

秦云峰 张红敏

这不是秘密

——与青少年谈性



江苏教育出版社

G479/4

这不是秘密

——与青少年谈性



江苏教育出版社

这不是秘密

——与青少年谈性

秦云峰 张红敏

责任编辑 孙峪峨

出版发行:江苏教育出版社
(南京市马家街31号,邮政编码:210009)

经 销:江苏省新华书店

照 排:南京展望照排印刷有限公司

印 刷:扬州印刷总厂

(扬州市江都路44号,邮政编码:225003)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 9.5 字数 165 000

1998年-月第1版 1998年4月第1次印刷

ISBN 7-5343-3082-3

G·2803 定价:8.90元

江苏教育版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

序

“十年树木，百年树人。”人的培养是一项长期而艰巨的系统工程。人的一生是个漫长的过程，青春期是人的一生中极为重要的长身体、长知识的阶段，这一时期是人体生理发育和心理发育的关键时期。青少年面对自己身心的变化，内心充满着新鲜、喜悦、困惑、忧虑和期望。

青少年是祖国的未来，人民的希望。青春期教育对人的一生有着非常重要的影响，因此，重视和加强青春期教育，这对各级政府、学校、家长和社会来说，具有刻不容缓的历史责任。这是我国教育方针所规定的德、智、体、美、劳全面发展的需要，也是我国社会主义精神文明建设的需要。

青春期教育是针对青少年群体特点进行的一种生理和心理教育。因为青少年进入青春期后，而面临着生理和心理变化，其中第二性征变化尤为突出，它使青少年倍感关切，好奇心促使他（她）们急于寻找答案，但又羞于启齿，无法及时得到解答和指导。如果此时能获得科学的、健康的青春期教育，使他们了解、掌握一些性科学、性道德和性法律的知识，是十分有益的，能有助于青少年的健康成长。如果忽视这方面的教育，青少年将从其他渠道获得史离破碎、道

听途说的知识,甚至从黄色书刊中获取损害身心健康的毒素,那是十分有害的,将会影响青少年的健康成长。因此,我国杰出的性医学科学家吴阶平同志指出:“我国的性教育应该包括性知识和性道德教育两个方面;青春期教育作为重点。”

为了贯彻世界卫生组织(WHO)关于在“2000年人人享有卫生保健”的号召,我国要对青少年进行健康教育,开展科学普及工作,使青少年获得性生理、性心理、性道德和性法律的知识,帮助青少年掌握有关知识和技能,来改变自己的行为,建立科学的生活方式,从而使他们健康成长。《这不是秘密——与青少年谈性》一书的作者,本着上述目的,辛苦笔耕二载,多方收集资料,撰写了这本普及性读物,以献给青少年朋友,希望青少年读者好好学习,天天进步。

预祝此书出版后能起到教育青少年的积极作用,为青春期性教育作出贡献!

中国性学会性教育专业委员会副主任委员

江 苏 性 学 会 理 事 长

南 京 医 科 大 学 副 校 长

许新东

1996年6月6日于南京

前 言

许多青少年也许以为掌握性知识应该是成人的事情,对于他们来说是不是早了一点。其实不然,青春期是人的一生中一个特定的生长发育期,是从少年向青年的过渡,是人发育中的第二个重要阶段,是性生理和性心理产生显著变化的重要时期。这个时期相当于10~20岁这个年龄段。处在这个阶段的男女,已经开始意识到自身“性”的微妙存在和变化;但是,由于家庭性教育的忽略,他们的性知识十分贫乏,由此而产生许多困惑、烦恼和一系列的性问题,并成为许多人婚后性生活不正常及一些青少年发生性罪错的重要因素。

我们敬爱的周总理非常关心对青少年进行性知识教育的问题。1963年,在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议。有一天,周总理召集医务工作者开座谈会,指示大家:一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年,让他们能用科学的知识保护自己的健康,促进正常发育。

周总理在强调对青少年进行性教育的必要性时,曾颇有感触地回忆了他老人家当年在南开中学读书时的一件事。那时,学校曾组织过几次卫生讲座,他自己感到终身受益不浅。总理嘱咐大家要在女

孩子来月经以前,男孩子发生首次遗精以前,把科学的性卫生知识告诉他们。有些人有顾虑,怕孩子懂得了性卫生知识会变坏。总理指出:这可能会有,但毕竟是少数,我们要相信大多数的青少年是好的。他老人家还说,女孩子把月经叫“倒霉”,一提怀孕就脸红。因此,要普及性卫生知识,就不单纯是讲讲科学的问题,要想收到良好的效果,就一定要把它当作一件破除封建思想的事来抓。在向青少年传授性卫生知识时,男女学生要一道听讲,不要分开。要很自然地做好这件事,不要试图回避,更不要搞得神秘化。

