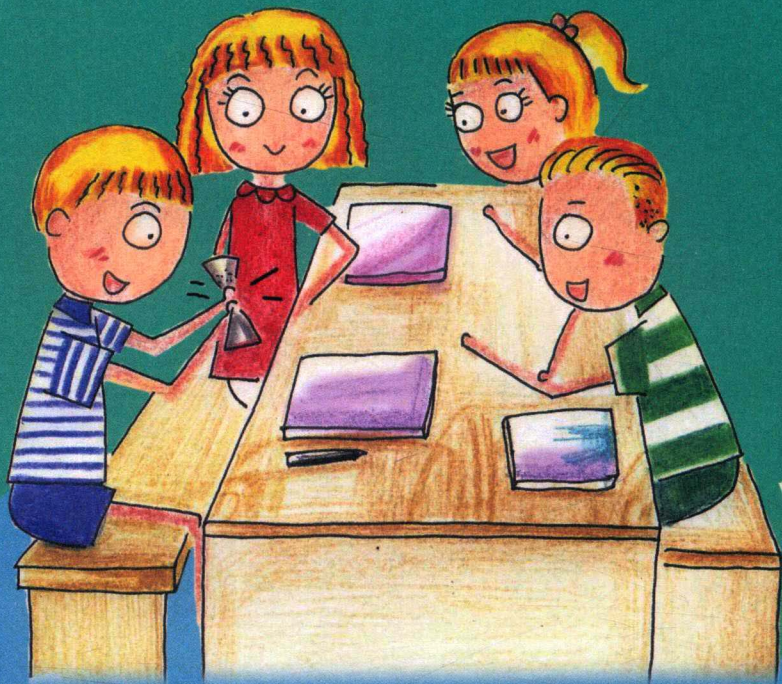


主编 陶林 张玲

- 中小学馆配推荐图书
- 中小学安全教育推荐图书
- 青少年健康素养提升读物

# 中小学性健康教育

(初中)



12~15岁



# 中小学性健康教育

(初中)

主编 陶林 张玲

编写 杨红华 宋翊鹤 席晓慧

Zhongxiaoxue

Xingjiankang

Jiaoyu

(Chuzhong)

12~15岁

高等教育出版社·北京

## 内容简介

性健康教育是中小学健康教育非常重要、非常特殊的组成部分,对学生树立健康的生活方向、良好的行为准则有很大帮助。本书适用于初中生(12~16岁)及家长和教师,内容涉及性生理、性心理、生殖与避孕、性相关疾病、性道德与性侵害、离异家庭问题、毒品与性等知识;着重讲述了性安全防护和性问题应对策略;对青少年有良好的教育意义,对教师和家长如何解决孩子的性困惑有实际指导作用。本书语言生动活泼、浅显易懂,图文并茂,贴近生活,针对性地解决了我国当前性健康教育中存在的知识陈旧、教学刻板、忽视现实等问题,是一本真正为当代青少年编写的性健康和性安全教育宝书。

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学性健康教育. 初中 / 陶林, 张玲主编. — 北京: 高等教育出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-04-044976-1

I. ①中… II. ①陶… ②张… III. ①性教育—初中—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第035221号

策划编辑 姚云云 责任编辑 姚云云 封面设计 钟雨 版式设计 于婕  
插图绘制 朱燕微 责任校对 殷然 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
社 址	北京市西城区德外大街4号		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
邮政编码	100120	网上订购	<a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a>
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		<a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>
开 本	880 mm×1230 mm 1/32		<a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>
印 张	7.25	版 次	2016年4月第1版
字 数	100千字	印 次	2016年4月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	20.00元
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物料号 44976-00

