

康老师性教育丛书

青春与性

康老师 著



中国人民公安大学出版社

康老师性健康教育丛书

青春与性

康老师 著

中国人民公安大学出版社

一九九四年·北京

(京)新登字第 165 号

青春与性

康老师 著

中国人民公安大学出版社出版发行
(北京木樨地南里 邮编 100038)

新华书店北京发行所经销

中国人民公安大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/36 7.75 印张 138 千字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-81011-623-1/G-23 定价:5.40 元

印数 0.001—15,000 册

青春与性

——“康老师”性健康教育丛书

顾问:叶恭绍

主审:王孝道

主编:胡佩诚 陈燕云 谢佑民

编委:(依姓氏笔划为序)

朱 琪 阮 红 杜 杰

季成叶 张 玉 张桂珍

崔晓波 谢谋宏 薛福林

撰稿:朱 琪 季成叶 胡佩诚

薛福林 崔晓波 樊富珉

杨凤池 徐震雷 王 泓

史小林

伴你走过青春

——代序

亲爱的朋友，你好。

我们这一次的相遇，是因为“青春期”。

当你第一次读到这三个字的时候，你想到了什么？

也许，说不清是哪一天的早上，当你挥去梦境，睁开双眼的时候，你身体里一只沉睡的钟也一起醒来了。于是，你开始步入一个奇妙的生命驿站。在这里，你将接受时间的洗礼，蜕变成一个真正的男人或女人，然后再去继续人生的远航。

有一天，当你已经远远地走过了这一站，再回首时，你将发现，青春期就象是人生早春季节的一阵蒙蒙细雨，虽然来也匆匆，去也匆匆，但你正是在这场细雨中，播洒了未来人生的种子。为了收获，我知道，你会格外珍惜这播种的季节。

自从你的父母把你带到这个纷繁的世界，应该说，你还是第一次面对这样严肃的生命主题。虽然这不过是生物界无数次种系传递过程中的又一次重复，但在你看来，世界正是因此才有了全新的意义。

于是，你从来也没有象现在这样渴望去咀嚼一个大大的题目——性与爱。

是的，你已经开始思索人类智慧最难理解的一页。它从我们身体第一个令人颤悸的变化开始，你的内心将不再平静：你不知道别人的体验是否和你一样；你想不出心中的隐秘该向谁说；你开始心神不宁地企盼某个人的出现，而当这个人真的来了，你却不知道要对他（她）说什么；你第一次发现异性之间一个会意的眼神都那么令人心跳，可是父母和老师却告诫你说：你还太小，不该这么早就去想这种事；你也许从来都没有意识到，只有当生命中萌动着欲望时，周围的一切才变得如此充满诱惑；你一直期待着能够早一天象个大人那样生活，但是却不曾想到长大并不是一件轻松的事……你还太年轻的心里，除了喜悦，还有了困惑、烦恼、忧虑，甚至是孤独和失望。

你是不是很想和一个不共谋面的朋友谈谈这些呢？就象在两个大人之间谈话一样。如果真是这样的话，我们之间就不再陌生了。

并不想抽象地诠释青春，我想给你的，只是一本很真实的书。它将伴随着你，当你碰到问题的时候，希望你会展想到去翻一翻它。

爱你，祝福你。

你永远的朋友 康老师

写在一九九四年早春

伊甸园梦幻揭秘
青春期性健康指南
献给——

青春期性萌动的少男少女们！

想不想打开 这份献给青春期的礼物？

当你步入青春期
这个奇妙的生命历程
的时候，你便开始有了
自己的秘密、喜悦、
困惑和烦恼。于是，你
比任何时候都更加渴望
认识自己年轻的生命，
并且期待着心和心的
交流。那你不妨翻过这
一页，你将找到你最需
要的知识 and 感觉……

