

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

小学生性教育读本

本书主编\陈晶琦



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

中瑞合作性健康教育系列读本

小学生性教育读本

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：陈晶琦



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

小学生性教育读本/陈晶琦主编. —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, 安春海主编)
ISBN 7-5385-2178-X

I.小… II.陈… III.性教育—小学—课外读物
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010953号

中瑞合作性健康教育系列读本

小学生性教育读本

总主编 胡佩诚 本书主编 陈晶琦

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◎吉林省九三彩印厂
开 本◎32(880×1230毫米)
印 张◎3.5
责任编辑◎安春海 徐晓辉
技术编辑◎姜 昂
封面设计◎龙震海
责任校对◎赵宗荣
电脑制作◎隋 超

2003年3月第1版 第1次印刷

印 数◎1—5000册

ISBN 7-5385-2178-x/G·1346

定 价◎4.00元

如发现印装质量问题,请与印装厂联系调换

中瑞合作性健康教育系列读本

普及性知识加强性教育
弘扬性文明造福亿万人民

二〇〇二年八月 吴阶平题



全国人大副委员长 本书名誉主编 吴阶平院士题词

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和与世界上先进国家的接轨。

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，这套读本的权威性、先进性、可读性是不容置疑的，作为教材也是非常合适的。

中国性学会自从2000年以来，曾组织了三个访问团赴瑞典进行性教育的学术交流与参观。我们亲眼目睹了瑞典的性教育工作的卓异成就和先进成果。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，1944年就将性教育作为学校的选修课，1955年作为全国中小学的必修课。在这个仅有800多万人口的国家，由教育与卫生行政部门为青少年建立了200多个青年门诊，全国23岁以下的青少年可以接受免费的性健康的心理、生理的咨询与检查。他们在性教育上以“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、小学生及教师和中小学生家长量身定做的性教育丛书，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。

总主编胡佩诚同志简历

胡佩诚，男，1947年10月出生於上海，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。

曾就读於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。曾留学於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。发表於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。

本书前言

为什么要学习青春期性健康知识？

青春期是指10—20岁由儿童向成人变化的时期。进入青春期后，我们的身体发生了很大变化，心中不免生出许多疑问，我发育得正常吗？青春期性教育会解答你心中的一些疑问。

一提到性，很容易使人联想到“不道德”、“羞耻”的事情。其实性本身无所谓道德不道德。性知识本身也是无害的，相反，性无知才会给人生带来莫大的不幸。学习性健康知识不只是单纯地学习性知识，它还包括学习爱父母、尊重老师、关心他人、如何与他人进行正常的交往，学习如何对自己所做出的决定负责。

学习青春期性健康知识，为的是掌握促进我们身心健康发育的基本技能，使我们对性有一个正确的理解，了解青春期性发育和身体将如何变化，不为自己的外表而烦恼；面对突然而至的月经初潮和月经不惊慌；知道自己的生殖部位；注意性器官卫生；有较强的自我保护意识，远离伤害；当怀疑自己有生殖系统疾病时，能主动寻求帮助，到正规医院去就诊；不进行过早的性行为；知道性行为的后果；能向父母亲和其他可信赖的成人询问性问题；男女生之间互相了解并能正常交往；尊重他人；对自己的行为负责；能够做出正确的决定，并能依此而行动。现在你该明白为什么要学习青春期性健康知识了吧。

