



普通高等教育“十二五”规划教材



# 大学生 性健康教育读本

Sexual Health Education for Undergraduates

主 编◎张 颖 王婉婷

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS


目录 (CONTENTS)

## 前言

# 大学生性健康教育读本

主 编 张 颖 王婉婷

副主编 李 红 胡 鹏 纪越欣

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生性健康教育读本/张颖, 王婉婷主编. —北京: 北京理工大学出版社,  
2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7653 - 5

I. ①大… II. ①张… ②王… III. ①大学生 - 性教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075299 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 274 千字

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 廖宏欢

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

## 前 言

亲爱的大学生朋友们，无论现在的你是抱着怎样的心态，当你翻开这本书的时候，你必须承认：性与每个人息息相关，是每个人都不能回避的问题。它贯穿于人的一生，男女老幼概莫能外。孟子说“食色性也”，就是把性当作与吃饭、睡觉一样的基本需要。引导大学生正确地看待这个问题以保证生殖健康和享受性的美好，正是笔者撰写此书的目的。

从人类的自然发展史和社会发展史来看，性的存在包含着三个方面的内容：生物存在、心理存在和社会存在。

青春期是个过渡期，是孩子从依赖父母、老师发展到成为互相依赖的成年人的时期。当这种过渡涉及青年人生活中的每一个层面时，我们必须记住，每个个体生命在不同领域的发展速度是不同的。例如，有的个体成熟，表现在其涵养与对世界的认知上；有的个体成熟却是浮于表面的。不论他们实际的成熟度是多少，总有许许多年轻人把性看作加速他们通向成人之路的方法。这种思维模式背后的逻辑并不难理解，但他们常常忽略掉年轻人发展生命的其他领域，而这些领域恰恰是他们应当发展的。

大学生在青春期的性生理发育基本成熟，正处于性激素最旺盛和活跃的时期，性意识也更强烈和突出，对异性有所“渴求”，有强烈的与异性交往的愿望。而大学是浪漫而自由的乐园，大学生没有了升学的压力，生理上日渐成熟，在宽松自由的环境下对性表现出更大的接受性和宽容性。他们对性的表达也呈多种形式。大学生恰处在年少、好学、冲动的青春时光，对许多事情都充满了好奇，这其中包括了对爱情的向往，对异性的探究。“性”这个神秘的字眼，开始与大学生的生活联系得越来越紧密。校园中，到处都可以见到一对对恋人的身影，他们或牵手同行，或并肩而坐，也有大胆者相拥、接吻，旁若无人，有的甚至发生意外怀孕、染上性传播疾病等严重问题……

所以，如何客观地认识性、恰当地处理与性相关的问题，是大学生成长中必须面对的一个重要课题，是大学生维持平和心态、保持心理健康的一项重要内容。大学生虽然是受教育的高知群体，但是对性知识缺乏科学的系统的了解。有限的性知识也多是来自中学时代生理卫生课的讲解，或是同伴间的信息交换，或者来自电影、小说的场景描绘，浏览黄色网页等，更有些人对性知识的了解处于空白阶段。一些学生在面对性问题时变得有些不知所措，比如，有的大学生怀疑

自己的性器官发育得不够理想，因担心会出现功能障碍而感到忧郁、自卑；有的大学生根本没有避孕观念，也不知如何采取避孕措施，一旦发现女方怀孕的时候，双方都紧张不安、担忧恐慌；一些大学生面对与性有关的问题时，不能客观、合理地进行处理，从而引发种种消极情绪和心理冲突。

那么，应该怎么正确对待性，坦然面对性，闻性不变呢？也许这本书能提供答案。这本书是为了满足当代大学生对性知识的学习与了解的迫切需要，特别为大学生量身定做的。本书中将会涉及很多有关性的问题，以帮助大学生们了解性生理、性心理、性伦理道德、性传播疾病、艾滋病防治新进展、婚前性行为危机以及大学生常见的性问题。大学生了解性需要，学习调节方法，可正确认识性幻想等现象，可正确处理手淫问题、消除性心理障碍等大学生关心的问题。

大学是青年发展的黄金期，大学生应储备知识，锻炼能力，为今后步入社会积累各种能量。性伴随着人一生的发展，大学生在这一阶段如何把握自己的性活动，保持和谐的心理，需要更多思考。

