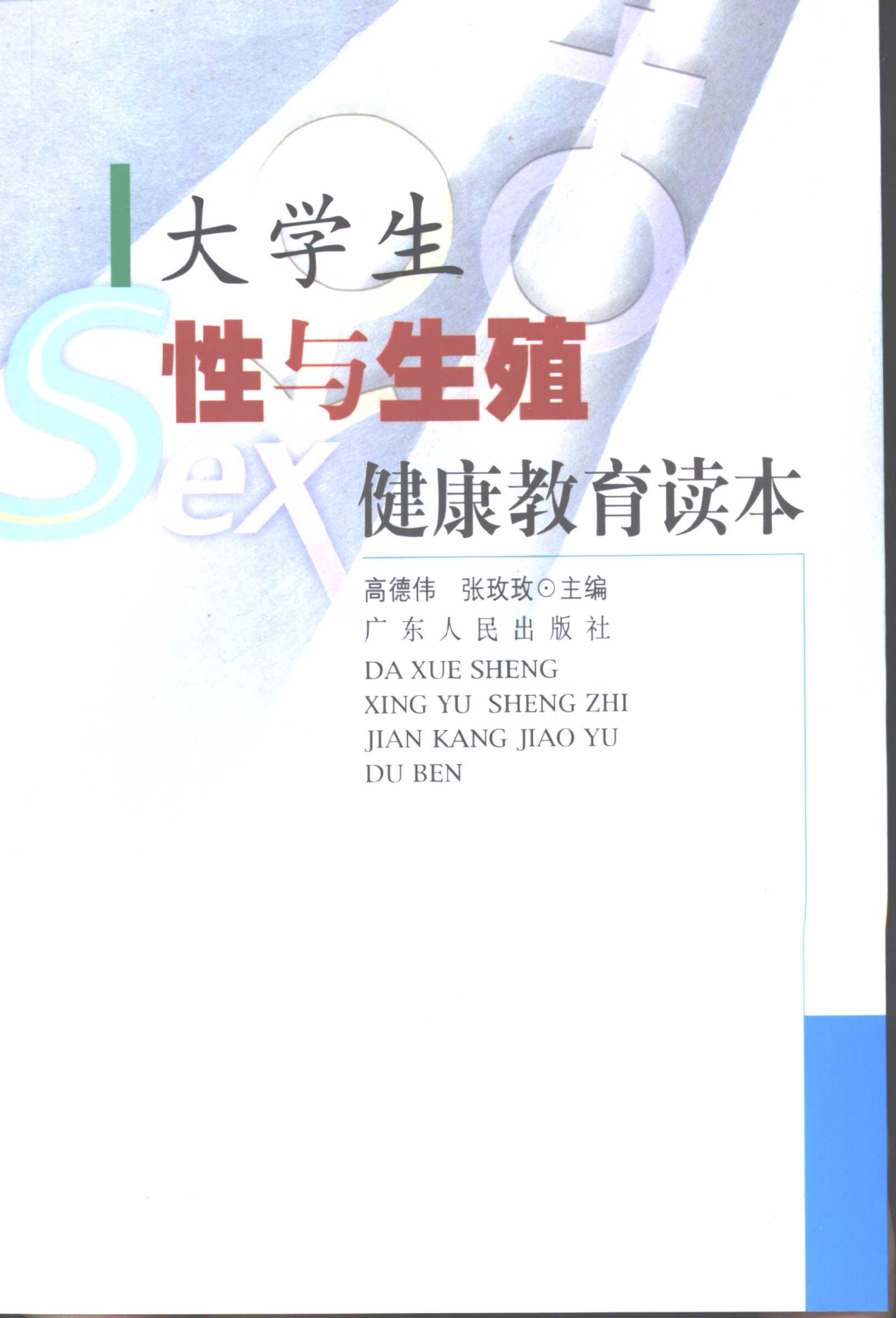




大学生

性与生殖

健康教育读本

高德伟 张玖玖◎主编

广东人民出版社

DA XUE SHENG

XING YU SHENG ZHI

JIAN KANG JIAO YU

DU BEN

大学生 **性与生殖** 健康教育读本

DA XUE SHENG
XING YU SHENG ZHI
JIAN KANG JIAO YU
DU BEN

高德伟 张玫玫◎主编

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生性与生殖健康教育读本 / 高德伟 张玫玫主编. — 广州: 广东人民出版社, 2002.7
ISBN 7-218-04035-7