目 录

第一章 我们的身体 1

第一节 我们的身体 1

- 一、身体各部位的名称 1
- 二、性器官 3
- 三、性的基本知识 12
- 四、我从哪里来 17

第二节 青春期身体变化 31

- 一、什么是青春期 31
- 二、青春期开始最初的征象 33
- 三、身体外部的变化 34
- 四、身体内部的变化 37
- 五、学会欣赏自己 41

第三节 爱护和增强我们的身体 43

- 一、养成良好的卫生习惯 43
- 二、女孩青春期内卫生保健 47
- 三、男孩青春期内卫生保健 53
- 四、其他卫生问题 55

第二章 快乐成长 59

第一节 喜欢我们自己 60

- 一、我们每个人都有自己的特点 60
- 二、自信我能行 62
- 三、调节情绪 65
- 四、缓解压力 66

第二节 建立良好的人际关系 68

- 一、学习与别人交流 68
- 二、爱父母，做力所能及的家务 70

三、与同学友好相处 71

四、如何做出正确的决定 72

第三章 自我保护 74

第一节 如何预防性侵犯 74

一、什么叫性侵犯 74

二、如何预防性侵犯 76

三、如果受到性侵犯怎么办 79

第二节 预防艾滋病的基本知识 81

一、什么是艾滋病 81

二、什么是艾滋病病毒 81

三、什么是艾滋病病毒感染者 82

四、艾滋病的传播途径 82

五、不传播艾滋病的日常活动 83

六、什么人能感染艾滋病病毒 84

七、如何在学校内预防艾滋病 84

八、艾滋病知识小测验 86

九、不要歧视他们 86

十、我们应该怎样做 87

第三节 网络安全与黄毒防范 88

一、网络安全 88

二、黄毒防范 89

附录一：《中华人民共和国未成年人保护法》 92

附录二：《全国人民代表大会常务委员会关于惩治走私、
制作、贩卖、传播淫秽物品的犯罪分子的决定》 102

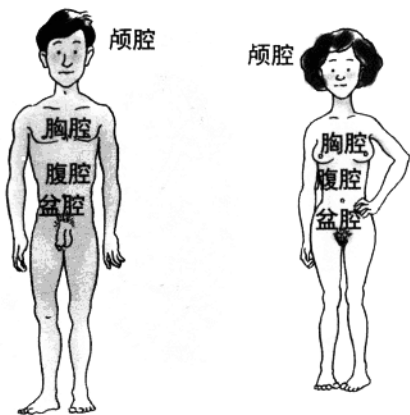
第一章 我们的身体

第一节 我们的身体

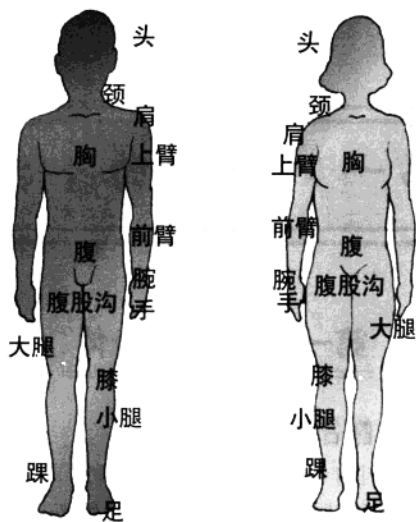
一、身体各部位的名称

从外表看，我们的身体由头、颈、躯干和四肢组成。身体的表面是皮肤，皮肤下面有肌肉和骨骼。在头部和躯干部，由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大的腔：颅腔和体腔。体腔又由膈分隔成上下两个腔，上方的叫胸腔，下方的叫腹腔。腹腔的最下部又叫盆腔。

头部有眼、耳、鼻、口、舌等器官和颅腔。颅腔内有脑。颈部是头与躯干的连接部分。颈的后面叫项部。躯干部是人体最大的部分。躯干部有胸腔和腹腔。胸腔里有心脏、食管、气管和肺等器官。腹腔里有胃、肠、肝脏、胆囊和脾脏等器官。盆腔里有直肠、膀胱以及生殖器官。



人体内各腔的位置示意图



人体各部位的名称示意图——正面观



人体各部位的名称示意图——背面观

盆腔中的生殖器官:女性有子宫、卵巢、输卵管;男性有精囊、前列腺等。胸腔的前面为胸,后面为背。腹腔的前面为腹,后面为腰。人体的背面,从顶部到腰部的正中,有一根由许多椎骨组成的脊柱。脊柱里有椎管,椎管与颅腔相通,内有脊髓。脊髓与脑相连。腹后壁脊柱的两侧,各有一个肾脏。腹部的最下方有男性或女性的外生殖器。四肢是指我们的两个上肢和两个下肢。上肢由上臂、前臂和手组成,下肢由大腿、小腿和足组成。

人体各部相连部位的名称:上肢与躯干相连处的上方叫肩、下方叫腋窝;上臂与前臂的相连处叫肘;前臂与手的相连处叫腕。下肢与躯干相连处的前方的凹陷处叫腹股沟,后方肌肉隆起部位叫臀;大腿与小腿相连处的前方叫膝,后方叫腘窝;小腿与足相连处叫踝。

练习:你能写出人体各部位的名称吗?