目 录

伴你走过青春——代序	(1)
------------------	-----

· 上 篇 ·

青春期的性生理揭秘

一、青春突变——人生的金色年华	(3)
1. 美好青春的来临	(3)
2. 性发育的“根据地”	(5)
3. 神通广大的雌雄激素	(8)
4. 指挥性发育的“司令部”	(10)
二、青春性发育——锻造健美体型的关键 时机	(14)
1. 什么是健美的体型	(14)
2. 健美体型的四维评价	(16)
3. 性成熟期是骨骼发育的关键阶段	(19)
4. 性成熟期是肌肉发育的重要时期	(21)
5. 性成熟早期要注意锻炼增强关节	

功能	(23)
6. 性成熟后期要注意预防肥胖	(24)
7. 少女紧胸束腰害处多	(28)
8. 神经性厌食:自我体象的误区	(30)
三、生殖器官——美的宝藏和性的漩涡	(34)
1. 睾丸:男性的证明	(35)
2. 阴茎的大小与勃起:男孩的隐衷	(36)
3. 阴茎包皮及其它:男孩的困扰	(39)
4. 卵巢:女性的秘密	(40)
5. 子宫:生命的摇篮	(41)
6. 处女膜:女孩的担忧	(42)
7. 乳房:女性的标志	(42)
四、第二性征——生理建构的迷幻色彩	(45)
1. 什么是男性第二性征	(45)
2. 女性第二性征的发育	(46)
3. 第二性征的个体差异	(47)
五、精液与遗精——阳刚与力的结合	(52)
1. 精液是什么样的	(53)
2. 什么是遗精	(53)
3. 精子是男性生殖的根源	(55)
4. 精子的构造与能力	(56)
5. 精液与尿液为什么不会同时排出	(57)
6. 遗精与健康的关系	(59)
7. 遗精的烦恼	(60)
六、手淫有害——一种错误的假设	(62)
1. 什么叫手淫	(62)

2. 女性也有手淫	(63)
3. 手淫有害还是有益	(63)
4. 手淫是否影响性能力	(63)
5. 怎样对待手淫	(64)
6. 手淫怎样才算过度与适度	(65)
7. 怎样减少手淫	(65)
七、月经与月经病——少女的烦恼	(67)
1. 月经是什么	(67)
2. 女孩子什么时候来月经	(67)
3. 怎么知道将要月经初潮	(68)
4. 什么是月经周期	(69)
5. 正常月经是怎样形成的	(69)
6. 月经期的自我保健	(71)
7. 什么样的月经不正常	(72)
八、性发育的体质性延迟与早熟——性体	
象变化的困惑	(75)
1. “大洋马”与“小萝卜头”	(75)
2. 性发育的体质性延迟	(77)
3. 性发育的病理性延迟	(79)
4. 性发育的体质性早熟	(81)
5. 性发育的病理性早熟	(82)
6. 性早熟有“假”的吗	(84)
7. 性发育延迟的预防和治疗	(85)
8. 治疗性发育延迟忌用“虎狼药”	(88)
9. 性发育早熟的预防与治疗	(89)
10. 性早熟少年呼唤性教育	(92)

九、青春期的性卫生——性器官的精心保

护..... (94)

1. 男孩子是不是也要经常洗外阴..... (94)

2. 什么是“经前期紧张症”..... (94)

3. “青春痘”如何防治..... (95)

4. 令人烦恼的“多毛症”..... (96)

十、受孕与避孕——生殖科学的乐章..... (98)

1. 受孕..... (98)

2. 精子是怎样形成的..... (99)

3. 卵子是怎样形成的..... (100)

4. 受孕的过程..... (101)

5. 怎样才能达到避孕的目的..... (103)

6. 各种避孕方法的原理..... (104)

7. 避孕方法的选择..... (105)

8. 意外妊娠的补救方法..... (108)

• 中 篇 •

青春期的性心理探索

十一、少年强烈的性冲动——青少年对性

知识的渴求..... (113)

1. 性欲是人类生存的本能..... (113)

2. 少男少女为什么有的喜欢“偷”看有关
性的医学书籍..... (115)

十二、青春期的自慰行为——驰骋的艺术

畅想曲..... (119)

