



青春健康教育指南

性、性别、艾滋病和人权教育统一行动指导手册



中国计划生育协会

● 中国计划生育协会是中国在计划生育/生殖健康领域最大的全国性群众团体，成立于1980年，1983年正式加入国际计划生育联合会，2005年获得联合国经社理事会非政府组织咨商地位。

多年来，中国计生协积极配合各级政府，团结广大育龄群众，发挥志愿者的作用，致力于计划生育、优生育，促进人民的生殖健康，充分保护人们享有平等的生殖权利。在全国各地积极开展了形式多样、丰富多彩的项目动，在预防艾滋病、青少年性与生殖健康教育、维护妇女权益、发动宗教领袖开展生殖健康教育等众多领域显示出自己独特的活力和优势，形成了具有广泛影响的村居民自治、生育关怀、青春健康等一系列品牌活动。

地址：北京市朝阳区芍药居35号楼

邮编：100029

电话：86-10-8465-7984

传真：86-10-8465-7975

电子邮件：cfpacfpa@chinafpa.org.cn

如需更多信息，请访问：www.chinafpa.org.cn

www.chinayouthnet.org

● 《青春健康教育指南》是中国计划生育协会组织并协调翻译的出版物。欢迎大家使用本手册用于非商业性（非赢利性）的项目活动和培训。但在使用时，请注意下列问题：

若您根据当地的实际，对本书的部分内容进行复制或进行适当的改编用于非商业性的项目活动或培训时，请注明您所引用材料的出处。

若您复制、印刷全书，请事先与中国计生协办公室联系。

如果在您制作的培训材料中引用或改编了《青春健康教育指南》的内容，中国计生协非常希望能够得到一份您制作的培训材料。



中国计划生育协会
China Family Planning Association

说明

《青春健康教育指南》由两本手册组成，分别为“性、性别、艾滋病、人权教育统一行动指导手册”和“性、性别、艾滋病、人权教育统一行动活动手册”，是专门为性健康教育者编写，用于开展性与生殖健康包括艾滋病预防教育的指导教材。本手册由中国计划生育协会（China Family Planning Association）引进，翻译自印度人权与男女平等组织、尼日利亚女孩权力倡导组织、国际计划生育联合会、国际计划生育联合会西半球区域办公室、墨西哥计划生育协会、国际妇女健康联盟、美国人口理事会共同编写的培训手册。

《青春健康教育指南》是建立在性别平等和权利基础上全面的、综合的性健康教育手册。它能够帮助性健康教育者，包括培训师、主持人或是同伴教育者更好为不同背景和文化程度的校、内外青少年提供性与生殖健康、艾滋病预防的教育培训，使这些性健康教育者更好地理解参与式生活技能培训的真谛。此外，本指南“指导手册”部分为性健康教育提供了培训的参考资料和有用的信息，以帮助他们更好开展性健康教育培训。

本指南适合所有对性与生殖健康教育培训拥有热情的教育者，它不仅可以帮助您培养出更优秀的主持人，也能提高您自身的生活技能主持水平、扩充理论知识，丰富您的主持经验。

本指南在福特基金会的支持下，由中国计划生育协会协调和组织主持人、同伴教育者及教师共同翻译。参与此书翻译的人员如下：

北京林业大学的蒋瑛、陈文婷、卢英，中国人民大学的王玮龙、张尹霁、高山俊健、吴梦皎、陈妤星、杨旻晖、任婉、张家驹、王君军，北京师范大学社会发展与公共政策学院的萨支红博士、王曦影博士、陈琦和王怡然，中央民族大学的赵禹骞，中国计划生育协会的李立鹤和梁潇。

联合国人口基金阿拉伯、欧洲司前司长徐书云作为特聘专家，对本指南进行了耐心细致的审阅。北京中医药大学的金晓艳、中央民族大学的赵禹骞、中国人民大学的任婉及李立鹤对本书进行了校对。

为了更好地翻译和传达本书的原意，北京师范大学社会发展与公共政策学院特别组织了相关人员对本指南的翻译以及基于此指南进行本土化改编的事宜召开了讨论会，北京师范大学萨支红博士、王曦影博士、刘文利博士，粉红空间性文化发展中心执行主任何小培博士，中国传媒大学的吴炜华博士，以及中国计生协的李立鹤参加了此次讨论，为翻译此书提供了宝贵的意见和建议。在此对帮助本手册翻译及出版的所有组织与个人表示衷心的感谢。

希望《青春健康教育指南》能够帮助性健康教育者成功开展性与生殖健康教育培训，从而让青少年在性与生殖健康方面做出健康、安全、负责的选择，为今后的美好生活作好准备。也希望本指南能够引领更多青年人和成年人一道参与到性与生殖健康/艾滋病预防的工作当中，从而真正促进中国青少年的性与生殖健康及权利的实现。

由于时间仓促，本书翻译有许多瑕疵与不足，望各位使用者在实践中加以修改和完善，并对我们提出建议与意见，让我们共同推进中国青少年性与生殖健康教育的发展。

中国计划生育协会

2011年8月

原英文版前言

没有来自全世界各个地区人们的贡献与捐赠,《青春健康教育指南——性、性别、艾滋病和人权教育统一行动指导&活动手册》这本书是不可能面世的。我们衷心感谢每位为本书做出贡献的人。

我们特别感谢以下人员:

Wendy Baldwin, Carmen Barroso, Kate Bourne, Judith Bruce, Vicente Diaz, Beth Fredrick, Adrienne Germain, Naana Otoo-Oyortey, Tim Shand, and Victoria Ward为本书提供了非常宝贵的指导和建议。Diaz and Juan Diaz 校正了指导手册中有关医学和技术方面的内容。Evan Read为本书创作了插图, Jared Stamm 为本书建立了网站。Nell Timreck 和 Ernestine Heldring在最后修订的过程中做出了重要的贡献。我们还要特别感谢 Mike Vosika 和 Karen Tweedy-Holmes 在整个编撰过程中对本书的支持。同时也感谢许多朋友与同事慷慨的分享他们的照片。

我们还要特别感谢Michelle Skaer和 later Jonah Stuart Brundage,他们以智慧和平等的精神协调大家共同完成了此书的编撰,他们亦对此书做了至关重要的贡献。超过50位专家在这本书的编撰过程中提出过修订意见,总共有8个组织测试了本书的活动部分。我们对他们给予的技术支持、建议及无私的奉献致以深深的谢意,没有他们此书不会得以面世。此外,本书的编辑们修正和弥补了书中的一些错误和遗漏。

最后,我们感谢此书的捐赠者,他们为本书提供了资金支持和技术支持,他们的慷慨使得本书得以问世。我们诚挚感谢福特基金会(the Ford Foundation)、威廉和弗洛拉 休利特基金会(the William and Flora Hewlett Foundation)、赖伯基金会(The Libra Foundation)、约翰和凯瑟琳·麦克阿瑟基金会(the John D. and Catherine T. MacArthur Foundation)、国际开发署英国事务部(DfID)、联合国人口基金会(the United Nations Population Fund)。我们特别感谢为此书提供资金支持的国际计划生育联合会(The International Planned Parenthood Federation)、国际计划生育联合会西半球区域办公室(IPPF/Western Hemisphere Region)、国际妇女健康联盟(International Women's Health Coalition),以及美国人口理事会(the Population Council)。

