



张芙蓉◎主编

大学生 生殖健康 知识

知识



- ◎大学生自我保护的必备读物
- ◎高校学生工作者的工具书
- ◎家长送给孩子的温馨礼物

中国人口出版社



张芙蓉◎主编



大学生 生殖健康 知识



◎大学生自我保护的必备读物

◎高校学生工作者的工具书

◎家长送给孩子的温馨礼物

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生殖健康知识/张芙蓉主编. —北京: 中国人口出版社,
2005. 8

ISBN 7-80202-181-2

I. 大… II. 张… III. 性医学-青年读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092774 号

大学生生殖健康知识

张芙蓉 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	长沙市精美彩色印刷有限公司
开本	880 × 1230 1/32
印张	8.75
字数	180 千字
版次	2005 年 10 月第 1 版
印次	2005 年 10 月第 1 次印刷
印数	1 ~ 10 000 册
书号	ISBN 7-80202-181-2/R · 466
定价	18.00 元

社长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

随着经济的不断发展和社会的文明进步，我国的高等教育正逐步向普及化、大众化的方向发展，来自教育部门的数字显示：目前我国各类高校的在校学生已接近2000万。与此同时，国家对高校的管理也逐步朝着法制化、人性化的方向发展，对在校大学生的恋爱、婚姻等方面的管理也变得更加理性化、合法化。正因为如此，大学生在恋爱、婚姻等方面所面临的生理、心理及生殖健康等问题，就不可避免地摆到了社会、学校、家长以及大学生本人的面前。

今天，在大学校园这个来自五湖四海的精英组合中，众多的莘莘学子已经彻底告别了昔日那种“谈性色变”的传统观念和“一心只读圣贤书”的学习生活方式，他（她）们在求知若渴的同时，也追求着情感的寄托和激情的释放。然而，“象牙之塔”并非“世外桃源”，这些涉世未深的学子们，常常难以把握好自己的心海罗盘，有时会因一时的冲动和疏忽而造成对自己身心的严重伤害，甚至留下终身悔恨。我在湖南省工作时，曾分管过教育、计划生育工作，对在校大学生的恋爱、婚姻以及因此而引起的生殖健康问题一直比较关注，对这类问题也进行过初步的研究和探索。最近，湖南省人口和计划生育委员会、中南大学、长沙理工大学等单位一批长期从事生理、心理、生殖健康科学研究的专家学者，根据大学生这一迫切的现实需要，凭借丰富

大学生生殖健康知识

的生殖健康方面的理论知识和翔实的资料，采取广泛的社会调查研究方式，同时借鉴国内外优秀成果，并邀请了国内知名医学、教育学、心理学、社会学专家学者作为顾问进行指导，编写《大学生生殖健康知识》这本教材。本书紧密结合大学生的实际，以最前瞻性的思维、最新的技巧、最富激情的语言和令人悦纳的方式将相关知识展示给读者。读后，我感觉这是一本有利于指导大学生健康成长的好书，原因有三：

其一，书的编写有的放矢，很适合大学生年龄阶段生殖保健的实际需要。20岁左右的大学生正处在一个长知识、长身体的阶段，在心理方面，他（她）们对社会、对人生、对情感都充满了好奇的心理和探求的渴望；在生理方面，他（她）们的身体正逐渐发育成熟，体内常常涌动着澎湃的激情，但又有些许的羞涩和茫然。《大学生生殖健康知识》正是根据这一需要，联系大学生在校学习期间可能遇到的各种相关问题，新颖而独特地阐述了切实保障大学生生殖健康所必备的各类知识，给大学生提供了在遭遇激情时如何自我保护的科学指导。

其二，书的体例特点鲜明，很适合大学期间时间紧、学习任务重的客观情况。无论如何，对广大学生来说，学习知识和增长才干是首要的任务，是压倒一切的中心，特别是面对社会日益激烈的竞争，他（她）们的精力只能是集中于“求知”之上。《大学生生殖健康知识》采取问答式体例并配以生动的插图加以说明，显得十分简明扼要，通俗易懂。大学生可以根据自己所遇到的某一方面的问题和疑惑直接得到答案或解决的方法，无须通读系统的理论，也不必花费太多时间学习书中所有的内容。

