

中瑞合作性健康教育系列读本

- 名誉主编\吴阶平
- 总 主 编\胡佩诚
- 瑞方主编\艾瑞克·森特威尔

大学教师性教育读本

本书主编\赵 颖

作者\赵 颖 彭晓辉 崔金明



中国性学会
瑞典性教育协会

联合编写

北方妇女儿童出版社出版发行



大学教师性教育读本

名誉主编：吴阶平

总 主 编：胡佩诚

瑞方主编：艾瑞克·森特威尔

本书主编：赵 颖



中国性学会



瑞典性教育协会



北方妇女儿童出版社

联合编写

图书在版编目 (CIP) 数据

大学教师性教育读本 / 赵颖主编. - 长春: 北方妇女儿童出版社, 2003.3

(中瑞合作性健康教育系列读本 / 胡佩诚主编)

ISBN 7-5385-2183-6

I. 大… II. 赵… III. 性教育 - 高等学校 - 师资培训 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017855 号

中瑞合作性健康教育系列读本

大学教师性教育读本

总主编 胡佩诚

本书主编 赵颖

本书作者 赵颖 彭晓辉 崔金明

出版者 ⊙ 北方妇女儿童出版社

地 址 ⊙ 长春市人民大街 124 号

电 话 ⊙ 0431 — 5640624

印 刷 ⊙ 长春市永昌福利印刷厂

开 本 ⊙ 32(850 × 1168 毫米)

印 张 ⊙ 9

责任编辑 ⊙ 安春海 徐晓辉

技术编辑 ⊙ 娄 晶

封面设计 ⊙ 龙震海

责任校对 ⊙ 赵宗荣

2003 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数 ⊙ 1 - 3000 册

ISBN 7 - 5385 - 2183 - 6/G · 1351

定 价 ⊙ 15.00 元

如发现印装质量问题, 请与印装厂联系调换

总主编寄语

中国第一套由中瑞性教育专家共同编写的性教育系列读本终于问世了。它们的问世，标志着中国的性教育正在走向成熟。

周恩来总理曾三次指出要对青少年开展性教育，吴阶平副委员长也多次指出，要把性教育当做一件大事来抓紧抓好。国家教育部、卫生部、计生委，从20世纪70年代末开始出台了許多法规、文件，要促进青少年与全民的性教育。正是在这一系列的“尚方宝剑”的指挥下，中国的性健康教育正在掀起一个热潮。目前，全国已有众多的学校开展了性健康教育的课程，这套读本作为教材是非常合适的。

中国性学会近年来组织了三个访问团赴瑞典进行性教育的学术交流与参观。瑞典是全世界性教育起步最早的国家，1933年就成立了世界上第一个性教育的学会，1955年将性教育作为全国中小学的必修课。全国23岁以下的青少年可以接受免费的性心理、生理的咨询与检查。他们在性教育上采取的“坦诚加限制”的做法，是值得我們借鉴的。

本次参与编写的八位分册主编均是赴瑞典或在國內接受过瑞典专家培训的国内第一流的性教育专业工作者，他们均有丰富的教学经验，有的也有十分丰富的临床经验。

瑞典著名性教育专家Erik Centerwall全程参与了大纲的修订与教学内容的设定，瑞典全国的性教育组织RFSU对本书的问世也起到了积极的推动作用。

我们希望这一套为大、中、小学生及教师和小学生家长编写的性教育丛书，能够为大家确实解决一些困惑与迷惘的问题，成为大家的良师益友。也诚挚地欢迎大家提出宝贵的意见，以便以后将其修改得更加完善。

前 言

性，不仅是个人的一种本能，而且贯穿于人类历史发展的全过程。从人类个体角度而言，它是每个人与生俱来的生理现象，是任何人都不可规避的心理体验；而从人类整体角度而言，它又是人类繁衍、文化传承的基础与手段，是体现人类社会文明进步的重要标志。尤其是现代研究表明，人类文明的发展已经逐渐将性从原始的生殖功能中分离出来，而在更高的层次上追求两性之间情感的交流和快乐的享受。因此，无论对于任何年龄阶段的人而言，性教育都是必要的，它关系到每个人一生的健康成长，关系到家庭的和睦幸福与社会的安定发展。

