

青春 期 性 保 健



马大夫谈性健康



马晓年◆主 编

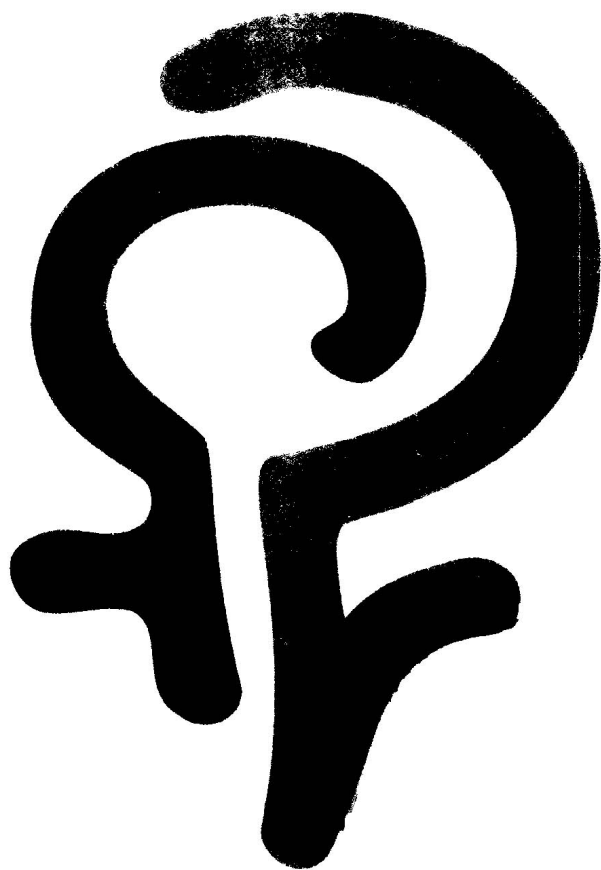


科学出版社
www.sciencep.com

青春期性保健



马大夫谈性健康



马晓年◆主 编

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书以问答形式,对青春期青少年最关心和最容易产生困惑的性生理和性心理两方面问题做出了科学的分析和解答,是青少年了解性科学知识、解除心中困惑、健康成长的好读本。

图书在版编目(CIP)数据

青春期性保健/马晓年主编.—北京:科学出版社,2003.9
(马大夫谈性健康)
ISBN 7-03-012063-9

I. 青… II. 马… III. 青春期-性教育-问答 IV. G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070949 号

策划编辑:马素卿 沈红芬/文案编辑:邱 璐 贾瑞娜/插图:贡 贺
责任校对:赵 燕/责任印制:赵德静/封面设计:天福世纪 潘宏伟

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

http://www.sciencep.com

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年9月第 一 版 开本 A5 (890×1240)

2003年9月第一次印刷 印张 6 3/4

印数 1—8 000 字数 164 000

定价:10.00 元

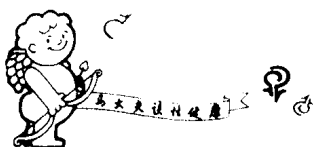
(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



前 言

青少年朋友们，我们的老祖宗曾经说过这样的话，“食，色，性也”，意思是说人的两大本能就是饮食和性活动（原话中的“色”指性活动，“性”指本能）；而马列主义也有类似的论述，即饮食延续的是个体的生命，而性延续的是种族的生命，或者说性是为了人类自身的再生产。可是在人们极其随意地大谈特谈食文化的同时，又有谁敢高谈阔论性的一二三呢？可以说人们往往避之惟恐不及。是人们不关心性吗？是人们天生就具有高超的性技能而无须学习和修养吗？当然不是。其实人们特别是青少年非常关心自身的性成熟过程，但是在憧憬美好未来的同时也往往心存疑惑，“我正常吗？将来我行吗？”1993年作者曾分析、统计了有关性问题的551封咨询信件，其中80%来自沿海等文化经济发达地区，86%为男性，75%不足25岁，74%未婚，大多数只有高中以下文化程度。看来性咨询信件主要来自青少年，反映出了他们最关心的性问题和最容易产生的性焦虑。咨询内容包括：①排在第一位的是手淫，约占总数的49%。其中80%认为受到严重身心伤害，43%认为出现性功能障碍，其实他们至少有1/3未婚，甚至从未有过性接触。②认为自己或伴侣具有性功能问题的占总数的31%。③单纯寻求性知识，没有提出任何具体性问题的占来信总数的18%。④对生殖器和第二性征发育感到困惑和不解的占13%。





