◆一切无知都是令人遗憾的，但对性这样的事无知，则是严重的危险。

——罗　素

◆人世间没有第二件事，再比性问题更能激动人心，更能影响人们的祸福；同时，再没有第二个问题，它的内容中间充满着愚昧、缄默和谬误，有如性问题那样严重。

——艾　迪

◆我们在性的问题上要么无知，要么世故；要么压抑，要么刺激；要么矢口否认，要么任意放纵；要么是惩处到近乎残忍，要么就是利用到近乎盘剥；要么遮遮挡挡、神神秘秘，要么就是连廉耻都不顾……可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。什么理智的诚实，什么人类的尊严，都将无从谈起。

——格莱格



◆有关性的全部烦恼就在于我们不敢自然地谈论它、考虑它……当我还是18岁的小伙子时，早上醒来总是以一种羞耻和愤怒的心情，回忆昨晚有过的念头和性欲望……过了很久，我才有勇气对自己说：我将不再对自己

需要全本请访问 www.ertongbook.com



智慧果

的念头和性欲望感到羞耻。它们就是我自己，是我生命的一部分。我准备接受具有性欲的我，正如同我接受理智的我、精神的我一样。

——劳伦斯

◆爱不是一种不顾及自己所能达到的成熟水平而任何人就能轻易地获得满足的情感。如果不积极地全力发展自己的整个人格以形成一种创造性的倾向，他的所有爱的意图注定要失败。

——弗罗姆

◆在性生活中，不仅表现出人的本性，而且反映出人的文化修养的高低……

——列　宁

◆不言而喻，体态的美丽、亲密的交往、融洽的旨趣等等，曾经引起异性间的性交的欲望，因此，同谁发生这种最亲密的关系，无论对男子还是对女子都不是完全无关紧要的。

——恩格斯

◆要风化好，是在解放人性，普及教育，尤其是性教育，这正是教育者所当为之事。

——鲁　迅

◆性譬如水，你怕入水沉溺么，你就告诉他水的道理与教会他游泳。

——张竞生

◆避免邪念的惟一办法就是免除神秘。

——卢　梭

◆男女在社会生活中形成不同的形态、能力、行动和人格。在这种情况下，性任务的学习就显得很重要了。

——依田新

◆处于原始蒙昧状态或由于蒙昧教育而使之加强了的性本能，这种有强大推动作用力的性本能，只会导致反社会现象。但是如果用社会经验——与人们和睦相处的经验、遵守纪律和自制的经验——加以约束和提高，使这种本能变得高尚起来的时候，它就会变成一种高尚的美，给人带来最美好的人类幸福。

——马卡连科



智慧果



开篇语 1

一、性器官

真的是“小”阴茎吗？ 2

“正常”的阴茎应该有多长？ 3

生殖器偏大是不是正常？ 4

为什么我的阴茎会偏斜？ 4

阴茎“受伤”能治好吗？ 5

“少”了一个睾丸怎么办？ 6

包皮过长怎么办？ 7

做包皮手术会有什么“后果”？ 8

精索静脉曲张要手术吗 ？ 8

阴茎为什么会在早晨勃起？ 9

经常勃起是不是有病？ 10

阴囊瘙痒怎么办？ 11

男孩为何要经常清洗下身？ 12

怎样认识处女膜？ 12

用卫生棉条会损伤处女膜吗？ 13

小阴唇凸出是“畸形”吗？ 14

一边阴唇变大是否正常？ 15

女孩身上真有“神奇的按钮”吗？ 16

阴道出气是怎么回事？ 17

少女阴部瘙痒是什么原因？ 17

为什么会出现这些生理反应？ 19

目录

20 二、乳房
21 乳房偏小的原因是什么？
22 乳房不丰满能用激素矫治吗？
23 乳房偏小会不会影响哺乳？
24 乳房为什么会一大一小？
24 乳房的形状可以改变吗？
25 抚摩会使乳头变大吗？
26 我可以戴胸罩了吗？
27 怎样做好乳房保健？
29 经前乳房胀痛是否正常？
29 少女“泌乳”是怎么回事？
30 如何对待乳房里的“块块”？
31 得了乳房湿疹怎么办？
32 乳头内陷怎么处理？
33 男孩的乳房也会发育吗？
33 男孩乳房增大是什么原因？