## 序

《中小学性健康教育》付梓在即，内心感到十分欣慰。从加入中国性学会算起，我从事性教育工作已经整整20年了。回想当初倡导中小学性健康教育的时候，为了名正言顺地开展工作，时常搬出周恩来总理生前强调要在学生中开展性健康教育的话。时光荏苒，20年后的今天，人们的认识水平提高了，对人才素质和教育功能的认识全面了，大家已经不再排斥性健康教育；加之当今世界艾滋病肆虐、青少年意外怀孕多发、恋爱暴力流行、软性毒品泛滥、网络色情蔓延、儿童性侵犯案件增加，让人触目惊心。有识之士疾呼，要全社会携起手来保护少年儿童。公众已清醒地认识到，性健康教育不是要不要开展的问题，而是应该如何开展的问题。开展性健康教育真正是刻不容缓了。



公众的觉悟形成了倡导和促进性健康教育的社会力量，学生家长和社会团体已经成为推动学校性健康教育的中坚力量，学校当然也责无旁贷，学校、家长和社会已经达成共识，共同肩负起性健康教育的重任。性健康教育要侧重性卫生保健和性安全的具体措施，完整的性健康教育能够为青少年保驾护航，为他们的健康成长提供保障。顺利开展性健康教育有三个前提条件：（1）要有学校领导重视和家长支持；（2）要培养一支性健康教育教师队伍；（3）要有一套实用的性健康教育教材。其中性健康教育教材是加速推进性健康教育的关键。非常感谢高等教育出版社的领导，他们具有强烈的社会责任感和远见卓识，通过了《中小学性健康教育》的选题，为学校加速开展性健康教育解除了后顾之忧。我们在编写读本的过程中，感受到信任，也感受到压力，决心用最负责任的态度拿出最优秀的作品。

中小学性健康教育一定要严谨和科学，要因势利导，与时俱进，起到帮助、教育和促进学生健康成长的作用。性健康教育要有利于培养学生形成正确的性观念，使之掌握科学的性知识，学会识别和避免性侵害，形成健康



的人格和婚恋观念，让学生懂得感恩父母、珍爱生命、热爱生活。

秉此诚念，十余位性教育专家和优秀的中小学性健康教育一线教师将多年积累的学识和经验输注于这套图书中，再经过出版社编辑的加工和外审专家的评审，薄薄小书凝聚了我们几十年的努力和愿景。

衷心祝愿青少年朋友们幸福健康地成长！

陶 林

世界华人性学家协会会长

北京大学医学部性学研究中心研究员

中国性学会青少年性教育专业委员会副主任委员



## 前 言

《中小学性健康教育读本》按学制分小学、初中、高中3册，结构清晰，学习任务明确，可作为教材使用。为加快推动中小学性健康教育工作，我们将逐步与作者建设教学资源库，开展多种形式的师资培训，以满足教师和学生家长的需要。

主编陶林教授，从事性教育工作20年，参与《中国青少年性健康教育指导纲要》的起草工作，曾带领团队深入学习和研究瑞典、美国、荷兰以及我国香港和台湾地区的性教育模式，深刻认识到各地区的性教育理念和模式与社会发展阶段、文化习俗密切相关，它们不尽相同，各有所长，不能生搬硬套。陶林教授积极投身性教育实践，参与我国最具影响力的青少年性健康教育、青春健康项目、青苹果项目、青爱工程等，对我国中小学性健康教育现状



有持续和深入的认识。他带领作者团队在借鉴国内外性教育经验的基础上，参考《中小学生健康教育基本要求》和《中国青少年性健康教育指导纲要》，编写了这套适合我国当代中小学生的性健康教育读本，为促进中小学性健康教育工作快速发展做出了贡献。