其中 65% 认为阴茎过小，50% 提出遗精问题。⑤ 咨询不孕和不育的占 9%，其中以女性居多。

绝大多数信件来自 16~25 岁年龄组，说明他们最需要性知识，特别是当他们遇到发育中生理、身体形态、心理等问题时既不好意思问父母，更羞于向医生或教师求助，所以性关切和性焦虑尤为严重，常常默默忍受沉重的心理压力。咨询信箱和电话之所以受到普遍欢迎，就是因为可以在匿名或不面对面的情况下求助，这时才容易敞开心扉。一个突出的现象是咨询者的性别差异，男女之比为 6:1，其原因可能有：男孩的性别优越感迫使他们硬装大人充好汉，觉得应该什么都懂，所以不愿向父母或教师求教，而女孩子却比较容易得到这类帮助；男孩性心理发育比女孩早，他们的性冲动、性要求更为活跃和积极；男性在性活动中充当“主角”的封建残余思想在作怪，于是男性承受的责任感、心理压力和负担也更大；女孩思想更保守，更不敢面对现实、寻求帮助，在这一年龄范围内的自杀者也往往以女性居多。此外，男性更直截了当地提出具体性问题，而女性提出的多是相关的外围问题，如不育不孕、妇科病等。

翻阅每一封来信都使我们心情沉重和触目惊心，许多人曾是三好学生、父母和教师的宠儿，本来应该是活泼奔放、无忧无虑的火红年华，却因对手淫、遗精和对第二性征等性知识毫无所知，不知道这是自己性成熟的标志，反而认为是病魔缠身，整天萎靡不振、自责、羞愧、孤僻，惶惶然不可终日；或





在这一关键时期父母对其性好奇和性探究予以粗暴责骂和惩罚，导致他们一味责备自己甚至丧失生活勇气，差不多有 1/3 的来信提到自杀念头。早期性教育的好坏无疑将决定他们一生的幸福，否则，他们将形成性不洁感、罪恶感、压抑感，然后在青年期和成年期的漫长岁月里备受其害。其实早在 1963 年周恩来总理就明确提出：“医务工作者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来保护自己的健康，促进正常发育……这是可以使他们终身获益不浅的事。要在女孩子来月经之前，男孩子发生首次遗精之前，把科学的性卫生知识告诉他们。”

性无知固然使许多青少年对自己的正常发育产生困惑和苦恼，但性无知也可使少数青少年对性采取放任态度。如他们不懂得性是受社会和道德规范所约束的行为，草率地突破性道德防线造成未婚先孕或感染性病，使自己的身心健康受到严重伤害。没有必要的性知识就没有性道德可言，要提高性道德水准，首先就要提高性知识程度。性不仅涉及男女双方，也涉及家庭、下一代和社会。我国每年有 2000 万少年儿童进入青春期，性教育的任务十分艰巨，特别是在 21 世纪的后网络时代里，青少年不仅仍然存在那些老生常谈的问题，而且还会出现一些新的问题，所以我们修订了《青春期内保健》一书。作者深深体会到只有与时俱进，不断创新，才能切实抓好性教育工作，而不是把它当成权宜之计或只做表面文章，要使青少年掌握充分的性知识，同时在面临性挑战时能做出负责任的、符合



性道德水准的选择，这样才能真正保障青少年健康成长。学而时习之，不亦乐乎。但愿青少年朋友喜欢这本小册子并开卷有益。

张年

清华大学玉泉医院性医学科 主任医师
中国性学会性医学专业委员会 主任委员
中华医学会男科学分会 常 委
美国性学院（美国性学委员会） 性治疗师



目 录

性生理篇

1. 什么是健康的新概念?	3
2. 儿童的性心理发育	6
3. 学龄前和学龄孩子的性教育	10
4. 你知道性分化的历程吗?	15
5. 你知道男性的性成熟表现和第二性征吗?	19
6. 女孩青春期性发育的主要表现是什么?	20
7. 什么是第三性征? 第四性征?	22
8. 青少年性心理发育	24
9. 如何面对生命中第一次殷红?	29
10. 我的外阴发育正常吗?	35
11. 女孩子一直不来月经是怎么回事?	39
12. 月经为何突然不来了?	42
13. 为什么有些女孩行经时疼痛剧烈?	44
14. 月经期间女孩还会出现哪些不适或异常?	47
15. 如何推迟月经周期?	49
16. 女孩子也能去妇科看病吗?	51
17. 女孩子爱“夹腿”是怎么回事?	58
18. 手淫会导致外阴阴道炎吗?	65
19. 男友用手抚摸我外阴会让我怀孕吗?	67
20. 尿道口阻塞是怎么回事?	68
21. 如何看待乳房的发育?	69
22. 乳房偏大会有什么不良影响?	73