周总理关心性教育,可以说是一贯的,而且是一抓到底的。1973年总理又向有关部门的同志询问实施性卫生教育的情况,再次谈到这个问题,并且要求不仅在教材上要有这一章,而且在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图,便于形象地说明。直到1975年,他老人家病危时还一再嘱咐医务工作者:一定要把青少年性卫生教育搞好。^①

吴阶平教授1987年提出:对青少年的青春期教育决不能回避性知识和性道德教育的内容,这是关系到全民族的思想道德素质和科学文化素质的大问题。为此懂得一点性知识大有必要。

有益于青少年的身心健康

进入青春期以后,身体正处在生理发育的关键

^① 叶恭绍:《周总理关心性教育》,《父母必读》,1983年第4期。

时期,是人体生长发育的第二次高峰期,身体长高,毛发萌生,生殖器官发育渐趋成熟,男女第二性征相继出现,并伴随着女子初潮和男子遗精的性成熟现象。面对这些现象,有些人由于缺乏对性生理的认识和有关知识,带来了心理上的困扰,从而引起烦躁不安、羞怯抱怨、猜疑自卑,影响了身体的健康。还有些女生不懂得经期卫生,从而带来身体的不适,甚至诱发了疾病。据调查,约 30% 的男生说不清楚遗精会不会伤身体;有近 1/4 的男生在首次遗精时感到惊慌。女生约近 30% 不知道月经初潮的有关知识。初中学生里,还有人甚至不知道接吻会不会导致怀孕的问题,等等。

生理的变化,同时也伴随着性心理的变化。男女学生从疏远到亲近,对异性发生了好感,迫切希望增加接触,有的分不清友谊和早恋的界限,过早地产生了朦胧的并不专一的恋情;有人则由于心理的幼稚,自我抑制能力差,情绪易激动,不顾法律和道德的约束,走上违法犯罪的道路。更多的人则而对手淫的诱惑,不知怎么办才好,常常想戒,可事到临头又犯,事后又自责又懊悔。精神上的反复折磨,导致身体的不适和心理的重负。还有男孩为自己的阴茎短小而苦恼;女孩为经期的不准、白带的增加、外阴的瘙痒而不安。为此,他们迫切希望了解这些性问题后面的“为什么”和“怎么办”。他们若能掌握有关知识便能化解心中的疑虑,懂得自身生理和心理变化的规律,养成良好的性生理卫生和心理卫生习惯,安然度过

“朦胧期”，促进他们身心得到正常健康的发展。

有利于树立正确的思想道德观念和精神文明建设

青年时代是思想道德观念确立的重要时期。此时若不能确立正确的性观念、性道德，对性知识无知，那么谬误、偏见便会乘虚而入，以致影响以后的一生。比如青少年应该懂得对异性的好感是一种正常的性心理的流露，它的发生既不是丑恶的，也不是可怕的，这种好感不要自以为是对他或她发生了恋情。应该珍惜这种纯洁的友谊，增加男女同学文明交往的机会；对男女同学之间的交往不应起哄、嘲笑，或动辄议论说是“早恋”，并进而压制和打击，使当事人心灵上蒙受巨大的精神创伤，影响性心理的健康发展。男女同学的正常交往有利于培养尊重异性、防止性压抑、讲究性道德的良好风尚。

青少年懂得一点性科学知识，也是精神文明建设的重要内容。如果让错误的观念、片面的认识长期存在下去，性文明得不到提倡，性愚昧继续存在，性神秘没有打破，性罪错频频发生，旧的婚、恋、性、生育观，就会影响精神文明程度的提高，影响跨世纪人才的素质，并妨碍现代化建设的进程。

有利于人口素质提高、社会稳定、国家兴旺

要提高全民族素质，必须从少年儿童抓起。处于青春期的孩子如能掌握性知识，不仅有利于自身生理发育、心理素质的提高和正确道德观念的确立，面

且还有利于青少年正确认识和处理恋爱、婚姻、家庭等有关问题,尽量减少婚前性行为、未婚先孕、婚外恋、高离婚率、性病蔓延等各种社会问题的发生,促进社会的稳定和发展。同时,青少年掌握了人口理论和计划生育、优生优育知识,对推行计划生育的基本国策、控制人口数量、提高人口素质、促进国家的兴旺发达都有很大意义。

