



青春话性

·生活教育和人格教育·

石四维 编著



上海科学技术文献出版社

内 容 简 介

青春期是人生命中最美好的时刻,是长身体、增知识和树立正确价值观与性观念的关键时期。本书从性学角度帮助青春期的少男少女认识自己,珍爱自己;尊重自己,尊重异性。围绕生活教育和人格教育的主题,将性和伦理观、价值观紧密相连,并向读者介绍发达国家同龄人性观念的变化及新兴的现代贞操观,向读者提供有关两性的知识,解答青春期涉性的一些难题。

本书适合青少年阅读,是学校和家庭进行性教育的理想教材。

前言

PREFACE

青春期的英文是 puberty, 这个字的语源是拉丁语 pubes, 阴毛的意思。少男少女长出阴毛, 生殖功能逐渐成熟的阶段, 就是青春期。日本辞典上对青春期解释为“生殖器官成熟, 伴随出现男女特有的副性征, 在可以生殖的时期称为青春期”, 也就是说性功能已经成熟, 足以制造下一代了。我国的《辞海》上是这样解释青春期的: “从 10~20 岁由童年、少年到青年早期的阶段。其特点是性发育, 第二性征日见明显。此期生长发育和新陈代谢过程加剧。兴趣广泛, 但知识尚未成熟, 情绪亦不稳定; 独立性和运动功能增强, 对外界反应的敏感性亦增高。必须加强卫生教育, 特别是性发育期的卫生指导, 同时注意营养、体格锻炼和劳逸安排等。”总之, 青春期是每个人生理发育上的必

经阶段,是一种纯自然现象。

世界卫生组织把青春期的年龄定为 10~19 岁,又把 10~20 岁的人称为青年人,也就是青少年。这是人生的重要阶段。如果人的平均寿命是 84 岁,按 12 生肖来轮回,一生有 7 个轮回,其中第 2 个轮回就是青春期。它是继第一轮的童年期(包括婴儿、幼儿、少儿)后,生命中最美好的时刻,为此后 5 个轮回奠定身体健康、事业成功和建立幸福家庭的基础。因此,青春期是长身体、增知识、树立正确价值观与性观念的关键时期;也是决定一个人今后的心理、性格和品质的关键时期。

人的身体和心理在青春期会发生一连串变化,由儿童转变为成人,有了生殖能力。青春期是青少年的性朦胧、性渴望的萌发时期,青春的骚动是每个人成长过程的必经之路,对性怀有莫大的好奇心是正常现象。

由“心”和“生”两字组成的“性”字,包含了“生理”和“心理”两个方面。确立了性由心生,要用“生”生不息的“心”来健康地面对“性”。心性相映,即由大脑所支配,透过自制力,控制生理上的兴奋勃发,决非随心所欲的轻浮行为。性行为最能展现人的品格。因此,青少年接受的性教育不是如何做爱和防止“出事”,也不是单纯的生理知识,而是接受一种生活教育和人格教育。它是认识自己,珍惜自己;尊重自己,尊重异性。认识自己是社会的一员,对自己的性行为负责,树立合乎人性的性态度和性行为。发扬人性,建立性的伦理观和价值观,以期日后拥有幸福的家庭和美满的人生。

如今少男少女性成熟年龄已普遍提前了 2 岁左右,加上



社会开放程度的增加、外界媒体的影响等因素,越来越多的青少年过早发生性行为,据统计 19 岁以下的青少年中,平均 5%~10%的男生和 3%~8%的女生有过性经历或性体验。加强性教育,特别是对男生进行男性公民的责任感教育尤为重要。正如我国性学大师吴阶平所说,青春期可以形成许多好习惯,终生受益,也可以在不自觉中形成坏习惯,长期受累。所以,给予良好的青春期教育至关重要。目前在过分强调考试成绩的大背景下,青少年在情感上往往缺少正确的教育和引导,以致盲目跟风、盲目追求“浪漫”和结出“小情人”的苦果。