23. 未婚少女为何也会分泌乳汁?	76
24. 女孩多毛是怎么回事?	78
25. 有些少女为何外阴瘙痒?	81
26. 什么是青春期厌食症?	83
27. 我是同性恋患者吗?	85
28. 男性青少年要注意哪些性生理问题?	88
29. 小男孩为什么爱摩擦生殖器?	92
30. 如何正确看待手淫?	93
31. 性健康也是成功的保障	99
32. 手淫会造成阴茎萎缩吗?	102
33. 他为什么总摆脱不了阴茎不断“缩小”的念头?	105
34. 性梦是道德品质不好引起的吗?	107
35. 男孩子为什么会发生遗精?	109
36. 青少年阴茎容易勃起是怎么回事?	113
37. 为什么有些男子阴毛稀少?	119
38. 为什么不少青少年会出现粉刺、脱发和白发?	121
39. 胡须多何病之有?	124
40. 男孩何必为体象烦恼?	127
41. 为什么阴部会潮热、发痒、有异味?	130
42. 青春期缘何会变声?	132
43. 青少年发现精索静脉曲张怎么办?	136
44. 睾丸缘何会萎缩?	138
45. 包皮环切术是必要的吗?	140
46. 男青年便后滴白液是怎么回事?	142
47. 男孩的乳房为何会增大?	145

性心理篇

48. 什么是精神健康?	149
--------------------	-----





49. 青春期的性心理特征是什么?	154
50. 小伙子为什么怕见姑娘?	157
51. 如何正确对待性好奇心理?	160
52. 为什么要慎重地做出你的性决定?	165
53. 怎样开展性教育?	169
54. 什么是爱?	172
55. 如何看待恋爱?	176
56. 从单恋和自恋中走出来	180
57. 他们为何误入歧途?	183
58. 男孩子就不必担心性骚扰吗?	186
59. 青少年如何面对性骚扰和性侵犯?	187
60. 三个少年和他们的零花钱	195

性生理篇





1. 什么是健康的新概念?

健康人对健康的价值往往体会不深,所以,对一些老生常谈式的教育总也听不进去,一旦等他们体验到健康欠佳或疾病带来的不适或不幸时,往往悔之晚矣,这恰恰是开展健康教育的困境。对青少年来讲,他们的身体将发生显而易见的变化,他们的心理更会出现疾风骤雨般的不稳定状态,他们会误认为是健康失调和疾病,甚至引起极大的烦恼。所以青春期健康教育的目的就是要帮助他们树立正确的健康观念。那么,什么是健康呢?世界卫生组织提出的标准是:身体健康、心理健康、社会适应能力健康,也就是说身体没病未必就是健康。

目前医学界认为,一个健康人的精神状态,可以转化为一种特殊的能力,使人在处理日常事务上既敏捷又有条不紊,对突然增加的压力适应性较强,而在外表上又表现出活跃,时常精神焕发,对事物兴致很高,对人热情,不会时常被情绪所困扰。至于器质上,则是整个身体各部分都很舒畅,神经系统、呼吸与循环系统,以及其他器官,无不安然协调,全无障碍。

世界卫生组织曾经具体提出人体健康的十条标准:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应环境的各种变化;⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重得当,身材匀称,站立时,头、臂、臀位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无



出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

健康教育以完善人格为目标，以增进身心健康为宗旨。健康不仅是学校教育顺利进行的条件，也是学校教育的目的之一。当然，人生的目的不仅仅是为了追求健康，但失去健康则会影响人们对人生其他目标的追求。



青春期健康教育一要注意性生理成熟带来的种种身体变化，二要注意精神上确立自我带来的心理变化过程。这里既有表现为暴力和不良行为的“外显型”青少年，也有表现为心理适应不良的“内显型”青少年。所以，了解其背后存在的青春期这些特殊变化所带来的烦恼，是至关重要的。据了解，青少年常见的烦恼为：

(1) 体象感：在社会竞争如此激烈、甚至是残酷的年代，诸如第二性征到来的过早或过迟、太胖或太瘦、容貌的美与不美，都会让他们感到无穷的压力。

(2) 性意识和性行为：由于目前已进入性信息泛滥的时代，它给孩子们带来强烈冲击并造成数不清的烦恼。特别是有了网络之后，家长、学校、社会等方方面面原本对性知识的消极控制一下子被毫不留情地打破，青少年在面对如此丰富、庞杂、可谓“泥沙俱下，鱼龙混杂”的性信息时，如何认识、鉴别、汲取、接受、内化为自己的性观念和性行为准则呢？