目录

第一单元 性健康需要人权

- 我们如何相互对待：价值观和社会 23
- 什么是“人权” 25
- 性与生殖健康权利 28
- 促进人权：包括性与生殖健康权利 31
- 词汇表（关于人权的基本概念） 33

第二单元 性别

- 性别定义 40
- 性别认同 42
- 社会性别规范及儿童和青少年时期对性别角色认同的固化 42
- 社会性别和教育 46
- 媒体报导中的社会性别刻板印象 48
- 社会性别如何影响人群的流动、社会关系和公共场所安全 49
- 社会性别如何影响公民及政治参与 50
- 家庭内外的社会性别、工作和经济资源 52
- 性别与婚姻 53
- 性别与宗教 55
- 性别与身体自主权 56
- 性别与暴力 58
- 性强迫是基于性别的一种暴力形式 60
- 应对基于性别的暴力 61
- 性别规范和性别角色的变化 62
- 性别：我们自己的决定和行动 63
- 改变我们周围的世界 63
- 词汇表（关于社会性别的概念） 64

第三单元 性

- 关于性 70
- 性权利 71
- 性与社会 72
- 性别角色引起的不同性规范：对性行为的双重标准 75
- 性渴望 76
- 性的多元化 78
- 人体和性愉悦 80
- 表达性和享受性 82
- 性行为 83
- 有性和无性的诱因 84
- 性允许和性强迫 88
- 建立相互尊重和负责任的性关系 90
- 与性功能相关的问题 91
- 性健康和倡导 92
- 词汇表（关于性的基本概念） 93

第四单元 人际关系

- 介绍人际关系 100
- 我们生活中的关系 101
- 怎样才能使我们的关系更相互信任和彼此尊重 102
- 浪漫的两性关系：恋爱和约会 103
- 爱情：什么是恋爱？什么是真爱？什么是嫉妒？ 106
- 两性关系中的性行为 108
- 长久的亲密关系 110
- 相处中的问题和困难 112

终止交往 112
变化的相处准则 113

第五单元 交流和做决定的技能

影响交流的因素 119
有效交流方式的提示 120
直接和间接的交流方式 122
与你的伴侣谈论性与性健康的问题 123
做决定 124
采取行动 124

第六单元 身体、青春期和生殖

身体形象 131
青春期 134
了解我们的身体 135
性与生殖器官 136
生育和生殖：孩子从哪里来 138
怀孕 139
了解我们的身体：一个全球性的运动 142

第七单元 性与生殖健康 (包括艾滋病预防和避孕)

获取健康服务的权利 148

第一部分 性传播疾病，包括艾滋病病毒和艾滋病
关于性传播疾病（性病），包括艾滋病病毒和艾
滋病 150

预防性病和艾滋病传染的方法 152

为什么人们不用这些保护方法以及为什么性别平
等是抗击艾滋病的关键因素 153

正视艾滋病病毒和艾滋病 155

预防性病/艾滋病的权利和责任 157

生殖道感染 159

第二部分 决定自己何时生育：避孕和流产

关于避孕 160

不同的避孕方法 162

非意愿的怀孕和流产 166

第八单元 倡导性健康、性权力和性平 等

反思我们自己的态度 173

认识这些事情是否公平或不公平 175

改变我们周围的世界 176

倡导社会变革所面临的障碍 180

在人们生活中倡导的含义和力量 180

行动：基于项目的学习 181

附录：事实说明表

介绍





关于本指南

本指南是在全球性对性健康风险研究的基础上编写而成，是为开发与性、性别、艾滋病和人权相关课程而提供的一个资源指南。本指南响应了联合国千年发展目标和相关的政策，提供了如何在多元而迅速变化的现今世界里亟需和实用的教育青年人的方法。

本指南的特别之处在于，不仅可以确保教育者和政策制定者在致力于青少年性与生殖健康工作中不仅考虑到青少年个人的因素对他们性与生殖健康的影响，同时也考虑到社会因素对其性与生殖健康影响。此外，本指南更加注重青年人所处的真实世界。

本指南有七个关键特征，具体对七个特征的阐述见下面的介绍。这些都建立在一些全球健康和教育组织的优先战略基础上而开发出来的，包括在联合国大会、联合国艾滋病规划署、世界卫生组织、联合国教科文组织和世界性学会等。

本指南是由一个国际化的专家团队所开发以确保本指南的全球化视角，使之能够适用于不同国家和地区针对青年人的性与生殖健康教育，无论是非洲还是大洋洲，或是亚洲、美洲、欧洲以及阿拉伯国家。

本指南的终极目标就是确保青年人能够享有，并倡导他们的权利——尊严、平等、健康、负责、满意的性生活。

本指南七个关键特征

- 以证据为基础。此书的课程标准是建立在全球研究者所论述的标准之上，同时也融入了性别动态变化与性健康之间相互影响方面的重要发现。
- 全面性。此书的整个课程涵盖了性、艾滋病预防、禁欲的权利和家庭生活教育等内容，提供了心理和生理健康需求方面的精确信息；

- 以核心价值和人权为基础。达成实现性与生殖健康就要加强整个社会中公平的原则、人的尊严、平等对待、参与的机会和人权。
- 性别敏感，无论是对男孩还是女孩实现性与生殖健康应强调性别平等和社会环境。
- 加深理论和批判性思维。培养思考的习惯以了解自我、他人、社会之间的关系，以及这些关系如何影响我们的生活。正因为如此，此书提供的内容从性和艾滋病教育延伸至公民、社会研究和语言艺术等方面。
- 培养公民参与。通过支持每个人的想法，这能够对他/她的世界产生积极的影响。此书也帮助大家掌握倡导技能，这是一个至关重要的技能，通过倡导将会建立一个更加公正和相互关爱的社会。
- 文化的适宜性。顾及到世界各地年轻人所处多样性环境和现实。

为什么需要本指南

目前，抗击艾滋病已成为全球优先考虑的问题。大多数国家的政府已签署了关于性别平等和人权纲领的国际协议。但是如何实现这一承诺？为什么性别平等和人权对实现性健康问题是至关重要的。

事实上，性别规范深刻地影响年轻人在性问题上做决定的能力。例如，在现实中，对数以百万计的女孩来说，性、婚姻和怀孕对他们仍然还是无法自己选择的；对男孩来说，他们为了具备不切实际并且可能对他们是伤害性的所谓男子气概而常常遭遇到强大的压力。

无论是在发达国家还是在发展中国家所做的研究中确定，真实的后果是，那些在生活中意识性别平等重要性的年轻人在性健康水平要好于意识不到性别平等的年轻人。相反，那些缺少平等态度的年轻人他们的性健康水平往往更加糟糕，例如，那些认为男性应该比女性更强硬和更有力量的男

