

# 性健康教育

名誉主编 吴阶平  
顾 问 尹继佐 左 英  
殷一璀 黄荣魁

# 前 言

---

性这个禁区已经冲破,这是改革开放所带来的一项具有历史意义的重大成就。国家教委和卫生部联合颁布的《学校卫生工作条例》中明确指出:“普通高等学校要开设性健康教育选修课或讲座。”目前,性健康教育已经步入全国不少院校的庄严殿堂,深受师生的欢迎和重视。为贯彻国家教委和卫生部有关性教育的指示精神,在上海市教委的关心与支持下,由上海医科大学健康教育学教研室与上海市性教育协会共同组织本市性学专家撰写适合大学生(包括青年)层次的教材,力求以严正而客观的态度,对男女青年的生殖功能(包括生理与心理);恋爱、婚姻与家庭;性和谐与家庭幸福;怀孕、分娩、避孕方法;性障碍、性变态和性病的防治;性伦理道德等问题作有系统、有根据的科学分析,努力做到科学性、严肃性与实用性的完美结合。为了便于学生参阅国外文献以及减少国内译文尚未完全统一引起的误解,本书文中重要医学术语都附上英文名词。希望本书对普及性科学知识、促进与维护性健康、发展与提高性文明、增进家庭幸福有所帮助。

本书撰写过程中,承蒙我国人代副委员长、中国医学科学院名誉院长、中华医学会会长吴阶平教授的热情支持与指导,并担任本书名誉主编和题写书名;得到上海市宣传部尹继佐副部长、上海市教委党委殷一璀副书记、原上海市人大副主任左英同志、原上海市教卫办副主任黄荣魁教授等关心与支持,

上海市教委德育处黄晞建处长参加本书的编委工作；体卫处王礼康处长以及教委的许多领导都给予关心和指导，我们在此表示诚挚的谢忱。

由于编者水平所限，缺点和错误难免，我们衷心希望广大师生和广大读者提出宝贵意见和批评，以供日后修改，使本书更为完臻。

**编 者**

1995. 12.

# 目 录

---

## 前言

<b>第一章 诸论</b> .....	(1)
第一节 传统性观念和性健康教育 .....	(1)
第二节 澄清开展性健康教育的思想障碍 .....	(5)
第三节 当代大学生和性健康 .....	(9)
第四节 性科学的发展和性健康教育 .....	(12)
第五节 性健康教育的主要内容 .....	(16)
<b>第二章 性的解剖与生理</b> .....	(20)
第一节 男性生殖器官与功能 .....	(20)
第二节 女性生殖器官与功能 .....	(25)
第三节 性征与性发育 .....	(29)
第四节 性生理变化 .....	(33)
第五节 两性畸形 .....	(37)
<b>第三章 两性心理差异</b> .....	(41)
第一节 性、性别、性角色 .....	(41)
第二节 两性性差特点 .....	(44)
第三节 两性的心理差异原因 .....	(48)
第四节 性别差异的互补及教育 .....	(54)
<b>第四章 恋爱、婚姻与家庭</b> .....	(58)
第一节 恋爱与择偶 .....	(58)
第二节 婚姻与家庭 .....	(66)
第三节 婚前性行为 .....	(75)

第四节	婚前生理与心理的调适 .....	(82)
<b>第五章</b>	<b>婚后性生活 .....</b>	<b>(88)</b>
第一节	性行为及其表现 .....	(88)
第二节	性反应周期 .....	(94)
第三节	性交姿势 .....	(99)
第四节	性欲兴奋剂与抑制剂 .....	(104)
<b>第六章</b>	<b>人口政策与计划生育 .....</b>	<b>(110)</b>
第一节	计划生育的重要性 .....	(110)
第二节	人口与计划生育政策 .....	(112)
第三节	受孕与避孕 .....	(115)
第四节	男女不孕不育的原因 .....	(122)
<b>第七章</b>	<b>怀孕与分娩 .....</b>	<b>(126)</b>
第一节	受精与着床 .....	(126)
第二节	妊娠 .....	(129)
第三节	分娩 .....	(138)
第四节	产褥期与哺乳期 .....	(141)
<b>第八章</b>	<b>性行为异常与性变态 .....</b>	<b>(149)</b>
第一节	性行为异常与性变态的概念和病因 .....	(149)
第二节	性身份异常 .....	(153)
第三节	性对象异常 .....	(156)
第四节	性目的异常 .....	(164)
第五节	性行为手段与方法异常 .....	(169)
第六节	性变态预防和治疗 .....	(174)
<b>第九章</b>	<b>性功能障碍 .....</b>	<b>(183)</b>
第一节	男性性功能障碍 .....	(184)
第二节	女性性功能障碍 .....	(191)
第三节	性功能障碍的治疗与咨询 .....	(196)
<b>第十章</b>	<b>性传播疾病 .....</b>	<b>(205)</b>
第一节	主要性传播疾病的防治要点 .....	(207)