(3) 能力和性格：在发现自我的过程中往往产生自卑心理，只看到自己的弱点和短处，于是表现为懦弱，不思进取，丧失对学习的兴趣或出现成长恐慌。

(4) 人际关系：没有知心朋友，遇到烦恼只能闷在心里没说或对谁也不说，特别是与异性交往的困难。网恋的出现给了他们打破僵局的机会，但也潜藏着虚假、欺骗，甚至极大的危险。

(5) 家庭与社会环境：如代沟。亲子关系紧张，青春期叛逆心理和渴望独立的要求非常明显，但往往又被压抑、禁锢得太死。

在青春期健康教育中必然要包括性教育的内容，而性教育并非简单的性知识的教育，还包括人品和爱的教育，所以，性教育又绝不仅仅局限于健康教育的范畴。性教育的目的：从幼儿期的



性别自认和人格形成(社会化)过程起,树立起对性素质的健全的概念和良好的生活习惯,学习科学知识和社会道德规范,以完成社会化的健康的人格。要注意渐进性和系统性,把握好适时、适度、适量的原则。虽然性教育是贯穿于人整个一生的事,但青春期健康教育无疑是重点中的重点。那么,对青春期孩子们来讲健康的概念就将更加集中在与性有关的问题上,紧紧围绕性生理成熟和性心理不成熟的矛盾状况来开展工作,以保障青少年的身心全面健康。

(马晓年)

2. 儿童的性心理发育

如果有人说幼儿也有性感觉,青少年朋友们也许会嗤之以鼻,的确,在著名精神病学家弗洛伊德对儿童期性问题进行细致研究之前,人们也普遍持这样的观点。不过别着急,读完这篇文章并回忆自己的童年生活后,你可能就有新的想法了。弗洛伊德说:“公众的观点是儿童期没有性感觉,这种本能最初出现的时间似乎是在青春期。尽管人们普遍认同这一错误观点,但其后果却是严重的。这主要是由于我们对性活动的基本原理的无知所造成的。”现在,性学界已经承认人类从婴幼儿起就有了性感觉。细心的父母亲都可以发现,新生男婴常有自发性勃起,新生女婴可有阴道分泌物。性器官的这些早期生理功能的机制还没有弄清楚,但是它们代表了一种先天性的反射活动,犹如呼吸、排尿、出汗、消化功能一样。

按照弗洛伊德的观点,儿童期的性心理发展将经历以下



阶段：

口欲期阶段——从出生持续到1.5岁，吸吮和咀嚼就能使婴儿产生愉悦感，他形容婴儿吃饱之后就像成人达到性高潮那样脸色通红、浑身冒汗、心满意足地沉沉睡去。在这一阶段，孩子将发现他自己的性器官并且用手握住它玩，就像经常玩弄手指和脚趾一样自然，毫无特殊感受。如果婴幼儿在口欲期的需求得不到满足，他们将出现儿童期吮指、成人后嗜烟等不良习惯。

肛欲期阶段——从1.5岁到3岁前后，儿童逐渐体验到滞留和排出的大便越多就越有快感，而这时大人往往正培养他们定时排便的习惯，这违背了孩子的快感原则，他们开始出现第一次逆反心理期。孩子发现玩弄性器官可以带来快感，可能开始手淫。性学家金西等报道过9例1岁多男孩手淫时的性高潮：“这一行为包括一系列逐渐发生的生理变化，随着阴茎明显的震颤和挺伸，身体发生节律性的运动，感觉能力明显改变，最后肌肉紧张，一阵痉挛，有节律的收缩停止，接着所有症状消失。”巴克文描述了三个女婴的手淫，同样出现性高潮的生理表现，包括全身突然痉挛后的松弛和出汗。诚然，婴儿因手淫达到性高潮并非常见，但是随着儿童的成长，就有可能把刺激生殖器当成一种快感，并导致重复而有意的达到性满足。儿童们很快意识到父母不允许他们玩弄生殖器。如果儿童在肛欲期的需求得不到满足，他们成人后将出现嗜洁、各色、人际交往困难、吝啬等问题。

性蕾期阶段——从3岁到5岁左右，男孩和女孩的兴趣都集中在小小的阴茎上，因为他们开始注意到两性生殖器的不同，并且对此发生忧虑。然后，逐渐对两性生殖器官的不同认识得更清楚。大人见到男孩摸生殖器时总会吓唬他们：“再摸就割了它”，所以男孩害怕割去“小鸡鸡”作为对他们的惩罚。女孩则羡慕男孩的阳具，自己之所以没有“小鸡鸡”，一定是过去淘气时让大

