

——性心理咨询——
花季之谜



黑龙江人民出版社

总体策划:张元荣 张明晖

责任编辑:张元荣

封面设计:李 梅

花 季 之 谜
——性心理咨询

张 明 路海东 编著

黑龙江人民出版社出版、发行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 8/16·插页 2

字数:100 000

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-207-04154-3/B·119 定价:9.50 元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

目 录

一、性心理基础

1	1、青春的世界很精彩 ——青春期
5	2、我的变化正常吗 ——第二性征
9	3、神奇的性别特征 ——男性生殖器
13	4、造物主的杰作 ——女性生殖器
17	5、生命摇篮的律动 ——月经生理

- 21 6、不速之客突然来临
——月经初潮
- 25 7、“我尿床了,都这么大了!”
——遗精
- 29 8、“我是从哪里来的?”
——生育
- 33 9、防范于未然
——避孕
- 37 10、“心”会跟“性”一起走
——性心理
- 41 11、触电似的感觉
——性感心理
- 45 12、“我到底怎么了?”
——性意识的发展
- 49 13、生活不仅是“够刺激”
——性行为的心理特征
- 53 14、不容忽视的课题
——性教育

二、性心理知识

- | | |
|----|-----------------------|
| 57 | 1、认识自身,坦然相对
——性功能 |
| 61 | 2、这些想法下流吗?
——性冲动 |
| 65 | 3、“谁能告诉我?”
——性好奇 |
| 68 | 4、没有内容的“空白画”
——性无知 |
| 72 | 5、你不是一个坏孩子
——性梦 |
| 76 | 6、想入非非白日梦
——性幻想 |
| 80 | 7、真的有“缩阳症”吗
——性迷信 |
| 84 | 8、是友谊还是爱情
——异性交往 |

三、性心理问题

- | | |
|-----|-----------|
| 88 | 1、她的担心是什么 |
| | ——性焦虑 |
| 92 | 2、我还是处女吗? |
| | ——处女焦虑 |
| 96 | 3、控制不住的手淫 |
| | ——性自慰行为 |
| 100 | 4、爱错了对象 |
| | ——同性恋 |
| 104 | 5、面对异性的紧张 |
| | ——异性恐惧症 |
| 108 | 6、婚期即将到来 |
| | ——新婚恐怖症 |
| 112 | 7、十六岁的故事 |
| | ——早恋 |
| 116 | 8、那份伤心的情感 |
| | ——失恋 |
| 120 | 9、不该发生的事实 |
| | ——婚前性行为 |

- | | |
|-----|-------------------------|
| 124 | 10、无望的感情游戏
——单相思 |
| 128 | 11、女孩的青春烦恼
——乳房大小的困扰 |
| 132 | 12、不敢去洗澡的男孩
——阴茎短小焦虑 |
| 136 | 13、女孩被强暴之后
——性被害心理 |

四、性心理与性功能障碍

- | | |
|-----|----------------------|
| 140 | 1、不想生孩子的夫妻
——性冷淡 |
| 144 | 2、他想有个女儿身
——易性癖 |
| 148 | 3、他为什么喜欢穿女装
——异装癖 |
| 152 | 4、危险的“大朋友”
——恋童癖 |
| 156 | 5、他想得到什么
——露阴癖 |

- 160 6、收藏女性内衣的大学生
——恋物癖
- 164 7、不道德的行为
——窥视癖
- 168 8、难以忍受的痛苦
——性交疼痛
- 172 9、医生的难题
——功能性子宫出血
- 175 10、周期性的焦躁不安
——经前期紧张综合征
- 179 11、令人扫兴的夜晚
——阳痿
- 183 12、深感不安的丈夫
——早泄
- 187 13、每个月都要受一次罪
——痛经

191 14、公共浴池内也会传染吗

——性病

195 15、可怕的疾病

——艾滋病

一、性心理基础

青春的朦胧,青春的幻想,青春的
流行,青春的执著,青春的孤独,
青春的忧虑,青春的冲动……青春
期,还会串起一串烦恼的念珠。

1997

——青春期

一个看起来十四五岁的男孩走进咨询室,他先问我们“没有心理疾病可不可以来咨询?”我们回答说当然可以。他向我们诉说自己的一些心里感受,近一年来自己明显感到自己的身体正发生着莫明其妙的变化,身高增长得特别快,老师讲过的遗精我也体验过。更主要的是自己是个很淘气的孩子,以前从不与女孩一起玩,可现在却不知不觉地去接触女孩,大扫除时,看到女同学提不起水桶,也赶快跑过去帮着提走,这样

首先应该说,进入青春期的青少年有上述那些身体和心理的变化是正常的。青少年处于青春发育期,这是他们身心发展的一个突变期,特别是性生理和性生理的变化,使他们怀着恐慌和迷惑的心情接受着身体和心理上的新现象。青春期是性发育极为迅速的阶段,主要表现为性器官及第二性征由幼稚发育为成熟,性心理的发展产生了性关注、性爱慕、性追求、性幻想、性梦等心理反应。但是,青春期的性心理的发展和性心理的发展并不同步,也就是说,他们生理上已基本达到性成熟,具有性交和生殖的能力,而心理上还没有成熟,会出现种种对性发育的心理适应不良。

性发育是青春期的重要标志和特点。青春期以前,人的生殖系统变化很小,进入青春期,各种激素水平比童年期迅速增加,促进了生长加速和第二性征出

原书缺页

原书缺页

渡到性成熟。对青少年出现的性心理发育过程中的问题,不应采取训斥、指责、压制的方法。

进入青春期,身体突然发生了那么多的变化,声音变了,体态变了,还有其它说不出的变化,这是怎么回事?