第二节	艾滋病 .....	(219)
第三节	性传播疾病的防治策略 .....	(224)
<b>第十一章</b>	<b>性与法律</b> .....	<b>(229)</b>
第一节	人类性行为的社会调控 .....	(230)
第二节	越规性行为的原因与表现 .....	(232)
第三节	性犯罪的认定及其防治 .....	(238)
<b>第十二章</b>	<b>性美学</b> .....	<b>(247)</b>
第一节	人类性本能审美化 .....	(248)
第二节	性爱与审美 .....	(251)
第三节	性爱表达之美 .....	(257)
第四节	男性美的价值指向 .....	(262)
第五节	女性美的价值指向 .....	(264)
<b>主要参考文献</b>	.....	<b>(268)</b>

# 第一章 绪 论

---

医学的发展,已从原来的纯生物模式转变为生物—心理—社会的新模式。传统的那种“一个医生治疗一个病人,开一个处方或做一个手术”的纯治疗型模式,已经转变为群体的保健、预防和人们主动参与的模式。加强全民的健康意识,进行全民的健康教育,保护环境,控制人口数量和提高人口质量,以及矫治不良生活方式与习惯,极大地提高民众的自我保健能力,将成为医学科学及广大医务工作者的一项十分重要的任务,这也是实现世界卫生组织提出的“人人享有卫生保健”的基本保证。为此普及性健康必将成为医学教育不可缺少的一门科学。

## 第一节 传统性观念和性健康教育

男女性别之分,是人类社会得以存在和发展的根本前提。有史以来,人类社会环绕着两性的婚姻、爱情和家庭,发生了难以计数的牵肠挂肚、悲欢离合的事件,浩瀚的古今中外的文学艺术作品,又辅陈了多少有关生男育女、男女性爱的动人心弦的故事,这些都说明了,性在人类社会生活中所占有的重要地位。然而,一方面性的有关问题对人们是如此的重要,另一方面,人们对性的领域的有关知识又出奇的贫乏,两者之间存

在着强烈的反差，这似乎是文明社会的一个奇怪现象。人类能上天入地，而面对自身的性，表现的态度却是无知、愚昧和偏见。英国哲学家罗素说过这样的话：“许多人，也许大多数人对性的看法，仍然比对人生其他要素的看法不合理。杀戮、瘟疫、精神错乱、黄金和宝石——事实上成为热切希望和恐惧对象的一切事物——过去被人们透过一层魔法或神话般的云雾去看待的，而现在除了个别情况外，理智的阳光已经把云雾驱散。剩下的最黑暗的乌云，笼罩在性的领域内，这也许是很自然的，因为性爱关系到大多数人一生中最动感情的那部分生活。”罗素的话，至今仍令人振聋发聩。

在我国，性禁忌观念历史十分悠久，也十分普遍。早自《礼记》开始，就把“男女授受不亲”作为两性行为的规范。男女不能同处一室，叫做“不杂坐”；不能一起走路，叫做“男女不同行”；不能一起吃饭，叫做“男女不同席”；叔嫂也不能通问，连男女的衣物也不能放在同一个箱柜内。这就是封建礼教，妇女受害最深。在中国宋代，伪善的理学盛行，所谓的“存天理，灭人欲”、“饿死事小，失节事大”把“灭人欲”抬到了“天理”的高度。与此同时，青楼妓馆业却达到了空前的繁荣。值得注意的是，在中国历史上，当对“贞”的要求紧了，“淫”的程度却越发加剧了。同样在禁欲主义流行的英国维多利亚时代（1837～1901），门第高贵的家庭甚至把钢琴的“脚”都用棉花和布给包了起来，以免使人联想到妇人的大腿，那时期的绘画作品，女人只有胸部没有乳房，只有手，没有腿，以免引起人们的邪念和情欲。但据1851年英国官方统计，在英格兰和威尔士1年里有43000个左右的私生子，实际数字必然还要高得多。1850年，伦敦大约有8000名妓女，40万人直接或间接地参加过不正当性行为。1857年，警方报告仅伦敦一地的娼妓数就增加

