

高中生
性健康
教育读本

男生·女生

● 山东省教学研究室 编著



男生·女生 男生·女生 男生·女生 男生·女生 男生·女生

JINAN CHUBANSHE 济南出版社



生活小镜头
专家告诉你
给自己把脉
有话大家说

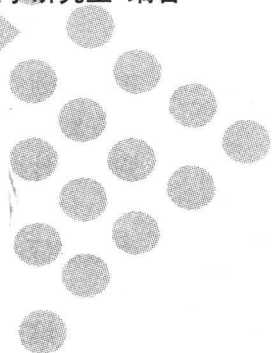
知识大看台
生活警戒线



男生·女生

高中生性健康教育读本

山东省教学研究室 编著



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

男生·女生:高中生性健康教育读本/山东省教学研究室编著.
—济南:济南出版社,2003.8
ISBN 7-80629-911-4

I.男… II.山… III.性教育—高中—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062676 号

图书策划:王淑铭 孙凤文

责任编辑:冀瑞雪

版式设计:赵传龙 王竺涛、

出版发行:济南出版社

地 址:济南市经七路 251 号

邮 编:250001

电 话:(0531) 6920499 6922073

印 刷:山东新华印刷厂潍坊厂

版 次:2003 年 9 月第 1 次

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:7.125

字 数:180 千

印 数:1~10500

定 价:9.60 元

(如有印刷质量问题请直接与印刷厂调换)

编 委 会

主 任:王景华 王淑铭

副主任:张显双 孙凤文

主 编:张显双 张孜孜

副主编:张可柱 姜宝法

编 者:(按姓氏笔画排列)

丛瑞秋 权福军 张显双 张孜孜

张可柱 吴文经 李 军 姜宝法

唐 琳 冀瑞雪

序

亲爱的中学生朋友们,进入中学以来,你们的个子长高了,身体强壮了,知识丰富了,眼界开阔了,感觉自己也越来越像大人了:力气超过了父母,数理化知识超过了父母,对社会的敏感更超过了父母。此时,你们的思维特别活跃,感想、疑问特别多,但与父母、老师沟通似乎大不如前。有人认为,是父母、老师还像对待小孩一样“处处管着”你们,使爱变得很沉重,让人烦;也有人认为,是你们以未成年方式涉足成人世界,必有不合常规的行为。当然,你们会以为,青春期是少年向成人的过渡,很多方面与成人有相似之处,我们做事为什么不能用成人方式?尤其在感情世界里,异性相吸,单独交往、亲密接触有什么不可,成人不都是这样吗?父母、老师,他们似乎从没年轻过,对我们异性间的事情总是特别敏感,发现一点蛛丝马迹,就大惊小怪,搞得人真是烦透了。

其实,人们身体的长高谁都看得见,而心理发育就不易察觉了。在你们身高增长的同时,心理也发生了很大变化。你们的自我意识不断增强,价值观在慢慢形成,对性问题越来越关注,逐渐产生了自己的一些观念和看法。在这些观念和看法的产生过程中,不可避免地会受到当前社会上刚刚走出青春期、进入成人行列的“前卫”青年的一些影响。因此,你们与上一代人沟通时很可能发生分歧、出现矛盾,因为你们毕竟正在经历任何人在成长过程都会经历的躁动的青春期。社会在前进,现在的社会与父母小时候相比已发生了很大变化,而大多数中国的父母在进行家教时,方法多半是从自己的父母那里学来的,难免有点过时。我们的学校也很少进行正规的性教育,老师们面对新一代学生性观念和行为

表现的变化,往往只能凭自己的责任心加以疏导和约束,由此造成一些同学抵触心理、逆反心理较重,盲目推崇西方社会的性观念,而对我们自己国家传统的性伦理、性道德,则在扣上一顶封建落后的帽子之后全盘否定。

面对青春期成长、特别是性发育中遇到的各种问题,山东省教研室和济南出版社组织国内著名的生理、心理、教育专家,为你们精心编写了这套中学生性健康教育丛书。书中从青春期生理、心理、道德、审美、自我保护等几个方面入手,介绍了青春期生理发育和卫生保健,重点是青春期性生理的发育和保健;介绍了青春期心理变化,重点是性心理的特点,比如在异性交往中男女生的心理,以及心理异常时的解决方法;还介绍了青春期的审美欣赏和审美塑造,重点是性别美的欣赏和自我塑造。性道德是我们在进行异性交往中必须遵守的基本原则和行为规范,本书的作者们没有长篇大论地讲道理,而是将古今中外性道德的精华,渗透在生理、心理、审美、自护等内容中,使大家在具体的事件中感悟自己应当把握的道德规范。

这本书既适合中学生朋友们阅读,也可推荐给你们的父母、老师阅读。中学生朋友们,祝你们在思考、汲取,快乐、提升中成长,顺利进入青年期!

