



青春期 性健康教育 读本

QINGCHUNQI XINGJIANKANG JIAOYU DUBEN

刘达临 著
胡宏霞

科学技术文献出版社



青春期
性健康教育读本

刘达临 胡宏霞 著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青春期性健康教育读本/刘达临,胡宏霞著.-北京:科学技术文献出版社,2004.2

ISBN 7-5023-4414-4

I. 青… II. ①刘… ②胡… III. 青春期-性教育-青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086437 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
版 式 设 计 宋雪梅
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京地大彩印厂
版 (印) 次 2004 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 183 千
印 张 8
印 数 1~8000 册
定 价 26.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是我国著名性教育家，被称为“亚洲性学第一人”的刘达临教授及胡宏霞博士专门为青少年撰写的。

书中不仅全面介绍了青少年感兴趣的男人与女人的各种性问题，还对性文化与历史、婚姻与家庭做了阐述。特别对一些在别的性教育图书中没讲透的问题都做了深入的讲解，使全书内容更广、更开明，目的是着重培养青少年对性的“情商”。

本书写作风格轻松，故事多，有吸引力，还有近100幅风格各异的插图，适于广大青少年及其家长、老师全面、深入地解读“性奥秘”。



科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

青年人，
珍重地描写吧，
时间飞翻着书页，
请你着笔。

——冰心：《春水》



献给青年一代

青春，啊，美好的青春，多么生气蓬勃，光辉灿烂。你们这个年龄，用中国的老话来说，是“锦绣年华”、“风华正茂”，用西方的语言来说，是“Golden age”。黄金岁月，真是比黄金还要宝贵啊！诗人郭小川说：“在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，石头要化作黄金。……青春的魅力，应当叫枯枝展出鲜果，沙漠布满森林。……这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分。”

每个人都有他的青春，上帝是非常公正的，在这方面人和人一律平等。但是，有些人的青春在战乱中被糟蹋了，有些人的青春在社会浩劫中被耽误了，而今天的你们，得天独厚，生长在改革、开放的年代，生长在中华民族振兴的伟大的历史转折关头，国家十分关心青少年一代的健康成长，父母的经济条件好了，也有充分的力量培养你们，无限光明美好的前景在等待着你们，你们切不可辜负这个黄金岁月啊！

祖国、社会、父母都希望你们成材，所谓“成材”，就是希望你们这些小树，能成参天大树，做国家的栋梁。你们现在的主要任务就是学习知识，长身体，学会好好做人，而不要受到其他任何事物的干扰。性是人生的一个重要内容，你们上性教育课，正是要学习这方面的科学知识，培养健康的性心理，学会怎样做人。

社会希望你们成为国家、社会的栋梁之才，你们也希望自己的一生不要碌碌无为，而有所成就，有所贡献。那么你们应该认识到：一个人要有所成就，有所发展，至少应具备以下条件：

- ◆ **学问。**即知识，既包括书本知识，也包括实践知识。读不好书是不行的，在现代的和将来的社会中，没有文化的人是无用的。
- ◆ **能力。**能力和知识有关系，又不完全相同，组织能力、办事能力、团队合作的能力、语言表达能力等等，都非常重要，要靠学习、锻炼。
- ◆ **素质。**主要指人品、道德、情操、意志、作风，等等，它是影响人的一生成败的巨大力量。
- ◆ **机遇。**机会对人来说，有多有少，但是在人的一生中，机会总是有的，当机会来敲你的大门的时候，就要看你有没有这个能力打开这个大门了。机会总是为有准备的人而准备。这时，素质、能力、学问等因素就起了决定性作用。

在以上这些因素中，素质是最重要的。两个人，如果知识、能力都差不多，一起干一件事，一个人见到困难就不干了，另一个人则咬牙坚持，结果往往是前者失败了，后者成功了。后者的成功主要在于意志顽强，坚韧不拔。兔子和乌龟赛跑，结果乌龟胜利了，其实兔子的能力要比乌龟强得多，但是素质不好，麻痹大意，骄傲自满，最后反而输给乌龟了。