二、性器官

性器官,又有人叫它们为生殖器,与人类的性活动和生殖功能有关。人类的生殖器分为内生殖器和外生殖器,外生殖器是从我们身体的外部就能够见得到的部分;内生殖器则是位于我们身体内部,不能从身体外见到的部分。

在这里我们要借助一些示意图来帮助你理解问题。应该注意的是这些图里没有一张和你或其他人的一模一样。这些图只是给你某

些大体概念及它们都位于什么地方。有许多器官在我们的身体里面。了解它们的一个办法是通过“剖面图”。

1. 男性性器官

男性外生殖器

男性外生殖器由两个部分组成：阴茎和阴囊。阴囊中有睾丸。当男性裸露身体站立俯视时很容易看到自己的外生殖器。那个略微向前突出、自然悬垂的圆柱体就是阴茎，它下方的“袋子”是阴囊。

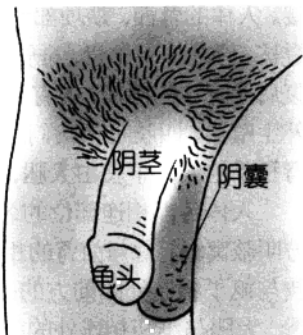
阴茎

阴茎由柔软的海绵状组织组成，里面有丰富的血管。阴茎前面膨大部分叫阴茎头，又称龟头。阴茎内有尿道通过。阴茎头有个小口叫做尿道开口，尿液和精液通过这个开口排出体外，所以说阴茎有排尿和射精的功能。

通常情况下，阴茎显得很柔软，呈“自然悬垂”状。但阴茎并不总是那么柔顺，它有时会变硬、变长、变大，从身体上竖立起来，叫做阴茎勃起。



阴茎的皮肤薄而柔软，可移动，在靠近阴茎头处的皮肤褶成双层，形成环绕阴茎头的包皮。包皮内层与阴茎头皮肤之间形成一个腔隙，我们称它为包皮腔。青春期之前，一般男孩多有阴茎包皮，青春期之后，由于阴茎发育变长，许多人的包皮后退并消失，但也有一些人仍有阴茎包皮。阴茎头上还有许多腺体，这些腺体的分泌物会在包皮内积聚，形成有特殊气味的包皮垢。包皮垢的刺激使人产生不适感，甚至可引发炎症，因此，男孩应经常清洗阴茎头，保持阴茎的清洁。



阴囊

阴囊看上去像是个带有许多褶皱的囊袋。阴囊内有阴囊隔将其分开，两个睾丸就分别藏于阴囊内的左右腔内，储存、运输精子的生殖管道的一部分（附睾）也在其中。阴囊的皮肤薄而柔软，有明显的色素沉着，所以颜色显得比其他部分深，上面长有稀疏的阴毛。阴囊有保护睾丸、附睾的作用，使其免受外伤。

肛门

肛门是人体排泄粪便的通道。粪便是食物经过消化后排出体外的残渣。

从前到后，男性的大腿之间有两个出口：阴茎头上的小口——尿道口和肛门。

男性内生殖器

有睾丸、附睾、输精管、部分尿道和附属腺(主要是精囊腺和前列腺)。

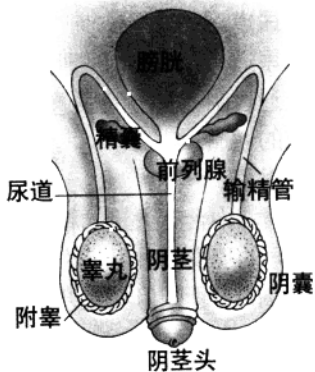
睾丸

睾丸位于阴囊内。睾丸的功能是产生精子和男性激素。男性激素促使男孩成长发育，成为成年男人。男孩进入青春期发育到一定年龄后，睾丸开始产生精子。这以后，每天都产生新的精子，直到老年。

精子是会活动的，很小，肉眼看不到。在显微镜下看上去像个蝌蚪。

附睾

每个睾丸都和一个管状结构相连，这个管状结构称为附睾。附睾管的末端，与输精管相连接。附睾管内分泌的液体除可为精子提供营养外，还具有促进精子成熟的作用。精子从睾丸输出小管进入附睾后暂时储存起来，并进一步发育成熟。