到 25000 名，同年，在威尔士共有娼妓 31000 名，娼妓成为社会一大公害，这说明了性禁忌绝不能提高性的文明程度。在封建社会中，异性间交往严格限制在“父母之命，媒妁之言”结成的婚姻关系的范围内，把两性关系压抑到仅仅为满足生殖需要的限度内。“男女授受不亲”作为男女的行为规范、道德规范，渗透到我国民族的深层意识之中。谈“性”色变，讳莫如深。令人感叹的是，直到不久以前，我们生活中，性蒙昧仍相当普遍。这是一个很典型的例子，一对大学毕业的学化学的夫妇，婚后很久未有小孩，一次去医院诊治，结果发现妻子处女膜完好无损。原来他们以为夫妻同床，身上的分子会跳来跳去可以使女方怀孕，后经妇科医生指导，他们很快地有了孩子。还有一对男女青年结秦晋之好，可在洞房花烛夜，当新郎要求过性生活时，女方竟惊呼丈夫搞流氓活动，令人啼笑皆非。其实现实生活中，夫妇由于缺乏科学的性知识，导致夫妻生活不和谐，进而导致感情不和，乃至离婚者不乏其人。同时传统影响所形成的两性关系的狭隘和片面的观念，使异性仅能作为性爱对象，而不再具有一般人的价值。这种观念在当今社会中也十分有害，对青少年健康成长更有不利影响。凡是认为性欲，两性接触都是肮脏的这种观念，将会使青少年心理发展遇到巨大障碍，会使青少年的性格形成偏颇，他们中的一些人会引引起对生活的恐惧。把“性”看成“下流的”、“低级的”对性产生厌恶的情感，也是日后造成女子性冷淡的重要原因。性禁忌会使一些青少年不正常地强化对异性的好奇心，会加强品尝“禁果”的意念，形成各种病态的心理现象。就是这类青少年，在色情读物或其他不良的因素诱惑下，缺少免疫力和自制力，容易发生性越规行为，甚至走上性犯罪的道路。

黑格尔在《哲学讲演录》中曾说过：“在中国只认为自在的

本体是真实的，与本体个性必然受到压制，也不能取得任何价值。只有与本体合二为无主体性融化在本体之中，如一滴水消失在大海中变成无我，变成大海，个性已无主体性，消失了。”只强调本体与同一性，个性必然受到压制，情和欲当然都不能登大堂，属否定之列。这样有关的性知识当然也就成了文化研究与教育的禁区了。孩子从呀呀学语到初学走路，处处受到母亲的关心指点，象系鞋带这样的小事，父母也不会忘了关心指点，以怕绊倒。到了幼儿园上课端坐，举手发言都是孩子必须学习的入门教育，唯独对性健康这样关系到孩子身心健康发育的大事，却对他们紧闭着大门，让他们去无师自通，可见世俗对性的偏见何等顽固。正如吴阶平教授所指出的：“人的社会性，使人的性活动不同于动物，无时不受社会心理因素的影响。这个社会性必然使人们在性的认识上受到某种有意或无意的教育。”又说：“在几千年漫长的封建社会里，性成了不能谈论的问题，出现了“性禁锢”和“性神秘”的现象。这种现象本身又成为一种无声的“性教育”。这种“性教育”只是剥夺了人们得到必要的、正确的性教育的机会，而灌输了性的错误观念，严重影响了青少年的健康成长和人们躯体、心理、社会生活的完满，以及夫妻生活的和谐、家庭的幸福”，并一针见血地指出：“人们一般只看到性禁锢、性神秘所造成的无数悲剧和许多性犯罪、性越规错误，却看不到对人们理想、品格的形成和才智的充分发展的不良影响，对国家民族造成的影响。”所以转变传统观念，是进行性健康教育的重要基础。