我们的性教育既是一种知识教育，更是一种素质教育、如何做人的教育。如本书在“青少年的性问题”一章中所讲到的性幻想、早恋、自慰、婚前性行为等，都涉及如何做人的问题；在“男人和女人”一章中讲不要把非性关系看成是性关系，也涉及如何做人的问题；在“友情和爱情”一章中讲到如何对待失恋、单相思、恋爱错觉、排他心理等，都涉及到如何做人的问题。我们想

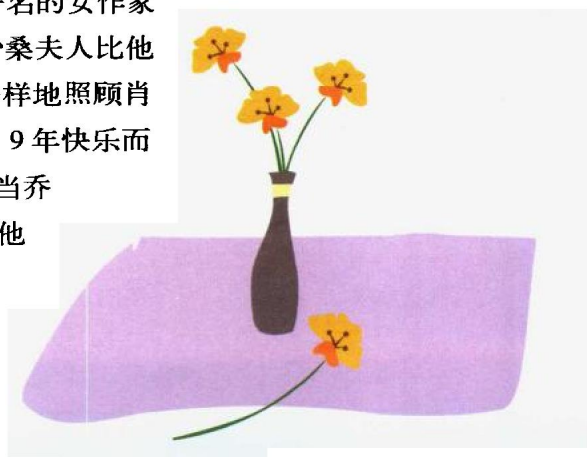
强调再强调，性教育首先是人格教育、素质教育，我们这本教材非常着重的就是这方面的教育，当然还有性的知识教育，不可偏废。我们要记住法国著名作家莫泊桑的一句名言：“爱情是一本教科书，它教我们怎样做人。”

希望父母和青少年们十分明确，知识是重要的，要通过刻苦学习来长知识、长身体，虽然知识多一点少一点，还不能对人的一生起完全的、绝对的影响，但是在性爱方面的心理素质不好，却完全可以毁了一个天才。

俄国大诗人普希金是为了一个女人和人决斗而死的，无论他的崇拜者说他是捍卫个人尊严也好，说这是沙皇的阴谋也好，如果普希金豁达一些，那么他的历史贡献还会更大。

还有一位俄国大诗人叶赛宁也是这样。他和比自己大18岁的美国舞蹈家邓肯夫人结了婚，他们相互妒忌又热爱着，合则吵，吵则分，分了又合……，魔鬼和天使老是在他们的头上舞蹈。叶赛宁不堪心理重负，终于在1925年冬天的一个早晨，精神处于崩溃边缘的叶赛宁割开自己的手腕，吊死在饭店房间的中央暖气管道上。

大音乐家肖邦和著名的女作家乔治桑夫人同居，乔治桑夫人比他大7岁，像对待小孩一样地照顾肖邦。他们在一起度过了9年快乐而浪漫的时光。可是以后当乔治桑夫人离他而去时，他的精神一下子就垮了，再也写不出好的乐章来了，3年后逝世，才活了39岁。



我国民国时期的“新月派”大诗人徐志摩在恋爱问题上矛盾纠纷不断，爱了3个女人，因为这个原因，他赶时间搭邮政飞机到北京，最后由于飞机失事而死，这“天空中的一片云”永远地消逝了。

人们时常夸奖好夫妻，认为男人的军功章上也有女人的一半。人们还赞颂健康的、令人羡慕的爱情，爱情可以给人以巨大的力量。可是，人们也经常惋惜，这么一个天才，这么一个能干的人，竟被性爱毁了！

对一个青少年来说，不论他多聪明能干，如果过早地、过多地陷入恋爱之中而不能自拔，那么可以基本肯定，他不会有很大出息，因为他的能量会被性爱方面的纠纷与矛盾消耗掉。中国有句名言：“问世间情为何物，直教人生死相许”，这句话很感人，在封建礼教势力的压迫下，人们没有爱的自由，有情人难成眷属，所以只能以生死抗争；现代社会这么开放，这么自由，时代给了我们以无限宽广的发展前途，我们作为新时代的有志青年，还为性爱“生死”，那只能说是没出息了。

好好地珍惜你的青春吧，做一个有理想、有出息、有志气、有本事的人，时刻准备着，为祖国多做贡献。切莫让年华付水流，“莫等闲，白了少年头，空悲切”。千万，千万。



目 录

第1章 对性的历史回顾 1

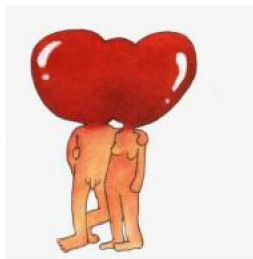
神圣的性	2
混乱的性	7
自然的性	9
自由的性	11
禁锢的性	13
性的教育	17