在此衷心祝愿孩子们都能拥有健康、阳光、积极向上的大学生活，拥有多年之后回首也无怨无悔的青春岁月！

该书由北京理工大学张颖与山东师范大学王婉婷担任主编，北京理工大学李红、胡鹏以及心理咨询师纪越欣担任副主编。书中难免有不足之处，欢迎读者指正。

编者

# 目 录

第一章 性健康教育概论 .....	(1)
第一节 健康与亚健康的基本概念 .....	(2)
第二节 性健康的基本概念 .....	(5)
第三节 性健康教育的目的和意义 .....	(7)
第四节 性健康教育的内容 .....	(10)
第五节 性健康教育是现实生活的需要 .....	(10)
第二章 生殖解剖和生理与发育 .....	(15)
第一节 女性生殖系统 .....	(16)
第二节 女性乳房的解剖与保健 .....	(20)
第三节 男性生殖系统 .....	(22)
第四节 生殖系统的保健 .....	(25)
第三章 新生命的诞生 .....	(29)
第一节 生殖细胞的产生 .....	(30)
第二节 受精 .....	(32)
第三节 胚胎发育 .....	(35)
第四节 生命诞生 .....	(38)
第四章 避孕知识 .....	(41)
第一节 女性的生殖周期 .....	(42)
第二节 避孕机理 .....	(43)
第三节 避孕方法 .....	(45)
第四节 终止妊娠 .....	(50)
第五节 堕胎对身体的影响 .....	(55)
第五章 性伦理道德 .....	(59)
第一节 性伦理性道德的概念 .....	(60)

第二节 性道德的历史演变 .....	(62)
第三节 伦理道德的价值观 .....	(64)
第四节 实践性的伦理道德 .....	(67)
<b>第六章 婚前性行为危机 .....</b>	<b>(71)</b>
第一节 性行为 .....	(72)
第二节 婚前性行为 .....	(73)
第三节 婚前性行为的危害 .....	(77)
第四节 婚前性行为的避免措施 .....	(80)
<b>第七章 性美学欣赏 .....</b>	<b>(83)</b>
第一节 性的本质 .....	(84)
第二节 性审美 .....	(85)
第三节 大学生恋爱中的审美 .....	(87)
第四节 大学生恋爱的审美原则 .....	(89)
第五节 性美与艺术 .....	(92)
<b>第八章 大学生性心理健康 .....</b>	<b>(97)</b>
第一节 性心理的基础知识 .....	(98)
第二节 性心理发展的理论 .....	(100)
第三节 大学生常见的性心理问题 .....	(106)
第四节 性心理障碍 .....	(111)
第五节 大学生如何维护性健康 .....	(112)
<b>第九章 异性交往的艺术 .....</b>	<b>(115)</b>
第一节 男人的需要 VS 女人的需要 .....	(116)
第二节 异性交往的艺术 .....	(117)
<b>第十章 性发育异常 .....</b>	<b>(123)</b>
第一节 性早熟 .....	(124)
第二节 性发育迟缓 .....	(127)
第三节 多囊卵巢综合征 .....	(128)
<b>第十一章 大学生常见性问题及解惑 .....</b>	<b>(133)</b>
第一节 常见性生理问题 .....	(134)

第二节	常见性心理问题·····	(149)
第三节	其他常见性问题·····	(152)
<b>第十二章</b>	<b>性病知识</b> ·····	<b>(157)</b>
第一节	性病的类型·····	(158)
第二节	性病的流行状况和社会因素·····	(164)
第三节	性病对社会的影响·····	(166)
<b>第十三章</b>	<b>艾滋病</b> ·····	<b>(169)</b>
第一节	艾滋病概论·····	(170)
第二节	艾滋病的流行病学·····	(173)
第三节	艾滋病的诊断治疗·····	(174)
第四节	艾滋病的预防·····	(177)
第五节	共同关注艾滋病·····	(177)
<b>第十四章</b>	<b>关于性法学的一些问题</b> ·····	<b>(181)</b>
第一节	合法婚姻受法律保护·····	(182)
第二节	违规性行为·····	(185)
第三节	违法性行为·····	(187)
<b>第十五章</b>	<b>当爱情来临时</b> ·····	<b>(193)</b>
第一节	迷恋还是真爱·····	(194)
第二节	恋爱分步走·····	(197)
第三节	失恋不失意·····	(203)
<b>第十六章</b>	<b>为婚姻做准备</b> ·····	<b>(207)</b>
第一节	彼此恋慕不足以构建幸福婚姻·····	(208)
第二节	了解彼此的差异·····	(211)
第三节	建立有效的沟通方式·····	(217)
第四节	婚姻方程式·····	(221)
<b>编后记</b>	·····	<b>(224)</b>