性往往不太使用安全套可采取避孕措施，并且他们多性伴的可能性更强，此外，他们在两性的亲密关系中更有可能有暴力倾向。那些在两性关系中由男性占主导地位的女性他们更有可能感染艾滋病病毒和发生非意愿性妊娠。类似的关于性别不平等与糟糕的性健康水平的研究也显示，两性间的暴力往往与较高的非意愿怀孕、性病和艾滋病感染相关联。这些发现使我们更清楚地年轻人需要机会来了解性别平等和人权，而这些问题已影响他们的生活和实际需要及他们的幸福。

不幸的是，性教育工作相对于上面这些研究是滞后的，只有极少的性教育课程涉及到性别平等和权利。一些性教育或艾滋病预防教育已证明了，这些课程无论是对降低非意愿怀孕或是对性传播疾病都有显著的影响。因此，缺乏相关的教育是令人忧虑的。

忽视青少年所面临威胁使我们得到的教训是，性别平等和人权教育不只是崇高的目标，而更是预防艾滋病传播、让年轻人健康成长享有健康，以及使他们能够负责任并享有性的关键因素。实际上，这也是对上述调查发现的响应，并且作为人的尊严问题，全球包括政府、公民社会和国际机构正在要求性与艾滋病预防的课程中应该增加性别和人权的内容。

现今的教育者需要更有意义和更有效果地介绍这些概念的方法和途径。可喜的是，在世界各地，新的开创性的性与艾滋病教育更加关注性别平等和人权。无可辩驳的事实是这样的教育已取得了令人兴奋的结果，而现在，是时候更广泛地推行和测试这样的教育方法。

本指南适用对象

本指南所设计的课程最主要是为那些在性与生殖健康教育领域中，包括艾滋病领域中从事课程开发的人员、学校教师和社会工作者，以及从事社会研究的人员。使用本指南中的指导手册和活动手册满足使用者如下的需求，例如：

开发或修正适合于目标人群的全面、综合的课程；

- 可设计出更缜密、更有针对性的教学单元，如，性别或性健康；

- 可根据此书设计一个个主题教案，如，性别和媒体、关于性的决定、保护自己和自己的伙伴远离艾滋病病毒，对男子气概的反思。

其次，本指南也适用于健康和领域中的决策者以及学校管理者，能够帮助并确保他们在性健康和艾滋病预防教育方面所作的倡议能够满足青少年的需求，同时响应联合国千年发展目标、联合国艾滋病规划署、联合国教科文组织、世界卫生组织及其它一些国际组织在这一领域所倡导的政策和宣言。此外，本指南的核心方法是强调培养学生更高层次的思考能力，如研究、反思和分析的能力，并能够衔接学校的教育。因此，学校可以运用本指南中关于性健康和艾滋病预防的内容以使他们的教育更为全面，而不仅仅只注重那些学生升学必考的课程。

在世界各地，由于文化和政治背景的不同，性教育内容和方法也是多种多样的。本指南所设计的内容尽量考虑到非洲、美洲、阿拉伯地区、欧洲、亚洲及大洋洲不同的文化敏感性。此书中引用了许多来自不同文化背景的实例。

何处及如何使用本指南

本指南提供适合多同教育方式的基础课程。它可用于设计适于在学校开展的健康、生物和相关社会研究等方面的课程，也适用于设计课外活动，或者用于在社区开展健康教育的培训课程。此外，本指南中内容也可用于对成年人进行性与生殖健康的教育和培训。

由于着重点和课程设置的时间长短，性健康和艾滋预防教育在世界各地是非常不一样的。因此，本指南易于让使用者根据他们的需求设计适宜的课程。如，本指南内容分为八个单元，围绕着每个单元的主题有不同的内容和活动。使用者可根据不同文化背景和适宜程度选择适合的教学的内容和活动。用户可以方便地选择单位，副标题，什么最好的满足他们的需求的详细程度。当然八个单元的内容才是最全面的性健康和艾滋病预防教育内容。不过，使用者可能由于教学或培训时间的限止，不可能完成所有八个单元的教学内容，因此，本指南也选取了一些建议应该使用的内容

和活动，见表一。

本指南的内容是为15岁及以上校、内外青少年开发的。虽然、专家和政策制定者认识到性健康教育的必要性，而且越早开始性健康教育越有利于青少年。进入青春期的少年已经能够明显地对性别有了意识，并且这个时候正是他们建立与性别相关的态度和行为的阶段。而这个时候，通过正规的教育系统，大部分女孩可以受到这方面的教育。主要教15岁以下孩子的教育者可以从本收选取适宜内容设计适合这些孩子的课程，但必须注意考虑孩子们特殊的教育需求。适宜这个人群的活动请参见活动手册中前言部分。

最后，本指南所有的课程设计都是非常灵活，使用者可根据他们不同的文化背景选取适宜的内容和活动。本指南提供了通用的原则使它可以适用生活在不同文化和社会环境的教学者使用。适用于通用原则人生活的文化和社会情况。当然，由于某种原因文化和政治的大兵团，或是由于特殊群体的需求，使用者可能希望更着重于某些部分的内容。从世界各地的反馈来看，本指南可以指导世界不同地区的教育者设计性健康教育课程。

本指南主要内容

本指南中的两本手册提供了建立在权利发展、性别敏感和参与式方法三个基本要素的性健康和艾滋病预防课程教育。

手册1：指南

- 介绍了基于循证政策论点的介绍
- 七个内容单元，每个单元包括学习目标、主要内容和反思的问题
- 最后一个基于项目的单元，主要可应用于倡导工作中和一些经验教训
- 22个附表

手册2：活动

- 有效的教学方法
- 54个教学活动
- 其它资源

内容指南

内容单元：内容指南的前七个单元主要提供了关于一个包含性别、人权、性、性健康和艾滋病等必要信息的综合性全面的课程。你当然也会发现，在金色页边线处，有一个特别的“思考点”，这些可以帮助使用者积累批评性思考的技能，这些问题可能也可以帮助教育者用创造性的方式来思考本书的内容。你也会发现那些放在橙色的盒子被挑选出来的内容是创新性的课堂活动。最后，第八单元提供了关于在倡导和社会改变领域中基于项目的学习背景和指南。

性健康需要人权

1

为会性与艾滋病预防教育应该是包括人权的内容？这个单元解释了人们的性健康和情感是如何与行使他们权利的能力相关的，例如，受教育和自由表达的权利。这些权利延伸至保护他们的身体、性和健康。这个单元强调人们自信地行使他们权利的重要性，描述了青年人可以采取行动，以促进尊重，以及年轻人如何保护他们自己及他们伙伴的性与生殖健康和权利。