第2章 性文明与性健康 21

人类性的性质	22
健康的自由	23
合理的控制	25

第3章 男人和女人 29

男女在性生理方面的不同	30
男女在性心理方面的不同	34
男女在性别角色方面的不同	38
男人和女人是什么关系	40



第4章 青春期发育 43

青春期的生理发育	44
青春期的心理发育	49
性早熟及因此产生的矛盾	57





第5章 青春期的性生理保健 63

少女的性生理保健	64
少男的性生理保健	65
几个共性的性生理问题	67

第6章 友情和爱情 71

积极而慎重地对待友情	72
正确地理解爱情	77
几种爱情心理	83

第7章 青少年的性问题 95

性梦	96
性幻想	99
早恋	101
自慰	106
婚前性行为	111



第8章 怎样择偶 119

择偶的价值定向	120
对几个具体条件的认识	122
要善于识人	127

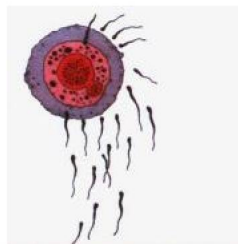
第9章 婚姻与家庭 131

夫妻关系的内容	132
夫妻关系的实质	135
夫妻关系的四个阶段	136
爱情、道德和性的统一	142



第 10 章 生殖和计划生育 147

性与生殖	148
人口问题	157
节育的斗争	161
几种避孕方法	163
优生	169
堕胎	171



第 11 章 性侵害与自我保护 175

性骚扰	176
强奸	180
要善于保护自己	186

第 12 章 性病和艾滋病 191

性病	192
艾滋病	195
对性病和艾滋病的防治	200



第 13 章 识别色情文艺 205

色情环境	206
什么是黄色、淫秽	209
关键在于自己	213

第 14 章 同性恋 217

中国古代的同性恋	218
同性恋产生的原因	220
科学地对待同性恋	223



附录	幼稚园至高三学生、家长及教师对 实施性教育内容需求的研究 227
----	-------------------------------------

后记 237

第 1 章

DUI XING DE LISHI HUIGU

对性的历史回顾

人类从诞生到现在至少有 300 万年的历史了,人类要靠饮食来维持生存,通过性来繁衍后代,于是才有今天,才有我们大家。2000 多年前,古希腊的大哲学家亚里士多德说过:“人啊,要认识你自己。”这是主要指性而言的。要认识我们自己,就要认识社会,因为人是在社会中生活的;要认识今天的社会,就要认识昨天的社会,因为今天是昨天的继续。

所以,请不要奇怪为什么上性教育课首先要讲一点这方面的历史,因为了解一些性的历史发展规律,才能知道自己应该怎么朝前走;老祖宗给我们留下了哪些好东西,我们应该汲取;老祖宗有什么不足之处,我们应该比他们生活得更美好。



神 圣 的 性

人类诞生、发展的几百万年，绝大部分时间是在原始社会度过的。在原始社会，人们把性看成是神圣的而加以崇拜。

为什么人们要崇拜性呢

这是和原始人的思维方式分不开的。人(哪怕是最原始的人)与动物一个很大的不同是有了思维，经常思考“为什么”，而动物是只凭本能吃东西、交配，是不会问“为什么”的。原始人的脑筋动得可多了，天上打雷、闪电了，为什么？下雨刮风了，为什么？为什么高山那么雄伟？为什么人离不开水而水又能淹死人？如此等等。可是他们提出问题来了，却找不出正确的答案，因为那时还谈不上什么科学，于是只能把这一切现象归于神力、魔力的存在，于是雷公电母、雨师风伯、山神水神的故事都编出来，对这些神灵，当然要烧香磕头，加以崇拜了。