根据我国国情,当代提倡一对夫妇生一个孩子,也意味着,生育一个孩子以后,需要避孕 20 年以上。因此,怎样避孕既安全又有效,既方便,又简单,这是每一个青年人最关心的。

其次,近年来,社会上青少年性犯罪有增无减,其中一个重要原因就是这些人绝大多数都是“性盲”加“法盲”。如果早期对他们进行性教育,使他们懂得性是一种社会性行为,而决不能凭本能去做,要讲究性道德,分清错与非错,罪与非罪的界限,增强法制观念,就能防患于未然,挽救一大批可能在这方而失足的青少年,以促进社会的稳定。因此,要全面提高国民素质,性教育是不可忽视的一个重要环节。

当前,在中学阶段对青少年的性教育还很不够,学校抓数理化,很少过问学生的性困惑;家长则以为孩子大了自然会明白的。孩子们有了性问题无处去请教,据我国一权威机构在 1993 年的调查,全国每 1000 名处于青春期的少男少女中,仍有 920 名不知道遗精和月经初潮是怎么回事。有的男孩由于害怕遗精,甚至把自己的睾丸割掉;有的姑娘被男友吻了

一次,就认为自己要怀孕了。还有的姑娘认为别人结婚一两年都没怀孕,自己和他就几次,又有什么关系呢?由此可知青少年中存在的种种性疑虑并不少见。要想摆脱这种状况,使他们迅速走出禁忌、神秘、蒙昧、扭曲的困扰,最有效的办法,就是要破除性的神秘,宣传和普及性知识。事情就是这样:搞得越神秘,人们越想知道它,一旦公开了,就不会觉得奇怪了。大哲学家罗素说得好:“性的好奇心与其他各种好奇心一样,一旦得到满足,很快就会消失。”因此,防止青少年为性问题所纠缠的最好方法,就是尽量按其所求,告诉他们关于性的知识。现代青少年对性的兴趣很大,如果不及时进行正面的积极引导,他们很容易产生心理上的误区,甚至有走上邪路的危险。

学习性知识,全面地接受性教育,其内容也是多方面的。性教育也应包括德、智、体、美几个方面。

性的德育,就是要使青少年具有符合他(她)性别特征的角色期待,男孩不要有“娘娘腔”,女孩不要成“假小子”;懂得并能自觉遵守社会关于性的道德规范和法律规范。比如怎样对待异性,怎样正确地进行恋爱,怎样正确对待性行为等。

性的智育,就是要使青少年掌握性器官、性发育、性行为、性卫生、性生殖的科学知识,消除对性的神秘感。

性的体育,就是要使青少年通过性教育和体育训练,使身体得到健康正常的发展。比如教育女孩子不要束胸,不要怕胖而盲目节食,减肥,不要束腰;教

育男女青少年进行适当的健美训练,保持良好的体型。教育他们摄取足够的营养来促进自己的身体的全面发展,使性腺、女子的乳房得以很好的发育;教育青少年养成各种良好的卫生习惯(包括性器官和性生活卫生),从而保持身体的健康,预防各种性疾病。

性的美育,就是要使青少年善于保持形体美和心灵美,并且善于欣赏形体美和心灵美。无论在恋爱过程和婚后都能保持自己的魅力,使青春常驻。在社会生活和文学艺术中,在涉及有关“性”的问题上,都能保持高尚的审美观念和情操,不至于在黄色文化面前昏头迷乱。

青少年如能自觉学习这些有关性的知识,就能保护自己,成为一个具有高度修养,懂礼貌,正确处理恋爱、婚姻、两性生活、生育等各种性问题的高素质公民,就能获得未来生活的真正幸福。

目 录

序	许新东
前言	1
性、性别、性角色和性行为的含义	1
男性生殖器官解剖及生理功能	6
女性生殖器官解剖及生理功能	12
女性乳房的结构和功能	19
揭开男女两性结合之谜	24
什么叫第二性征?	36
青春期定义、分期及性生理变化	37
女子的生理分哪几个时期? 各有何特点?	41
男孩为什么会遗精?	43
十八岁还未遗精是否异常?	45
“一滴精,十滴血”的说法对不对?	47
怎样区分正常遗精和病态遗精?	49
怎样减少和预防遗精?	51
你的阴茎真是太小吗?	52
胖墩为啥阴茎短?	54
得了流行性腮腺炎,请抓紧治疗	55
什么叫隐睾症? 它有什么危害?	56
谈谈包皮过长与包茎	58
夜间阴茎为什么会处于勃起状态?	60