然而，在成长的不同阶段，人们对性的身心体验与认知水平是各不相同的，人们对性的困惑与疑问也呈现出明显的阶段性特点。就大学生而言，他们已经度过了身心巨变的青春期，而开始了独立人生的新阶段。此时，他们逐步尝试和接纳成年人的思考方式与行为模式，对生活中遇到的各种问题都有了自己独特的见解。尤其在性与爱的问题上，大学生不再像高中生那样懵懵懂懂，而是开始独立地思考和探求性与爱的理论和实践。在这个阶段中，大学生常常会遇到这样的问题：爱情是什么？我恋爱了吗？他（她）是我所要携手共度一生的人吗？两个相爱的人可以发生性关系吗？性、情、爱的关系如何？显然，他们所遇到的问题复杂而影响深远的，不仅关系到个人的幸福，更关系到他们未来的成长、成熟。因此，有必要对大学生提供科学的性教育平

台。

但是放眼高校中的性教育状况，我们就会发现这是一块多么贫乏的“领地”啊！多数高校几乎没有开展相关的性教育课程或者活动。而相应的，大学生性知识的来源也是相当令人担忧的，他们往往是从各种媒体尤其是关于“性”的网站中获得的。而目前又有多少正规的“性”教育的媒体和官方网站呢？对此的回答就更加令人忧虑，据美国匹兹堡的卡内基-格隆大学的一个研究小组对联机上的色情进行了一次题为“在‘信息高速公路’上营销色情”的详细调查。在他们18个月的调查中，小组考察了91410种赤裸裸的性照片、描述、短篇小说和影片剪辑，发现那些储有数字化的用户专题小组上面，83.5%的图片都是色情的，而且，网上搜“黄”的程序也很简单，只要打开浏览器，进入雅虎等搜索引擎，键入某些关键词汇，大量黄毒资源就会滚滚而来。显然，为大学生提供规范的性教育途径是一件相当紧迫的事情。而本书作为大学生性教育的教师用书，则正是基于这样一种目的进行写作的，即为大学教师提供各种有效的和富有亲和力方法，本着尊重、理解、负责的宗旨，将“科学的性”传达给广大的莘莘学子。

本书在内容的安排上主要涉及五大方面，即性教育概述、人类繁衍的生物学基础与人的生理发育、性观念与性规范（包括道德规范和法律规范）、爱的科学（包括负责任的恋爱、婚姻和家庭观念）以及性的健康（包括性生理健康和性心理健康以及性病、艾滋病的防治），共分为九章进行详尽的讲解。其主旨思想就是在提供给大学生详尽而完备的性知识的基础上，提高大学生爱的素养和爱的能力，引导其树立积极、负责的恋爱、婚姻和家庭观念。

本书最大的特色，就是考虑到大学生的年龄阶段特点以及大学生性教育过程中可能遇到的困难，为了帮助广大教师或指导员

进行更有效的教学活动，突破当前性教育中的“瓶颈”，专门设计了下列特色栏目：

①每一章开头即将学习目的告知大家，通过阅读、学习本书，大家应当能够学习到关于青春期的哪些内容。

②每一章开头都会直接点明本章的教学目的和教学重点，以便大家能高屋建瓴、纲举目张。

③每一章都给出了详尽的教学方法，并且不但对每个教学方法的目的、时间、工具与材料和活动步骤进行了说明，而且对个别的教学方法还附有教学提示。此外，每种教学方法在首次运用时，还对教学方法本身做出了必要的说明，以便教师能够更好地掌握和运用它。