1. “白日梦”的解析	(119)
2. 性梦是一种罪恶吗	(122)
十三、性心理成熟的标志——把握生活的风帆	(126)
1. 男性性成熟的心理特征	(126)
2. 女性性成熟的心理特征	(128)
十四、性窦初开——少年朦胧的感情	(131)
1. 各有所衷：几段独白引出的话题	(131)
2. 春情萌动：少年正常的情感	(132)
3. 早到的感情：花季里的烦恼	(135)
十五、区分友谊与爱情——摆脱相思与学会回绝	(138)
1. 有心栽花花不开，摆脱相思之苦	(138)
2. 无心插柳柳成荫，回绝不成熟的爱	(141)
3. 所有的日子都来吧，送给少年朋友们的话	(143)
十六、男女性别的心理差异——女孩子更强的异性意识	(145)
1. 性别角色的心理强化	(145)
2. 男女性别的心理差异	(147)
十七、“追星族”现象透视——痴情少年的神魂颠倒	(151)
1. 敬佩名人之心人皆有之	(151)
2. 对异性的追星行为	(152)
十八、“长春恋”的解析——在心理矛盾中	

走向成熟	(155)
1. “长者恋”的原因	(155)
2. “长者恋”的类型	(156)
十九、异性交往的技巧——奠定心理健康	
的基石	(160)
1. 如何与异性相处	(160)
2. 异性交往中的危险信号	(163)
3. 把握与异性交往的“度”	(165)

• 下 篇 •

青春期性健康指南

二十、性饥饿与性自由——不可忽视的误	
区	(169)
1. 羞于启齿的性欲望	(169)
2. 性道德与“性自由”	(170)
二十一、少女失贞与男女平等——贞洁观念	
的今与夕	(173)
1. 不平等的贞洁观念	(173)
2. 妇女解放与“性解放”	(174)
3. 妇女贞洁的历史原因	(175)
4. 人类性行为的约束	(175)
二十二、早恋的心理趋向——感情的洪水	
与理智的堤坝	(178)
1. 早恋，是蜜汁还是苦水	(178)
2. 青少年为什么会早恋	(180)

3. 避免早恋,明智的选择	(182)
二十三、少女怀孕苦果多——“性自由”、	
“性解放”思潮的危害	(185)
1. 未婚先孕损害身体健康	(186)
2. 未婚先孕蒙受心理创伤	(188)
3. 来自“发源地”的反思	(189)
4. 未婚先孕和性心理的偏航	(190)
5. 不良性诱惑是导致未婚先孕的关 键原因	(192)
6. 自爱 and 自重,实现人格自我完善	(193)
二十四、如何对待“性骚扰”——自信、自尊	
与勇气	(196)
1. 什么是性骚扰	(196)
2. 排除与应付“性骚扰”	(197)
二十五、性变态心理面面观——冲破内心的	
心理冲突	(200)
1. 性变态行为的类型及其特征	(201)
2. 性变态的原因及治疗	(207)
二十六、“篱笆扎得紧,野狗钻不进”——性传	
播性疾病的预防	(211)
1. “野狗”是怎么钻进来的	(211)
2. 谁之错	(212)
3. 风流的代价	(214)
4. 性传播性疾病和不洁性行为	(216)
5. 早发现、早确诊、早治疗,不讳疾忌 医	(217)

6. 青少年要带头扎紧“篱笆”	(219)
二十七、预防现代瘟疫艾滋病——跨世纪	
新一代的职责	(222)
1. 疯狂的蔓延速度,惨重的生命代价	(222)
2. 阴险狡诈的艾滋病病毒	(223)
3. 不良行为是艾滋病入侵的方便之门	(225)
4. 艾滋病病人的主要表现	(227)
5. 生活环境里出了艾滋病病人该怎么 办	(228)
6. 健康教育是最有效的艾滋病预防 手段	(230)
后记.....	(232)

• 上 篇 •

青春期的性生理揭秘