## 第一章

# 性健康教育概论

当你结束了中学生涯，离开了故乡，离开了爱你的父母，来到心目中理想的高等学府的时候，心里一定对未来充满了憧憬、对幸福充满了向往吧！还记得吗？离开家的时候，你的妈妈是否会拉着你的手一遍一遍地重复着：“孩子啊，你大了，要保护好自己！”那么我们需要保护自己的什么呢？很简单，我们需要保护自己的性命。所谓“性命”，就是你的“性”和你的“命”，即不但要有健康的体魄，还要有健全的人格和纯洁与健康的性。

那么，如何保护自己的性命，如何在享受美好生活的同时又保持心理与身体的健康呢？这就需要了解学习有关性健康的知识。

## 第一节 健康与亚健康的基本概念

健康是人生幸福的本钱，健康是人生最宝贵的财富。失掉健康就失掉了一切。这当然也包括性的健康。追求健康，从某一层面上就是追求生活的幸福，从而实现生命的价值，这也是全人类社会活动的原始动力和终极目标。

### 一、健康的定义

幸福是建立在健康的基础上的，健康就是一切，因此健康是我们每个人都十分关注的问题。尤其作为一个有知识的青年——在校的大学生，学习压力、竞争压力和就业压力都很大，所以健康的体魄更是我们完成学业的基础。但是，我们真正准确地了解健康的定义吗？

实际上，关于健康有许多定义，各定义皆有依据但存在不完善之处。如中医里健康指的是经络和腑脏是否健康，阴阳是否平衡等。本书中的健康沿用世界卫生组织（WHO）提出的关于健康的概念。

所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是“没有疾病就是健康”的一般观念。

根据这一概念，健康的生理标准为：体重适当，食欲好，睡眠好；身体匀称，站立时头、肩位置协调，眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎，能够抵御一般感冒和传染病。精神健康的标准为：精力充沛，能担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。社会适应方面的健康表现为：处事乐观，态度积极，乐于承担责任，有良好的心态处理各种事务，应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

### 二、影响健康的因素

#### 1. 行为和生活方式

所谓行为和生活方式，是指人们在生活中所遵循的生活习惯，包括饮食习惯、起居习惯、日常生活安排、娱乐方式和参加社会活动等。

健康的行为和生活方式表现为：合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理

平衡。

部分大学生有很多不健康的生活方式，比如，不吃早餐（这是大学生中非常普遍的现象）、空腹跑步、用滚开水泡茶、睡前不刷牙、睡前不洗脸、嗜麻辣如命、饮食不节制（爱吃的吃个死，不爱吃的死不吃）、盲目进补、盲目减肥（尤其女生不能科学地控制体重）等，还有就是无节制地上网，通宵达旦地玩网络游戏。这些都是对身体健康十分不利的习惯。大学生不能仗着自己年轻就这样挥霍和透支自己的健康，应该懂得保护自己的身体。古语说“身体发肤，受之父母”，照顾好自己才是对父母最好的报答。

## 2. 环境因素

环境主要分为自然环境和社会环境。自然环境包括阳光、空气、水、气候、土壤等，是人类赖以生存的物质基础，是人类健康的根本。但是现代人很聪明，他要改变自然，也做了不少事情，如研究动植物基因和改良品种。我们看到很多果木的品种，经人工改良后确实长得很大、很好看，譬如：西瓜、桃子、芒果、苹果等，但是从前那种果品的味道没有了。另外还有有毒大米、染色馒头、有毒奶粉，等等。社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，也包括工作环境、家庭环境、人际关系等。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约。因此，环境因素影响人们生活方式的选择。