35 三、肌肤、体态与体毛
36 什么是“第二性征”？
36 脸上长“青春痘”怎么办？
38 我怎么会有“妊娠纹”？
39 月经初潮后还能长多高？
40 早发生性关系会影响身高吗？



需要全本请访问 www.ertongbook.com



为什么少女“减肥”会影响月经？ 40
为何女孩不宜穿紧身裤？ 41
女孩怎么也会长喉结？ 42
体毛发育的顺序是怎样的？ 43
女性都会长腋毛吗？ 44
阴毛剃除后还会再长吗？ 45
女孩“长胡子”怎么办？ 45
乳晕怎么会长毛？ 46
男孩阴毛少怎么办？ 47
拔胡须有什么害处？ 47
染发会影响健康吗？ 48

四、遗精、月经与白带 49
男孩为什么会梦遗？ 50
精液的成分有哪些？ 51
遗精时多时少正常吗？ 52
我这样遗精会伤身吗？ 53
不遗精是不是有问题？ 53
献血会影响“正常”遗精吗？ 54
为什么精液会变成红色？ 55
精液中的白色丝状物是什么？ 55
遗精时为什么会痛？ 56
频繁遗精会是手淫引起的吗？ 57



目录

57 经期怎样照顾好自己？
59 月经时间长是不是有病？
60 来月经时鼻子为什么会出血？
61 如何解决痛经的问题？
62 闭经是什么原因引起的？
62 月经期间能不能献血？
63 用药物改变月经周期好不好?
64 经期相近是什么原因？
65 使用卫生棉条会不会“中毒”？
65 女孩为什么要进行肛检？
66 白带有什么作用？
67 白带过多怎么办？
67 白带发黄是否有病？
68 白带有血是不是正常现象？

69 五、性自慰
70 “手淫”是不是病？
71 我这样做算不算“手淫”？
72 自慰会损伤阴茎吗？
73 “手淫”会引起两个睾丸不对称吗？
74 自慰会损伤处女膜吗？
75 自慰会改变外阴形状吗？
76 自慰会导致婚后早泄吗？



“手淫”会不会影响健康？ 77
女孩也喜欢“自渎”吗？ 78
长期“手淫”会不会影响性生活？ 79
性冲动必须靠自慰缓解吗？ 80
戒除“手淫”后需要恢复“元气”吗？ 81
“手淫”究竟有没有危害？ 81
怎样解决频繁“手淫”的问题？ 83
自慰成瘾该怎么办？ 84

六、性意识、性梦与性幻想 85
为什么会产生性意识？ 86
性意识是怎样发展的？ 87
迷恋期性意识有什么特点？ 88
什么是健康的性意识？ 90
发育期容易产生哪些心理问题？ 91
性冲动是正常现象吗？ 93
如何克制性冲动？ 94
为什么会“单相思”？ 96
牵手的感觉为什么会不同？ 97
“湿梦”是什么意思？ 97
做“下流”的梦是否正常？ 98
梦见同性恋是不是性变态？ 99
性幻想导致频繁梦遗怎么办？ 101



目录

103 女孩也会“梦遗”吗？
104 喜爱性幻想好不好？
105 为什么会有受害幻想？

106 七、性交往
107 我能否和他恢复“关系”？
108 他为什么要“赚取”我的感情？
109 要不要把幼年失身经历告诉男友？
109 怎样面对要求分手的男友？
111 如何对付这段“三角恋”？
112 收到异性的“条子”该怎么处理？
114 爱上了异性同学该怎么办？
116 如何拒绝异性的求爱？
117 她是在对我“性骚扰”吗？
118 同座男生是不是“色狼”？
119 男人真的总不怀好意吗？
120 我会不会成为同性恋？
121 我为什么喜欢“大姐大”？
122 我这种行为是变态吗？
123 束胸被别人发现了怎么办？
124 如何面对他人的性侵害？
125 受到性侵害后怎样调整心态？
126 如何拒绝同性伙伴的性要求？



