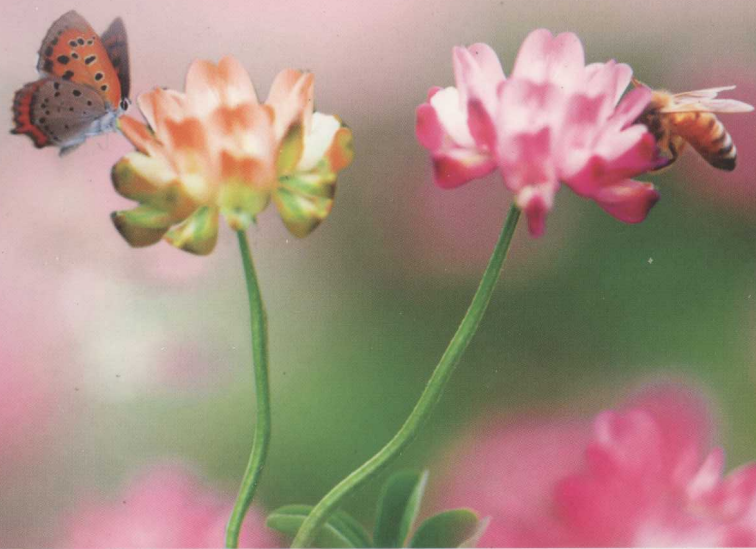




青春话性

——生活教育和人格教育

■ 石四维 编著

上海科学技术文献出版社



青春话性

—— 生活教育和人格教育

石四维 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青春话性 / 石四维编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5439-3473-3

I. 青... II. 石... III. 性教育-青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 017041 号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

青 春 话 性

——生活教育和人格教育

石四维 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武夷路2号, 邮政编码200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.375 字数 224 000

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-3473-3

定价: 18.50 元

<http://www.sstlp.com>

内 容 简 介

青春期是人生命中最美好的时刻,是长身体、增知识和树立正确价值观与性观念的关键时期。本书从性学角度帮助青春期的少男少女认识自己,珍爱自己;尊重自己,尊重异性。围绕生活教育和人格教育的主题,将性和伦理观、价值观紧密相连,并向读者介绍发达国家同龄人性观念的变化及新兴的现代贞操观,向读者提供有关两性的知识,解答青春期涉性的一些难题。

本书适合青少年阅读,是学校和家庭进行性教育的理想教材。

前言

PREFACE

青春期的英文是 puberty, 这个字的语源是拉丁语 pubes, 阴毛的意思。少男少女长出阴毛, 生殖功能逐渐成熟的阶段, 就是青春期。日本辞典上对青春期解释为“生殖器官成熟, 伴随出现男女特有的副性征, 在可以生殖的时期称为青春期”, 也就是说性功能已经成熟, 足以制造下一代了。我国的《辞海》上是这样解释青春期的: “从 10~20 岁由童年、少年到青年早期的阶段。其特点是性发育, 第二性征日见明显。此期生长发育和新陈代谢过程加剧。兴趣广泛, 但知识尚未成熟, 情绪亦不稳定; 独立性和运动功能增强, 对外界反应的敏感性亦增高。必须加强卫生教育, 特别是性发育期的卫生指导, 同时注意营养、体格锻炼和劳逸安排等。”总之, 青春期是每个人生理发育上的必

经阶段,是一种纯自然现象。

世界卫生组织把青春期的年龄定为 10~19 岁,又把 10~20 岁的人称为青年人,也就是青少年。这是人生的重要阶段。如果人的平均寿命是 84 岁,按 12 生肖来轮回,一生有 7 个轮回,其中第 2 个轮回就是青春期。它是继第一轮的童年期(包括婴儿、幼儿、少儿)后,生命中最美好的时刻,为此后 5 个轮回奠定身体健康、事业成功和建立幸福家庭的基础。因此,青春期是长身体、增知识、树立正确价值观与性观念的关键时期;也是决定一个人今后的心理、性格和品质的关键时期。