社会性别

2

社会性别规范影响着每一个人的生活，包括性健康与感染艾滋病病毒的风险。大多数国家都将实现社会性别平等视为一件道德上极为必要的事情，同时也是抗击艾滋病和强化家庭与社区的关键因素。在世界上，社会性别规范和角色日新月异。提高青少年对社会性别问题的意识是至关重要的，因为在观念形成时期就开始进行干预，会对今后的生活产生巨大的影响。

表一

如果只有14个小时的教学或培训时间，下列活动是从八个单元里选取的精华活动，供参考：

单元1中的活动4

单元2中的活动5、9

（如果可能再加上活动7或14）

单元3中的活动18、23

单元4中的活动32

单元5中的活动35、36

单元6中的活动41、42、44

单元7中的活动50（如果可能请加活动51作为课外作业）

单元8中的活动53

3**性**

虽然这一单元包括关于性的基本生理信息，但是也强调了在人们的生活中与性相关的社会基础。此单元检视了文化和性别规范是如何影响人们的性态度、性行为、性经验及性愉悦，也加回顾了一些人们共有的对性生活的忧虑，包括由于非意愿和不安全的性引起的压力。

4**人际关系**

性健康依赖于个人或者个人因素以及广泛的社会影响。这个单元的目标旨在说明青少年获得理解他们之间关系并能自信处理他们之间关系的方法，也向青少年提供了增强他们应对各种关系的交流对策，并着眼于让青少年处理充满亲密和浪漫关系、经历情感丛林的方式方法。

5**交流和做决定的技能**

那些能够与他们的伴侣谈论性问题的人往往对他们之间的关系更为满意并且他们有更好的性健康。年轻人愿意学习如果与亲密的人交流和沟通的方法，这会使他们在亲密关系中感到更自信更容易。这个单元关注性、避孕、艾滋病病毒和艾滋病，包括做决定和采取行动。

6**身体、青春期和生殖**

让年轻人了解他们的身体，并赋予年轻人保护他们健康的能力。这个单元包括性的基本信息，这些信息通常是学校性教育的一部分，例如，青春期、身体及其功能。数据也表明，不管怎样，不能局限在狭窄的“诊所”范围内，也

要了解与之相关的社会环境和人权。



性与生殖健康（包括艾滋病预防和避孕）

这一单元提供了两部分的信息，第一部分的主要是关于性传播疾病，艾滋病病毒和艾滋病，以及生殖道感染。第二部分涵盖了避孕和流产的信息。这一单元突出强调了预防保健。



倡导性与生殖健康和权利以及性别平等

许多年轻人能够并且愿意投身于社会的变革，这将会推动人们获得更好的性健康，也会使所有人获得更好的公正和公平。这一单元指导教育者包括公民和社会研究者，运用以学习为中心的方法加强青年参与，比如实际经验能够补充和加深对前面章节所涉及知识的理解，并且年轻人了解他们怎样创造出一个不同的世界。

附录：事实说明表

指导手册的最后附有22个用于参考的相关资料。每一个参考资料都对应每个单元所包涵的各个内容，同时也包括几份附件。

培训手册

有效的教育方法

在全世界范围内，性健康与艾滋病预防的教育通常使用不同于常用的讲座和阅读形式的参与式教育方法。参与式方法鼓励年轻人更加积极的参与到他们个人的学习中，这些方法包括个人反思、批判性思考和小组讨论。通过这些方式，会培养青少年更为平等的态度、行为改变，包括在性别与性健康方面的态度和行为改变。，特别是关于性与生殖健康的行为将会得到改变。广义上讲，也可以帮助年轻人用自己想象和自信去改变世界。

因此，培训手册每个部分开头都有关于互动和学习者主体的培训方法的说明和指导。指南书还有“教学提示”附在每个单元的开头。但我们要说明的是：这些资料不能代替培训以及教育者的作用。

活动示例

培训手册包括了54个培训活动，这些活动对应指导手册中与之相关的特定内容。这些以学习者为中心的活动都被试用过，易于不同文化背景的使用者改编为适宜的培训教材。手册中的活动可以帮助青年人认识到他们学习到的知识和技能与他们自身的经历和感觉之间的关联，

这些活动范例富有创造性并且适合于年轻人。

老师既可以直接使用培训手册中各种活动，也可以根据当地的特点对这些活动做出调整后使用，还可以这些活动的基础上创造出新的活动模式。一些活动需要进行阅读和写作，但大部分都不需要。

附加的资源清单

活动部分的最后附有本书遴选自世界各地的相关技术和信息资料，每个条目都会有一个简要的介绍和联系方式。

决策者和国际组织要求建立在性别平等和权利基础上的性、艾滋病、家庭生活教育。

本指南中的指导手册和活动手册都响应以上决策者和国际组织的要求。各种性行为驱动因素的研究发现构成了本书的基础。这套书可以培养一批有着自信心，可以独立思考的人群，而这些人，可以创造出一个富有同情心和公正的社会。



性健康需要人权





概述

为什么性与艾滋病教育要强调人权？享有安全而满意的性生活，年轻人必须能够行使他们的基本人权。例如，每个人都有尊严权、人身安全权、获得健康信息和服务的权利。只有当人们可以行使这些权利时，才能真正选择是否发生性行为，协商安全套和避孕药具的使用以及寻求所需要的服务。促进性与生殖权利的实现也鼓励了青年人承担保护他人幸福权利的责任。不幸的是，成千上万的人，尤其是青年人还是易于受到这些虐待，例如：被强迫的性行为（通常会增加感染艾滋病病毒和遭受非意愿怀孕的风险）、暴力、童婚、以及与他们的性行为有关的羞辱。当人们的权利受到侵害时，他们享受安全和满意的性生活的能力就会遭到损害并会影响他们一生。

了解人权让年轻人获得“他们在这个世界上很重要”的认同感。本单元讲述了性与人权的概述并且探索它们与性经历和健康之间的关系。

教师参考：

性健康和福祉需要人权

人权和性权利的概念得到国际的承认。它们适用于世界上任何区域，包括非洲、美洲、亚洲、欧洲、阿拉伯世界以及太平洋地区。但是有很多人却不知道这些概念意味着什么以及它们怎样影响着我们的生活。通过阅读这一单元的内容，你可以熟悉这些议题。

意识到自己的偏见，问自己对他人产生偏见的基础是什么？

记住人权适用于所有人，因而任何人都不能被剥夺人权。然而并不是每个人都充分地享有这些权利。

强调人们也应该承担责任，包括尊重他人及他人所享有的权利。

人们应该坦然面对这样一个事实：俱乐部、宗教团体

和其它群体，这些社会机构的运作方式有可能损害人民的权利和导致歧视。

做一些背景调查找出你的国家里和性问题相关的侵犯人权的现象，比如包办婚姻、性暴力、艾滋病病毒携带者和艾滋病人的现状。

可以从《活动手册》上或是现实生活中举出具体的关于人权问题的例子，强调实际情况可以帮助学生了解人权而不只是形成一个抽象概念。

作为人权教学的一部分，帮助学生让他们领会到自己是强大的并且在这个世界上是重要的。

本手册最后的许多事实说明表提供了这些议题的其它细节。

本单元学习目的

性健康和福祉需要人权

本单元的材料使使用者能够达到：

认知性目标

- 找出五条基本的人权，包括两条与性或生殖相关的权利。至少讨论两种人们能行使的性或生殖健康权利的情况和两种不能行使该项权利的情况。解释他们的处境将如何影响性或生殖健康；
- 讲述一个关于某条法律或政策的改变如何影响人们性或生殖健康生活的例子；
- 找出当某人的性权利被忽视时，能够给予帮助一个个人或组织；
- 讨论至少在两项权利方面，国家和个人在保护、尊重和实现他人权利方面的责任。