2. 我的变化正常吗

——第二性征

“我是 14 岁男孩。我因为自己声音尖高而很发愁,我周围的男孩说话的声音都变得粗粗的,声音低沉,而我的声音还是那么尖高。有人说我说话像女孩,怎么才能使我的声音变得像男孩呢?”

“我是个女孩,快 13 岁了,可是我认为身体上两个该长体毛的地方却还没长毛,这正常吗?”

“我是女孩,小的时候父母就离婚了,然后我同父亲一起生活。可今年初我发现自己的乳房长了肿块,又不好与父亲讲,我才 13 岁就会得乳房肿瘤吗?”

这些都是与所谓第二性征有关的问题。第二性征

伴随着性的成熟,第二性征的发育是按照一定的顺序进行的。

男子：阴毛→变声→喉结→胡须→腋毛

女子:乳房→阴毛→腋毛→初潮

当然上述只是第二性发育的一般顺序,其发育的个体差异是相当大的,如有的男子是先有变声而后才长出阴毛,但女子最先发育的第二性征都是乳房。

男性第二性征的发育,一般以毛发的变化最为突出。青春期开始,在外阴部长出短而细的毛。除了阴毛之外,雄激素还会促使身体的其他部位长出汗毛,进入青春期后,可以注意到男孩的胸部、手臂、脚部等部位长出汗毛。但一个人的体毛多少与其身体分泌的雄激素数量无关,体毛的多少由两个因素决定,一是民族或种族,如白种人一般要比东方人和黑人的体毛要多一些;二是家庭,在同种族内部,一个人体毛的多少通常取决于家庭遗传,在男孩的家庭中,如果男人有毛发多的倾向,那么这个男孩通常最终也会长许多体毛。

阴毛长出后一二年腋毛长出,唇部也开始长出胡须。

喉结突起是男性特有的第二性征表现,这种表现常常与变声同时开始。变声即嗓音的变化,这种情况的出现是由于男性睾丸酮造成喉结声箱变大的缘故,声带变厚变长,使嗓音的音调发生变化,男孩的声音变得很粗或低沉。多数男孩喉结和变声在13岁左右开始,但这种变化也在不知觉的时候,嗓音就开始变化了,也有些男孩嗓音的变化是比较突然和明显的。许多男孩认为变声是令人难堪的事,特别是突然变声会感到很尴尬,这是没有必要的,因为大家知道这是人发育过程中的正常表现。

女性第二性征通常以乳房发育为最早的指标。一般女孩在10岁左右,一侧或两侧乳头会像芽苞一样突起,继之乳房也稍见隆起,摸上去内部有质地稍硬的块状物,这说明乳房内腺体开始发育,这时也会伴有隐约的胀痛感。大约至12~13岁时,乳头周围一圈的皮肤,颜色逐渐由淡褐色变为深棕色,即乳晕。一般16~17岁左右,乳房发育成熟。乳房发育的一个特点是发育早期可能一侧乳房明显大于对侧,随着发育进程,两侧变得一样大。从外观来看,乳房发育成熟后的大小、形状有着较大的个体差异。

女孩阴毛的出现,与乳房开始发育的时间相近。阴毛最早出现于阴阜处,毛量少,性成熟时,可越出耻骨联合,呈倒三角形分布。女孩腋毛出现的年龄比阴

毛更晚一些,约与月经初潮的时间差不多。因为种族的差异,中国人的毛发往往不如西方人种那样发达,有些女性即使到了性成熟阶段,阴毛、腋毛仍很稀少,也是正常的。不能以阴毛、腋毛的多少作为衡量女性发育正常与否的标志。

女性第二性征还有音调和骨盆的发育。由于声带的发育,女性的音调往往变得高而尖细。青春期后,女孩骨盆渐渐变宽,脂肪组织在一定部位堆积,胸部变得丰满,臀部变圆,腰部相对较细,呈现出女性的特有体态。

无论男孩女孩,第二性征的出现程序,及开始发育的时间,都只是一般规律,实际上第二性征的发育有较大的个体差异,个别男女的第二性征出现的先后,即使不符合一般规律而稍有出入,多数也仍属正常情况。

第二性征的变化会引起青春期少男少女们心理上极大的不安。他们为了搞清自己身体的变化,他们向书刊、向朋友探寻这方面的知识,他们开始关心有关性的一切问题,也开始关心异性的问题。所以,学校和父母在孩子们进入青春期、出现第二性征前,就应将这些生理知识讲给他们,使他们对自己身体即将发生的变化有充分的心理准备。