



普通高等教育“十二五”规划教材  
全国高等院校规划教材

# 大学生性健康 教育读本



◆ 刘文利 主编

——《国际性教育技术指导纲要》指导

——联合国教科文组织“将全面的性教育纳入中国职前教师教育，  
深化中国的艾滋病教育”试点项目

清华大学出版社



普通高等教育“十二五”规划

全国高等院校规划

# 大学生性健康



# 教育读本

◆ 刘文利 主编

清华大学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书共分 15 章,针对中国的青年尤其是大学生所关心的一系列有关性的主题提供了必要的信息。全书从人类的生物属性、心理属性和社会属性三个角度,对大学生进行系统的性教育。以人生全程为主线,涵盖青年人成长过程中的各个方面,结合当代大学生面临的各种性困惑,对青春期的性发育、恋爱与婚姻、性行为与性反应周期、怀孕与避孕等内容进行了重点阐述。同时,结合我国国情,对于性别平等、性少数群体、性传播疾病等也进行了论述。本书供全国各高等院校学生以及从事性教育工作者使用。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生性健康教育读本/刘文利主编. --北京:清华大学出版社,2013

普通高等教育“十二五”规划教材 全国高等院校规划教材

ISBN 978-7-302-33758-4

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—性教育—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211397 号

责任编辑:李 君 王 华

封面设计:戴国印

责任校对:刘玉霞

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:北京嘉实印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:11.75 字 数:290千字

版 次:2013年10月第1版 印 次:2013年10月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:29.80元

产品编号:048710-01

# 专家顾问委员会

(按姓氏汉语拼音排序)

卜 卫 罗建平 马迎华

齐建国 师振黎 王 雁

余小鸣 郑新蓉

## 编写委员会

主 编 刘文利

副主编 (按姓氏汉语拼音排序)

李红艳 李树琼 周社刚

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

顾 超 江 晖 马春阳

李红艳 刘文利 吴 虹

岳 盼 张瑞敏 钟 瑶

# PREFACE

## 序言一

有效的性教育可以为年轻人提供适合其年龄、符合其文化特点、同时在科学意义上又准确无误的性知识,同时也为年轻人提供各种机会,让他们探求自己的价值观,锻炼自己在性方面进行决策和知情选择的能力。有效的性教育是艾滋病预防的一个重要组成部分,是在生殖健康和艾滋病病毒的预防、治疗、关爱和支持服务等方面实现“普遍可及”这一目标的关键所在。规划和实施得当的性教育能够降低艾滋病和其他性传播感染、非意愿妊娠、性胁迫、性虐待和性剥削等风险。

让年轻人掌握正确的性知识和技能,以便为自己的人生做出负责任的选择,对这个问题各国正在给予越来越多的重视,尤其是现在的年轻人可以通过网络和其他媒体接触到大量直白的性信息的情况下。鉴于60%处于15~24岁年龄段的年轻人无法正确识别、预防艾滋病病毒传播的途径(UNAIDS, 2008),我们迫切需要弥补他们在艾滋病预防知识方面的欠缺。同时,我们也迫切需要应对教育体系内基于社会性别的歧视和暴力,因为已有证据表明,世界上有大量的学生因为其实或被怀疑具有不同的性倾向和性别身份而遭受校园暴力,从而丧失了获得良好教育的机会。

从20世纪90年代开始,中国政府就已经将年轻人的性与生殖健康作为国家计划生育工作的一个关键议题。中国的健康教育政策支持通过人体生理、心理健康、体育与健康等载体课程开展学校性教育。性教育的部分内容也通过艾滋病教育、安全教育、毒品预防教育、生活技能教育和人口教育等得以实施。特别是,包括人际关系在内的社会关系和价值观的教育被涵盖在“品德与生活”、“品德与社会”以及公民教育等相关课程中。这些努力为进一步推广综合性性教育提供了基础。然而,学校性教育的开展尚未达到普遍程度,师资力量严重不足,适合年龄和文化特点、具有科学准确性以及具有社会性别和权利视角的教学材料依然缺乏。

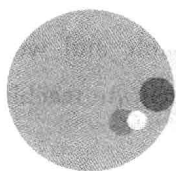
在此背景下,联合国教科文组织驻华代表处在2010年将《国际性教育技术指导纲要》介绍到了中国,并与北京师范大学、河南师范大学和云南师范大学合作,执行了一个名为“将全面的性教育纳入中国职前教师教育,深化中国的艾滋病教育”的试点项目。经过两年