影响性目标

- 明白在人际交往中尊重的重要性，包括恋爱关系和性关系；
- 就不平等对待他人是否公平这一问题来发表个人看法；
- 就他们所关心的一件违反性或生殖权利的问题发表个人看法和态度，讨论这种违反所产生的后果；
- 描述出他们所认为的充实而满意的生活。

技能性目标

- 让他们能有效地说出关于平等、歧视和其他方面人权的想法。

如何相互对待：价值观和社会

关于如何相互对待我们可以提出很多问题，这些问题无论在世界哪个地区都适用。下面列出其中的一些。

★ 思考要点

1. 每个人都有权利追求幸福和自己的梦想吗？
2. 某人对他人“很重要”是什么意思？
3. 在尊重他人方面，我们的责任是什么？
4. 每一个人都是安全的吗？
5. 在建立法律和制度上，人人都有公平的言论权吗？
6. 资源该平均分配吗？
7. 人们能自己做决定来保护他们的身体和未来不受侵害吗？

这些问题也同样适用于人们的亲密接触和性生活。

参照《活动手册》中的活动1 为什么“公平”很重要

通过对名人名言的思考让学生们考虑公平的问题。

1. 大多数人，包括年轻人想要什么

- 大多数年轻人想要高品质的生活，这有时就被称为“幸福”；
- 对我们大多数人来说“幸福”意味着健康快乐。我们希望得到安全感和尊重；我们希望有成长和学习的机会；我们希望在这个世界上有所作为，能追求自己的梦想；我们还希望能和平共处。我们为自己，为我们的家庭，为我们的社区而希望得到这些东西；
- 性健康和幸福是我们全面幸福生活的一个重要组成部分。

★ 2. 我们要怎样在家庭、社区和社会中生活，一起来保证所有的人都有机会获得高品质的幸福生活

3. 我们从哪里学到关于彼此应该怎样相处的想法？又从哪里学到我们对彼此负有的责任

- 每个人关于对与错都有自己的评判标准。这些标准包括与身体、性、亲密关系有关的价值观和态度；
- 我们经常想当然地认为自己的价值观和看法是“自然的”。然而，这些价值观和看法却是深受我们所在的家庭、社区和社会的影响；
- 家庭、社区、社会的态度被称为“社会规范”（参见本单元末对主要概念和术语简单介绍的词汇表）；
- 社会制定法律规范并指定哪些行为是允许的，哪些是不允许的。那些有权力的个人或团体在决定社会规范和法律时具有最大的影响力。一些法律、规范和个人价值观是和性有关的；
- 社会规范随着时间的推移而改变，它们因文化不同而不同。
- 虽然我们都受社会规范的影响，但每个人还是可以提出哪些是公平待人的方式和行为的独立看法。我们可以通过不同的渠道来收集想法，包括角色模型、书本以及个人看法。

4. 一些关于如何对待他人和相互对待的道德原则被广泛地认为是普遍性的原则。这些原则被称为人权（见下一节）

什么是“人权”

1. 每个人都有权享有基本的权利和保护

包括但不限于以下权利：

- 根据法律得到同等地对待；
- 食物、水、住所和衣物；
- 受到尊重和有尊严地对待；
- 免于酷刑；
- 言论自由；
- 思想良心和宗教自由；
- 集会和参与社会活动的自由；
- 受教育权；
- 享受医疗保障权，包括获得健康信息和服务的权利。

2. 这些人权是普遍性的。这意味着它们适用于我们所有人，不论性别、年龄、婚姻状况、性别身份和行为、种族、民族或社会起源、政治信仰、国籍、宗教信仰、社会和经济地位、住所、身体和心理能力或健康状况¹。这些权利是无条件和不能被强制剥夺的

- 很多人在讨论酷刑时听到过人权这个词；
- 人权同样也延伸到经济和社会权利。这些包括受教育权和享受医疗保障，同样还包括具体的性与生殖权利工作。

3. 基本人权得到全球国际社会（通过联合国）的认可，它们被列入国际协定中，并为大多数政府正式批准²。见附录《联合国协定》

注一

本手册用“性身份”（或“性多样性”）这个术语来指性表达的广泛范围，主要指包括某人对同性或是异性的吸引。在一些地方，对同性或是异性的吸引被称为性取向抑或是其他的说法。

注二

重要的具有法律约束力的文件包括：《经济、社会和文化权利的国际公约》（1966）；《公民和政治权利国际公约》（1966）；《消除对妇女一切形式歧视公约》（1979）；《儿童权利公约》（1989）。另一重要但不具有法律约束力的关于人权的文件是《世界人权宣言》。如需《世界人权宣言》副本见配套书《活动手册》中活动2。（参考相关的具体权利，见单元一至七）

参照《活动手册》的活动2 人权的介绍

让学生们想出一系列他们认为一个新国家的人民应该拥有的权利，同时把这些权利和《人权宣言》做比较。还要求他们采访成年人对“人权”的理解。

参照《活动手册》的活动3 权力、特权和公平

让学生找出并思考社会权力和特权经历或是歧视之间的关系。

★思考要点

1. 儿童（包括青少年）和成人有哪些人权是相同的？
2. 你认为儿童还应该拥有哪些必须得以确保的权利？比如说他们还需要哪些基本的机会使他们能感到幸福？
3. 儿童需要哪种机会使他们有更好的机会来获得满意的生活？儿童是否有时遇到过他们本不应面对的危险和困难？
4. 儿童应该怎样在成熟中发展他们的了解和保护自身和他人权利的能力和责任心？举出一两个例子。

参照《活动手册》中的活动1 为什么“公平”很重要

通过对名人名言的思考让学生们考虑公平的问题。

★ 4. 儿童也享有人权。儿童的权利在国际协定中得到确定，包括《儿童权利公约》。这个公约规定适用于所有18岁以下的公民

5. 虽然我们都应该享有人权，但我们并不是总能享有人权

6. 政府要承担一部分保护、尊重、实现公民权利的责任。然而现实中，不同的国家履行责任的程度并不相同

比如说，一些政府通过某些法律来限制特定人群的人权。举例来说：

- 禁止政治性的抗议；
- 禁止组织劳工工会；
- 判决同性成年人间自愿的性行为为犯罪；
- 赦免或从轻处罚那些以维护“荣誉”为由杀害了妇女或女孩的男伴侣或家庭成员。