其三，书的内容讲求实效，其实用性和可操作性较

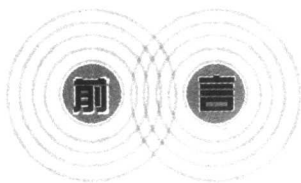
强，具有很好的指导作用。作者在编写过程中，始终紧扣了“是什么？”、“怎么办？”这一轴心，没有理论的赘述，只有具体的指导，言之有物，切实可行，实实在在地指点迷津，使大学生面对困惑时能少一份盲目，多一份自信。

大学生是国家的希望和栋梁。关心大学生的身心健康、促进大学生的全面发展是整个社会义不容辞的责任。《大学生生殖健康知识》的编写出版正是体现了人口和计划生育部门与教育部门的同志们对大学生的拳拳关爱之心。这项工作具有开创性，也是同志们为社会所做的一件大好事、大实事。本书主要针对大学生这一特殊的社会群体，从性心理、恋爱婚姻家庭、生殖功能、生殖保健、避孕节育、性传播疾病、相关保健知识七个方面解答了同学们最有可能遇到的各类问题，填补了国内各类大学教材中此块内容的空白，既是在校大学生自我保护的必备读物，也可用作高校学生工作者的工具书，还可以作为大学生家长送给孩子们的温馨礼物。我相信，本书一定能成为广大大学生朋友们的良师益友，伴随并指导着他（她）们走过人生之中这段最绚丽多彩的时光。

潘贵玉

2005年9月

（潘贵玉：全国政协常委、民进中央副主席、
国家人口计生委副主任）



国家教育部于2005年3月29日颁布了修订的《普通高等学校学生管理规定》。新规定不再禁止普通高等学校学生在校期间结婚。这不仅维护了大学生的合法权益，也是符合大学生生殖健康要求的。但是作为大学生，正处在长身体、长知识的阶段，应以学为主、以学业为重，理智而科学地处理好学习与情感的关系。

随着时代的变化，社会的进步，人们物质文化生活水平的提高，当代大学生对学业、情感、个性等方面的追求越来越成熟、开放、强烈。目前，大学生一方面对学业的钻研更加孜孜以求，学习目标的选择更加明确。另一方面对情感的需要和体验更加强烈，早恋和婚前性行为明显增多。来自全国部分高校以及社会的相关调查显示这种现象呈上升趋势。北京的一项调查结果显示，大四毕业生发生过性接触的比例为70%。这主要有以下几方面的原因：一是由于生活水平的提高，大学生生理和心理成熟年龄提前，而相应的性知识和生殖健康知识教育并没有提前；二是多元文化的冲击，大学生的性观念发生了巨大的变化，对性的渴求和需要日益公开化；三是独生子女和单亲家庭的增多，越来越多的孩子的感情因孤独而寻求家庭以外的寄托；四是社会经济地位差别的扩大，拜金主义、享乐主义价值观念等诸多因

大学生生殖健康知识

素，对他（她）们的思想道德、情操产生了很大的影响。大学生与他（她）们的同龄人相比，虽然有较多的专业文化知识，但同样缺乏基本的生殖健康知识，从而导致意外妊娠和性传播疾病的发生。同时，目前社会对大学生的生殖健康教育和服务跟不上需求，使大学生缺乏寻求生殖健康服务的适宜途径。

英国哲学家罗素曾说：“一切无知都是令人遗憾的，但是对性这样的事无知则是严重的危险”。因此，帮助青年大学生提高对生殖健康的认识和参与显得尤为必要。作为教育部门和人口计生部门，有责任、有义务为大学生的健康成才提供优质服务，给予人文关怀，帮助大学生提高对生殖健康的认识和参与，解决大学生的生殖健康问题，改善他（她）们的生殖健康状况，减少生殖疾病的发生，维护她（他）们获得卫生保健的权利，引导他（她）们树立正确的人生观、恋爱观，使大学生在身心方面都得到健康的、充分的发展。

