



青春健康教育指南

性、性别、艾滋病和人权教育统一行动指导手册



中国计划生育协会

● 中国计划生育协会是中国在计划生育/生殖健康领域最大的全国性群众团体，成立于1980年，1983年正式加入国际计划生育联合会，2005年获得联合国经社理事会非政府组织咨商地位。

多年来，中国计生协积极配合各级政府，团结广大育龄群众，发挥志愿者的作用，致力于计划生育、优生育，促进人民的生殖健康，充分保护人们享有平等的生殖权利。在全国各地积极开展了形式多样、丰富多彩的项目动，在预防艾滋病、青少年性与生殖健康教育、维护妇女权益、发动宗教领袖开展生殖健康教育等众多领域显示出自己独特的活力和优势，形成了具有广泛影响的村居民自治、生育关怀、青春健康等一系列品牌活动。

地址：北京市朝阳区芍药居35号楼

邮编：100029

电话：86-10-8465-7984

传真：86-10-8465-7975

电子邮件：cfpacfpa@chinafpa.org.cn

如需更多信息，请访问：www.chinafpa.org.cn

www.chinayouthnet.org

● 《青春健康教育指南》是中国计划生育协会组织并协调翻译的出版物。欢迎大家使用本手册用于非商业性（非赢利性）的项目活动和培训。但在使用时，请注意下列问题：

若您根据当地的实际，对本书的部分内容进行复制或进行适当的改编用于非商业性的项目活动或培训时，请注明您所引用材料的出处。

若您复制、印刷全书，请事先与中国计生协办公室联系。

如果在您制作的培训材料中引用或改编了《青春健康教育指南》的内容，中国计生协非常希望能够得到一份您制作的培训材料。

说明

《青春健康教育指南》由两本手册组成，分别为“性、性别、艾滋病、人权教育统一行动指导手册”和“性、性别、艾滋病、人权教育统一行动活动手册”，是专门为性健康教育者编写，用于开展性与生殖健康包括艾滋病预防教育的指导教材。本手册由中国计划生育协会（China Family Planning Association）引进，翻译自印度人权与男女平等组织、尼日利亚女孩权力倡导组织、国际计划生育联合会、国际计划生育联合会西半球区域办公室、墨西哥计划生育协会、国际妇女健康联盟、美国人口理事会共同编写的培训手册。

《青春健康教育指南》是建立在性别平等和权利基础上全面的、综合的性健康教育手册。它能够帮助性健康教育者，包括培训师、主持人或是同伴教育者更好为不同背景和文化程度的校、内外青少年提供性与生殖健康、艾滋病预防的教育培训，使这些性健康教育者更好地理解参与式生活技能培训的真谛。此外，本指南“指导手册”部分为性健康教育提供了培训的参考资料和有用的信息，以帮助他们更好开展性健康教育培训。

本指南适合所有对性与生殖健康教育培训拥有热情的教育者，它不仅可以帮助您培养出更优秀的主持人，也能提高您自身的生活技能主持水平、扩充理论知识，丰富您的主持经验。

本指南在福特基金会的支持下，由中国计划生育协会协调和组织主持人、同伴教育者及教师共同翻译。参与此书翻译的人员如下：

北京林业大学的蒋瑛、陈文婷、卢英，中国人民大学的王玮龙、张尹霁、高山俊健、吴梦皎、陈好星、杨旻晖、任婉、张家驹、王君军，北京师范大学社会发展与公共政策学院的萨支红博士、王曦影博士、陈琦和王怡然，中央民族大学的赵禹骞，中国计划生育协会的李立鹤和梁潇。

联合国人口基金阿拉伯、欧洲司前司长徐书云作为特聘专家，对本指南进行了耐心细致的审阅。北京中医药大学的金晓艳、中央民族大学的赵禹骞、中国人民大学的任婉及李立鹤对本书进行了校对。

为了更好地翻译和传达本书的原意，北京师范大学社会发展与公共政策学院特别组织了相关人员对本指南的翻译以及基于此指南进行本土化改编的事宜召开了讨论会，北京师范大学萨支红博士、王曦影博士、刘文利博士，粉红空间性文化发展中心执行主任何小培博士，中国传媒大学的吴炜华博士，以及中国计生协的李立鹤参加了此次讨论，为翻译此书提供了宝贵的意见和建议。在此对帮助本手册翻译及出版的所有组织与个人表示衷心的感谢。

希望《青春健康教育指南》能够帮助性健康教育者成功开展性与生殖健康教育培训，从而让青少年在性与生殖健康方面做出健康、安全、负责的选择，为今后的美好生活作好准备。也希望本指南能够引领更多青年人和成年人一道参与到性与生殖健康/艾滋病预防的工作当中，从而真正促进中国青少年的性与生殖健康及权利的实现。