的努力,三所试点大学都开设了性教育校级公共选修课,每个学期有几百名学生受益,包括一大部分立志要成为教师的学生。同样重要的是,项目在参考《国际性教育技术指导纲要》和广泛征求教师和学生意见的基础上,开发了一系列实用的教学资源,本教材即是项目的重要成果之一。

这本教材针对中国的青年尤其是大学生所关心的一系列有关性的主题提供了必要的信息。我希望更多的学生和教师能够通过这本书丰富他们对性的理解。我相信,这本书能够为提高中国年轻人的健康和福祉做出有益的贡献。



辛格 (Abhimanyu Singh)  
联合国教科文组织驻华代表处代表



# Preface

Effective sexuality education provides young people with age-appropriate, culturally relevant and scientifically accurate information. It also provides young people with structured opportunities to explore attitudes and values and to practice the skills they need to be able to make informed decisions about their sexual lives. Sexuality education is an essential element of HIV prevention and is critical to achieving universal access for reproductive health and HIV prevention, treatment, care and support. Properly designed and implemented sexuality programmes can reduce the risk of HIV and other sexually transmitted infections, unintended pregnancy, and coercive or abusive sexual activity and exploitation.

In recent years, countries are increasingly recognizing the importance of equipping young people with knowledge and skills to make responsible choices in their lives, particularly in a context where they have greater exposure to explicit material through the internet and other media. With 60% of young people aged 15~24 not able to correctly identify the ways of preventing HIV transmission (UNAIDS, 2008), there is an urgent need to address the gap in knowledge about HIV. There is also an urgent need to address gender-based discrimination and violence in educational settings, as available evidence suggests that students around the world are denied access to quality education due to bullying in schools on the basis of their actual or perceived sexual orientation and gender identity.

Since 1990s the Chinese government has recognized young people's sexual and reproductive health as a key priority in the national family planning agenda. The national policy on health education supports school-based sexuality education delivered via carrier subjects of biology, psychological health, physical education and health. Aspects of sexuality education are also addressed by HIV education, safety, drug prevention, life skills and population education. In particular, social relationships and values, including interpersonal relationships, are covered



in “moral character and life”, “moral character and society” and civic education. These efforts have laid the foundation for further promoting comprehensive sexuality education. However, school-based sexuality education has yet to become a common activity of teaching and learning in educational institutions. There is a dearth of capable and well-sensitized teachers and age-appropriate, culturally relevant and scientifically accurate teaching and learning materials with a balanced gender and rights perspective.

In the above context, UNESCO Beijing Office introduced the International Technical Guidance on Sexuality education (ITGSE) to China in 2010, through a pilot project titled “Deepening Education Response to HIV/AIDS by Integrating Comprehensive Sexuality Education into Pre-service Teacher Education in China”, in collaboration with Beijing Normal University, Henan Normal University and Yunnan Normal University. As a result of our efforts over the last two years, all three universities are now able to offer an elective course on sexuality education on a continuous basis benefiting hundreds of students each semester, including a significant number of students who aim to become teachers. Equally importantly, the project resulted in a series of teaching and learning materials developed with reference to the ITGSE and through extensive consultation with students and teachers. This text book is one of the most important outputs of the project.

This text book provides essential information on a range of sexuality-related topics that are relevant to Chinese youth in general and university students in particular. I hope that more students and teachers can make use of this book to enrich their understanding about sexuality. I believe this book will contribute to improving the health and wellbeing of many young people in China.

Abhimanyu Singh  
Director & Representative  
UNESCO Beijing Office



## 序言二

性教育是一个非常重要的问题,早在 20 世纪 60 年代,周恩来总理就曾经讲过要对青少年进行性教育。其实更早一点,在我国 30 年代就已经有不少有识之士提倡过性教育,有过不少文章。国际上都很重视青少年的性教育。2009 年联合国教科文组织和联合国儿童基金会等组织联合发布了《国际性教育技术指导纲要》。我国教育部也很重视,在三所师范大学试点实施这个纲要。去年我们在制定幼儿园、小学、中学教师专业标准的时候,《小学教师专业标准》里就特别提到性教育。我们在编写过程中大家都非常同意把这条写进去,这说明这个问题很重要,大家很重视。现在孩子成熟比较早了,从小学高年级就应该开始性教育。性教育不只是生理、生殖方面的教育,还有其他方面的教育。最近联合国教科文组织和美国布鲁金斯学会联合发布了 0~19 岁学生应该学什么的研究报告,每个学习阶段有七个维度,其中身体维度特别讲到性教育,在小学阶段要使学生“理解人类繁衍生育的基本概念”;初中阶段讲到“理解性健康、组建家庭、怀孕和分娩的基本概念”。所以性教育是非常重要的,它关系到我们下一代健康成长,也关系到我们人类的延续问题、繁衍问题。