本套读本主编陶林、张玲，小学分册编者宋翊鹤、朱悦，绘画朱燕微；初中分册编者杨红华、宋翊鹤、席晓慧，绘画朱燕微；高中分册编者肖一帆、杨红华、谭湘涛，绘画郑世伟。

# 目 录

## 第一章 性生理 / 1

### 第一节 青春期 / 2

### 第二节 男性生殖器官的结构与功能 / 16

### 第三节 女性生殖器官的结构与功能 / 23

### 第四节 遗精 / 28

### 第五节 月经 / 31

## 第二章 性心理 / 35

### 第一节 性别角色 / 36

### 第二节 青春期性心理 / 50

### 第三节 异性交往与爱情 / 62

### 第四节 手淫 / 77

### 第五节 同性恋 / 88



## 第六节 性心理障碍 / 94

### 第三章 生殖与避孕 / 105

#### 第一节 生殖 / 106

#### 第二节 避孕及人工流产 / 110

### 第四章 性相关疾病 / 119

#### 第一节 与性发育有关的疾病 / 120

#### 第二节 了解性传播疾病 / 129

#### 第三节 艾滋病 / 135

### 第五章 性道德与性侵害 / 143

#### 第一节 性道德 / 144

#### 第二节 抵制色情淫秽物品及卖淫嫖娼 / 151

#### 第三节 网络色情与网恋 / 158

#### 第四节 预防性侵害 / 167

### 第六章 离异家庭问题 / 183

#### 第一节 正确面对父母离异 / 184

第二节 努力成长 / 189

第七章 毒品与性 / 199

第一节 毒品相关的重要概念 / 200

第二节 毒品的分类 / 203

第三节 毒品的危害与戒毒 / 209



# 第一章 性生理

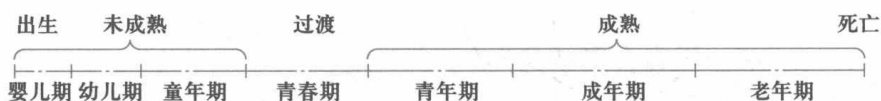
本章导问：

1. 男女第二性征有什么不同？
2. 如何计算标准体重？
3. 哪些因素会影响身高？
4. 男性生殖系统包括哪些器官？
5. 左右睾丸高低不等是否正常？
6. 女性生殖系统由哪些器官组成？
7. 乳房偏小需要治疗吗？
8. 遗精会损伤身体吗？
9. 经期可以参加体育锻炼吗？

## 第一节 青春 期

### 一、青春期的概念

人的一生通常分为婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期。其中，青春期是人生长发育过程中的特定阶段，是指从童年期向青年期以及成年期过渡的时期。



进入青春期的标志是，女性月经初潮，男性首次遗精。一般来说，女性比男性早一两年进入青春期。

青春期虽可以从年龄段上来划分，但这种界定不太准确。因为青春期的起始年龄受种族、遗传、环境、气候、城乡差别、社会物质和精神文明程度等因素的影响，个体差异较大。

世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围划为10~20岁（包含青春期起始年龄和过渡到成年期的年龄）。青春期生长发育的主要特征是身体形态和内部机能发生明

显变化。不仅身高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽、第二性征等身体形态方面迅速发育，身体内部的生理功能也发生显著变化。

## 二、青春周期性发育

青春周期性发育主要体现在第二性征出现并开始具有生育能力。男女两性各自的生理及心理特征称为性征，包括第一性征和第二性征。人一出生便可确定其性别，这种与生俱来的两性生殖器官差异，称为第一性征或主性征。幼年期男女两性除第一性征外，身体其他部分无明显区别。

进入青春期后，两性的第一性征发育明显，即生殖器官的形态和功能趋于成熟。男性表现为睾丸体积增大，阴茎长度和直径增加，阴囊出现皱褶和色素沉着；女性表现为卵巢、子宫体积增大，外阴由幼稚型转变为成人型，如大阴唇变厚，阴阜隆起等。性发育导致男性首次遗精和女性月经初潮的出现，使个体具有了生育能力。以上内容将在后面两节详细介绍。

青春期后的男女两性出现许多身体特征，体现出性别差异，这些特征称为第二性征或副性征。第二性征是性发

育的外部表现，如男女在身材、体态、相貌、声音等方面的性别差异见下表。

表 第二性征出现的大致顺序

年龄(岁)	女孩	男孩
8—10	身高快速增长	无明显变化
11—12	乳房开始发育，出现阴毛	身高快速增长，睾丸阴茎开始增长，出现喉结
13—14	月经初潮，出现腋毛，声音变细	出现阴毛和腋毛，变声
15—16	皮下脂肪增多，月经有规律	首次遗精，长胡须，阴茎和睾丸接近成年男性
17—18	骨骺开始闭合	体毛接近成年男性
≥19	呈成年女性体态	骨骺开始闭合，呈成年男性体态