由于时间仓促，本书翻译有许多瑕疵与不足，望各位使用者在实践中加以修改和完善，并对我们提出建议与意见，让我们共同推进中国青少年性与生殖健康教育的发展。

中国计划生育协会

2011年8月

原英文版前言

没有来自全世界各个地区人们的贡献与捐赠,《青春健康教育指南——性、性别、艾滋病和人权教育统一行动指导&活动手册》这本书是不可能面世的。我们衷心感谢每位为本书做出贡献的人。

我们特别感谢以下人员:

Wendy Baldwin, Carmen Barroso, Kate Bourne, Judith Bruce, Vicente Diaz, Beth Fredrick, Adrienne Germain, Naana Otoo-Oyortey, Tim Shand, and Victoria Ward为本书提供了非常宝贵的指导和建议。Diaz and Juan Diaz 校正了指导手册中有关医学和技术方面的内容。Evan Read为本书创作了插图, Jared Stamm 为本书建立了网站。Nell Timreck 和 Ernestine Heldring在最后修订的过程中做出了重要的贡献。我们还要特别感谢 Mike Vosika 和 Karen Tweedy-Holmes 在整个编撰过程中对本书的支持。同时也感谢许多朋友与同事慷慨的分享他们的照片。

我们还要特别感谢Michelle Skaer和 later Jonah Stuart Brundage,他们以智慧和平等的精神协调大家共同完成了此书的编撰,他们亦对此书做了至关重要的贡献。超过50位专家在这本书的编撰过程中提出过修订意见,总共有8个组织测试了本书的活动部分。我们对他们给予的技术支持、建议及无私的奉献致以深深的谢意,没有他们此书不会得以面世。此外,本书的编辑们修正和弥补了书中的一些错误和遗漏。

最后,我们感谢此书的捐赠者,他们为本书提供了资金支持和技术支持,他们的慷慨使得本书得以问世。我们诚挚感谢福特基金会(the Ford Foundation)、威廉和弗洛拉 休利特基金会(the William and Flora Hewlett Foundation)、赖伯基金会(The Libra Foundation)、约翰和凯瑟琳·麦克阿瑟基金会(the John D. and Catherine T. MacArthur Foundation)、国际开发署英国事务部(DfID)、联合国人口基金会(the United Nations Population Fund)。我们特别感谢为此书提供资金支持的国际计划生育联合会(The International Planned Parenthood Federation)、国际计划生育联合会西半球区域办公室(IPPF/Western Hemisphere Region)、国际妇女健康联盟(International Women's Health Coalition),以及美国人口理事会(the Population Council)。

目录

第一单元 性健康需要人权

- 我们如何相互对待：价值观和社会 23
- 什么是“人权” 25
- 性与生殖健康权利 28
- 促进人权：包括性与生殖健康权利 31
- 词汇表（关于人权的基本概念） 33

第二单元 性别

- 性别定义 40
- 性别认同 42
- 社会性别规范及儿童和青少年时期对性别角色认同的固化 42
- 社会性别和教育 46
- 媒体报导中的社会性别刻板印象 48
- 社会性别如何影响人群的流动、社会关系和公共场所安全 49
- 社会性别如何影响公民及政治参与 50
- 家庭内外的社会性别、工作和经济资源 52
- 性别与婚姻 53
- 性别与宗教 55
- 性别与身体自主权 56
- 性别与暴力 58
- 性强迫是基于性别的一种暴力形式 60
- 应对基于性别的暴力 61
- 性别规范和性别角色的变化 62
- 性别：我们自己的决定和行动 63
- 改变我们周围的世界 63
- 词汇表（关于社会性别的概念） 64

第三单元 性

- 关于性 70
- 性权利 71
- 性与社会 72
- 性别角色引起的不同性规范：对性行为的双重标准 75
- 性渴望 76
- 性的多元化 78
- 人体和性愉悦 80
- 表达性和享受性 82
- 性行为 83
- 有性和无性的诱因 84
- 性允许和性强迫 88
- 建立相互尊重和负责任的性关系 90
- 与性功能相关的问题 91
- 性健康和倡导 92
- 词汇表（关于性的基本概念） 93

第四单元 人际关系

- 介绍人际关系 100
- 我们生活中的关系 101
- 怎样才能使我们的关系更相互信任和彼此尊重 102
- 浪漫的两性关系：恋爱和约会 103
- 爱情：什么是恋爱？什么是真爱？什么是嫉妒？ 106
- 两性关系中的性行为 108
- 长久的亲密关系 110
- 相处中的问题和困难 112