少女如何抵御性骚扰？ 126
如何面对老师的“骚扰”？ 128

八、性关系与怀孕 129
我能答应他的“要求”吗？ 130
有了“关系”后他就会更爱我吗？ 132
向往性生活是正常的吗？ 133
性生活是令人恐惧的吗？ 134
如何面对自己的“失身”？ 136
偷尝了“禁果”该怎么办？ 137
他拥有我却不爱我该怎么办？ 138
少女过早性行为有何不良后果？ 139
和白种人结婚会不和谐吗？ 140
这种症状与性行为有关吗？ 140
“我”从哪里来？ 141
女孩到什么时候才可能怀孕？ 142
怀孕后会有什么征兆？ 144
她这样是怀孕的迹象吗？ 144
如何确定自己是否怀孕？ 145
第一次性交会不会使女方怀孕？ 146
我这样有可能是不孕吗？ 147
精液没射入阴道有可能怀孕吗？ 148



目录

149 常用避孕方法有哪些？
150 如何正确使用保险套？
152 “毓婷”可以作为常用避孕药吗？
153 这种情况下吃避孕药有用吗？
154 “安全期避孕法”准不准？
156 如果怀孕该怎么办？
157 人工流产后要注意些什么？

158 九、性偏常与性病
159 为什么会喜爱异性内裤？
160 我为什么喜欢女孩的胸部？
161 他为什么偏爱异性服装？
162 偏爱强壮同性是不是变态？
163 如何看待同性之爱？
165 喜欢同性该怎么办？
166 为什么会偏爱同性生殖器？
168 对同性的臀部感兴趣怎么办？
170 喜欢成熟女人正常吗？
171 他为何向我露出生殖器？
172 想改变性别怎么办？
173 如何面对乱伦行为？
174 如何摆脱“自恋情结”？



需要全本请访问 www.ertongbook.com

怎样知道自己得了性病？ 176
性病有什么危害？ 177
同性恋是否易得艾滋病？ 178
接吻会传染性病吗？ 179
游泳或洗浴会被传染性病吗？ 180
性病有潜伏期吗？ 180
“淋球菌弱阳”应怎么办？ 181

十、性伦理 182
男女生如何正常交往？ 183
怎样把握异性交往的分寸？ 184
如何区分友情与爱情？ 185
如何看待“早恋”？ 186
如何看待攀比求爱？ 187
少男少女怎样才算性感？ 188
初吻意味着什么？ 190
我可以发展师生恋情吗？ 191
关注性信息好不好？ 193
我们能不能看色情读物？ 194
我们应怎样看待贞操？ 195
为什么青少年容易出现性失误？ 196
“性自由”可以提倡吗？ 198





开篇语

传说在远古时期的伊甸园中，赤身露体、两小无猜的少男亚当和少女夏娃，由于取食了园中央那棵最大的树上的最大的果实，便从此明晓了男女之事，荒芜的心灵便注入了智慧的养分。

“智慧果”棗这是多少青春男女所渴望得到的啊！

心理学家把青春期的到来称作第二次诞生。这期间，你的诸多心理会产生质的飞跃，其中也包括性的觉醒。然而，性觉醒的过程不会一路坦途，这一方面是因为青少年在性意识的驱动下对各种性信息的开始关注，而各种性信息如开闸之水不可遏制而来，但是，正规、有效的性教育渠道却少之又少，另一方面是大量涌入的西方性文化呈鱼龙混杂之势，不少传播媒介夹杂着淫秽内容，许多娱乐场所演绎着色情勾当，这一切对青少年的不良影响甚为突出。现在的不少青少年性心理早熟、性观念开放、性行为随意，而科学有益的性知识却依旧贫乏，性道德十分薄弱，这就使身心正在急剧变化的这一群体时常会陷于性困惑、性无措之中。这时候，如果有一个亲切的声音在你耳边做循循的诱导，将会对你人格的健全乃至一生的健康成长产生重大的影响！请教父母吗？请教老师吗？这自然是你明智的选择，但是，它毕竟不像要点零用钱或问一道物理题那么易于启齿；而且大量事实也告诉我们，有些问题提出后，甚至可能造成非常尴尬和令人难堪的场面，不愿看到的反应。询问朋友吗？求助网络吗？这也未尝不可，但经验告诉我们，青少年中口口相传的‘性知识’和良莠并存的网络信息常常充斥着似是而非的伪科学甚至赤裸裸的色情。因此，面对身心的“大裂变”，你可能依然迷茫，同时在迷茫中渴盼着那智慧的果实。

凭着多年从事青春期性教育与心理学研究的理论功底，凭着长期与青少年打交道的经验，凭着教育工作者的责任感，我于1994年10月开通了以“性生理解疑、性心理疏导、性伦理指南”为主题的“智慧果”青少年性咨询专线。由于这是全国首家专向青少年提供性咨询与性教育的电话专线，所以开通之后引起极大的关注，国内外50多家媒体都做了报道。一时间，北京的“少女课堂”与南京的