目 录

第一章 生命的历程

- 一、识别自己,悦纳自己的性身份/2
- 二、生命的由来及发展/11
- 三、孕育高质量的生命/26

第二章 青春期发育及保健

- 一、青春期的生长发育/40
- 二、青春期卫生保健/45

第三章 性心理特点

- 一、青春冲动/66
- 二、青春隐秘/73

第四章 异性交往

- 一、展现性别魅力/88
- 二、掌握交往技巧/98

第五章 恋爱与婚姻

- 一、探究爱情的真谛/110
- 二、追求幸福的爱情/116

第六章 从成长到成熟

- 一、学会拒绝,做负责任的决定/136
- 二、警惕你身边的这些现象/145

三、女生,你不是永远的弱者/151

第七章 性审美

一、性审美的内涵/158

二、性审美的阶段性/163

三、认识、欣赏性别美/166

四、塑造青春健康美/177

第八章 预防性病、艾滋病,杜绝毒品

一、洁身自爱——性病预防的有效手段/188

二、艾滋病——世纪瘟疫/198

三、珍爱生命,拒绝毒品/208

四、结语/217

第一章 生命的历程

- 识别自己,悦纳自己的性身份
- 生命的由来及发展
- 孕育高质量的生命



一、识别自己， 悦纳自己的性身份

生活小镜头



孩子常常会问：

“妈妈，我是从哪儿来的？”

“为什么我是男孩，而不是女孩？”

“为什么不给我生个双胞胎，跟我一块玩？”

面对孩子天真幼稚的询问，家长有意避开，不作正面回答：

“你是妈妈从路上捡来的。”

“你是妈妈从医院里抱来的。”

更有甚者：“你是爸爸妈妈从土里刨出来的。”

“当时就你一个小男孩，要不然准抱回个双胞胎来。”

家长诸如此类的回答，往往会使孩子不知所措。而这种茫然，又会影响他们很久很久……

专家告诉你



其实，人不是从天上掉下来的，更不是从石头缝里蹦出来的。我们知道，子女在外貌、性格、身体素质上和父母

为什么不生个
双胞胎跟我一块玩？





有很多相似的地方,因为我们每个人都是父母的孩子。自古以来,人们就知道男女有别,这区别主要在于人体的生殖器官。一个健康文明的现代人,应该能够像了解自己的眼睛、耳朵一样,了解身体的生殖器官,悦纳自己的身体,这对自己以后的成长以及后代的繁育都是十分有利的。

人类只有通过生殖活动才能产生自己的后代。人的生殖过程主要包括生殖细胞的产生、受精、胚胎发育、分娩和哺乳等环节。人类的生殖必须由男、女两个个体共同完成。男性产生的生殖细胞是精子,女性产生的生殖细胞是卵细胞。精子中贮存着来自父方的遗传信息,卵细胞中贮存着来自母方的遗传信息。这些遗传信息通过精子和卵细胞的结合传递给后代。生殖就是指产生生殖细胞、繁育新个体的过程。在这个过程中,遗传信息代代相传,种族得以延续。

给自己把脉



根据你的情况回答下面的问题:

你知道如何辨别性别吗?(提示:有六个方面,你能说出其中的四个即可,试试看!)

有话大家说



1.一位女生在日记中写道:“在小学,我是个品学兼优的学生。在初中阶段,我的学习成绩却不稳定,倒是班里的一些男生,成绩突飞猛进。是不是女孩年龄越大,脑子越笨呢?”

想一想:

- ♣你班里是不是也有这种现象?你认为这是为什么?
- ♣民间有一种说法:“女孩见血就变笨。”你认为有科学依据



吗？女孩的智力天生比男孩低吗？

♣如果你是女生，到了初中学习成绩确有以下滑的趋势，你认为原因何在？又应该采取哪些方法解决呢？

2.有一个男孩，平时爱穿紧身的牛仔裤。爸爸告诉他，男孩尽量不要穿紧身裤，这会影响身体的发育。

想一想：

♣男孩经常穿紧身裤会影响什么器官的发育？会对身体造成什么样的不良影响？

♣是不是女孩就可以常穿紧身裤呢？

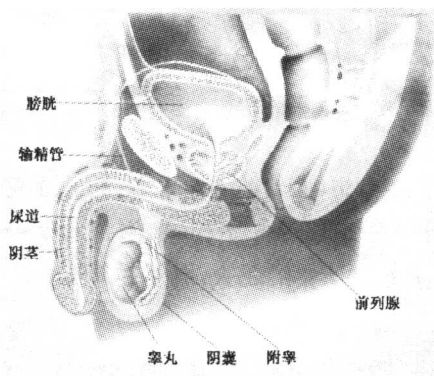
3.近年来有一些医院或门诊部，可为女性实施处女膜修复手术，这在社会上引起了各界人士的关注。一时间众说纷纭，观点各异。请谈谈你的看法。