我们要对性教育有一个确切的定义。什么是性教育?性教育的内涵是什么?性教育不单指性生理的教育,应包括性别教育、性心理教育、性道德教育、性保护教育、家庭组织的知识等。从幼儿园就应该开始,让孩子们了解性别,男孩女孩的区别。小学开始就要让孩子了解人类繁衍的概念、男女性生理的特点、男女之间的关系等。英国小学生守则就有一条:“背心和裤衩里面不能让别人摸”,这就是性保护教育。大学生已经到性成熟期,大学生对性的认识更是多方面的。但是由于我国中小学性教育的缺失,大学生的性教育变得尤为重要。对于师范生来讲就更加重要,不仅他们自身应该有这方面的知识,他们将来到中小学去当教师,要运用这些知识对青少年进行性教育。

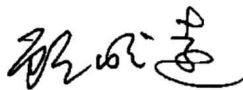
进行性教育要有好的教材。由于我国长期对性教育缺乏应有的认识和重视,因此,老师不知道怎么入手,应该讲什么,应该怎么讲。所以编写一本大纲和教材是非常必要的。

北师大刘文利教授带领她的课题组进行了六年的探索,有丰硕的成果。刘文利老师在 20 世纪 80 年代做学生的时候就一直关注儿童性教育的问题。后来到美国留学,现在回到祖国,关

心下一代健康,一直执着研究性教育方面的课题。《大学生性健康教育读本》可以说是她的团队的研究成果之一。该书内容全面、翔实,不仅可以作为大学生性教育的教材,对中小学性教育也提供了很好的教育资源。

我愿我国的青少年性教育普及和研究工作进一步推进,福祉我们的民族。刘文利教授诚邀我写几句话,是为序。

中国教育学会前会长



2013年9月5日

# FOR WORD

## 前言

2009年,联合国教科文组织与联合国艾滋病规划署、联合国人口基金、联合国儿童基金会、世界卫生组织等联合发布了《国际性教育技术指导纲要》,旨在帮助各国的教育、健康及其他相关部门开发并实施以学校为基础的性教育资源和活动。

2010—2012年,联合国教科文组织在中国开展了“将全面的性教育纳入中国职前教师教育,深化中国的艾滋病教育”试点项目,通过对《国际性教育技术指导纲要》的改编并将其整合到中国的职前教师教育中,深化中国教育部门对艾滋病的应对程度。

在教育部体育卫生与艺术教育司的建议与支持下,项目选取了三所试点师范院校,即北京师范大学、河南师范大学和云南师范大学,其中,北京师范大学在《国际性教育技术指导纲要》的改编以及课程和教育资源的开发中发挥了核心作用。在三所试点师范院校师生的通力合作下,在各学校领导的支持下,在项目专家团队的指导下,项目组顺利完成了师范院校大学生性教育现状调查、性教育的教材编写、教师培训、课堂教学和评估等各项工作,探索了将全面的性教育纳入职前教师教育的可行性和模式。

经过教师培训和课程实验,三所试点师范院校分别建立了自己的性教育教师队伍,由来自不同学科背景的教师组成,如生命科学、心理学、儿童发展、教育学、社会学、法学、公共管理、美学等,为学生开设了校级性教育公共选修课。同时,项目组开发了大学生性教育教材——《大学生性健康教育读本》,经过试用,本教材将作为大学生性教育公共选修课教材。