I. 大... II. 高... III. 大学生—性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046778 号

责任编辑	何祖敏 杨小虹
责任技编	黎碧霞
封面设计	乔 莼
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	中国人民解放军第四二三二工厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	8.4375
插 页	6
字 数	200 千
版 次	2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04035-7/G·1026
定 价	18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容简介

本书是在调查的基础上，依据大学生在性与生殖健康方面所需要的知识而编写的。全书包括性解剖生理、性心理、异性交往、友谊与恋爱、性道德、性表现与性行为、性审美、预防性传播疾病和吸毒危害等方面的内容。全书体现了综合性、系统性、科学性、实用性和图文并茂等特点。是一本大学生如何获得性与生殖健康知识和进行自学和自我教育的读本。



序

如果细心观察，便不难发现，在我们的大学校园里有这么一些学生：他们整日忧心忡忡，情绪郁闷不安，精神萎靡不振，缺乏自信和勇气，时常感到痛苦和焦虑、悲观和绝望。他们的数量不在少数。

我们在调查的过程中不得不面对这样的现实：排除一些特别的因素外，他们的苦恼、他们的不幸、他们的悲怨，大多与青春时期的性问题有关。他们曾经或正在经历各种性困惑、性烦恼的折磨，急需正确地引导和帮助。

性，是一个诱人而幸福的字眼，但它同时也会带来痛苦、不幸和不安。宣传健康的性道德观念和科学的性与生殖健康知识，引导和帮助大学生正确处理和对待异性交往、友谊和恋爱等性领域中的问题，使他们健康、顺利度过人生中最丰富多彩的青春时期，成为具有创造性的社会栋梁之才，这就是我们在大学生中开展性与生殖健康教育项目的目的和编写此书的宗旨。

青少年的性与生殖健康教育，是一项需要全社会共同而长期努力奋斗的高尚事业。我们在此只是做了一点尝试，意在抛砖引玉。

北京市计划生育协会常务副会长 肖燕军



序

前 言

性，本应是很自然的、美好的、健康的和高尚的，因为性作为一种本能，贯穿于人类历史发展的全过程；性作为生命延续的手段，完成着人类种族的繁衍；性作为两性结合的方式，维系着每个家庭的夫妻关系；性作为一种欢愉形式，使千千万万的夫妻获得欢悦与幸福；性作为青少年异性交往的引力，塑造着健全的人格和性别角色；性作为两性交往的纽带，使千千万万青年男女沐浴在爱情的海洋里，为实现各自的理想与抱负产生着巨大的鼓舞和力量；性作为衡量文明的标准，体现着社会的文明程度，也体现了人生不同阶段的美好内涵。

但是，对待性，我国长期以来一直存在两个极端：封建传统的性观念、性禁锢和性封闭，导致“谈性色变”；西方 20 世纪 60 年代兴起的“性解放”和“性自由”思潮，导致性放纵。特别是近些年来，西方消极性文化渗入我国，与我国消极性文化产生撞击。撞击的结果，体现在人们身上特别是体现在年轻人身上，往往是西方消极性文化占上风。结果使很多年轻人的性观念发生了变化，导致婚前性行为大量发生；未婚先孕、堕胎现象大量出现；性病、艾滋病广泛传播；吸毒者日渐增多，等等，严重地影响了青少年的身心健康和社会文明的建设。

面对上述事实，为了使不同年龄段人群享受其性的美好内涵和阻止或减少由性而引发的社会问题的出现，我们必须开展好的符合中国国情的性与生殖健康的教育。

大学生阶段正是性激素分泌的旺盛时期，他（她）们对异





性有所渴求，性观念变化活跃。一些人非常容易受西方消极性文化的影响，但同时又受到家庭、学校和社会行为规范的限制，因而对自己遇到的性问题不知所措而处于性困惑和性烦恼之中，不知道如何正确处理和享受他（她）们应该享受的美好的性的内涵，严重地影响了他（她）们的正常学习和生活。所以，为了培养出具有高尚人格和优良素质的当代大学生，必须对他（她）们开展性与生殖健康的教育。