智慧果

“智慧果”成了当时我国中学性教育的两面旗帜。当然，反响最强烈、受益最大的还是广大青少年，而这也是我最为关注、最感欣慰的。

“智慧果”开通9年来，已接听电话近万人次。在求询者中，中学生占了绝大多数，也有部分高校学生和社会青年，其中男生占59.5%，女生占40.5%。

男生中求询有关性自慰（即“手淫”）问题的最多，达39.2%；另有21.6%是关于生殖器焦虑；询问性知识的达9.3%；关于同性恋的问题占到7.2%，而且近几年有明显上升趋势；其它还有关于爱慕异性、性变态、体毛焦虑、异性交往障碍、发生性关系、三角恋、遭受性骚扰、遗精、性意识焦虑、同性交往障碍、双性恋、发生性接触等。

女生要求解答的性问题在内容上比较分散，相对来说，询问异性交往的问题比较多，占18.2%；其次是询问性知识，占16.7%；第三是性骚扰问题，占12.1%；其他还有肥胖焦虑、发生性关系焦虑、月经焦虑、同性恋、性自慰、三角恋、异性交往障碍、口交、发育焦虑、性病、处女膜焦虑、怀孕、被窥焦虑等。

当求询者向我敞开内心深处的隐秘世界，当我真诚而耐心地接纳了他们，我才痛切地感到少男少女的灵魂是如何在青春的冲动中颤栗和彷徨的：

棗一名初三男生独自去郊游，在一个偏僻的厕所内被一成年男子胁迫进行了口交和肛交。原先对此种行为一无所知的男孩猛然间遭到如此强暴，于是恐惧感便在以后的日子里时时袭上他的心头；然而当时的那种本能的生理快感和心理刺激使他每次回想又有一种隐隐的兴奋。男孩便经常被这两种截然不同的心绪所搅扰，终无宁日。

棗这是一个有严重性自慰积习的高中女生，而且每次不将手指或笔等物插入阴道，她就无法排遣如潮水般涨涌的身心冲动。她担心这样做会损伤处女膜和使阴道炎症恶化，但强烈的逐乐念头不断吞噬着她的理智，使她无以自拔……

棗女孩子有着丰满健康的胸部本是件骄人的事情，可那个正在读中专的内向女孩却为此羞怯苦恼。一日她正悄悄地在宿舍里束胸，恰巧被一个有偷窥欲的男生发现并流传开去。女孩在周围的嘲笑中惶惶度日，精神几近崩溃……

棗上高一的男孩暑假里住在上初三的表妹家，一天夜里在睡梦中被表妹摇醒，让他透过有缝隙的墙板看其父母过性生活。第二天，表妹逼他脱光衣服躺到



父母的床上，企图模仿半夜里那让人脸红耳热的一幕。随后一天，男孩正在洗澡，表妹又以自杀相威胁敲开了门，与他共浴，并导致了性器官的接触。如今男孩父母出差，又要送他去表妹家，男孩心有余悸，不知所措……

棗一个初二男生热衷于在互联网上搜寻男子裸体和男性同性恋图案，发展到后来竟与一些成年男性群宿群交并乐此不疲……

棗上高二的女孩暗恋楼上已经上大学的那个帅哥。为了博取男孩的“爱情”，暑假里的一天，女孩把“心上人”约来家里，主动与他发生了性关系。谁知男孩只丢下一句‘你不怕怀孕啊？’就扬长而去。女孩认为自己献上了最美好的感情和最宝贵的贞操，换来的竟是这样的冷遇，因此痛不欲生……

棗一个心地单纯的初二男生近来被一件事情搅得心神不宁，原因是同桌的她时常在课上看有性内容的杂志，还当着他的面把手伸进胸罩抚摸乳房，并且不时把手搁在他的大腿上，甚至还会出其不意地拔他的腋毛。男孩百思不解：她为什么要这样？

棗一个有心理障碍的初二女孩的自述：我总认为过往的男性对我不怀好意，心里十分害怕……我曾独闯南方做模特儿……我喜欢把那个高二男生的‘那个东西’含在嘴里，喜欢那种液体流在嘴里的感觉。他已经不是处男了，可我还是处女呢（言语得意）……我其实长得挺漂亮的，老师你想和我约会吗？……