终止交往 112
变化的相处准则 113

第五单元 交流和做决定的技能

影响交流的因素 119
有效交流方式的提示 120
直接和间接的交流方式 122
与你的伴侣谈论性与性健康的问题 123
做决定 124
采取行动 124

第六单元 身体、青春期和生殖

身体形象 131
青春期 134
了解我们的身体 135
性与生殖器官 136
生育和生殖：孩子从哪里来 138
怀孕 139
了解我们的身体：一个全球性的运动 142

第七单元 性与生殖健康 (包括艾滋病预防和避孕)

获取健康服务的权利 148

第一部分 性传播疾病，包括艾滋病病毒和艾滋病
关于性传播疾病（性病），包括艾滋病病毒和艾
滋病 150

预防性病和艾滋病传染的方法 152

为什么人们不用这些保护方法以及为什么性别平
等是抗击艾滋病的关键因素 153

正视艾滋病病毒和艾滋病 155

预防性病/艾滋病的权利和责任 157

生殖道感染 159

第二部分 决定自己何时生育：避孕和流产

关于避孕 160

不同的避孕方法 162

非意愿的怀孕和流产 166

第八单元 倡导性健康、性权力和性平 等

反思我们自己的态度 173

认识这些事情是否公平或不公平 175

改变我们周围的世界 176

倡导社会变革所面临的障碍 180

在人们生活中倡导的含义和力量 180

行动：基于项目的学习 181

附录：事实说明表

介绍





关于本指南

本指南是在全球性对性健康风险研究的基础上编写而成，是为开发与性、性别、艾滋病和人权相关课程而提供的一个资源指南。本指南响应了联合国千年发展目标和相关的政策，提供了如何在多元而迅速变化的现今世界里亟需和实用的教育青年人的方法。

本指南的特别之处在于，不仅可以确保教育者和政策制定者在致力于青少年性与生殖健康工作中不仅考虑到青少年个人的因素对他们性与生殖健康的影响，同时也考虑到社会因素对其性与生殖健康影响。此外，本指南更加注重青年人所处的真实世界。

本指南有七个关键特征，具体对七个特征的阐述见下面的介绍。这些都建立在一些全球健康和教育组织的优先战略基础上而开发出来的，包括在联合国大会、联合国艾滋病规划署、世界卫生组织、联合国教科文组织和世界性学会等。

本指南是由一个国际化的专家团队所开发以确保本指南的全球化视角，使之能够适用于不同国家和地区针对青年人的性与生殖健康教育，无论是非洲还是大洋洲，或是亚洲、美洲、欧洲以及阿拉伯国家。

本指南的终极目标就是确保青年人能够享有，并倡导他们的权利——尊严、平等、健康、负责、满意的性生活。

本指南七个关键特征

- 以证据为基础。此书的课程标准是建立在全球研究者所论述的标准之上，同时也融入了性别动态变化与性健康之间相互影响方面的重要发现。
- 全面性。此书的整个课程涵盖了性、艾滋病预防、禁欲的权利和家庭生活教育等内容，提供了心理和生理健康需求方面的精确信息；

- 以核心价值和人权为基础。达成实现性与生殖健康就要加强整个社会中公平的原则、人的尊严、平等对待、参与的机会和人权。
- 性别敏感，无论是对男孩还是女孩实现性与生殖健康应强调性别平等和社会环境。
- 加深理论和批判性思维。培养思考的习惯以了解自我、他人、社会之间的关系，以及这些关系如何影响我们的生活。正因为如此，此书提供的内容从性和艾滋病教育延伸至公民、社会研究和语言艺术等方面。
- 培养公民参与。通过支持每个人的想法，这能够对他/她的世界产生积极的影响。此书也帮助大家掌握倡导技能，这是一个至关重要的技能，通过倡导将会建立一个更加公正和相互关爱的社会。
- 文化的适宜性。顾及到世界各地年轻人所处多样性环境和现实。

为什么需要本指南

目前，抗击艾滋病已成为全球优先考虑的问题。大多数国家的政府已签署了关于性别平等和人权纲领的国际协议。但是如何实现这一承诺？为什么性别平等和人权对实现性健康问题是至关重要的。

事实上，性别规范深刻地影响年轻人在性问题上做决定的能力。例如，在现实中，对数以百万计的女孩来说，性、婚姻和怀孕对他们仍然还是无法自己选择的；对男孩来说，他们为了具备不切实际并且可能对他们是伤害性的所谓男子气概而常常遭遇到强大的压力。