在项目开展和教材编写过程中,得到了以下三所试点师范院校领导和老师的大力支持。在此,一并致谢。

北京师范大学:韩震、刘复兴、韦蔚、田小刚、郑新蓉、王雁、方晓义、齐建国。

河南师范大学:黑建敏、罗建平、高中建、周社刚、张敏、纪文晓、赵晓歌、李乐。

云南师范大学:刘宗立、朱黎、师振黎、李树琼、何颖、杜敏菊、郑伟俊、查建友。

感谢北京大学的余小鸣教授和马迎华教授、中国人民大学的潘绥铭教授、中国社会科学院的卜卫教授、北京一零一中学的于惠莉老师为项目教师培训和教材编写所做的重要贡献。

感谢爱白文化教育中心和同语两所民间组织对教材的修改所给予的专业支持。

感谢联合国教科文组织驻华代表处教育项目官员比斯塔先生和李红艳女士对项目的指导。

感谢三所试点师范院校的学生对实验课程教学的支持和对教材提出的有价值的修改意见。

让我们深感荣幸的是,联合国教科文组织驻华代表处代表辛格先生和北京师范大学资深教授顾明远先生亲自为本书写序,借此机会深表感谢。

三所试点师范院校的项目团队在实践的基础上,就如何在师范院校推动性教育获得了一些经验和感悟。项目团队普遍认为,要推动性教育在大学的普及,国家必须要明确性教育课程的地位,建设综合性性教育课程体系,建立跨部门合作机制,提高教师的性教育课程开发、实施和研究能力,推动建立在证据基础上的性教育实践。联合国教科文组织表示愿意在这些方面为中国提供相应的技术支持。

《世界人权宣言》规定人人享有受教育的权利。性教育是教育的一部分,因此,人人享有性教育的权利。2010年联合国大会第65次会议审议了一份关于教育权问题的特别报告,在国际人权法的框架内提出了性教育权,认为这项权利与教育权不可分割,是切实享有生命、健康、知情和不歧视等权利的关键。因此,各国必须采取尽责的行动和通过一切必要措施,确保个人从生命的最初阶段起即不受歧视地享有这种权利。

性教育对保障青少年的健康成长具有非常重要的意义。联合国教科文组织开展的试点项目初步探索了如何将全面的性教育纳入中国的职前教师教育,但是,要真正实现性教育在教师教育中的深入和普及,为中国2亿多中小学生提供优质的性教育师资,还需要来自政府部门、民间组织、学术团体等相关机构的持续努力。

让我们一起,为实现中国亿万青少年的性教育权利而奋斗!

水平所限,本教材中错误和不足在所难免,欢迎读者朋友不吝赐教。

主编 刘文利

2013年6月

# CONTENTS

# 目 录

第 1 章 性解剖和性生理 .....	1	参考文献 .....	57
一、性解剖 .....	1	第 6 章 婚姻 .....	58
二、性生理 .....	9	一、结婚的个人动机 .....	58
参考文献 .....	13	二、成功的婚姻 .....	59
第 2 章 青春期性生理发育和		三、离婚 .....	62
性卫生保健 .....	14	参考文献 .....	65
一、青春期性生理发育 .....	14	第 7 章 性行为 .....	66
二、性生理发育异常 .....	17	一、性欲 .....	66
三、日常生活性卫生保健 .....	19	二、自体性行为 .....	67
参考文献 .....	23	三、与他人的性行为 .....	68
第 3 章 社会性别和性别平等 ...	24	四、性行为多元 .....	69
一、性别界定 .....	24	参考文献 .....	70
二、性别角色 .....	25	第 8 章 性反应 .....	71
三、性别刻板印象 .....	25	一、性唤起 .....	71
四、性别平等 .....	26	二、性反应的周期性变化 .....	71
五、大众媒体与社会性别 .....	30	三、两性性反应差异 .....	77
参考文献 .....	35	四、其他性反应模型 .....	77
第 4 章 性倾向和性别多元 .....	37	五、性反应过程的调节 .....	77
一、性倾向 .....	37	参考文献 .....	79
二、同性恋合法化历史和进程 .....	39	第 9 章 受孕、怀孕和分娩 .....	80
三、跨性别现象 .....	39	一、受孕 .....	80
四、媒体中的性别多元表现 .....	41	二、怀孕 .....	86
参考文献 .....	42	三、分娩 .....	88
第 5 章 爱情和亲密关系 .....	44	四、不孕症 .....	91
一、爱情 .....	44	参考文献 .....	92
二、恋爱 .....	48	第 10 章 避孕和人工流产 .....	93
三、亲密关系及其维系 .....	53	一、避孕 .....	93