为了有针对性地开展教育，在编写本书之前，我们在大学生中进行了广泛调查，了解到目前大学生在性与生殖健康方面迫切想获得的知识如下：84.3%的大学生希望获得性科学知识（包括性解剖生理、性心理和性卫生保健等）；希望获得性道德知识的为78.9%；希望获得如何与异性交往、友谊和恋爱知识的为69.7%；希望获得预防性病与艾滋病知识的为58.4%；希望获得性审美知识的为52.7%；希望获得避孕知识的为51.8%；希望获得禁毒知识的为28.9%等。在调查的同时也了解到大学生有关性与生殖健康方面的一些现状和存在的问题。

本书贯彻了以下的编写原则：（1）依据大学生想获得的性知识进行编写。（2）大学生想获得的性知识和存在的现状，由于这些都是系列的和综合的问题，因而在编写过程中我们适当考虑系统性和综合性。（3）由于性与生殖健康教育是一项严肃的工作，因而要避免浅俗，力求科学；又由于大学生有很多实际问题和烦恼需要解决，因而要有实用性。（4）贯彻图文并茂的原则，以增加直观性和可读性。（5）大学生是具有较高文化素养的人群，有很强的自学能力，因此本书既不像通俗读物那样浅显，也不像教材那样有较深的理论，而是适于大学生作为自学和自我教育的“读本”形式。

希望通过本书能使大学生掌握科学的性知识，打破性神秘，解除性困惑和性烦恼；树立正确的人生观和价值观；正确处理与异性交往、友谊和恋爱的关系；掌握性心理平衡调适的知识；具有分辨由性而引发社会问题的能力；使自己的性行为符合性道德规范和社会性行为准则。总之，希望本书能成为对大学生进行“科学、人格、素质”教育的重要组成部分。

本书的第一章性解剖生理，第三章异性交往、友谊与恋爱，第五章性表现与性行为，第七章预防性传播疾病和第八章吸毒的危害由高德伟和张玫玫撰写；第二章性心理由渠淑坤撰写；第四章性道德由吴来苏撰写；第六章性审美由果勇撰写。文内人物插图由马毅先生绘制。

撰写本书的材料来源于我们近几年的调查研究资料和咨询中积累的资料、国内正式出版的有关书籍和杂志等。在此特向有关原作者表示谢意！由于时间仓促和我们的水平有限，本书存在很多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便今后修改。

高德伟

2002年2月



前

言

中 国 计 划 生 育 协 会 资 助
联 合 国 人 口 基 金 会

北 京 海 淀 区 计 划 生 育 协 会

北 京 性 健 康 教 育 研 究 会

《大学生性与生殖健康教育读本》

编 委 会

顾问：肖燕军 赵建忠

编委：艾莉华 王依娜 王京彦

范艳萍

第一章 性解剖生理.....	1
第一节 生殖解剖生理.....	1
一、男性生殖器官的解剖与生理	1
二、女性生殖器官的解剖与生理	8
第二节 青春期	16
一、青春期的启动.....	16
二、青春期的发育.....	19
三、遗精.....	24
四、月经.....	24
五、青春期的卫生保健.....	28
第三节 生命的诞生	35
一、受精与着床.....	36
二、妊娠.....	38
三、分娩.....	43
第四节 避孕原理与方法	46
一、避孕原理.....	46
二、避孕方法.....	47