人的身体和心理在青春期会发生一连串变化,由儿童转变为成人,有了生殖能力。青春期是青少年的性朦胧、性渴望的萌发时期,青春的骚动是每个人成长过程的必经之路,对性怀有莫大的好奇心是正常现象。

由“心”和“生”两字组成的“性”字,包含了“生理”和“心理”两个方面。确立了性由心生,要用“生”生不息的“心”来健康地面对“性”。心性相映,即由大脑所支配,透过自制力,控制生理上的兴奋勃发,决非随心所欲的轻浮行为。性行为最能展现人的品格。因此,青少年接受的性教育不是如何做爱和防止“出事”,也不是单纯的生理知识,而是接受一种生活教育和人格教育。它是认识自己,珍惜自己;尊重自己,尊重异性。认识自己是社会的一员,对自己的性行为负责,树立合乎人性的性态度和性行为。发扬人性,建立性的伦理观和价值观,以期日后拥有幸福的家庭和美满的人生。

如今少男少女性成熟年龄已普遍提前了 2 岁左右,加上



社会开放程度的增加、外界媒体的影响等因素,越来越多的青少年过早发生性行为,据统计 19 岁以下的青少年中,平均 5%~10% 的男生和 3%~8% 的女生有过性经历或性体验。加强性教育,特别是对男生进行男性公民的责任感教育尤为重要。正如我国性学大师吴阶平所说,青春期可以形成许多好习惯,终生受益,也可以在不自觉中形成坏习惯,长期受累。所以,给予良好的青春期教育至关重要。目前在过分强调考试成绩的大背景下,青少年在情感上往往缺少正确的教育和引导,以致盲目跟风、盲目追求“浪漫”和结出“小情人”的苦果。

本书围绕生活教育和人格教育的主题,将性和伦理观、价值观紧密相连,引导青少年远离亮起红灯的地方,做一个身心健康、有理想、不断进取的好青年。

目录

CONTENTS



青春期的性心理 / 1

青春期的心理性断奶 / 3

青春期的迷惘路 / 8

青春期的性觉醒和“生物钟” / 12

青春少女易发“心脏症状” / 18



认识自己 珍惜自己 / 23

男生的生殖器官 / 25

精子——生命之源 / 29

阴茎大小和勃起功能 / 35

睾丸异常及早治疗 / 38

包皮过长和包茎要否“动刀” / 43

梦遗无害非病态 / 46

女性的生殖器官 / 52

每月来访的“老朋友” / 57

月经周期的情绪变化 / 64

- 经期的预测和调适 / 69
- 白带——女性天然自洁剂 / 78
- 乳房——女性美的聚焦点 / 81
- 精心呵护乳房 / 86
- 戴胸罩保护乳房 / 91
- 关爱乳房对症治疗 / 97
- 男生乳房也要保健 / 104
- 花季少年的青春痘 / 108
- 变声期保护好嗓子 / 114
- 接吻的分寸 / 119
- 引人入胜的体味 / 125
- 体毛显示发育健康 / 129
- 保护性器官的第二层肌肤 / 137
- 保护前列腺始于青春期 / 142
- 健康快乐的裸睡 / 146
- 自我安慰自得其乐 / 150
- 甜蜜隐藏的病根 / 154
- 染发美甲打洞何来美 / 159
- 勿用牙膏香水来洁阴 / 165
- 骑车小心损伤性器官 / 168
- 手机使用不当影响生育 / 172
- 用随身听别损伤听力 / 177



尊重自己 尊重异性 / 181

- 异性交往是青春的权利 / 183
- 男女生应保持的距离 / 190



- 单独约会满足心理需求 / 195
- 择偶口诀与性文明公约 / 200
- “早恋”的不稳定性 / 205
- “情人节”和“结婚课” / 213
- 玫瑰花的精灵所在 / 218
- 不健康的性情结 / 221
- “牛犊恋”是幻梦 / 226
- “性向平等”的同性恋 / 231
- 未成年人的隐私权 / 236
- 面对性骚扰沉默不是金 / 244
- 女生夏季防“走光” / 250
- 少女妊娠危害生殖健康 / 253
- 学会使用安全套 / 260
- 洁身自爱防艾滋病 / 265
- “选秀”和“追星” / 271
- 虚拟世界的陷阱 / 279
- A 片不是性教材 / 284
- “寻回贞操”的新潮 / 287
- 现代贞操是两性平等 / 293
- 禁欲是延缓性满足 / 298
- 坚持承诺保留住性 / 303
- 贞操的隐喻故事 / 308
- 贞洁与处女膜无关 / 313