## 第二节 澄清开展性健康教育的思想障碍

为了正确认识开展性健康教育的重要意义,有几种错误的认识必须加以澄清。

### 一. 无师自通论

认为孩子长大了,有关男女间的问题,他们会自然地知道,就如沉睡的孩子,不必去唤醒他们自会清醒,开展性健康教育是多此一举,这是不符合实际的。性健康有着广泛而重要的教育内容,在幼年、少年、青年、中年、老年的各个年龄阶段,都伴随着生殖系统的变化和身心反应,会遇到各种性问题的困扰。食色为人之性也。为了吃得卫生,符合营养和对健康有益,人们还得学点卫生学和营养学。同样,尽管性属本能,人类也有必要研究和了解有关性的知识,不然就无异于把人降低到动物的水平。而且在性的方面,男女少年的生理的成熟一般超前于心理的成熟,如何对待这个不平衡,重要的就是对他们进行必要的教育。人类的性关系,不仅仅是自然的两性关系,更是社会的两性关系,这也是人类区别于动物的重要特征,使男女的行为规范适应社会的需要和道德要求,这就需要教育和培养,而不可能“无师自通”。

### 二. 封闭保险论

青春期孩子对异性的向往是实际存在着的。闭着眼睛不承认这些变化,而且企求通过封闭正确的教育,以求得“保险”,效果会适得其反。到了青春发育期,孩子异性间的向往,是不以人们主观意愿为转移的青春期特征之一,而且随着年龄的增长,在孩子中向往和异性交往的比例也随之增加。他们

想了解性知识及两性关系,是为了完善自我的必要探究。此时越封闭,就越会引发他们的好奇和追求的心理,有害于青少年的健康成长。随着社会的开放,大众传播媒介的影响,“封闭”不但是错误的,也是不可能的。“封闭保险论”是性禁忌的一种反映,在实际生活中也十分有害。恩格斯在《反杜林论》中写道:“人来源于动物界这一事实已经决定人永远不能完全摆脱兽性,所以问题永远只能在于摆脱得多些或少些,在于兽性或人性的程度上的差异。”这说明了性是生物的本能,但是人类的性已人性化、社会化和文明化,不但不应“封闭”,更应积极教育和引导。“性”的这个阵地不会是自然空白的。现在学生从学校和家长这两个途径接受的有关性教育很少很少,而从其他各种途径接受的性教育又大多是片面的,似是而非的,有的甚至是错误的,值得引起重视。正似罗素所说:“回避绝对自然的东西,就意味着加强,而且是最病态的形式加强对它的兴趣,因为愿望的力量同禁令的严厉程度是成正比的。”

### 三. 不要唤醒论

持这种观点的人,不仅不了解青春期学生身心发展的规律,而且把性健康教育看作是“问题教育”,认为有了“问题”再教育还为时不晚,就如沉睡的孩子,不必去唤醒他们。其实性健康教育决不是问题教育,而是直接关系青少年一代健康成长和他们将来生活的幸福美满,以及健全人格的教育,是社会主义精神文明建设的一项重要内容。只有系统地进行性健康教育,才能使他们正确理解自己身心的变化,增强道德意志和自控,提高有关“性”的承受能力。

性意识是孩子在青春期伴随身心发育的一种自我唤醒。现代研究证明了在孩子的发育过程中,一旦激素达到某种界限,就会因视觉刺激而以新的方式获得某种快感。这正是我们

学校和家长视而不见或有意回避的一个重要方面，在这个阶段，孩子需要学校和家长的关心指导，但他们却不能得到。不要唤醒论者，可能认为只要取得个性一般道德发展，性健康教育就可搁置一边，但是无数事实和近代心理学的发展说明，青春期学生包括年轻人对“性”的关心，不仅是他们希望探究新的体验，思考两性的交往方式，努力开拓人与人之间联系的一个新领域，也是他们归之于认识世界、认识自己的一个重要领域。不要唤醒论者反对性健康教育，那么在道德教育中就缺少了一个重要方面。道德教育不可能自然而然地实现，它应该被有机地包括到个性道德发展的总过程中去，如果无视性成熟这个因素，那么对个性形成过程的指导就不可能十分有效。

