如一起做作业，一起外出活动等。这时他们还不懂得爱情的真谛，对恋爱、婚姻的认识肤浅和幼稚。

⑤失控。有的性萌动的青少年，如果受到外界不良诱因和内心欲望的引诱和支配，可能会失去控制能力，发生不良行为。

针对上述种种青少年性心理不成熟的表现，学校和家庭要耐心细致地引导，帮助青少年宣泄性能量，消除性的烦恼，引导青少年从性朦胧中顺利地健康地过渡到性成熟。对青少年出现的性心理发育过程中的问题，不应采取训斥、指责、压制的方法。





一、性心理基础



进入青春期，身体突然发生了那么多的变化，声音变了，体态变了，还有其它说不出的变化，这是怎么回事？

*

*

* 2. 我的变化正常吗

*

*

*

*

*

——第二性征

“我是14岁男孩。我因为自己声音尖高而很发愁，我周围的男孩说话的声音都变得粗粗的，声音低沉，而我的声音还是那么尖高。有人说我说话像女孩，怎样才能使我的声音变得像男孩呢？”

“我是个女孩，快13岁了，可是我认为身体上两个该长体毛的地方却还没长毛，这正常吗？”

“我是女孩，小的时候父母就离婚了，然后我同父亲一起生活。可今年初我发现自己的乳房长了肿块，又不好与父亲



讲，我才13岁就会得乳房肿瘤吗？”

这些都是与所谓第二性征有关的问题。第二性征是与性器官无直接关系，但能区别一个成熟男子和女子的外表特征，它是一组能体现男女性别的外部体征。男女由遗传决定的、与性器官有关的生理特征，如男子睾丸、阴茎；女子的卵巢、子宫等等称为第一性征。第一性征是出生时就能明显看出的男女的区别。而第二性征要到进入青春发育期才开始发育起来，它的出现标志着从“中性的状态”开始向性的成熟方面发展。

伴随着性的成熟，第二性征的发育是按照一定的顺序进行的。

男子：阴毛→变声→喉结→胡须→腋毛

女子：乳房→阴毛→腋毛→初潮

当然上述只是第二性发育的一般顺序，其发育的个体差异是相当大的，如有的男子是先有变声而后才长出阴毛，但女子最先发育的第二性征都是乳房。

男性第二性征的发育，一般以毛发的变化最为突出。青春开始，在外阴部长出短而细的毛。除了阴毛之外，雄激素还会促使身体的其他部位长出汗毛，进入青春期后，可以注意到男孩的胸部、手臂、脚部等部位长出汗毛。但一个人的体毛多少与其身体分泌的雄激素数量无关，体毛的多少由两个因素决定，一是民族或种族，如白种人一般要比东方人和黑人的体毛多一些；二是家庭，在同种族内部，一个人体毛的多少通常取决于家庭遗传，在男孩的家庭中，如果男人有毛发多的倾向，那么这个男孩通常最终也会长许多体毛。阴毛长出后一二年腋毛长出，唇部也开始长出胡须。

喉结突起是男性特有的第二性征表现，这种表现常常与变



一、性心理基础

声同时开始。变声即嗓音的变化，这种情况的出现是由于男性睾丸酮造成喉结变大的缘故，声带变厚变长，使嗓音的音调发生变化，男孩的声音变得很粗或低沉。多数男孩喉结和变声在13岁左右开始，一般情况是在不知不觉的时候，嗓音就开始变化了，也有些男孩嗓音的变化是比较突然和明显的。许多男孩认为变声是令人难堪的事，特别是突然变声会感到很尴尬，这是没有必要的，因为大家知道这是人发育过程中的正常表现。

女性第二性征通常以乳房发育为最早的标志。一般女孩在10岁左右，一侧或两侧乳头会像芽苞一样突起，继之乳房也稍见隆起，摸上去内部有质地稍硬的块状物，这说明乳房内腺体开始发育，这时也会伴有隐约的胀痛感。大约至12~13岁时，乳头周围一圈的皮肤，颜色逐渐由淡褐色变为深棕色，即乳晕。一般16~17岁左右，乳房发育成熟。乳房发育的一个特点是发育早期可能一侧乳房明显大于另一侧，随着发育进程，两侧变得一样大。从外观来看，乳房发育成熟后的大小、形状有着较大的个体差异。

女孩阴毛的出现，与乳房开始发育的时间相近。阴毛最早出现于阴阜处，毛量少，性成熟时，可越出耻骨联合，呈倒三角形分布。女孩腋毛出现的年龄比阴毛更晚一些，约与月经初潮的时间差不多。因为种族的差异，中国人的毛发往往不如西方人种那样发达，有些女性即使到了性成熟阶段，阴毛、腋毛仍很稀少，这也是正常的。不能以阴毛、腋毛的多少作为衡量女性发育正常与否的标志。

女性第二性征还有音调和骨盆的发育。由于声带的发育，女性的音调往往变得高而尖细。青春期后，女孩骨盆渐渐变



宽，脂肪组织在一定部位堆积，胸部变得丰满，臀部变圆，腰部相对较细，呈现出女性的特有体态。

无论男孩女孩，第二性征的出现程序及开始发育的时间，都只是一般规律，实际上第二性征的发育有较大的个体差异，个别男女的第二性征出现的先后，即使不符合一般规律而稍有出入，多数也仍属正常情况。

第二性征的变化会引起青春期少男少女们心理上极大的不安。为了搞清自己身体的变化，他们向书刊、向朋友探寻这方面的知识，开始关心有关性的一切问题，也开始关心异性的问题。所以，学校和父母在孩子们进入青春期、出现第二性征前，就应将这些生理知识讲给他们，使他们对自己身体即将发生的变化有充分的心理准备。





“揭开男性生殖器官的奥秘，让男性了解自己，让女性了解男性。”

*
*
*
*
*

3. 神奇的性别特征

*
*
*
*
*

——男性生殖器

男性生殖器官分内、外生殖器两部分：内生殖器包括睾丸、输精管道及附属腺体，外生殖器包括阴囊和阴茎。

男性内生殖器：

(1) 睾丸

睾丸是男性的生殖腺，能产生精子和分泌雄激素（亦称睾丸酮、睾丸素）。睾丸由腹膜包裹，悬在阴囊内，呈卵圆形，左右各一。胎儿早期，睾丸在腹腔内，出生之前，才降到阴囊内，以后终生就在这里。因此，阴囊里的温度比体内温度低1~1.5℃，有利于精子的生长发育。在性成熟之前，睾丸基本