7. 个人的社会和经济地位也会限制他们权利的实现

比如说他们的民族、性别、种族、宗教、年龄、阶级/等级、政治观点、性身份、艾滋病病毒感染状况以及身体或心理能力向来影响他们获得以下权利的机会：

- 接受教育和过好的生活；
- 法律面前获得平等和公正的待遇；
- 免于暴力；
- 被尊重和享有尊严；
- 自由追求和实现自己的梦想。

8. 每个人都有责任尊重他人的权利³

注三

认识到任何对其他个人和他（她）所属的社会负有义务的个人都有责任为促进和遵守本公约所承认的权利而努力。（ICESCR,1996; ICCPR,1996）

- 当我们逐渐学会平等地尊重他人时，我们也学会尊重人权；
- 通常，当我们逐渐对某一类人群产生消极态度时，我们可能会不平等地对待他们并不否认他们的权利；
- 有时人们给某一类人群冠以一系列的特征，这被称为“固定、刻板印象”。常见的这种观点的例子有：男孩的数学比女孩好，某些群体懒惰或不干净。成见是不准确或扭曲事实的，它使我们不能正确地看待他人，并使我们更易于宽恕不公平对待他人的行为；
- 有些人可能因为个人特征原因遭受到严重的社会不公对待。这种不公被称为“羞辱”。比如说在有些地方人们会因为体重、性行为、宗教、健康状况甚至是缺乏运动能力而遭受羞辱；
- 当人们因为被假定的（或已知的）身份而遭到不公平对待时，这种情况称为“歧视”。人们有权不受歧视地生活，歧视在家庭、学校、工作、社区以及社会的其它地方普遍存在；
- 歧视不仅仅是个人问题。政府和整个社会机构（比如学校、宗教、求职市场）都有歧视；
- 不管我们个人的态度如何，我们都有责任尊重他人的人权。

性与生殖健康权利

1. 人们的浪漫经历和性生活经历可能会带来人权问题。只有当我们的基本权利受到政府和他人的尊重时，我们才能在亲密关系、性和生育方面做出有意义的选择

例如：

- 人们能够决定是否要、何时、与谁建立一种浪漫的长期的关系或婚姻。他们可以避免早婚或非自愿婚姻，还可以与同性别的人建立亲密关系；
- 人们能够决定是否要、何时、与谁、在何种环境下有性行为，而不受虐待和强迫。他们可以协商使用安全套以防止疾病传播。他们还可以与同性别的人发生性行为；
- 他们可以决定是否要、何时怀孕或生孩子，可以获得避孕信息和服务，进行安全流产。他们还可以领养孩子，而不受婚姻状况和性取向的影响。

2. 我们称涉及性或生殖的人权为“性权利”或“生育权”

- 性权利和生育权有时是重叠的。但性权利通常包括人们对自己性行为和性健康的控制。生育权往往关注人们在受精和生殖方面的决定；
- 成年人双方同意原则是性与生殖健康权利的核心。能够获得信息和服务也极为重要；
- 很多性与生殖健康的权利已得到国际协议的承认⁴。

注四

这些协议包括《消除对妇女一切形式歧视公约》《国际人口与发展大会行动纲领》《第四次世界妇女大会行动纲领》

3. 年轻人同样享有性与生殖健康权利

- 儿童有权利对自己的身体和性征形成一种积极的认识，有不受虐待和不当触摸的权利；
- 年龄较小的儿童在做决定时需要帮助。负责照顾的成年人在提供方向与指导时，必须以儿童的利益为重，同时还必须考虑儿童自己行使权利的能力；
- 儿童的权利和义务随着他们的成长和能力的提高而发生变化；
- 年轻人有权获得保护他们健康的信息，包括性与生殖健康。

4. 在现实生活中，不论是男性还是女性，在行使性与生殖健康权利时都会遇到一些障碍。这些障碍的后果往往十分严重

- 数百万人遭受过性暴力（指包括被强迫、未经同意或被迫的性行为的暴力或攻击，但性暴力不仅这些）；
- 性暴力影响各行各业的人。男性与女性都会受到影响，但受侵害的女孩和妇女远超过男性；
- 人们可能在不同环境中遭受性暴力。可能在家里，也可能在监狱、难民营、教堂、妓院或环境不安全的学校；
- 贫穷往往会增加年轻人，特别是女孩子，进行非自愿、虐待性的或不安全性行为的危险。在贫困中挣扎的年轻人为了生存更可能用性作为交换，从而获得好处或物质生活用品；
- 与其他女孩相比，贫困中的女孩更可能遭受早婚、逼婚、非意愿妊娠、不安全流产和性人口贩卖（以性剥削为目的强制性人口转移）的伤害。（见附录中人口贩卖的图表）

★思考要点：

我们对男女角色的态度影响我们的性行为 and 性健康。

调查表明信奉“传统”或“保守”性别角色（如男孩应该表现得很坚强，或女性应该服从于男性）的年轻人有更多性健康问题。他们不大可能用安全套或避孕药，就更可能卷入暴力的关系中。与大男子主义者发生性关系的人更易感染艾滋病病毒和遭遇非意愿怀孕。同样，亲密伴侣暴力与高非意愿怀孕率、性传播疾病和艾滋病病毒有关。

相反地，对性别角色报更“自由”态度或信奉平等的人，遭受以上痛苦的可能性相对小。他们的性健康水平通常比同龄人高。

应如何解释这些现象？

- 一些人的性伴侣，包括一些用现金或礼物作为性交换的人拒绝使用安全套；
- 一些人因性身份或行为与当地社会准则不相符而感到羞辱、耻辱、害怕或遭受暴力；例如，被视为同性恋的人或跨性人，以及对其出生性别感到无法认同的人可能遭受这些待遇或感受；
- 在一些环境里，针对孕妇的肢体暴力极为常见；
- 在一些环境里，很多或多数女孩被迫切除外阴；（见附录，女性外阴缝合）
- 很多人在寻求必要的性与生殖健康信息和服务时受到歧视。这一问题在年轻人、艾滋病病毒携带者和艾滋病患者中尤为严重。

5. 不幸的是，由于人们对由于经济、社会而引起的实现权利障碍和侵权行为司空见惯，它们总是被容忍和忽视，甚至被视为“正常”的文化现象。在世界各地，这些障碍和侵权行为以不同的形式呈现

6. 为了保护我们的身体，我们都需要得到尊严和尊重。这是每个人应有的权利

★ 7. 每个人都应该得到机会了解影响他或她性感觉、性经历和性健康的问题。特别是年轻人，如果有机会考虑并深入探讨这些问题，将受益匪浅。他们应该得以提高自己做出知情选择的能力。人人都应该得以在他或她的幸福健康方面发挥作用

这些问题包括：

- 性别规范与性别角色；
- 人权，特别是性与生殖权利；
- 国家和个人尊重这些权利的责任；
- 人体和性；（包括青春期和生殖，性亲昵和性满足，预防和终止非意愿怀孕的方法和关于艾滋病病毒和艾滋病的信息）
- 对自己的身体和不断发展的价值观觉得更加舒服；