#### 四. 淫秽教唆论

把科学的性知识的传授和性健康教育同淫秽教唆混为一谈，充分反映了人们对性的无知和偏见。事实上两者是有着原则界线的。性知识的传授和性健康教育，其内容和文字都是富于科学而诉诸理性，淫秽教唆则无视科学而旨在情绪的渲染和挑逗。因此前者使人清醒和自觉，后者使人迷惑和沉沦。性健康教育有着科学的体系，针对对象的不同年龄、身心情况的特点，各施以不同的教育内容和要求，它遵循适时、适度、适当的原则，并不会引起人们耽心的消极效果。公开的、科学的令人清醒的教育，恰恰是抵制叫人迷惑和沉沦的淫秽迷雾的有力武器。罗素说得好：“不但从理论上，而且从实验经验上来讲，我都深信在性问题上彻底开放是防止儿童过度地、狼袭地、不健康地去想性问题的最好办法，也是形成开明的性道德必不可少的前奏。”和性禁忌的传统观念相反，在性的问题上应该有一个有规律的不能中断的、循序渐进的教育指导过程，而且应该自幼童开始。很多人或许会感到十分惊讶。应该了

解，儿童早期所接受的有关性问题的准则和观念是成年性心理的基础。3岁以前的幼童和进入青春期的少年是两个重要的年龄阶段。他们在这个时期所接受的有关性的正确知识，不但将决定孩子一生有关性的种种方面，也对健全人格有良好的作用。孩子时期性健康教育的主要任务是培养正确的性别自认和性角色意识，以及防止儿童产生性压抑和性的神秘感，以树立正确的性态度。在青春发育期的青少年，随着性的发育，第二性征的出现，孩子的体态也开始发生变化，这种变化又进一步导致自我意识的变化，开始产生“自我觉悟”——自尊心，这种自尊心和自我认识与性心理的发展关系密切。女孩开始来了月经，男孩出现了遗精，不要认为这些都是些微不足道的小事。心理学研究已表明，人的个性是一种复杂的综合构成物，集中表现为人的情感生活的内容和形式。情感生活伴随着人的成长而变得逐渐丰富起来。孩子的情感发展，由于大脑发育尚未成熟，情绪的表现脆弱而又易于波动，特别容易受到有害刺激的伤害。人的心理病态要到成人时期，在不良社会环境因素作用下才会定型化，但某些心理异常却是在孩童时代就埋下了种子。孩子进入青春发育期后，生理上和心理上的性别都具有了新的含义，性的成熟既是成长的基本过程，也是引起孩子动机的强大力量，对行为的愿望和情绪的发生都会有重大影响。道德和道德准则是一个人的行为基础，但如果缺少道德情感的熏陶，不能把一般的道德准则融化为个体“自然”的直接情感，不能把某种道德评价与自己的情感体验密切结合起来，表现为直接激发行为的动机，那么这些准则不能说已被个体所接受。这种道德、情感的熏陶是一个潜移默化的过程，没有这样的基础，就连一般的文明礼貌所要求使用的“谢谢”“请”“对不起”等语言都难以办到。关于道德心理有人认为

是上天的力量(帕拉图),有人认为是先天的(康德、孟子),有人认为是通过后天形成的(费尔巴哈等),也有人认为是后天环境和教育的结果(阿里士多德、荀子等),而现代普遍的认同认为道德心理的基本构筑应包括认知、情感、判断和行为几个要求。而基础来源于教化,都注重教育的力量。

### 第三节 当代大学生和性健康

大学生是当代青年的重要组成部分,他们将成为建设祖国现代化的人才和栋梁。他们的健康成长,将决定着我国国家未来的面貌。当代大学生处在我国急剧变化的重要历史时期,现在已经不再把年龄看作单一的,难以分割的东西,对青年大学生来说,应力求使自己的生物学年龄、心理年龄和社会年龄,随着日历年龄的增长而得到协同发展。大学生的心理正处在迅速发展趋于成熟而又尚未完全成熟的阶段,心理活动中的情感表现多样而复杂起伏跌宕,既敏感又脆弱,既表现出个人的很强自尊,又表现出自制力和意志力的相对不足,呈现不稳定性,极易受消极因素的影响,大学生处在性意识的发展时期,上述的心理特征必定也会在友谊和爱情中得到反映和表现。针对当代大学生的心理特征和行为特征,加强性健康教育对于促进他们德、智、体全面发展具有十分重要意义。据有关资料,心理疾患在大学生中占有很大比例,由于遗精、手淫、单相思等引起的困扰以及恋爱中的矛盾和冲突,不懂得心理的自我调节,而引起精神失常乃至自杀、他杀也是屡见不鲜,这些都说明对大学生进行有关性健康教育应引起充分重视。