无论是在发达国家还是在发展中国家所做的研究中确定，真实的后果是，那些在生活中意识性别平等重要性的年轻人在性健康水平要好于意识不到性别平等的年轻人。相反，那些缺少平等态度的年轻人他们的性健康水平往往更加糟糕，例如，那些认为男性应该比女性更强硬和更有力量的男



性往往不太使用安全套可采取避孕措施，并且他们多性伴的可能性更强，此外，他们在两性的亲密关系中更有可能有暴力倾向。那些在两性关系中由男性占主导地位的女性他们更有可能感染艾滋病病毒和发生非意愿性妊娠。类似的关于性别不平等与糟糕的性健康水平的研究也显示，两性间的暴力往往与较高的非意愿怀孕、性病和艾滋病感染相关联。这些发现使我们更清楚地年轻人需要机会来了解性别平等和人权，而这些问题已影响他们的生活和实际需要及他们的幸福。

不幸的是，性教育工作相对于上面这些研究是滞后的，只有极少的性教育课程涉及到性别平等和权利。一些性教育或艾滋病预防教育已证明了，这些课程无论是对降低非意愿怀孕或是对性传播疾病都有显著的影响。因此，缺乏相关的教育是令人忧虑的。

忽视青少年所面临威胁使我们得到的教训是，性别平等和人权教育不只是崇高的目标，而更是预防艾滋病传播、让年轻人健康成长享有健康，以及使他们能够负责任并享有性的关键因素。实际上，这也是对上述调查发现的响应，并且作为人的尊严问题，全球包括政府、公民社会和国际机构正在要求性与艾滋病预防的课程中应该增加性别和人权的内容。

现今的教育者需要更有意义和更有效果地介绍这些概念的方法和途径。可喜的是，在世界各地，新的开创性的性与艾滋病教育更加关注性别平等和人权。无可辩驳的事实是这样的教育已取得了令人兴奋的结果，而现在，是时候更广泛地推行和测试这样的教育方法。

本指南适用对象

本指南所设计的课程最主要是为那些在性与生殖健康教育领域中，包括艾滋病领域中从事课程开发的人员、学校教师和社会工作者,以及从事社会研究的人员。使用本指南中的指导手册和活动手册满足使用者如下的需求，例如：

开发或修正适合于目标人群的全面、综合的课程；

- 可设计出更缜密、更有针对性的教学单元，如，性别或性健康；

- 可根据此书设计一个个主题教案，如，性别和媒体、关于性的决定、保护自己和自己的伙伴远离艾滋病病毒，对男子气概的反思。

其次，本指南也适用于健康和领域中的决策者以及学校管理者，能够帮助并确保他们在性健康和艾滋病预防教育方面所作的倡议能够满足青少年的需求，同时响应联合国千年发展目标、联合国艾滋病规划署、联合国教科文组织、世界卫生组织及其它一些国际组织在这一领域所倡导的政策和宣言。此外，本指南的核心方法是强调培养学生更高层次的思考能力，如研究、反思和分析的能力，并能够衔接学校的教育。因此，学校可以运用本指南中关于性健康和艾滋病预防的内容以使他们的教育更为全面，而不仅仅只注重那些学生升学必考的课程。

在世界各地，由于文化和政治背景的不同，性教育内容和方法也是多种多样的。本指南所设计的内容尽量考虑到非洲、美洲、阿拉伯地区、欧洲、亚洲及大洋洲不同的文化敏感性。此书中引用了许多来自不同文化背景的实例。

何处及如何使用本指南

本指南提供适合多同教育方式的基础课程。它可用于设计适于在学校开展的健康、生物和相关社会研究等方面的课程，也适用于设计课外活动，或者用于在社区开展健康教育的培训课程。此外，本指南中内容也可用于对成年人进行性与生殖健康的教育和培训。

由于着重点和课程设置的时间长短，性健康和艾滋预防教育在世界各地是非常不一样的。因此，本指南易于让使用者根据他们的需求设计适宜的课程。如，本指南内容分为八个单元，围绕着每个单元的主题有不同的内容和活动。使用者可根据不同文化背景和适宜程度选择适合的教的内容和活动。用户可以方便地选择单位，副标题，什么最好的满足他们的需求的详细程度。当然八个单元的内容才是最全面的性健康和艾滋病预防教育内容。不过，使用者可能由于教学或培训时间的限止，不可能完成所有八个单元的教学内容，因此，本指南也选取了一些建议应该使用的内容