铃响后，拿起听筒，传来的是稚嫩的女声，当确认是“智慧果”后，半晌才有一个犹犹豫豫的男声传来：“请问……接吻……会有什么后果？”凭经验，这是一对准备或已经在尝试‘爱情游戏’却又懵懂无知的少年男女，他们真正想问的问题其实是‘接吻会导致怀孕吗？’像这样无知的问题还有很多。比如一个16岁的女生在学校来了月经竟束手无策，只好带着哭腔来询问该怎么办；一个男生固执地认为自己因频繁手淫导致了前列腺炎，虽然其诉说的‘症状’与前列腺炎相去甚远，但就是不听劝说；甚至有位20岁的女大学生来求证是否怀孕，原因仅仅是男友用手摸了她的下身！

这些让人触目惊心甚至感到荒唐的事例意味着什么？意味着我们的许多青少年正在性的彷徨与困惑中苦苦挣扎！意味着他们迫切需要性科学的引导！对此，社会与学校应责无旁贷地肩负起性教育的使命。然而不可否认，我们的一些



智慧果

学校对“性”仍讳莫如深，或视而不见，或避而不谈。事实上，关于是否应对青少年进行性教育，在教育界一直存有争议。岁月就在这无休止的争议中流逝，青少年的性发育却在流逝的岁月里悄悄提前，他们中的一些因性无知、性无措而导致的性行为失度甚至因此造成性病和性犯罪的现象！如果我们的社会和学校再无所作为，再寄希望于青少年的“无师自通”或“面包会有的”，那我们失去的将会是什么？！

应该看到，近年来我国一些地方的教育、卫生部门和心理学、社会学界正积极尝试学校性教育工作，一些深入浅出的性教材纷纷编撰出台，一些行之有效的教育方法也在被传播和推介。对此我深感欣慰。我之所以将9年来接听的部分电话和通过网络咨询的部分内容整理成这本小书，也是为了给正在兴起的性教育再注入一份力量。

我亲爱的朋友，千万不要以惊诧的心态来阅读本书，因为它所叙述的故事就真实地存在于你的身边；也不要以猎奇的心理来阅读本书，因为科学的性知识不是为了满足性欲望，而是用以指点人生；更不要以保守的眼光来阅读本书，因为性本身也是一门科学，而科学是不该有禁区的。这不是一本系统地介绍性知识的读本，不可能面面俱到地告知你所关心的所有性问题，但你的种种困惑很可能在这里找到答案，或从中受到启迪。

当然，我也愿意继续和你交朋友，继续为你提供帮助棗“智慧果”一直在等着你摘取！

“智慧果”的咨询电话是：025-84549643。“智慧果”咨询信箱是：sshzhg@sohu.com。

别忘了，电话这边有一双温暖的手，有一个亲切的声音，有一本等待你打开的人生词典

沈曙虹

2003年5月

于南京市教育科学研究所



一、性器官

美国著名性学家贺兰特·凯查杜里安曾浪漫地说：“人体几乎没有什么部位能像性器官那样充满魅力。”然而，佛家却把男性的生殖器称作“烦恼根”。面对两种截然相反的态度，你更倾向于哪一方？恐怕对少年男女来说，性器官更多地带来的是烦恼，是不安。

性器官是区分男女性别的首要的和最重要的标志，被称作“第一性征”。男子性器官由阴茎、阴囊、睾丸、附睾、输精管、尿道、附性器官（前列腺、精囊腺、尿道球腺）组成；女子性器官由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道、卵巢、输卵管、子宫、尿道球腺组成。由于每个人最初的性启蒙大都是从发现男女性器官的不同开始，所以它们对所有人的一生都具有重要的象征意义。又由于男性性器官暴露于体外的部分十分明显，且同时兼有排尿作用，必须时时“把玩”于指掌，必须常常在半公开场合（比如厕所、浴室）宣示于人，因而男性孩子对性的关注自然较多集中于性器官的大小、形态、功能，或是对此过于自信，或是忧虑不安。那么女性呢？由于她们性器官的构造及其生理功能更为复杂，又大多隐蔽在无法觉察的身体内部，因而困惑疑虑也不在少数。

青春期，性器官开始发育，它就更成为青春期少男少女们关注的焦点。

需要全本请访问 www.ertongbook.com