自我矫治包皮过长是否可能?	63
阴茎勃起时为什么会弯曲?	64
两侧睾丸一大一小、一高一低,算不算异常? ...	65
男孩也应每天“用水”	67
和女孩谈谈月经	68
少女月经周期为何长短不一?	71
月经期应注意哪些卫生保健措施?	72
痛经是怎么一回事?	76
如何消除经前期乳房胀痛?	79
月经前为什么情绪烦躁?	81
哪些原因会引起闭经?	83
小议代偿性月经——倒经	84
少女乳房发育会出现哪些异常?	86
怎样注意乳房美和乳房保健?	89
脸上出现青春痤疮怎么办?	94
令少女烦恼的身体多毛和少女多毛症	96
有的少女为啥无阴毛?	100
少女何来“妊娠纹”?	102
女阴搔痒切莫羞于求医.....	104
有些“姑娘病”婚后可自愈.....	107
怎样才算性早熟和晚发育?	109
少男少女请注意保护好嗓子.....	112
莫为“少白头”而苦恼.....	113
怎样区分正常与异常的白带?	115
正确看待健美,切勿盲目减肥	118
少女请勿束腰.....	122

合理的营养和饮食是性发育的特殊需要·····	126
谈谈第三性征和健康的性别角色·····	134
渴望了解性知识,对吗? ·····	140
性意识觉醒——从疏远、接近到爱恋异性 ·····	143
怎样看待与异性交往——一位父亲给女儿的信 ·····	150
妈妈给处在青春萌动期的女儿谈的一席话·····	156
如何正确对待和减少性冲动? ·····	159
正确区分早恋与正常的异性交往·····	165
早恋是怎样产生的? 哪些人容易早恋? ·····	169
中学生的早恋有哪些特点? ·····	174
中学生不宜过早涉足“爱河”·····	179
怎样正确对待早恋? ·····	184
正确对待男女同学之间的交往·····	187
莫为性幻想而自责·····	192
性梦并非不道德·····	195
青春期性道德规范有哪些内容? ·····	201
什么叫手淫? 手淫是有益还是有害? ·····	208
漫话女青年的手淫问题·····	213
怎样戒除手淫的习惯? ·····	215
少女如何提防性骚扰? ·····	218
从处女膜谈到保持住自己的贞洁·····	221
苦涩的果——少女未婚先孕·····	226
警惕啊! 少女谨防失身·····	230
弱女子抗暴自卫应有术·····	238
观看色情录像害处多·····	241

要理解、宽容和帮助同性恋者	243
男女性别比例失调,后患无穷	252
控制人口增长,坚持晚婚晚育	255
禁止近亲婚配,提高人口质量	259
洁身自好——预防性病的根本途径.....	262
常见性病的临床症状及传播途径.....	266
龟头冠状沟边上的小丘疹是不是性病?	273
青少年没有性行为也请注意预防性病.....	274
艾滋病的幽灵并不遥远.....	276
谈谈青少年性罪错及其预防.....	280
后记.....	286

性、性别、性角色和性行为的含义

许多青少年朋友一提到性便面红心跳，羞于启齿。其实，他们并不了解性的含义。人人都有性，从呱呱落地就表现出自己的性别，到幼儿时期问妈妈：“我是从哪儿来的？”从青春期性生理和性心理的迅速发育，“女大十八变”趋向成熟，到男女恋爱、成婚、生育，一直到老。性和人的一生关系十分密切。

人分男女，男女两性的差别首要表现在性方面，表现在性别和性角色的差异。这里让我们了解一下性的含义。

性是指男女两性在生物学上的差别。它包括以下几个方面：

第一方面，是性染色体不同，这是一个根本的男女性个体的生物学差别。

人类细胞从生殖和遗传的角度来看可分为“体细胞”和“生殖细胞”两种。人体的骨骼、肌肉、皮肤、心、肝等器官的细胞，都是体细胞；男性的精子和女性的卵子是繁殖后代的生殖细胞。男女性别取决于父母“生殖细胞”中的“性染色体”。染色体是细胞核的核质里包含的一种棒状小体，它们是由脱氧核糖核酸(DNA)和蛋白质盘绕在一起构成。人体细胞中染色体的数目现已确定为46个，即23对。23对染色体中，有22对是男女两性都一样的，称为“常染色体”，有一对是男女两性不同的，称为“性染色体”，两