对于大学生间的异性交中,我们不仅不应该反对,而且应

鼓励。因为人际交往是人的一种基本需要,也是个体适应社会生活,担当一定社会角色,形成与丰富健全个性的基本条件。一些具有孤触感的大学生,就是缺乏健全的社交生活的结果。应该鼓励这些学生改变自己不适当的处世态度和生活方式,勇敢地走向人群,以自己的心去换取别人的心,友谊会使生活更美好。而异性间的交往还有一些特殊的功能:

### **一. 有利于培养健康的性心理**

异性交往能增进了解男女在生理和心理上的差异,破除神秘感,有助于消除对异性的理想化和偶像化。在异性交往中得到友谊和信赖,也会使情感得到升华。相反,缺乏正常的异性交往,有可能引起心理的压抑,形成病态和扭曲心理,加剧对异性的神秘感。

### **二. 有利于个性社会化的健康发展**

不同观点、不同性格、不同专业的男女青年在多维型的自然的交往模式中,对于男女性别角色将起着有益的互补作用,这将有助于充实和完善自身。同时这种交往一般都能使性意识置于人格之中和社会道德允许的规范之内,有利于个体学习社会行为,增强行为的自我控制能力,增强自身对他人的责任感和社会的义务感,推动个体从他律到自律,从自律到自觉,使个性社会化得到健康的发展。

### **三. 满足青年人的择偶需要**

爱情和异性交往的友情,都带有浓厚的感情色彩,但又有着本质的区别,成熟的爱情是以异性间的相互好感和倾慕为基础的,异性交往也必然会开出朵朵鲜艳的爱情之花,满足年轻人的择偶需要。

当代大学生对恋爱的态度比过去已有了明显的变化。据洪嘉禾等 1992 年对上海大学生的一份调查资料表明,当代大

学生对婚恋态度持着更开放的态度。有85.3%的女生和86.3%的男生认为学生谈恋爱应当允许或在引导下进行。有59.4%的女生和79.3%的男生赞同只要双方出于爱情或双方自愿的婚前性行为。47.4%的女生和40.8%的男生能接受他们恋人以前和其他人的性行为。值得注意的是男女大学生在性别认同方面存在显著的差异。男生对自己性别感到满意的有78.7%，而女生却只有57.2%，在感到不满意的女生中，有37%的人愿意改变自己的性别。说明女大学生中有严重的自卑心理。近年来大学校园中出现的恋爱关系中女生占主动的为多，其原因或许也与此有关。

随着传统道德影响力的削弱，使原来在一些青年学生中就不牢固的道德心理结构，进一步发生了裂变。有79.3%和59.4%的男女学生同意只要出于爱情或双方自愿就可有婚前性行为，反映了当代大学生认为婚恋纯属个人私事，不必为他人态度和社会规范所左右，也说明了在一个多元价值体系的社会中，大学生性道德观念正在发生变化。

人类性爱的表现机制具有综合的性质，它包含着文化修养和本能，意识和潜意识，思想和情感，而起着决定性作用的是理智。理智能有助于解开生活的奥秘，在人性的非理性深渊前亮起红灯，及时发出危险信号。理智也有助于纯洁情感，使爱情升华和变得更为美好。弗洛伊德把情感比作“马”，把理智比作骑手，认为社会生活（包括爱情）的发展道路取决于那匹“马”，取决于无意识的情感和本能，而忽视了人的意识、思想的巨大作用。而费尔巴哈认为，人性有三个显著标志——理智、意志和心灵，三者互为一体，是“给人活力的、起决定作用的、占统治地位的力量。”理智不可能没有感情，不可能没有爱情，而爱情也不可能没有理智，离开了理智，爱情将是盲目的，