④每一章都会附有若干篇参考资料，它不仅是对课堂内容的补充，也有助于教学任务的完成。

此外，需要指出的是，本书不仅可作为大学性教育的教师辅导用书，其中的一些教学方法也值得初、高中性教育的教学活动及其他性教育宣传活动参考。

最后，由于时间仓促以及编者水平所限，书中难免存在偏颇之处，还请广大读者不吝赐教。

2002年12月

中瑞合作性健康教育系列读本

编委会名单

名誉主编：吴阶平

总主编：胡佩诚

瑞方主编：艾瑞克·森特威尔

总策划：安春海

编委：（按姓氏笔画为序）

艾瑞克 森特威尔 刘凤山 安春海

陈晶琦 张玫玫 赵颖 胡佩诚

钮文异 高伯达 徐震雷 徐晓辉

陶林 彭晓辉

总主编胡佩诚同志简历

胡佩诚，男，1947年10月出生于上海，现任北京大学医学部医学心理学教研室主任、教授、研究生导师、中国性学会秘书长。

曾就读于北京医科大学医疗系、清华大学社科系及北师大心理博士班。曾留学于美国纽约州立大学临床心理学系，并经过德国高级心理治疗师的培训。发表于国内外中英文的学术论文与文章100多篇，撰写学术著作40多部。

目 录

第一章 性教育是一种素质教育	
第一节 性的科学概述	1
第二节 中外性学理论研究的历史与现状	6
一、性科学研究的发展阶段	6
二、性科学研究的重要代表人物及其理论贡献	8
第三节 瑞典及 RFSU 在性教育方面的经验与启示	17
一、瑞典及 RFSU 在性教育方面的经验	17
二、启示：实施以人格为基点的性教育	22
第二章 人类繁衍的生物学基础	
第一节 性器官系统的结构	27
一、男性生殖器官	28
二、女性生殖器官	33
第二节 性敏感反应的机理与调控	40
一、性反应的机理	41
二、性刺激的来源	42
三、性反应周期性器官的生理变化	43
第三节 生育的过程	50
一、受孕	50
二、妊娠	53
三、分娩	58

第四节 生育调节	60
一、屏障方法	62
二、口服避孕药	64
三、宫内避孕器	65
四、绝育	66
五、其他避孕方法	67
第三章 性生理发育	
第一节 两性在人生各阶段生殖系统发育的特点	72
一、婴幼儿期性系统的发育	73
二、儿童期性系统的发育及其末期的变化	77
三、青春期内分泌的发育	79
四、成年期性系统的发育	83
五、老年期性系统的发育	83
第二节 两性在人生各阶段内分泌的发育规律	84
一、婴幼儿期的内分泌发育	84
二、儿童期的内分泌发育及其末期的变化	85
三、青春期内分泌的发育	87
四、成年期内分泌的发育	92
五、老年期内分泌的发育	92
第三节 两性第二性征在青春期的发育	99
一、男性在青春期的第二性征发育	99
二、女性在青春期的第二性征发育	101
第四章 性观念、性伦理道德与性法律	
第一节 性观念概述	104
一、性观念的概念	104
二、性观念涵盖个人与社会的整合	106
第二节 性伦理道德	111
一、性·性道德·性伦理	111

二、性道德的社会功能与作用	113
第三节 性的法律调整	118
一、性的法律调整的特征	119
二、性的法律调整与性的道德调整的关系	121
三、性的法律调整的范围	121
四、性的法律调整的手段	125
第四节 性骚扰与性虐待	130
一、何谓性骚扰?	130
二、发生性骚扰的原因	131
三、处理性骚扰的技巧	132
四、如何避免性骚扰的发生	133
五、性虐待	133
第五章 大学生的恋爱心理	
第一节 恋爱心理的形成与发展	136
一、恋爱心理的形成因素	136
二、恋爱心理的特点	137
三、恋爱心理的发展	138
第二节 择偶性心理的模式	143
一、择偶性心理的模式	144
二、以爱情为基础的择偶才有成功和幸福的可能	147
第三节 恋爱中的性动机冲突	148
一、婚前性行为的原因分析	149
二、婚前性行为的后果分析	149
三、学会避免恋爱中的性动机冲突	151
第四节 恋爱关系的加深与分离	161
一、恋爱关系的加深	161
二、如何对待失恋	164
第五节 同性恋	166