本书围绕生活教育和人格教育的主题,将性和伦理观、价值观紧密相连,引导青少年远离亮起红灯的地方,做一个身心健康、有理想、不断进取的好青年。

目录

CONTENTS



青春期的性心理 / 1

青春期的心理性断奶 / 3

青春期的迷惘路 / 8

青春期的性觉醒和“生物钟” / 12

青春少女易发“心脏症状” / 18



认识自己 珍惜自己 / 23

男生的生殖器官 / 25

精子——生命之源 / 29

阴茎大小和勃起功能 / 35

睾丸异常及早治疗 / 38

包皮过长和包茎要否“动刀” / 43

梦遗无害非病态 / 46

女性的生殖器官 / 52

每月来访的“老朋友” / 57

月经周期的情绪变化 / 64

- 经期的预测和调适 / 69
- 白带——女性天然自洁剂 / 78
- 乳房——女性美的聚焦点 / 81
- 精心呵护乳房 / 86
- 戴胸罩保护乳房 / 91
- 关爱乳房对症治疗 / 97
- 男生乳房也要保健 / 104
- 花季少年的青春痘 / 108
- 变声期保护好嗓子 / 114
- 接吻的分寸 / 119
- 引人入胜的体味 / 125
- 体毛显示发育健康 / 129
- 保护性器官的第二层肌肤 / 137
- 保护前列腺始于青春期 / 142
- 健康快乐的裸睡 / 146
- 自我安慰自得其乐 / 150
- 甜蜜隐藏的病根 / 154
- 染发美甲打洞何来美 / 159
- 勿用牙膏香水来洁阴 / 165
- 骑车小心损伤性器官 / 168
- 手机使用不当影响生育 / 172
- 用随身听别损伤听力 / 177



尊重自己 尊重异性 / 181

异性交往是青春的权利 / 183

男女生应保持的距离 / 190



- 单独约会满足心理需求 / 195
- 择偶口诀与性文明公约 / 200
- “早恋”的不稳定性 / 205
- “情人节”和“结婚课” / 213
- 玫瑰花的精灵所在 / 218
- 不健康的性情结 / 221
- “牛犊恋”是幻梦 / 226
- “性向平等”的同性恋 / 231
- 未成年人的隐私权 / 236
- 面对性骚扰沉默不是金 / 244
- 女生夏季防“走光” / 250
- 少女妊娠危害生殖健康 / 253
- 学会使用安全套 / 260
- 洁身自爱防艾滋病 / 265
- “选秀”和“追星” / 271
- 虚拟世界的陷阱 / 279
- A片不是性教材 / 284
- “寻回贞操”的新潮 / 287
- 现代贞操是两性平等 / 293
- 禁欲是延缓性满足 / 298
- 坚持承诺保留住性 / 303
- 贞操的隐喻故事 / 308
- 贞洁与处女膜无关 / 313



让青年懂得生理卫生知识很重要。孩子到了一定的年龄就会注意这方面的问题，特别是到了发育期，随着生殖器官的发育，形态上、生理上会出现一些原来没有的现象，心理上也会出现一些正常的变化，会要求得到有关知识。这个问题是不该回避的，试图回避不但会使之神秘化，有时还有不良的后果。

——周恩来(中国无产阶级革命家、前总理)

青春期的性心理



青春期的心理性断奶

青春期包含了整个中学阶段。青春期的骚动,是每个人成长过程的必经之路。15岁前后的两三年尤为显著,这个“最危险年龄”被心理学家称为人生发展中的第二反抗期,即与乳儿期的生理断奶相对应的心理性断奶期。

心理学家认为,青少年这时开始步入人生轨道,正在走向成熟,但又远未成熟;既想参与社会,又不想承担任何社会责任。青春期是脱离双亲的监督,成为一个独立人的过程。其表现是开始追求父母影响不到的内部世界及社会活动,或者有意识地要求脱离父母的影响范围。今日社会的日益开放,各种信息的广泛传播,使两代人几乎处于完全不同的成长环境,对大人的干涉通常会很反感。这一时期他们在人性和社会性上,还不能完全称得上是一个真正的社会人,自我多少还处于不安和动摇的过程之中。这时他们依存对象是同龄层或有共同价值观及信念的伙伴,既是强烈的精神独立的过渡期,自信能战胜一切困难,能独立处理一切问题,而行动上又少不了对父母的依赖,实际上是半依赖、半独立的动摇期。

性朦胧和性渴望

青春期是青少年的性朦胧、性渴望的萌发时期。谈起“性”，他们既感到害羞，又希望获得有关的知识。他们会收听一些悄悄话，也会互传有关“性”的一些书刊。随着年龄的增长，身体进一步生长发育，第二性征带来了生理变化，也带来了困惑、不安和兴奋。

初中时期是关键，这是充满各种各样变化的3年。他们进入和父母拉开心理距离的断奶期，开始为主我的自我，遇事依靠自己拿主张，以自己为主而行动。但他们毕竟还幼稚，不成熟，多变、躁动的心理带来了情绪的不稳定，常反复无常、脾气倔强。这种情绪的变化是性激素分泌引起的，性激素的作用在少女身上比男孩要强烈得多。因此，母亲对女儿的出言不逊不要见怪，在这样的情绪状态下，她身边的长者更要制造出轻松的气氛，使之保持愉悦的心情，不令其干出蠢事。这是一个多烦恼的年龄段。