- 增强代表我们自己、家庭、和社区行事的能力。

8. 了解并行使我们的权利对我们的性与生殖健康具有深远的影响

促进人权，包括性与生殖健康权利

- ★ 1. 很多人关心公平和人的基本权利
- 2. 在日常生活中我们能够促进包括性与生殖生活方面得公平和人权
 - 当朋友或同学受到不公平待遇时，我们能站出来维护他们的利益。当一位同学因被认定是同性恋而受到嘲弄时，当一个女孩因怀孕被开除时，当一位老师因携带艾滋病病毒或患艾滋病而受到歧视时，我们能站出来为他们辩护；
 - 我们能够帮助他人，使他们认识到在自己的生命中有机会或可以做选择，而并不是被动地接受。当同学被逼婚或被逼加入黑社会时，我们能够给予他们支持；
 - 我们找到值得信任的个人或组织，他们能帮助人们对付歧视事件。
- 3. 我们还能在自己的社区中促进公平和人权，包括性与生殖健康的权利。有时我们可以独立完成这项工作，有时我们可以在某个组织中完成这项工作
 - 我们可以陪伴朋友去见学校领导、警察，去健康诊所，或者我们还能提供其他帮助；
 - 我们可以跟身边的熟人谈论人权和其他我们关心的问题；
 - 我们可以请当地一位领导对诸如家庭暴力等问题大胆地发表言论；
 - 我们可以使社区的每个人，包括我们自己了解人权，并使大家认识到社区里的每个人都很重要。

参见《活动手册》的活动4 性与生殖健康案例研究

同学们分析讨论侵犯性与生殖健康权利的真实案例。

★ 思考要点

思考你的价值观和你生活中的公平。

问自己：我想要什么？需要什么？喜欢什么？我的价值观是什么？我欣赏他人什么？我想成为什么样的人？在实现目标过程中我面临哪些障碍？我应如何克服这些障碍？

我对特定群体有哪些固有、刻板观念？

正视自己的偏见可能会有些困难。但人人都能自我反省、成熟和改变。当我们反省并成熟时，我们变得更容易接受自己和他人。

你能想一个在某个时间你自己或他人权利被侵害的例子吗？

公开谴责践踏人权的行为，是易还是难？什么使这种做法很难？又是什么可能使它变得容易些？

4. 我们可以加入通过多种策略为保护性与生殖健康权利而战的组织或团体
例如：

- 游行示威，反对仇恨犯罪；
- 以艾滋病病毒携带者和艾滋病患者为主题的青少年戏剧项目；
- 通过社区宣传增强人们对女性割礼危害的认识；
- 监控和干预家庭暴力等问题的社区“监管组”。

5. 一些组织也倡导保护人权的法律，包括性与生殖健康权利，特别是为了帮助社会上被边缘化或弱势群体，几乎所有国家都有这样的组织

此类法律（有些情况下，这些法律受宗教管辖）包括：

- 保证每位公民的投票权；
- 禁止雇佣童工，保护工人安全；
- 保护社区成员，使其免受警察暴力威胁；
- 将“仇恨犯罪”定位违法行为（基于某人身份的威胁和暴力）；
- 保证公民能够进入公共场所，包括残疾人；
- 将对妇女的暴力定位为违法行为（包括婚姻内、外的暴力）；
- 保证妇女在婚姻中的权利；
- 保证寡妇的继承权；
- 禁止童婚；
- 将性人口贩卖定为犯罪；
- 保护每位公民与同性或异性民事结合、结婚或组建家庭的权利。

6. 一些组织致力于在全球范围内影响人权

例如：

- 寻求扩大已被联合国承认的人权列表；
- 通过互联网在全球范围内声讨侵犯人权行为。

7. 青少年能够并且确实带来变化——包括对他们生活的改变

世界各地的年轻人能以多种方式对他们关注的问题作出回应。如：

- 教育家庭和社区中的其他成员；
- 帮助促进并制定他们认为公正的政策和惯例；
- 帮助策划并实施计划；
- 鼓励朋友参加宣传活动；

词汇表

关于个体、社区、价值观和权利的基本概念

以下词汇解释的目的在于帮助读者明确与社会和人权相关的重要术语。这些术语在本文件各个章节都会用到。世界各地的教育工作者把这些概念融入各自的文化和政治环境中，在此过程中他们有创新，同时也照顾到本土文化对这些概念的敏感度。

群体：

有某种相同特征的一群人。这些特征包括信仰、需求、生活工作环境和身份。社会上存在各种各样的群体。作为群体的成员，人们既有权利也有责任决定如何对待身边的人。

歧视：

人们由于相貌、行为或身份（他人猜测或个人真实身份）而受到的不公平待遇。

社会性别：

社会和家庭对男性、女性不同社会角色的期望。社会性别与生理上的性别不同。由于不同的社会性别，人们经常会在家庭和社会中有权力的差别。

人权：

每个人应得到的基本保护和享有的权利。这些权利是不可剥夺的，即这些权利不得从任何人那里被夺走。部分人权的单子包括获得食物与居所、受教育权、医疗保健权、公民参与权、言论自由、受法律公平对待、人格尊严等。充分行使人权的能力实际上影响到人们生活的方方面面。

政府有责任尊重、保护并实现这些权利，为此大部分政府已经签署了有那些内容的国际协议；同时人们有权利要求政府履行这些责任和义务，人们还有权利确认政府是否已经履行这些责任和义务。

身份：

人们看待自己或向他人描述自己的方式。他人对某人的外表或行动的看法并不一定与他（或她）对自己身份的看法相一致。通常人们的身份有许多方面，如：一个人可能是男孩、印度人、学生。人们可以通过从属于某个群体而获得身份，并且人们定义自己身份的方式可能随时间而改变。（“身份”也可指国家对公民的正式承认，如姓名、出生登记、国籍。）

社会准则：

在一个社会里对人们言行举止和思维方式的预期。在成长过程中，人们慢慢接受盛行的准则，并认为它们是很“自然”很“正常”的。事实上，在不同地区准则是不同的，而且随着时间的推移而变化。盛行的准则常常会给人们带来压力，促使他们努力达到社会期望。这些准则影响人们的态度和行为。言行举止和思维方式与社会准则不同的人，并不会被视为有主见，相反他们会被视作低

人一等。

刻板印象：

依据其身份或举止，对个人和群体做出的概括与假设，如认为女孩不擅长数学就是一种固定、刻板观点。这种概括往往很不准确，甚至可能是完全虚构的。固定模式可能会导致羞辱、歧视和其他有害后果。