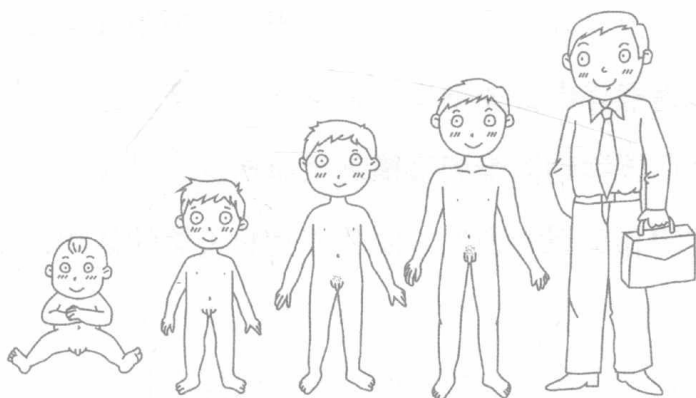
无论男女，在青春期前，作为主性征的生殖器官几乎处于发育停滞状态。进入青春期后，卵巢和睾丸在形态和功能上都有了较大变化，且其分泌的性激素对男女第二性征的发育起着至关重要的作用。

### 1. 男性第二性征

青春期男性第二性征的发育，主要表现在毛发生长、变声及出现喉结等方面。毛发主要指阴毛、腋毛及胡须，

一般阴毛最早长出，部分人会长胸毛。有些人会出现单侧或双侧乳房发育，表现为乳晕增大，乳头突起，乳晕下可触及硬块，伴轻微触痛，持续数月即可消失，属正常生理现象。

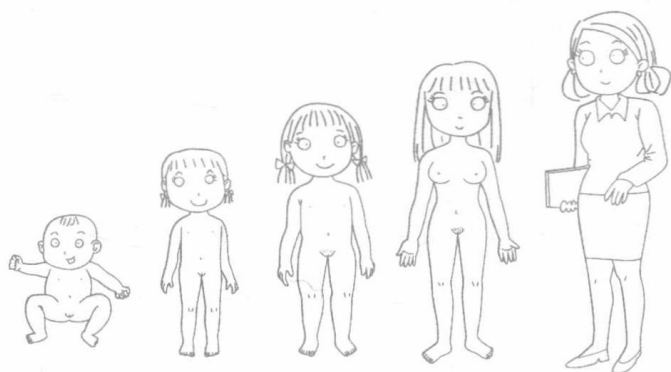
喉结突起是男性特有的第二性征，12岁左右出现。变声伴随喉结突起而出现，这是因喉部生长突增引起声带变长所致。因此，男性在喉结突起后，声音开始变得低沉。18岁有喉结突出者占97%，而约3%的男性没有明显的喉结突起现象。



## 2. 女性第二性征

乳房的发育是青春期女性出现最早、最明显的第二性征。乳房发育往往是青春期发育的起点，早在身高快速增长前一年就已经开始。女性第二性征发育的一般顺序是：

乳房增大、阴毛生长、腋毛生长、月经初潮等。



为了行动方便和保护乳房，在乳房发育基本定型后，应选择穿戴合适的胸罩（也叫文胸）。合适的胸罩可以支托乳房，保护乳头不被擦伤或碰撞，有利于乳房发育。尤其在体育锻炼中，如跑步和做操时，穿戴合适的胸罩可以避免乳房因摆动而受到摩擦甚至拉伤。同时，戴胸罩也是一种文明和美观的表现，能凸显女性柔美的体型，使她们更加自信。

胸罩大小的选择很重要，一般以完全罩住乳房为宜。胸罩的尺寸通常包括两部分：一是下胸围尺码，分为70、75、80、85等型号；二是罩杯深度，分为A、B、C、D等型号。

下胸围尺码 = 乳房下缘的胸围 (cm)  $\pm$  2 (cm)