二、人工流产 .....	102	四、尊重权利,反对歧视 .....	134
参考文献 .....	107	参考文献 .....	139
<b>第 11 章 性功能障碍 .....</b>	<b>108</b>	<b>第 14 章 性暴力 .....</b>	<b>141</b>
一、性功能障碍的定义 .....	108	一、性骚扰 .....	141
二、性功能障碍的分类 .....	108	二、强奸 .....	146
三、性功能障碍的原因 .....	113	三、儿童性侵害 .....	153
四、性功能障碍的治疗 .....	114	参考文献 .....	156
参考文献 .....	116	<b>第 15 章 作为权利的性教育 .....</b>	<b>158</b>
<b>第 12 章 性传播疾病及其预防 .....</b>	<b>117</b>	一、性教育是人权的一部分 .....	158
一、认识性传播疾病 .....	117	二、性与生殖健康和权利 .....	159
二、常见的性传播疾病 .....	117	三、开展性教育的现实意义 .....	161
三、性传播疾病的传播 .....	122	四、性教育的目标、内容与方法 .....	164
四、性传播疾病的危害 .....	123	五、中国政府关于性教育的	
五、性传播疾病的预防 .....	124	相关法律政策 .....	165
参考文献 .....	124	六、青少年如何争取自己的性与	
<b>第 13 章 艾滋病及其预防 .....</b>	<b>125</b>	生殖健康权利 .....	168
一、认识艾滋病 .....	125	七、联合国教科文组织《国际性	
二、艾滋病的传播与预防 .....	129	教育技术指导纲要》 .....	169
三、我国预防艾滋病的政策和		参考文献 .....	171
挑战 .....	131		

# 性解剖和性生理

# 第1章

相对于人体其他器官来说，性器官的性别差异最大，也是最具有魅力的器官。不同时期、不同文化的人们对性器官的态度也是不同的，有些是保持缄默，有些是称赞歌颂，还有狂热的崇拜等，这些在文化艺术作品中都有体现。

生殖系统是人体内与生殖密切相关的器官总和。生殖系统的基本功能是产生生殖细胞，繁殖新个体，分泌性激素，形成并保持第二性征。

## 一、性解剖

生殖系统位于盆腔内。人体生殖系统有男性生殖系统和女性生殖系统两类。按生殖器官所在部位，又分为内生殖器官和外生殖器官两部分。

### （一）骨盆

人体生殖系统大部分都位于盆腔内，骨盆对生殖器官起保护作用。骨盆由骶骨、尾骨及左右两块髋骨组成（图 1.1）。髋骨是由髌骨、坐骨及耻骨联合组成的不规则骨骼。骨盆的关节包括耻骨联合、骶髂关节及骶尾关节。骨盆的主要韧带有骶骨、尾骨与坐骨结节间的骶结节韧带和骶骨、尾骨与坐骨棘之间的骶棘韧带。

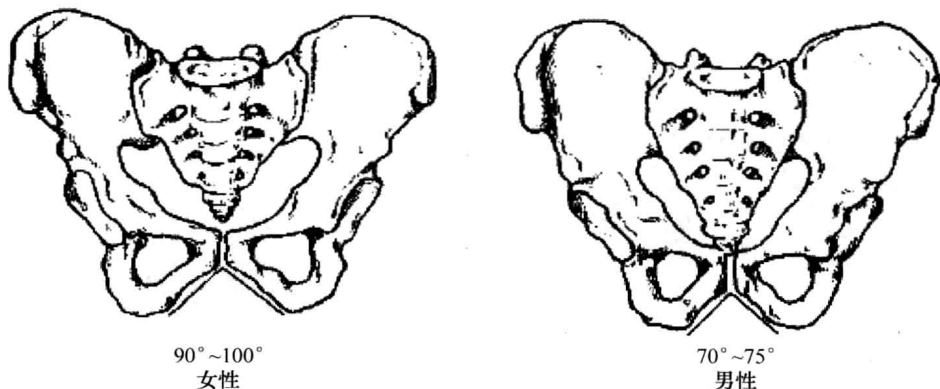


图 1.1 骨盆

（摘自：柏树令，2001. 系统解剖学 [M]. 北京：人民卫生出版社.）

骨盆的性别差异最大，女性的骨盆较宽，耻骨下角也较大，便于妊娠和分娩；男性的骨盆较窄。

### （二）男性生殖系统的结构和功能

男性生殖系统由内生殖器官和外生殖器官两部分组成。内生殖器官包括睾丸、附睾、输



精管、射精管、精囊、尿道球腺、前列腺，外生殖器官包括阴茎和阴囊（图 1.2）。

**1. 男性内生殖器官** 男性内生殖器官包括一对睾丸，储存、运送精子的管道系统（附睾、输精管、射精管）和附属腺（前列腺、精囊、尿道球腺）。

1) 睾丸 (testis, testicle): 睾丸是男性生殖腺，位于阴囊内，左右各一，一般左侧略低于右侧。睾丸呈微扁的椭圆形，表面光滑，分内、外侧两面，前、后两缘和上、下两端。其前缘游离；后缘有血管、神经和淋巴管出入，并接触附睾和输精管的睾丸部。睾丸的上端和后缘被附睾头遮盖，下端游离。外侧面较隆凸，内侧面较平坦。睾丸随性成熟而迅速生长，至老年随着性功能的衰退而萎缩变小。