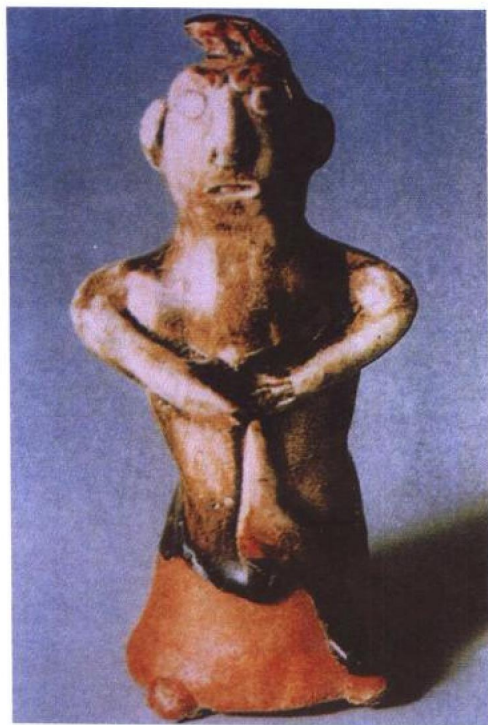
在性方面也是同样。为什么男女性交会那么快乐？为什么从女人肚子里会钻出一个小生命来？原始人也不能正确地认识这些问题，于是也认为有神力、魔力在，对性加以崇拜了。

古人性崇拜的内容

一是生殖崇拜，二是性交崇拜，三是生殖器崇拜。这些内容是以生殖崇拜为中心的。古人对生育看得太重了，把人丁兴旺看成是头等大事，因为人就是生产力。这和现代不同，在现代社会，科技是生产力，一个人一按按钮，能顶得上一万个劳动力的作用，可是在古代，人就是生产力，人多力量就强大，所以人们崇拜生



台湾排湾族供奉的性崇拜物



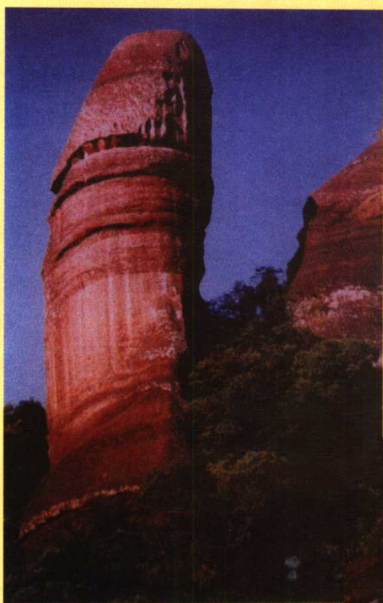
镇墓陶俑。硕大的阴茎表示它很有威力

殖,生殖又是男女生殖器接触、即性交的结果,于是也崇拜性交和生殖器了。古人提倡生孩子越多越好,这种思想一直影响到现代,成为计划生育的很大障碍。

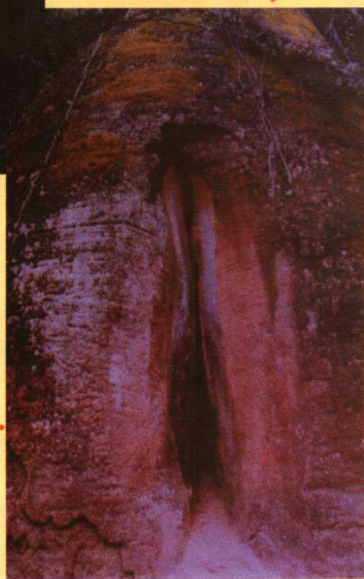
古人把妇女分娩看成是一件大事,在原始社会,妇女都要去野外分娩,认为可以得天地之气。那时没有什么医疗条件,妇女因为难产而死的比较多,对她们都像对待战死的英雄那样埋葬。大地上有一些山峰、岩洞酷似男

女生生殖器,如四川盐源的公母山、广东丹霞山的阴元石和阳元石,古人都朝它们烧香磕头,祈求婚姻幸福或得子。古人还有一种大型石雕人像叫“石和尚”,竖立在庙里或路边,它有一个大阳具,据说妇女去摸一摸就会生儿子了。

古人还用石头、木头、陶器、玉器等制造出男女生殖器的形状,奉若神明。他们认为这些东西有很大的威力,可以避邪,把它往门上一挂,鬼邪就不敢进门了。男女生殖器还有许多象征物,如以塔、鸟、柱状物、龟、蛇等象征男性生殖器,以鱼、花苞、孔状物等象征女性生殖器,并认为它们都有很大的威力。



阳元石



阴元石

广东仁化丹霞山的阳元石和阴元石