初中生情绪的不稳定，还表现在外露与内隐。他们与朋友既可畅所欲言、无话不谈，又会把真实的思想隐蔽起来，守住自己的秘密和隐私，常是直爽的开放和严密的闭锁相交织，影响到情绪的调节和控制，也关系到交往上的合群和乐群。

高中是向成人过渡的时期。这时人的第二性征一般都已明显发育，机体的发育也渐趋完成。男生像个男子汉，女生也亭亭玉立成了大姑娘。自我意识较初中时有了进一步发展，抽象推理能力也有了提高，但他们尚缺乏成人固定的生活目标，



在行为举止方面往往缺乏理智,自控能力较差。这时由于性腺的作用,引起了心理上的重大变化。随着性意识的出现,引起与性意识有关的多种多样的内心情感体验,性冲动和接近异性的欲望日趋强烈,并多付诸行动。从性朦胧到尝试和模仿,从对异性的强烈兴趣到积极寻找异性,从接近欲发展到接触欲。

异性相吸和异性眷恋

15岁前后是青春期性心理发展的异性相吸期,性意识的觉醒,女生不再因胸部发育而在男生面前害羞,走路时也不再含胸,而是挺胸收腹,为自己身体有了曲线而感到自豪。这时的男女们都希望自己能引起异性的关注,能给异性留下好感,并且感到和异性在一起特别愉快。女生注意服饰打扮,男生也学会礼貌待人,还常以保护者姿态给女生安全感。他们渴望与异性交往,先是群体活动,在交往过程中,发现每个异性的亮点。直到注意力集中在某一个异性身上,有了排他性,就由异性相吸进入异性眷恋期,开始一对一的交往。

这种爱慕之情是正常的性心理。但是这个年龄阶段,心理生理都未完全成熟,人生观、世界观尚未形成,个性、品质也未定型,学业未完成,事业更未建立,生活上不能自立,对未来伴侣的抉择不能做出全面正确的思考,社会规范此时也不应有性伴侣。因此,异性眷恋不是属于成人的恋爱,这种浪漫主义色彩的爱情模型,仅是少男少女幻觉中的生活。

正常的性心理

性心理是随着人体的性发育、性成熟而产生和发展的。性心理的生理基础是性成熟。生殖系统是人体最后发育的系统，当生殖系统的发育具备了生殖能力时，其标志是男生的首次遗精和女生的初潮，即青春期少男少女性功能的逐步成熟。但男生的性成熟比女生稍迟，且更迅猛，因此，男生比女生容易产生性兴奋、性冲动，性的幻想和性的向往也强于女生。女生则注重感情上的亲密，性欲是逐步和缓慢增长的。造成男女性心理发展上的差异，其生理原因是男性体内睾丸酮含量高，也有社会原因如传统观念常是鼓励男性、压抑女性。

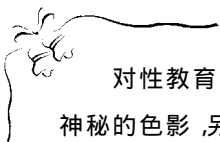
青春期第二性征的变化，会使青少年感到新奇、惊讶、神秘，有时还产生羞涩感，同时对性产生浓厚兴趣，想探索人生性的奥秘，迫切想了解性知识，这是正常的心理状态。

青春期性心理的典型活动，在接近异性时最为明显，性困惑的表现有幻想、羞涩、甜蜜、疑惑、快乐、孤独、痴心等等强烈的情绪反应。心理学家把这种情绪称为“内心空虚”，而青春期的性过失和性错位、性困惑就是引起烦恼的首要原因，是其心理学基础。

高中正是青春中期前后，无论在身体方面或心理方面都是变化最为显著的时期。青春期的身体变化，尤其是神经系统及内分泌系统的发展和变化，在新的环境中会给人格的各个方面带来很多新的变化。他们有自己的生活态度，有按自己的择友标准建立起来的人际关系，有自己的喜怒哀乐和自己的生活方



式,心理学家称这个时期是人格结构上极为重要的重新组织时期。此时的性教育应溶于整个人生教育之中,对健全人格的形成有重要的作用。



对性教育的问题在我国一方面还蒙上一种封建神秘的色影,另一方面由于西方生活方式通过各种渠道的侵蚀,许多男女青年没有正当的性的教育而染上恶习。如果不进行正当的教育,无论对于青年个人的生长发育和道德品质,还是于国家民族的前途都是有极大妨害的。这种教育需要通过父母和教师,循其自然地进行。教育的方法就是要用科学知识来战胜愚昧,使儿童和青少年对性的本能既不视为神秘和猥亵,又不养成恶劣的习惯,使他们养成高尚的思想品德和科学的卫生习惯。