一、同性恋的概念	166
二、同性恋的种类	166
三、同性恋的临床表现	167
四、同性恋者的自我调试	169
第六章 爱的能力的培养	
第一节 男女两性的补偿与审美	171
一、两性的生理补偿与审美	171
二、两性的性格补偿与审美	172
三、异性间的优化互补作用	173
第二节 介绍弗洛姆《爱的艺术》	176
一、爱的理论	177
二、爱的实践	181
第三节 介绍弗洛伊德关于爱的转化	183
第四节 爱的能力的培养	187
一、感受成熟的爱	188
二、培养爱的能力	190
第七章 婚姻中的性生活	
第一节 婚后家庭生活的模式	194
一、基本知识	195
二、按照夫妻关系状况所划分的四种不同模式	196
第二节 婚姻中性的适应	201
一、解析性适应的过程	201
二、探求性适应的和谐	202
第三节 年龄、病残与性爱的发展变化	208
一、年龄与性爱的发展变化	208
二、病残与性爱的发展变化	210
第四节 美满和谐的婚姻生活	213
一、一夫一妻的隐喻	213

二、性爱与婚姻的美满和谐	214
三、爱侣之间的责任	216
第八章 性生理卫生与性病的预防	
第一节 性生理卫生的自我保健	223
一、男性性生理卫生的自我保健	223
二、女性性生理卫生的自我保健	225
第二节 性传播疾病的种类和传播机理	229
一、梅毒	229
二、淋病	229
三、尖锐湿疣	230
四、滴虫病	231
五、生殖器疱疹	232
六、疥疮	233
第三节 艾滋病的传播机理	239
第四节 国内外性病的发病状况	249
一、国外性传播疾病的流行情况	249
二、我国性传播疾病的发病状况调查	250
第九章 性心理障碍与性心理健康	
第一节 性心理障碍的发病机制及其类型	254
一、性心理障碍的概念	254
二、性心理障碍的病因和发病机制	255
三、性心理障碍的种类	260
第二节 性心理健康的自我保健	269
一、性心理健康标准概述	269
二、性心理健康的自我培养	270

第一章 性教育是一种素质教育

教学目的：强化科学健康的性意识

教学重点：1. 性伴随人的一生，而且是人格的基石

2. 性的内涵由生理、心理组成

3. 性的外延由文化、社会组成

4. 性的整合意义决定人的基本素质

5. 了解各国目前性教育的派别

第一节 性的科学概述

教学方法（课前活动）：

1.1 快速联想活动

目的：

①消除学生对性的神秘感

②引导学生对性的积极思考

时间：20分钟

工具与材料：

黑板、粉笔、投影仪、分发材料

活动步骤：

①在黑板中央写一个较大的“性”字，然后提出问题：当看到这个词时，你的脑海里涌现出哪些想法？

②将学生们的答案写在黑板上。

③用投影给出“性”的五个要素，并作具体讲解。

附：投影胶片

教学参考：

性不仅限于性感受或性交。你之所以是你，你将来会成为怎样的你，性是其重要组成部分。性包括作为男人或女人、具备吸引力、恋爱、与人相处；还包括性亲密以及实际的性活动所涉及的所有情感、思想和行为。性的概念则较为狭窄，指的是一个人的生殖系统和作为男人或女人的生殖器官活动，涉及到生物学、解剖学和心理学，是每个人“性本质”中的至关重要的因素。

1. 性快乐

性快乐是对自己 and 他人身体特别是性伴侣身体的感知和感受；性快乐使我们对自己的身体的外观和感受及其功能感觉良好；性快乐还使我们享受自己的身体能够给予自己和他人的快感。性的这一功能从以下方面影响我们的行为：表明有必要理解解剖和生理；反映自己的身体形象——是否觉得自己有吸引力和自豪；帮助我们体验快感和释放性压力；满足我们对身体接触的需要——需要别人爱抚；帮助我们为他人感受吸引力——性快乐的中心不在性器官上，而是在大脑里；帮助我们拥有性行为和经验的幻想。