让青年懂得生理卫生知识很重要。孩子到了一定的年龄就会注意这方面的问题,特别是到了发育期,随着生殖器官的发育,形态上、生理上会出现一些原来没有的现象,心理上也会出现一些正常的变化,会要求得到有关知识。这个问题是不该回避的,试图回避不但会使之神秘化,有时还有不良的后果。

——周恩来(中国无产阶级革命家、前总理)

青春期的性心理



THE JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE

Volume 100, Part 1, 2000

Edited by Professor Sir Peter H. R. Green

Published by the Royal Anthropological Institute

London, 1999

Printed in Great Britain

by the Royal Anthropological Institute

11 Bedford Square, London WC1B 3EJ

Telephone: 020 7612 1800

Telex: 8800 1800

Facsimile: 020 7612 1801

Internet: <http://www.raninstitute.org.uk>

Subscription prices (including postage and packing)

Volume 100, Part 1, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 2, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 3, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 4, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 5, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 6, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 7, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 8, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 9, 2000

£100.00 (US \$150.00)

Volume 100, Part 10, 2000

£100.00 (US \$150.00)

青春期的心理性断奶

青春期包含了整个中学阶段。青春期的骚动,是每个人成长过程的必经之路。15岁前后的两三年尤为显著,这个“最危险年龄”被心理学家称为人生发展中的第二反抗期,即与乳儿期的生理断奶相对应的心理性断奶期。

心理学家认为,青少年这时开始步入人生轨道,正在走向成熟,但又远未成熟;既想参与社会,又不想承担任何社会责任。青春期是脱离双亲的监督,成为一个独立人的过程。其表现是开始追求父母影响不到的内部世界及社会活动,或者有意地要求脱离父母的影响范围。今日社会的日益开放,各种信息的广泛传播,使两代人几乎处于完全不同的成长环境;对大人的干涉通常会很反感。这一时期他们在人性和社会性上,还不能完全称得上是一个真正的社会人,自我多少还处于不安和动摇的过程之中。这时他们依存对象是同龄层或有共同价值观及信念的伙伴,既是强烈的精神独立的过渡期,自信能战胜一切困难,能独立处理一切问题,而行动上又少不了对父母的依赖,实际上是半依赖、半独立的动摇期。

谈性朦胧和性渴望

青春期是青少年的性朦胧、性渴望的萌发时期。谈起“性”，他们既感到害羞，又希望获得有关的知识。他们会收听一些悄悄话，也会互传有关“性”的一些书刊。随着年龄的增长，身体进一步生长发育，第二性征带来了生理变化，也带来了困惑、不安和兴奋。

初中时期是关键，这是充满各种各样变化的3年。他们进入和父母拉开心理距离的断奶期，开始为主我的自我，遇事依靠自己拿主张，以自己为主而行动。但他们毕竟还幼稚，不成熟，多变、躁动的心理带来了情绪的不稳定，常反复无常、脾气倔强。这种情绪的变化是性激素分泌引起的，性激素的作用在少女身上比男孩要强烈得多。因此，母亲对女儿的出言不逊不要见怪，在这样的情绪状态下，她身边的长者更要制造出轻松的气氛，使之保持愉悦的心情，不让其干出蠢事。这是一个多烦恼的年龄段。

初中生情绪的不稳定，还表现在外露与内隐。他们与朋友既可畅所欲言、无话不谈，又会把真实的思想隐蔽起来，守住自己的秘密和隐私，常是直爽的开放和严密的闭锁相交织，影响到情绪的调节和控制，也关系到交往上的合群和乐群。