和活动，见表一。

本指南的内容是为15岁及以上校、内外青少年开发的。虽然、专家和政策制定者认识到性健康教育的必要性，而且越早开始性健康教育越有利于青少年。进入青春期的少年已经能够明显地对性别有了意识，并且这个时候正是他们建立与性别相关的态度和行为的阶段。而这个时候，通过正规的教育系统，大部分女孩可以受到这方面的教育。主要教15岁以下孩子的教育者可以从本收选取适宜内容设计适合这些孩子的课程，但必须注意考虑孩子们特殊的教育需求。适宜这个人群的活动请参见活动手册中前言部分。

最后，本指南所有的课程设计都是非常灵活，使用者可根据他们不同的文化背景选取适宜的内容和活动。本指南提供了通用的原则使它可以适用生活在不同文化和社会环境的教学者使用。适用于通用原则人生活的文化和社会情况。当然，由于某种原因文化和政治的大兵团，或是由于特殊群体的需求，使用者可能希望更着重于某些部分的内容。从世界各地的反馈来看，本指南可以指导世界不同地区的教育者设计性健康教育课程。

本指南主要内容

本指南中的两本手册提供了建立在权利发展、性别敏感和参与式方法三个基本要素的性健康和艾滋病预防课程教育。

手册1: 指南

- 介绍了基于循证政策论点的介绍
- 七个内容单元，每个单元包括学习目标、主要内容和反思的问题
- 最后一个基于项目的单元，主要可应用于倡导工作中和一些经验教训
- 22个附表

手册2: 活动

- 有效的教学方法
- 54个教学活动
- 其它资源

内容指南

内容单元：内容指南的前七个单元主要提供了关于一个包含性别、人权、性、性健康和艾滋病等必要信息的综合性全面的课程。你当然也会发现，在金色页边线处，有一个特别的“思考点”，这些可以帮助使用者积累批评性思考的技能，这些问题可能也可以帮助教育者用创造性的方式来思考本书的内容。你也会发现那些放在橙色的盒子被挑选出来的内容是创新性的课堂活动。最后，第八单元提供了关于在倡导和社会改变领域中基于项目的学习背景和指南。

性健康需要人权

1

为会性与艾滋病预防教育应该是包括人权的内容？这个单元解释了人们的性健康和情感是如何与行使他们权利的能力相关的，例如，受教育和自由表达的权利。这些权利延伸至保护他们的身体、性和健康。这个单元强调人们自信地行使他们权利的重要性，描述了青年人可以采取行动，以促进尊重，以及年轻人如何保护他们自己及他们伙伴的性与生殖健康和权利。

社会性别

2

社会性别规范影响着每一个人的生活，包括性健康与感染艾滋病病毒的风险。大多数国家都将实现社会性别平等视为一件道德上极为必要的事情，同时也是抗击艾滋病和强化家庭与社区的关键因素。在世界上，社会性别规范和角色日新月异。提高青少年对社会性别问题的意识是至关重要的，因为在观念形成时期就开始进行干预，会对今后的生活产生巨大的影响。

表一

如果只有14个小时的教学或培训时间，下列活动是从八个单元里选取的精华活动，供参考：

单元1中的活动4

单元2中的活动5、9

（如果可能再加上活动7或14）

单元3中的活动18、23

单元4中的活动32

单元5中的活动35、36

单元6中的活动41、42、44

单元7中的活动50（如果可能请加活动51作为课外作业）

单元8中的活动53



3

性

虽然这一单元包括关于性的基本生理信息，但是也强调了在人们的生活中与性相关的社会基础。此单元检视了文化和性别规范是如何影响人们的性态度、性行为、性经验及性愉悦，也加回顾了一些人们共有的对性生活的忧虑，包括由于非意愿和不安全的性引起的压力。

4

人际关系

性健康依赖于个人或者个人因素以及广泛的社会影响。这个单元的目标旨在说明青少年获得理解他们之间关系并能自信处理他们之间关系的方法，也向青少年提供了增强他们应对各种关系的交流对策，并着眼于让青少年处理充满亲密和浪漫关系、经历情感丛林的方式方法。

5

交流和做决定的技能

那些能够与他们的伴侣谈论性问题的人往往对他们之间的关系更为满意并且他们有更好的性健康。年轻人愿意学习如果与亲密的人交流和沟通的方法，这会使他们在亲密关系中感到更自信更容易。这个单元关注性、避孕、艾滋病病毒和艾滋病，包括做决定和采取行动。

6

身体、青春期和生殖

让年轻人了解他们的身体，并赋予年轻人保护他们健康的能力。这个单元包括性的基本信息，这些信息通常是学校性教育的一部分，例如，青春期、身体及其功能。数据也表明，不管怎样，不能局限在狭窄的“诊所”范围内，也