## 3. 生物学因素

生物学因素对健康的影响包括生物性致病因素、心理因素、遗传因素三个方面。

(1) 生物性致病因素是指人感染致病菌、病毒、螺旋体、立克次体、衣原体和支原体等病原微生物或感染寄生虫而引起的疾病。随着预防医学的发展和诊疗技术的提高，生物性因素致病率在不断下降，治愈率在不断提高。因此，生物性致病因素对健康的危害正在退居次要地位。

(2) 遗传因素包括遗传、生长发育、衰老等。除了明确的遗传疾病外，许多疾病，如高血压、糖尿病等的发生，亦包含有一定的遗传因素。寿命的长短，遗传是一个不可排除的重要因素。

(3) 心理因素指运动、变化着的心理过程，包括人的感觉、知觉和情绪等，多被称为内因。例如：中医以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过度、内伤脏气为致病的“内因”。

美国生理学家坎农（Cannon）在20世纪初做过大量的实验研究，发现人在焦虑忧郁的时候，会抑制肠胃的蠕动，抑制消化腺体的分泌，引起食欲减退……由此可见，健康心理是非常重要的。因此，21世纪的健康主题是心理养生。

心理养生的三要素是：

①善良。一个人坚信自己活在世上于他人有益，就会成为自己的一种精神鼓舞。

②良好的心态和情绪：宽容、乐观、淡泊。

③良好的感情。

#### 4. 健康服务因素

健康服务因素包括良好的医疗服务和卫生保健系统、必要的药物供应、有效的疫苗接种、健全的卫生队伍和良好的医疗服务等。

### 三、亚健康

#### 1. 亚健康的定义

亚健康是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。实际上就是人们常说的“慢性疲劳综合征”。因为其表现复杂多样，现在国际上还没有一个具体的标准化诊断参数。

#### 2. 亚健康的表现

(1) 身体方面：如头痛、耳鸣目眩、心悸气短、颈肩僵硬、腰酸背痛、手足麻木、胃胀暖气、疲劳倦怠、浑身乏力、记忆力减退、注意力不能集中、想象力贫乏、失眠多梦、反复感冒、两眼发黑、肌肉酸痛、咽部不适等一系列难以用一种病名来解释的症候群，而一般的体格及实验室检查结果又无明显异常。

(2) 心理方面：如焦虑和烦躁、易怒、恐惧、嫉妒。

(3) 情感与行为：如对人和对事的态度淡漠、精神萎靡不振、疲惫、无望无助、孤独空虚和悲观失望等，同时反应迟钝，遇事很容易生气，有时甚至近于神经质。甚至觉得生活没有意义，有的会产生轻生的念头。

#### 3. 亚健康状态的主要人群

根据调查发现，处于亚健康状态的患者年龄多在18~45岁，主要人群为：教师、记者、医生，其中城市白领，尤其是女性占多数。这个年龄段的人经常面临考学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争、恋爱婚姻等压力，长期处于紧张的环境压力中。而在校大学生主要表现为精神方面和社会交往方面，另外还有偏食者。如果不能科学地自我调适和自我保护，就容易进入亚健康状态。

#### 4. 大学生亚健康状态的主要原因

(1) 精神压力大：包括学业负担重、社会竞争激烈、就业形势严峻以及负面生活事件；

(2) 饮食不合理，无规律、偏食、减肥；

(3) 环境污染重；

(4) 不良生活习惯：如吸烟、酗酒、作息无规律、久用电脑；

(5) 缺乏科学的体育锻炼；

(6) 其他因素的影响：个性偏激、人格缺陷、自然衰老、处于生物钟的低潮期、情感生活质量的下降。

## 5. 亚健康的预防

(1) 健康生活八要素：营养、锻炼、水、阳光、空气、节制、休息、信念。

(2) 养成良好的生活习惯和行为：

①均衡营养，合理膳食：饮食多样化，就餐有规律；

②“三不一少”：不吸烟，不性乱，不吸毒和少饮酒；

③养成良好的作息习惯；

④勤于运动。

(3) 改善环境因素：减少大气中的烟尘和二氧化硫、工业“三废”、白色污染等。

(4) 保持心理平衡：学会自我减压。

## 第二节 性健康的基本概念

无疑，身体健康非常重要。而其中的性健康是大学生在这个年龄段应该给予特别关注的问题。如果不关注自己的性健康，同样会影响自己的一生。

性，是每个人必须面对的无法回避的事情。性是一种本能，是生命延续的手段，是两性结合的方式，是审美和欢愉的形式，是衡量文明的标准。它既有自然属性（生物属性），如：基因与性器官的差异（即男女生理结构的差异），性激素的作用（即与生俱来的欲望和本能）；同时还有社会学属性，如爱、审美、双方发展、性行为的制约等。正确处理好以上关系既对个人有益，同时还有助于人类的发展。