男性性器官正面示意图

输精管

输精管是运送精子的管道。输精管有两条，它们很长很细，但柔韧性很强。输精管从附睾出发，弯弯曲曲，最终来到尿道。



精子

精囊腺和前列腺

精囊腺和前列腺能分泌液体。精囊腺液体比较粘稠，含有大量果糖，可为精子活动提供能量。前列腺液比较稀薄。从精囊腺和前列腺分泌出来的液体与精子混合就形成精液。

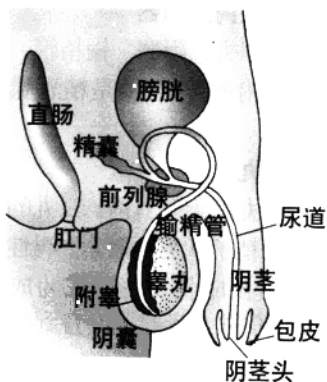
尿道

尿道又长又细，排泄储存在膀胱里的尿液。通过尿道，体内的尿液通过阴茎头上的尿道口流出体外。尿道既是尿液的通道，也是精液的通道。

射精

精液中含有大量的精子，它通过瞬间的喷发，由阴茎的尿道口排出体外的过程叫射精。男孩进入青春期后，性发育到一定程度才会有射精发生。

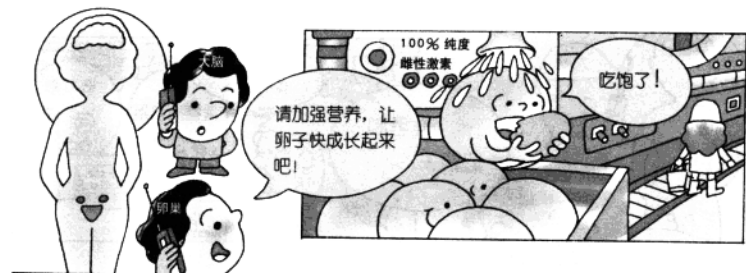
也许你会问，为什么睾丸和阴囊要离开身体降到外面，这是一个很好的问题。答案是睾丸制造精子时，它需要在稍低于体内温度的适宜温度下进行。如果睾丸在体内温度太高就不能生产精子，所以它们离开体内降至阴囊内。这样，空气在阴囊周围流动，使它们保持在一个较低的温度状态。天冷时，或当你冲进冷浴池里时，阴囊紧缩把睾丸贴近你的身体以获取热量；在热天或热水浴后或你发烧时，阴囊松弛，进一步下降，使睾丸离你的身体远些，可保持一种凉快的状态。



男性性器官侧面示意图



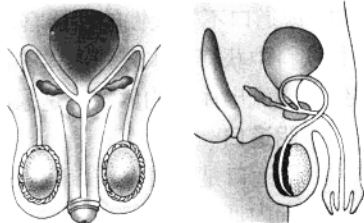
男性精子产生示意图



女性卵子产生示意图

练习：

男性生殖器官填空图。请标出各器官的名称。



2. 女性性器官

女性外生殖器

有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和处女膜。

外阴

女性外生殖器所在的部位叫外阴，位于女性大腿之间。正常情况下难以看清。

大阴唇

大阴唇是一对纵长的皮肤隆起。大阴唇内皮下脂肪丰富，内侧面的皮肤薄而湿润，当你进入青春期后大阴唇外侧面长有阴毛。一般情况下，大阴唇通常处于闭合状态，覆盖小阴唇、尿道外口和阴道口，起到保护作用。

小阴唇

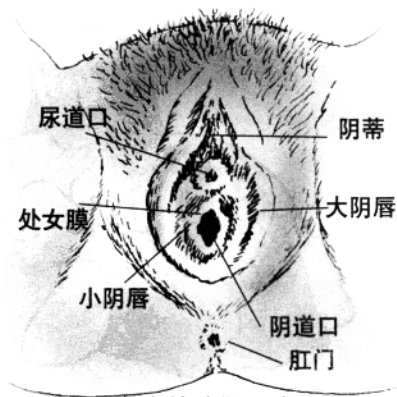
小阴唇位于大阴唇的内侧，是一对长而薄的皮肤皱襞。小阴唇含脂肪少，表面光滑，没有阴毛。

阴蒂

阴蒂位于阴唇的前端，呈圆柱状，有一个包皮保护它，这个包皮叫做阴蒂包皮。

尿道口

尿道口很小，在小阴唇里阴蒂的后方，是一个圆形的开



成年女性外阴示意图