睾丸的主要功能是产生精子和分泌雄性激素。睾丸表面有一层坚厚的纤维膜，称为白膜。沿睾丸后缘白膜增厚，凸入睾丸内形成睾丸纵隔。从纵隔发出许多睾丸小隔，将睾丸实质分成 100~200 个睾丸小叶。其中，每个小叶内含有 2~4 条弯曲细长的生精小管（又称精曲小管），生精小管的上皮能产生精子。小管之间的结缔组织内有分泌雄性激素的细胞。生精小管在近睾丸纵隔处变为短而直的精直小管。精直小管进入睾丸纵隔交织成睾丸网。

2) 附睾 (epididymis): 附睾紧贴睾丸的后外侧，呈新月形，可分为头、体、尾三部分。头部由睾丸输出小管组成，体部和尾部由附睾管组成。附睾管的末端向上弯曲直接延续成为输精管。附睾管除暂时储存精子外还能分泌附睾液，其中含有某些激素、酶和特异的营养物质，它们有助于精子的成熟。在射精时，附睾上的平滑肌剧烈收缩，将精子从附睾尾部排出，送到输精管（图 1.3）。

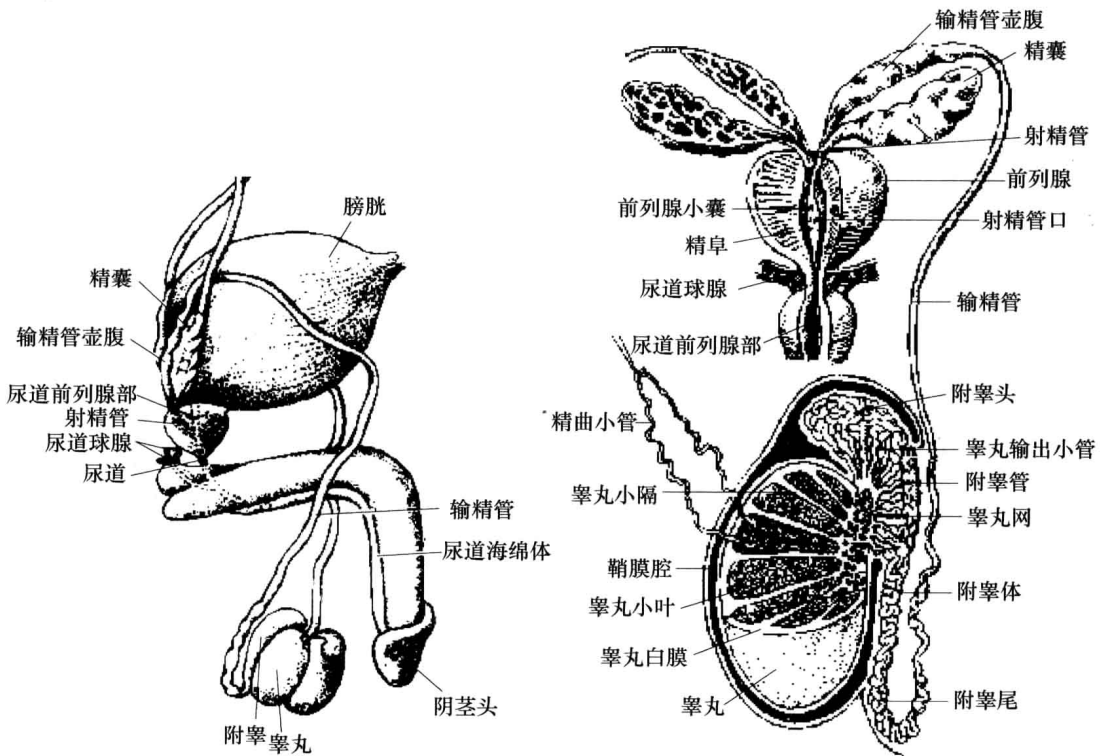


图 1.2 男性生殖系统

(摘自:《中国性科学百科全书》编辑委员会, 中国大百科全书出版社编辑部, 2006. 中国性科学百科全书 [M]. 北京: 中国大百科全书出版社.)

图 1.3 睾丸与附睾模式图

(摘自: 柏树令, 2001. 系统解剖学 [M]. 北京: 人民卫生出版社.)