### 1. 性的自然属性

这就是通常所说的无意识的生存本能。

生存本能是人和动物所共有的一种赖以生存的天赋与能力。例如，进食的行为就是一种生存本能，食欲是驱使动物进食的心理激励因素。没有食欲，动物就不会产生进食的动机和行为。动物不知道性欲与繁殖之间的关系，只是在性欲的驱使下亲近异性，追求异性，通过性行为获取性欲的满足。当性欲得到满足也就实现了繁殖后代的生存活动。所以，性行为就是繁殖后代的生存本能，如果没有这种本能，动物就会绝种。

生物在进化过程中通过适者生存的自然选择，形成了以强烈的性欲诱惑驱使动物（也包括人类），去完成繁殖生命的本能。人在青春期异性之间的相互羡慕、亲近，甚至出现性欲冲动，实际上就是受繁殖本能驱使的表现。由于繁殖后代是人类得以生存的保证，因此性欲冲动的程度也就超过了其他的生理欲望。

### 2. 性的社会学属性

对于性心理和性行为这种生存本能的具体表现，我们虽然不可能抗拒，却可

以驾驭。认识到这一点,大学生就能比较清醒地了解自己产生与性有关的心理活动的原因,在这方面的行为也就能更加自觉和理智。

以“性欲”而论,从生理学的角度来看,性欲是一种客观存在。从心理角度来看,性欲是根据不同年龄段的心理反应和感受程度来判定的。比如,在小孩身上存在着因玩弄性器官而带来的非性色彩的性快感;在老年人身上存在着因对异性依赖而带来的感情享受。

从社会学角度来看,性欲的存在是以该项要求社会适应程度来测定的。社会适应性体现在人的性要求与人类社会的性规范(道德的、法律的等)相适应的程度上,如果与这些社会规范相违背,即便人的身心健康无问题,但性欲可能出现。比如,有人因社会因素导致精神压力而产生阳痿病(ED),就是性欲的社会存在的例子。又如,能带来性刺激的色情文艺,其具体的文艺形式(小说、绘画、歌、舞或影视作品)都是人类性的一种社会存在的表现形式。

### 3. 性健康

世界卫生组织(WHO)对性健康的定义是:指具有性欲的人在躯体、感情、知识、信念、行为和社会交往上健康的总和,它表现为积极健全的人格、丰富和成熟的人际交往、坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它包括三个内容:生殖健康、心理健康和性生理健康。

- (1) 根据社会道德和个人道德观念享受性行为和控制生殖行为的能力。
- (2) 消除抑制性反应和损害性关系的不良心理因素,诸如恐惧、羞耻和罪恶感等。
- (3) 没有器质性障碍、各种生殖系统疾病以及障碍性行为与生殖功能的躯体缺陷。

实际上,随着人类文化和生活水平的提高,人类的性问题对个人健康的影响远比人们以前所认识的更为重要。对性的无知或错误观念将极大地降低人们的生活质量。

性健康教育是实现性健康的重要手段,它不仅和生育与生育控制有关,也和预防艾滋病等性传播疾病侵袭的医疗保健有关,还是生活质量不断提高的保证。因此,性健康教育问题贯穿于人的一生,在不同年龄阶段具有不同的重点和内容。

- (1) 儿童期:父母如何对待儿童玩弄生殖器官的性行为问题,怎样回答孩子提出的形形色色的性问题,父母在孩子面前的亲昵行为举止的适度与禁忌问题。
- (2) 少年期:孩子们对性器官的好奇,性游戏(如医生、护士的扮演,过家家等),模仿父母或影视荧幕所见的成人行为。
- (3) 青春期:手淫、遗精,因身体发育带来的种种性困惑和性焦虑、同伴间的性尝试、孤独感、无聊感、躯体不适、情绪波动及性幻想。