基于社会客观要求和大学生现实的需要，湖南省人口计生委组织对省内几所高校进行了专题调查，并组成了由湖南省政协人口资源环境委员会副主任、省人口计生委副主任张芙蓉同志为领导的大学生生殖健康教育项目小组，编写了《大学生生殖健康知识》一书。本书采用问答式的体例，从七个方面（大学生的性心理、恋爱婚姻家庭、避孕节育、生殖结构功能、生殖障碍的排除、性传播疾病防治、卫生保健知识）进行编写，得到了顾秀莲（全国人大常委会副委员长、全国妇联主席）、潘贵玉（全国政协常委、民进中央副主席、国家人口计生委副主任）、马晓年（中国性学会性医学专委会主任、清华大学附属玉泉医院性医学科主任）、邹雁宾（中南大学湘雅医学院客座教授）等相关领导、专家和学者的认可。

本书是集体智慧的结晶。负责编写和审稿的人员是长期从事大学教学、科研工作和计划生育行政管理工作的专家。其中性心理部分由辜妹兰编写，恋爱婚姻家庭部分由彭庆妮编写，生殖功能部分由王玲编写，性功能障碍的排除部分由罗先望编写，性传播疾病防治、避孕节育两个部分由戴春华编写，相关保健知识部分由赵雪斌编写。

本书编写工作历时一年，在项目组成员单位专家、教授的指导下，数易其稿。各位编委亲自审稿、修改、补充、定稿，对提高本书质量起到了重要作用；特别是湖南省人口计生委李万郴主任对本书的编写非常重视，多次指示要站在关注大学生身心健康就是关注整个民族发展未来的高度认真做好这项工作；湖南省人口计生委人事处、科技处对本书的编写也给予了大力支持；国际教科文组织驻华代表处项目官员刘永峰同志对本书的编写提出了很好的建议；长沙理工大学卜再元教授、杨鑫铨处长、谈正芳处长也为本书的编写提出了很多宝贵的意见，给予了大力支持；本书还引用了国内学者的一些相关研究成果或理论观点。在此一并表示感谢。

由于时间仓促，书中错漏之处难免，恳请广大师生提出意见和建议。

祝大学生朋友们身心健康、学业有成！

编 者

2005 年 9 月



第一章 性心理

1

1. 什么是大学生性心理? 怎样才是健康的性心理?
健康性心理的评定标准有哪些 3
2. 大学生性心理的特点是什么 3
3. 大学生性心理活动有何表现 4
4. 男女大学生性心理有何差别 4
5. 成年男女为什么会有性欲? 受哪些因素影响和制约
..... 5
6. 怎样对性欲冲动进行心理调控 6
7. 男女性渴望的差异是什么 7
8. 如何科学把握男性之欲 8
9. 什么是性梦、梦幻想 9
10. 性梦、性幻想是心理病态吗 10
11. 什么是“性自慰”? “性自慰”就是心理不健康吗
..... 11
12. 什么是大学生的性心理困扰 12
13. 性压抑有什么害处 13
14. 怎样解除性早熟与性饥饿的苦恼 13
15. 大学生如何克服性心理困扰 14
16. 大学生性行为的主要表现有哪些 16



17. 大学生性行为的误导行为有哪些	17
18. 大学生健康性行为的标准是什么	18
19. 怎样培养健康的性行为	19
20. 什么是婚前性行为? 它会给青少年带来哪些心理 伤害	23
21. 女大学生怎样拒绝男友的性要求	24
22. 什么是怀春心理	27
23. 为什么说与异性交往大有益处	28
24. 怎样与异性交往	29
25. 什么是健康的恋爱心理	29
26. 大学生恋爱心理发展分哪几个阶段	30
27. 大学生的恋爱心理特点有哪些	31
28. 影响大学生恋爱心理的因素有哪些	33
29. 恋爱中如何控制性冲动	34
30. 初恋有哪些心理特征	35
31. 什么是网恋	36
32. 单恋有哪些心理特征? 如何摆脱单相思的苦恼	37
33. 怎样采取恰当的方式中断爱情	39
34. 如何走出失恋的痛苦	40
35. 如何应对恋爱中的挫折	41
36. 恋爱中逆反心理产生的原因和表现	42
37. 大学生常见的变态性心理有哪些	43
38. 怎样预防和矫正变态性心理	44
39. 大学生如何培养健康的性心理	46