知识大看台

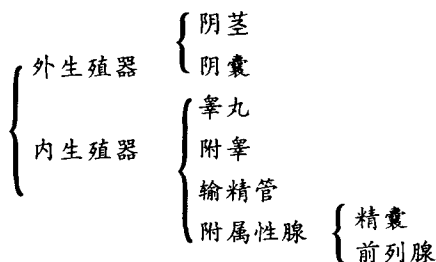


(一)男性生殖系统组成

男性生殖系统由外生殖器官和内生殖器官两部分组成。（如图）



男性生殖系统示意图



(二) 男性生殖器官及其功能

1. 阴茎

阴茎有排尿功能。在阴茎中有一条尿道,它上与膀胱相连,下开口在阴茎末端。阴茎有时可以硬起来,这是因为在尿道周围有叫海绵体的结构。顾名思义,海绵体就像海绵一样,内有许多血管、血窦和感觉敏锐的神经。受到刺激后,海绵体充血,阴茎就慢慢变硬,并挺起来。覆盖于阴茎表面的皮肤能自由移动,在阴茎头处皮肤向内翻折成为双层而形成包皮。正常情况下,包皮可以向外翻,露出阴茎的末端——龟头。龟头的顶端有尿道开口,尿和精液都由此排出体外。所以,阴茎既是外生殖器官,也是性交器官,兼有排尿和射精功能。

男孩进入青春期后,随着雄性激素的增加,“性”开始觉醒。此时若有关性内容的刺激,通过听觉、视觉、嗅觉、触觉以及思维想像等使大脑皮层兴奋,大脑皮层产生的神经冲动又下行传到脊髓腰胸段勃起中枢,进而作用于海绵体,使动脉血管扩张,大量血液流入阴茎海绵体,静脉血管收缩,流出海绵体的血液减少,这样血液就充分潴留在海绵体内丰富的血管和血窦中,使阴茎勃起。这种因视听、想像而兴奋大脑皮层,从而使阴茎产生的勃起叫精神性勃起。此外,也有因身体局部受刺激,如外生殖器受到触摸;走路时与内裤摩擦或者直肠、膀胱受到刺激,也可以引起阴茎血管和血窦的充血。像这种因身体局部直接受到刺激产生的勃起,叫做反射性勃

起。

阴茎的三条海绵体的充血程度不完全相同，这就使阴茎在勃起时会偏向一侧，或向上翘起，因此，不一定正指向前方，也不一定形成 90° 的角。同样，阴茎疲软后，也不一定指向下方，有时也可能指向前下方，这也是由海绵体疲软程度不同而引起的。这都属于正常现象。

刚刚进入青春期的男孩，对性的刺激好奇心强，甚至比成人更为敏感，因此往往较成人更容易勃起，且勃起的时间较长，频率较高。这些都属于正常现象，是青春期内发育成熟和精力旺盛的一种标志，应泰然处之，不必多虑。学生时代是每个人学知识长才智的黄金时代，应把精力和时间更多地投入到学习、工作和体育锻炼中去，不要沉湎于有关性的书籍和视听节目中，减少胡思乱想，以免阴茎频繁勃起，造成不适当的性压力，分散注意力，影响学习和身心健康。正处花季的阳光男孩，相信你会做得很好！