(4) 未婚成年期：对性的需要，寻找伴侣遇到困难、自卑感、失落感、失恋或失足、性焦虑、没有归宿的爱情、愿意接触异性又害怕怀孕、充当第三者。

(5) 已婚成年期：随结婚而出现的性问题、新婚的适应困难、处女膜问题、情感疏远问题、离婚、婚外恋、无端嫉妒与猜疑、中年性失调以及老年性冷漠等。

总之，性是人类健康不可缺少的重要组成部分，不能忽视。要想实现性健康，享受性的美好，就必须重视性的保健，而大学生的性健康尤为重要。接受性健康教育、掌握性健康知识可以更好保障大学生一生的幸福与性健康。

### 第三节 性健康教育的目的和意义

大学生正处于一个关键的时期——人生价值观的形成与学习立足于社会所需各种技能的重要时期。在大学的学习生涯中，大学生不仅要学习各种科学文化知识，还要锻炼各种社交与实践技能，为将来步入社会作积极的准备。大学生青春期性健康教育亦是青春期教育的一个重要组成部分。

#### 一、开展性健康教育的重要性和必要性

性教育是人类的共同需要，中国的性教育已有悠久的历史。中国的传统性文化源远流长，已有5000年以上的历史。在这博大精深的传统性文化中始终贯穿着性教育的各种观点、内容和做法。

早在公元前500年，大教育家孔子办学堂教授“六艺”，其中有一门课的教材就是《诗经》。在孔子亲自整理的这本教材中，有关男女爱情的诗篇就有数十篇之多，可以看作早期的一种性教育。出版于公元79年的东汉时期的《白虎通》一书，记载一部分“阴阳夫妻变化之事”的教育内容，这可以看作早期的正规性教育知识。

至于传统的作为民间性教育工具的“压箱底”习俗，更是一种母亲向出嫁的女儿传授性知识的教育活动。其他分散在诗歌、小说、戏剧、中医典籍中的性教育观点和内容也是很多的。

例如，在马王堆出土的记载先秦时代观点的竹简《天下至道谈》中就说：“人生而不学者，一曰，息。二曰，食。非此二者，无非学与服。故益生者食，损生者色也，是以圣人合男女必有则也。”这就是说，一个人生下来只有呼吸和进食是无师自通的，除此以外，没有不通过学习和实践就能学会的。饮食有益于生命，而色欲则可能有损于健康，所以人们必须学习与遵守性生活的规律或法则。

由此可见，性健康教育自古就有其特殊的重要性。

当今的科技已飞速发展，然而对于性科学而言，由于几千年的性封闭、性愚昧影响仍然存在，社会上“性盲多于文盲”的现象和在某些人士当中“谈性色变”的现象仍然存在。另一方面，受西方“性解放”“性自由”的影响，新的开放的“性”观念也乘虚而入，使当前中国大学生的性观念处于混乱的状态，加上大学生可以结婚，在此情况下，加强性健康教育更显得十分重要了。

性健康教育的目的有以下几个方面：建立符合科学、道德的性行为 and 两性关系，消除个人在性发展和性行为中的焦虑和恐惧等多种不良情绪，促进身心健康；帮助大学生正确认识相关的道德与法律与处理男女两性关系，增强对自己性行为所负的责任感；帮助大学生建立和谐的性关系和科学文明的性生活；抵御色情作品、娼妓对人们身心健康的危害，促进社会精神文明；促进人与人之间健康关系的形成，防止性放纵和性罪错。

从人格成长的角度看，青春期是一个自我觉醒、自我发展、自我完善的时期。不仅一个人的身体、知识、才干的增长要在青春期打好基础，而且行为、习惯、性格、兴趣、爱好以及人生观和世界观也在这一时期逐渐形成。因此，帮助大学生掌握性健康知识有着极其重要的作用。