高中是向成人过渡的时期。这时人的第二性征一般都已明显发育，机体的发育也渐趋完成。男生像个男子汉，女生也亭亭玉立成了大姑娘。自我意识较初中时有了进一步发展，抽象推理能力也有了提高，但他们尚缺乏成人固定的生活目标，



在行为举止方面往往缺乏理智,自控能力较差。这时由于性腺的作用,引起了心理上的重大变化。随着性意识的出现,引起与性意识有关的多种多样的内心情感体验,性冲动和接近异性的欲望日趋强烈,并多付诸行动。从性朦胧到尝试和模仿,从对异性的强烈兴趣到积极寻找异性,从接近欲发展到接触欲。

异性相吸和异性眷恋

15岁前后是青春期性心理发展的异性相吸期,性意识的觉醒,女生不再因胸部发育而在男生面前害羞,走路时也不再含胸,而是挺胸收腹,为自己身体有了曲线而感到自豪。这时的男女们都希望自己能引起异性的关注,能给异性留下好感,并且感到和异性在一起特别愉快。女生注意服饰打扮,男生也学会礼貌待人,还常以保护者姿态给女生安全感。他们渴望与异性交往,先是群体活动,在交往过程中,发现每个异性的亮点。直到注意力集中在某一个异性身上,有了排他性,就由异性相吸进入异性眷恋期,开始一对一的交往。

这种爱慕之情是正常的性心理。但是这个年龄阶段,心理生理都未完全成熟,人生观、世界观尚未形成,个性、品质也未定型,学业未完成,事业更未建立,生活上不能自立,对未来伴侣的抉择不能做出全面正确的思考,社会规范此时也不应有性伴侣。因此,异性眷恋不是属于成人的恋爱,这种浪漫主义色彩的爱情模型,仅是少男少女幻觉中的生活。

正常的性心理

性心理是随着人体的性发育、性成熟而产生和发展的。性心理的生理基础是性成熟。生殖系统是人体最后发育的系统，当生殖系统的发育具备了生殖能力时，其标志是男生的首次遗精和女生的初潮，即青春期少男少女性功能的逐步成熟。但男生的性成熟比女生稍迟，且更迅猛，因此，男生比女生容易产生性兴奋、性冲动，性的幻想和性的向往也强于女生。女生则注重感情上的亲密，性欲是逐步和缓慢增长的。造成男女性心理发展上的差异，其生理原因是男性体内睾丸酮含量高，也有社会原因如传统观念常是鼓励男性、压抑女性。

青春期第二性征的变化，会使青少年感到新奇、惊讶、神秘，有时还产生羞涩感，同时对性产生浓厚兴趣，想探索人生性的奥秘，迫切想了解性知识，这是正常的心理状态。

青春期性心理的典型活动，在接近异性时最为明显，性困惑的表现有幻想、羞涩、甜蜜、疑惑、快乐、孤独、痴心等等强烈的情绪反应。心理学家把这种情绪称为“内心空虚”，而青春期的性过失和性错位、性困惑就是引起烦恼的首要原因，是其心理学基础。

高中正是青春中期前后，无论在身体方面或心理方面都是变化最为显著的时期。青春期的身体变化，尤其是神经系统及内分泌系统的发展和变化，在新的环境中会给人格的各个方面带来很多新的变化。他们有自己的生活态度，有按自己的择友标准建立起来的人际关系，有自己的喜怒哀乐和自己的生活方



式,心理学家称这个时期是人格结构上极为重要的重新组织时期。此时的性教育应溶于整个人生教育之中,对健全人格的形成有重要的作用。



对性教育的问题在我国一方面还蒙上一种封建神秘的色彩,另一方面由于西方生活方式通过各种渠道的侵蚀,许多男女青年没有正当的性的教育而染上恶习。如果不进行正当的教育,无论对于青年个人的生长发育和道德品质,还是于国家民族的前途都是有极大妨害的。这种教育需要通过父母和教师,循其自然地进行。教育的方法就是要用科学知识来战胜愚昧,使儿童和青少年对性的本能既不视为神秘和猥亵,又不养成恶劣的习惯,使他们养成高尚的思想品德和科学的卫生习惯。

——周建人(中国生物学家)