2. 性亲昵

性亲昵是感情上接近他人并得到回报的能力和需要。分享亲昵感能丰富人际关系。性快乐侧重于生理上的接近，而性亲昵则侧重于情感上的接近。亲昵包括对另一个人的喜爱。要获得与他人的亲昵感，你必须敞开心扉，与对方分享感受和隐私的信息。作为性别存在，无论是否性交，我们都能够取得亲昵感。

3. 性别角色

性别角色是从性的角度理解他（她）是谁，包括作为一个男

人或女人的意识。性别角色可以被看做影响一个人如何看待自己的三个相互交织的组成部分：性别标示——据此了解你是男还是女；性别角色——据此可以了解作为男人或女人意味着什么，也就是说，因为你的性别，哪些事你能做，哪些事你不能做；性取向——一个人最基本的吸引力是对同性（同性恋）、异性（异性恋）还是两性（双性恋）。多数情况下，一个人的基本吸引力主要是对异性的（异性恋）。

4. 生殖与性健康

生殖健康是指生殖的能力，以及使性关系从心理和情感上拥有健康的行为与态度。性行为的不同方面都表现在这一要素之中，包括：关于生殖的事实、感情与态度；性交；性病/艾滋病的防治信息；负责任的性行为及避孕节育知识。

5. 性控制

性控制是指利用性影响、控制及制约他人，具体的行为包括挑逗、诱惑、用终止性来惩罚伴侣或获得自己所需要的、用钱买性、出售带有性色彩的制品、性骚扰、性虐待和强奸。

基本知识：

（一）关于性的综述

何谓性？孔子曰：“一阴一阳，奇偶相配，然后道合化成。性命之端，形于此也。”孟子则言简意赅：“食、色，性也。”荀子更说：“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。”显然，这些圣贤宗哲的先师们已经从不同角度道破了性要求、性生活乃是人类正常生理心理需要的道理。的确，性是人的—种本能，贯穿于人类历史发展的全过程。从人类个体角度而言，它是每个人与生俱来的生理现象，是任何人都不可规避的心理体验；而从人类整体角度而言，它又是人类繁衍、文化传承的基础与手段，是体现人类社会文明进步的重要标志。

因此，目前多数学者都认为，人类文明的发展已经逐渐把性从生殖的功能中分离出来，从而进一步追求情感的交流和快乐的享受，并且超出了个人以及异性的层面，进而关系到家庭、社会乃至全体人类生存与发展的层面。换言之，即应该从生理、心理、社会三方面的整合意义来理解和阐释“性”。其中，性的生物学意义是其解剖和生理基础，而社会传统文化、伦理道德则是性的社会基础，在两者的交互影响下产生了性的心理层面的反应。人类的性观念和性行为都离不开以物质层面为基础的作用，而且都受到一定社会意识形态、道德观念的制约，并且会由于社会制度以及文化背景的不同而有所差异，当然也会随其发展而进步。

（二）性是与生俱来的生理现象

性是一种生理现象，它主要表现为各种性现象与性行为都有其生理层面的机制，并且两性在出生伊始就具备了生物学的差别。由于我们在第二章“人类繁衍的生物学基础”与第三章“性生理发育”中会对性的生理知识做出详细的论述，故在此只提及两性的生物学差别，具体的：

①性染色体决定了人的生物性别。

染色体是细胞核的核质里包含的一种棒状小体，由脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质盘绕在一起构成。人体细胞中染色体的数目现已确定为 23 对，其中 22 对是男女都一样的，为“常染色体”，而余下一对则男女不同，称为“性染色体”，它决定着人类的性别。在男性细胞中的性染色体是 X 和 Y，简称 XY 型，而女性的则为 XX 型。

②生殖器官作为性功能的载体，也是显示着两性的差别。

男性的生殖器官包括睾丸、输精管、精囊、前列腺、阴茎、阴囊等；而女性的则包括卵巢、输卵管、子宫、阴道、阴蒂、小