第二章 恋爱婚姻家庭

51

40. 什么是爱情	53
41. 什么是爱情的萌芽	54
42. 为什么爱情需要基础	54
43. 如何正确处理感情与学业的关系	55

44. 为什么会出现“一见钟情”	56
45. 为什么说“一见钟情”可遇不可求	57
46. 阻碍恋爱的主要因素有哪些	58
47. 为什么你的“另一半”总是难以了解	58
48. “青梅竹马”就一定是好恋人吗	59
49. 喜新厌旧很正常吗	60
50. 海誓山盟为什么动人	60
51. 为什么初恋令人难以忘怀	61
52. 为什么不要轻言“分手”	62
53. 爱一个人缺乏信心怎么办	62
54. 爱上了老师怎么办	63
55. 怎样做一个有情的男人	65
56. 女性喜欢什么样的男人	65
57. 什么才是真正的女性美	66
58. 女人怎样才性感	68
59. 什么样的恋爱最成功	68
60. 为什么不要过于追求浪漫	69
61. 如何摆脱旧情的阴影	70
62. 叛逆者就一定感情专一吗	71
63. 怎样看待贞节的价值	71
64. 婚前体检可以免吗	72
65. 为什么近亲不宜结婚	73
66. 怎样看待试婚	73
67. 在校大学生可以结婚吗	74
68. 新婚之夜如何注意卫生	75
69. 女性婚后为何尿频	76
70. 已婚女性应特别关注哪些身体异常情况	77
71. 妻子患阴道炎可以过性生活吗	79
72. 如何择时而孕	79

100. 什么叫受精? 其过程是如何完成的	111
101. 精卵结合前要经过哪些屏障	112
102. 受精卵如何发育、生长定居的	113
103. 妊娠的过程是怎样的	115
104. 分娩的经过是怎样的	116
105. 成年男女为什么会有性欲? 为什么说性生活是正常的生理现象	118
106. 什么是性生理反应过程	120
107. 男女性功能各有哪些特点? 有哪些差异	121
108. 什么叫性激素	122
109. 什么叫性欲? 性欲等于性能力吗	123
110. 女性乳房的大小与性欲有关吗	125
111. 阴茎多长才算正常? 阴茎大小影响性生活吗	125
112. 阴茎勃起时稍偏正常吗	126
113. 阴茎能折断吗	127
114. 为什么有时自慰不能使阴茎勃起	128
115. 什么是阴道分泌物	128
116. 什么是阴液	129
117. 是否有皱褶的阴唇即显示曾有过性经验	130
118. 什么是女性性敏感区的 G 点	130

第四章 性功能障碍的排除 133

119. 什么叫性功能障碍	135
120. 男、女各有哪些性障碍	135
121. 性障碍的一般原因有哪些	136
122. 什么叫性治疗	137
123. 性治疗的方法有哪些	138
124. 性治疗应遵循哪些原则	139
125. 早泄是何原因引起的	140
126. 发生早泄该怎么办	141

第五章 避孕知识 1596

183. 什么是生殖器疱疹	205
184. 什么是生殖器疣	207
185. 什么是艾滋病	209
186. 艾滋病如何传播	209
187. HIV 感染者怎么办	210
188. 如何与 HIV 感染者一起生活	211
189. 艾滋病的并发症有哪些	212
190. 艾滋病的传染源及其高危人群是哪些人	212
191. 什么是艾滋病防治的重点	214
192. 预防艾滋病的基本知识有哪些	215

第七章 相关保健知识 217

193. 如何预防和治疗痤疮	219
194. 如何进行乳房保健	220
195. 什么是经前期紧张综合征	222
196. 女性月经期间的保健措施有哪些	222
197. 消除经痛的简单方法有哪些	224
198. 为什么女性月经期不能捶腰	225
199. 什么是经期口腔溃疡	225
200. 如何适当处理婚期中的月经	227
201. 怎样选择卫生巾	228
202. 为什么卫生护垫不宜常用	228
203. 为什么不宜用肥皂清洗外阴	229
204. 什么是滴虫感染	229
205. 女生为何外阴瘙痒	231
206. 如何对校园性骚扰说“不”	231
207. 为什么要特别关注男性健康	233
208. 如何正确清洁胡须	234
209. 怎样预防和治疗股癣	235
210. 男性乳房硬块是怎么回事	235