## 二、大学生青春期的教育有利于青年人的社会化，促进其健康人格的形成

当代大学生不仅要拥有较高水平的专业文化知识，也要拥有健康的性意识和性道德，进而成为拥有高尚人格的社会群体。同时在这个阶段大学生逐步要为婚姻做准备了。处在物质空前发达、形形色色的信息与互相冲突的理论铺天盖地的复杂环境里，今天的大学生要维持心灵的稳定和健全实在是不容易。当在生活中必须做出基本价值判断时，他们常常感到无所适从。一些研究结果表明，夫妻婚前有性行为者，婚后不和睦的发生率高。婚前性行为往往导致性关系随便、道德观念淡薄、性生活紊乱以及性病的传播等。婚前性行为大多是在隐蔽状态下进行，双方常伴发紧张、害怕、恐慌等心理和不道德感与羞愧感，极易引起性反应抑制和性焦虑的发生，从而导致心因性阳痿、早泄和性生活障碍。本书要帮助大学生，特别是在校大学生树立正确的人生观，培养高尚的情操，学会自尊、自重、自爱和自制，使自己的性行为符合社会道德规范，用健康的思想和法制观念来指导自己的行动，尽量避免一般边缘性行为发展为越轨的婚前性行为，避免冬天做了春天的事情。

## 三、有利于消除性愚昧，促进正常的性生理及性心理发展

大学生虽然是受教育的高知群体，但绝大部分对性知识缺乏科学系统的了解，他们所知道的性知识主要来自同伴之间的信息交换，电影、电视及小说的场景描写，色情网站等。有一项针对大学生的调查显示：性知识来自书本的仅占



36.44%，来自电视等媒介的为42.36%，上述两项占78.8%，居首位；来自同伴教育为18.62%，居第二；来自老师为8.06%，居第三位；来自父母的为2.6%，居第四位。因此，大众媒体是学生的性知识的首席传播者。而黄色媒体的充斥对大学生了解性知识产生极其负面的影响，在那里学到的只是姿势，而得不到知识。

大学生对性有很多的困惑而又不知所措：认为非生殖器官接触会导致怀孕，怀疑自己的性器官发育不够理想，不懂避孕措施而导致怀孕，面对性有关问题不能客观合理地处理，从而引发种种消极情绪和心理冲突……一位医务人员曾对某大学一年级男生外生殖器患病情况做如下统计：患包茎的人数占14.39%；患包皮过长、包皮炎的占41.76%。可见，这样大比例的患病人数已经将性健康的问题推到了我们的眼前，该是面对的时候了！可有了性困惑找谁？调查显示47.64%的学生找书看，9.52%的学生问同学，3.16%的学生问家长，13.89%的学生电话咨询专家，而愿意找老师的仅为2.79%。还有很多学生因性困惑产生巨大的心理压力。

一个大二学生，和一个比她大一岁的学长在图书馆相识，因为常在一起自习，彼此有了好感，很谈得来，进而相爱了，很快就发生了性关系。突然有一天女生发现月经没来，就找到性健康教育的老师求助，说她和男朋友发生了性关系，而月经有两个多月没来了，她做梦都梦见自己怀孕了，还出现了清晨恶心、怕冷、倦怠等早孕反映。于是老师给她联系校医院做了尿孕检试验和B超检查，结果均为阴性，说明没有怀孕，可她就是不放心，还是担心自己怀孕，吃不好饭，睡不好觉，心理负担非常重，以致严重地影响了学习。终于有一天，月经来了，他和她才安心。其实，她在和男朋友发生性关系的第二天就来月经了，可她由于缺乏性的生理知识，就总认为自己怀孕了。

有人在北京市高校大学生中进行的一项性健康调查中发现，来自全国的尖子生、优等生尽管专业课学习个个优秀，但都是一代“性商新贫族”。许多同学说：“我们对性生理、性心理等性健康方面的知识，大部分是隐蔽地在网络、书籍中或从同伴教育中获得的。”有个女大学生自嘲道：“一个生理发育成熟的女大学生的性商，实在不会比校外小饭馆女服务员强多少。”

#### 四、有利于今后建立良好的人际关系，并可为其恋爱、择偶、建立婚姻家庭关系做好准备

良好的性健康状态能使大学生们保持朝气蓬勃、乐观向上的心态，对性健康的熟知也能促使他们在恋爱、择偶以及今后建立家庭关系中形成主动积极的应对心理和社会姿态，帮助他们在遇到复杂性问题的时候找到正确的处理办法，从而