——周建人(中国生物学家)



青春期的迷惘路

青春期是由儿童转变为大人的过渡期，除了生理上有明显的改变外，在心理层面上也会产生极大的变化。日本有位医学专家、立正佼成会附属佼成医院小儿科部长木下敏子研究的家庭疗法，正是探讨青春期的异常，为面临青春期而迷惘的少男少女提出有益的建议。

难熬的精神断奶期

青春期好像 1 岁的婴儿靠自己学走路一样，在精神上要独自走路了。脱离母乳喂养的婴儿时代，开始断奶时，仿佛自己和母亲分开一样，独自起步游玩。到了青春期就必须了解自己，认识自己是社会的一员，在自己存在的社会中培养伦理观和价值观。这就是心理、精神的断奶期。

很多母亲对婴儿的断奶期感到头痛，而精神断奶对青春期的少男少女也是相当严重的问题。以前往往是在大人吩咐下长大，如提醒你“应该这样做比较好”、“那样做就错了”。如今却要自己思考“这么做真的很好吗？”于是有个“怎么做才好”的烦恼。



有个女生从初中开始就认为“我不了解自己,虽想配合他人展现行动,但我觉得这不是真正的自己,就好像被操纵的洋娃娃”。以前她一直听母亲和老师的话,是个优等生,但当同学快乐地笑闹成一片时,她却觉得“自己放声大笑是为什么事快乐而笑呢?我不可能因为别人笑就跟着傻笑吧!”当她发现同学们都能自由地交换彼此的意见时,也开始思索“我也应该有自己的主见了!”因而对自己的存在感到迷惘,烦恼不已。

这个女生进入高中后总认为“听老师和父母的话,保持优良成绩,然后顺利地进入大学”,在别人为她铺好的道路上,毫不疑虑地往前走去。现在离开这条道路独自闯荡,就不知朝哪个方向走,怎么走才对?自己是自己,又觉得自己不是自己,感受不到自己的存在感,无法确立自我同一性。

不上学的青少年交不到朋友,也无法打入朋友圈中,对于生存和人生感到烦恼会逐渐被疏远。其实青春期的烦恼在古今中外皆同,时代的风潮就好像包装纸一样包住心灵,包装纸不断更新花样,年轻人看起来似乎变了,但是剥去包装纸后,发现心灵本质并未改变。那些似乎没有烦恼的大人,在青春期也曾遭遇过类似的困惑。因此,从前人著作特别是文学作品中会得知超越时代的青春烦恼,尽管是不同时期不同写作背景的作品,写的是那个时期青春期的哀愁,今日对这些书中人物的烦恼仍会产生共鸣,对解决自己的烦恼略有端倪。

矛盾情感共处一室

青春期常会同时感受到两种完全不同的情感,例如一方面

讨厌父母,拒绝他们的关心;一方面又渴望父母对自己的爱护。自尊心很强,同时又有严重的自卑感。

有个14岁的少女,还在小学五年级时,曾因受同学欺负而不愿去上学。进入初中,起初很有朝气,但过完暑假,又不想上学了。开始以头痛做借口,后来又以被欺负为借口,责怪母亲,甚至出现暴力倾向。到了晚上又要求母亲跟她一起睡,喜欢挤在一张床上。对母亲怒吼和爱撒娇的这一个少女,与本身缺乏自信有关,自己没法判断自己,只能依赖他人的判断。对于自己的存在,会经常利用与周围人的对比方式思考,结果时常担心周围的人对自己有何想法,担心自己遭到误解,这种意识增大时,就会觉得周围的人看自己是另眼相待。而要做到我就是我,管他人做什么,是需要勇气的。因此,要相信自己、相信别人,来自心理的了解显得相当重要。

性的自我同一性

人类生而享有各种权利,但是只有女性能够怀孕,决定了性分担的任务,也只有自觉到是男性还是女性,才会开始对异性的关怀。因此,青春期必须自觉到自己的性别,即性的自我同一性。

有些少男少女只重视外貌,忽略了个性和内在的深度。有的女生想用自己的身体来诱惑男生,这种暴露于外并不合适。性虽不需要隐瞒,但还应该有一点神秘性。

在确立性的同一性之前,通常对同性抱持比异性更多的好感。如有些初中男生对女生没兴趣,即使自慰,想到的也是男