2. 阴囊

阴囊包裹在睾丸外侧，直接暴露在体表。阴囊有两个作用。一是保护睾丸和附睾；二是通过改变皱褶数量，改变阴囊表面积来调节温度，使精子能在适宜的温度下产生。

3. 睾丸

睾丸在阴茎根部的阴囊内左右侧各有一个。其作用是制造精子，分泌雄性激素，促使男性第二性征的发育。

4. 附睾

附睾附在睾丸的后上缘，成对存在。主要功能是使精子在其中成熟并储存精子。

5. 输精管道

输精管道由附睾管、输精管、射精管上下连通组成。它们都是成对的，具有储存和输送精子的作用。

6. 精囊



精囊左右各一个,如食指大小,其功能是产生精液,输送精子。

7.前列腺

前列腺能分泌一种液体进入尿道,使精子生活在更适宜的环境中。

8.尿道球腺

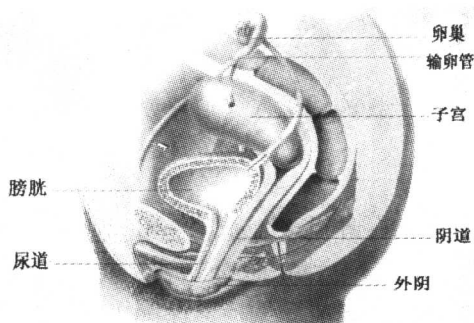
尿道球腺能分泌一种白色黏液,性兴奋时起一定的润滑作用。

男性生殖系统具有产生精子、分泌雄性激素的作用。雄性激素能刺激男性相关器官的发育和维持男性特征。睾丸产生精子的活动没有明显的周期性,适于 35° 的环境。阴囊皮肤对外界温度很敏感。阴囊富有汗腺,有助于散热。在温热条件下,阴囊会放松下垂,增大散热面积,有利于局部散热;遇到冷刺激时,提睾肌会自动收缩而上升,阴囊的皮肤就会紧缩成密密的皱褶,并回缩至会阴部,防止散热,有利于保温。阴囊的这种作用,可以调节阴囊和睾丸内温度,以防止太热而“烧”死精子,导致不育症。

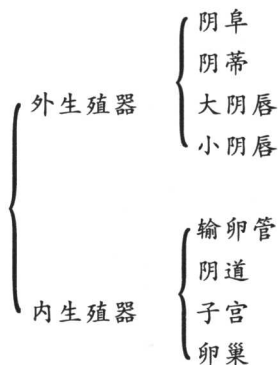
在看体育比赛时,我们不难发现,足球运动员在用身体抵挡罚任意球时,有个习惯的动作,便是用双手护住自己的阴部。拳击运动员也有极严格的规定,即绝对不允许打击对手的下身。在其他有身体接触的运动项目中都有严格的规定。喜欢蹦跳打闹是男孩的天性,但在嬉戏过程中,要随时注意保护自己的生殖器官。切记!要护好下身,不要被他人踢碰!同时也千万不要踢碰他人的下身!因为睾丸是男人的致命器官,十分脆嫩,又因为露在外面,较容易受到伤害。

(三)女性生殖系统组成

女性生殖系统也分为外生殖器官和内生殖器官两部分。(如图)



女性生殖系统示意图



(四)女性生殖器官及其功能

1.卵巢

它是一对扁的椭圆体,是女性主要的生殖器官。有排卵和分泌雌性激素的双重作用,卵巢产生的雌激素和孕激素对女性的性发育和第二性征的出现起重要作用。

2.子宫

子宫形状如倒置的鸭梨,大小如大人拳头一般。子宫壁由平滑肌组成,分为宫底、宫体、宫颈三部分。宫颈上有宫颈口与阴道相通。

人类是以胎生的方式繁殖后代的。胎儿生长发育的地方是母体的子宫,为了使新生命能在子宫中“着床”生长,子宫内膜必须周期性地发生变化。进入青春期的女孩,卵巢开始分泌两类荷尔蒙,即雌激素和孕激素(如黄体酮),刺激子宫内膜产生变化,从而形成月经。这种周期性的变化分三个时期:

知识窗

★子宫是产生月经的地方。

★子宫是精子上行的通道。

★子宫是孕育胎儿的“宫殿”。

★分娩时,子宫的收缩是胎儿娩出的主要动力之一。



(1) 增值期。卵巢在卵子形成过程中,便开始分泌雌激素,刺激子宫内膜增厚。

(2) 分泌期。当卵巢内的一个卵泡成熟破裂而排出卵子后,卵泡本身变成黄体,它分泌的黄体酮使子宫内膜继续增厚和充血,以备接受及滋养受精卵。因这段时期子宫内膜的分泌腺延长,并满载滋养液,故称分泌期。

(3) 行经期。若卵子在排出后未能受精,黄体会慢慢萎缩。此时,卵巢只能分泌少量的雌激素

和黄体酮,使子宫内膜不能维持现状而剥落,血液与破碎的黏膜由子宫腔经阴道排出,这种经血排流有规律性,一般一月一次,故而称“月经”。月经对子宫内膜的脱落有清扫作用。

月经是指女性的周期性子宫出血的生理现象。28~30 天为一个周期,每次持续 3~7 天。少于或多于这些天数均属于不正常。每次月经出血的总量在 20~100 毫升,经血并不是一般意义上的出血,因为经血是血液向机体提供养料后剩下的废物。因此,来月经不会伤身体,你不必担心每月流那么多血会影响健康。同时,子宫内膜含有阻止血液凝固的物质,所以经血不会凝固,只是颜色稍暗。