第二章 性心理 49

第一节 大学生性心理发展的现状及特征 50

一、性生理成熟带来的性心理困惑 54

二、性心理发展与性意识困扰相伴 57

三、异性同学之间的吸引、爱慕与恐惧并行 63

第二节 大学生常见的性心理障碍与调适 67

一、困惑的性意识与调适 68

二、经前期紧张综合症与调适 71

三、对异性的爱慕与心理受挫的调适 75

第三节 大学生健康性心理的培养 81

一、大学生性心理健康的标准 82

二、大学生性心理健康的培养对策 83

第三章 异性交往、友谊与恋爱 86

第一节 异性交往 87

一、异性间的性吸引力 87

二、异性交往的目的 91

三、异性交往的原则 92

四、异性交往的礼节 94

第二节 异性交往的深化 98

第三节 恋爱与择偶 103

一、求爱 103

二、恋爱 108

三、择偶 120

第四节 单恋(单相思) 123

一、单相思产生的原因	123
二、单相思的心理调适	124
第五节 三角恋或多角恋	126
一、三角恋或多角恋产生的原因	126
二、三角恋或多角恋各方的心理调适	127
第六节 失恋	128
一、失恋的原因	129
二、失恋的心理反应	129
三、失恋的心理调适	131
 第四章 性道德	133
第一节 性道德的基本原则	133
一、禁规原则	134
二、生育道德原则	135
三、婚姻性爱原则	136
四、私事原则	139
第二节 性道德规范	140
一、恋爱、婚姻和性行为的道德规范	140
二、性行为与社会关系的道德规范	141
第三节 恋爱关系中的性道德	141
一、异性交往道德	142
二、择偶道德	144
三、恋爱道德	150
四、失恋道德	154
第四节 婚前关系中的性道德	156
一、婚前性行为	156



二、同居	159
三、贞操	162
四、性骚扰	164

第五章 性表现与性行为 166

第一节 性幻想	166
第二节 性梦	168
第三节 手淫	171
一、有关手淫的争论	171
二、正确认识手淫	173
三、防止形成手淫习惯	175
第四节 婚前性行为	176
一、性行为的涵义	177
二、对婚前性行为的看法	177
三、发生婚前性行为的原因	179
四、婚前性行为的后果	180
五、减少婚前性行为	185

第六章 性审美 188

第一节 性美的本质与特征	188
一、性美的本质	188
二、性美的特征	192
第二节 性美的领域	194
一、心灵美	194
二、人体美	195



三、服饰美	197
四、行为美	200
第三节 性美的范畴	200
一、崇高	201
二、优美	202
第四节 性美标准	203
一、时代标准	204
二、民族标准	204
三、性美标准的普遍性	206
第五节 性审美文化	209
一、性美与经济	209
二、性美与政治	210
三、性美与宗教	211
四、性美与艺术	212
 第七章 预防性传播疾病	 216
第一节 梅毒	217
一、梅毒的病因	217
二、临床症状	218
三、传播途径	221
四、预防	222
第二节 淋病	223
一、淋病的病源菌	223
二、临床症状	224
三、传播途径	226
四、预防	227



第三节 尖锐湿疣·····	227
第四节 生殖器疱疹·····	229
第五节 艾滋病·····	230
一、艾滋病的病原体 ·····	231
二、临床症状 ·····	232
三、艾滋病的传播途径 ·····	234
四、艾滋病的流行趋势 ·····	239
五、艾滋病的预防 ·····	241
六、如何对待艾滋病病人 ·····	243

第八章 吸毒的危害····· 244

一、吸毒与身体健康 ·····	246
二、吸毒与青少年的堕落 ·····	247
三、吸毒与性病、艾滋病·····	248
四、吸毒与个人经济、婚姻和家庭·····	250
五、吸毒与社会经济的破坏 ·····	251
六、吸毒与政治腐败 ·····	252

主要参考书目····· 253



第一章 性解剖生理

第一节 生殖解剖生理

一、男性生殖器官的解剖与生理

男性生殖器官包括外生殖器和内生殖器两部分(图 1-1)。

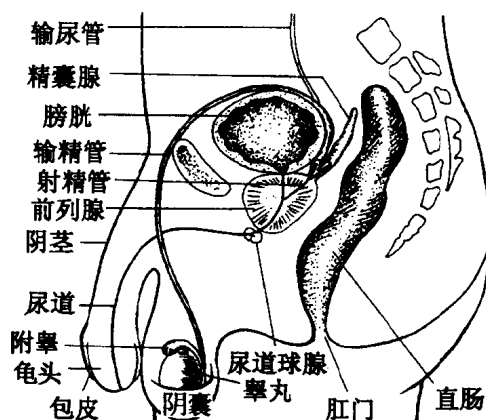


图 1-1 男性内外生殖器官侧面图