耻辱：

基于对个体人格特征而产生的强烈的社会不赞同。个人信念或举止与社会准则不相符也可能招致羞辱，如：在一些地区，人们会因体重、性行为、宗教或健康状况而蒙受羞辱。

价值观：

一套决定人们是非观念的信仰。不同个体、家庭和文化的价值观各不相同，但有些价值观却被公认为道德行为标准。



性别





2

概述

社会性别规范影响着每一个人的生活，包括性健康与感染艾滋病病毒的风险。大多数国家都将实现社会性别平等视为一件道德上极为必要的事情，同时也是抗击艾滋病和强化家庭与社区的关键因素。在世界上，社会性别规范和角色日新月异。提高青少年对社会性别问题的意识是至关重要的，因为在观念形成时期就开始进行干预，会对今后的生活产生巨大的影响。

本单元界定了社会性别概念，并探讨了社会性别规范怎样影响着男孩和女孩的生活与健康。本单元还提出了如何使青少年思考他们今后想成为怎样的人，他们想与他人形成怎样的关系，以及哪种社会才是他们认为公正又幸福的社会。

教师参考：

社会性别

强调“社会性别”一词既指男孩也指女孩。

在社会性别问题上要使用具体生动的例子——从《活动手册》中或者从你自己的生活中去寻找。因为身边真实的例子能够帮助学生理解到社会性别不是一个空洞抽象的概念。

强调较宽松的社会性别规范和安排对男孩和女孩都有利。记住，可能有很多学生已经选择了不同常规的社会性别角色，并且他们觉得这样很好。

在特定的文化背景下或者在不同的文化之间，社会性别规范有不同的形式。要对你当地文化背景中的社会性别规范的本质及其变化保持足够的敏感。

请以学生知道的不平等或歧视的例子开始讲解，比如种族主义或对艾滋病的羞辱。这些例子能帮助学生更好地理解与社会性别有关的不平等和歧视。

社会性别角色的话题可能会引发一些戒备或者敌意。请准备适当的方法来消除潜在的争论，并保持开放而又相互尊重的讨论氛围。

记住很多学生都曾遭受过暴力。讨论这一话题时应具有敏感性并有计划地进行。要营造一个安心的学习氛围，需要的时候要提供适当的帮助和引导。

当学生们试图宣泄自身情绪时，要给予理解和支持。挑战我们自己的态度或身边人的规范，我们往往会感到困难和困惑。但这一定是可以做到的，而且可以赋予人力量。

为开放式讨论创建一个安全的环境。有些活动需要考虑将男女生分开，之后你可以让他们聚到一起分享讨论情况。

对于基本概念的定义，参见第二单元结尾的词汇表。本书结尾的说明也可以为这些话题提供更多的细节。

本单元学习目标

性别和社会性别

本单元的材料使使用者能够达到：

认知性目标

区分性与社会性别

- 举例说明男性和女性的社会性别角色正在如何发生转变。描述人们为了促进社会性别角色的积极改变所采取的步骤；
- 讨论社会性别不平等如何影响着机会，包括接受教育，公共区域，医疗服务，公民参与和就业；

★ 思考要点：

在家里，女孩们得到了哪些关于如何行为举止的信息？学校呢？从宗教领袖那里呢？媒体呢？男孩得到的是相同的信息么？

有哪些典型的“女性”的工作是男性也可以做的？

有哪些典型的“男性”的工作是女性也可以做的？

在你所在的社会圈子里，女性是否拥有和男性同样的机会？在其他每个社会圈子也是如此么？男性是否会只因为自己是男性因而就面对一些压力？

在你所在的地方，妇女目前扮演的角色和100年前是否完全一致？如果不是的话，有哪些不同？

与他们的父辈或祖父辈的观点相比，现在的男孩怎样看待社会性别平等？

- 举出三个例子，说明孩子是如何从其家庭和社区获知自己的社会性别角色的；
- 讨论某些制度（婚姻，家庭，媒体，宗教，学校），如何强化着社会性别角色；
- 讨论社会性别规范怎样让童婚、女性割礼，以及暴力（包括性暴力）现象长期存在；
- 解释传统的社会性别角色怎样增加了妇女和女孩感染艾滋病病毒或其他性传播疾病以及意外怀孕的可能性。

影响性目标

- 理解社会性别规范会损害男孩和女孩的生活；
- 讨论他们曾挑战过的，或者是他们想去挑战的社会性别角色；
- 澄清他们对于亲密伴侣间的暴力和性强迫的观念；
- 描述社会性别社会化如何影响人们的安全感和自尊心；

技能性目标

- 展现在陈述观点时的分析能力和批判性思维的技巧。

性别定义

- ★ 1. 在每个社会中，社会性别规范和社会性别角色都影响人们的生活，包括他们的性生活。
- ★ 2. 社会性别角色是后天得知的，它们不是天生的或者“自然”的。事实上，几乎所有男性可以做的事情，女性都可以做。同时，几乎所有女性可以做的事情，男性也都可以做。
 3. 在任何文化或社会中，人们对待社会性别角色和社会性别平等的态度都有所不同。
- ★ 4. 关于社会性别的观念也随不同的文化或社会而不同。
- ★ 5. 社会性别角色随时间而改变，而且在很多数环境中，人们，尤其是年轻人愿意接受更多社会性别平等。

6. 更多的平等和更自由的社会性别角色能给每个人更多的机会去发展他/她的全面的能力。反之，限制性的社会性别角色则会阻碍这些机会。

7. 尽管存在社会性别不平等（或类似的阻碍），每天仍有上百万的人在努力追求实现自己的梦想。虽然不是每个人都可以自动地得到相同的机会，然而有很多人通过努力争取公平的机会，并为之努力工作，以实现自己的梦想⁵。

8. 实现社会性别平等是全世界的重要目标。

- 男女平等是人权的一部分；
- 实现社会性别平等是抗击艾滋病病毒/艾滋病、结束童婚、减少非意愿怀孕、使怀孕安全等目标的重要部分；
- 社会性别平等促进着社区和社会健康和繁荣地增长；
- 联合国已将社会性别平等视为所有国家需要追求的八大重要发展目标之一；
- 有数百万人正在积极地促进社会性别平等——在家庭、学校、工作场所、社区和国家。（参见本单元最后一节，也请参见第八单元）

本节所涉及的部分词汇参见本单元末词汇表。

请参见《活动手册》的活动5 男性和女性词汇网

学生分组编制“男人”“女人”的词汇网，并讨论他们的想法是从何而来的。

注五

例如，见1948年联合国大会，通过的“世界人权宣言”（HDHR,1948）；1979年通过的“消除一切形式的歧视妇女公约”（CEDAW, 1979），及2000年通过的“千年发展目标”（MDGS）。

性别认同

1. 出生时，根据性器官的不同，新生儿被确认为男性和女性。在很多情况中，人们通过使用特定的名字、佩戴的首饰、穿着的服饰等来表明婴儿的性别

2. 有些婴儿的生殖器男、女不清，则被称之为双性人。有些孩子，不管他们是不是双性人，会对自己的社会性别产生模糊和疑惑，或者明确地将自己认同为不同于他们被生来就认定的那一种生理性别

3. 几乎所有的孩子都会表现出某些与他们的社会性别固有模式不匹配的行为方式

两个实例：

- 很多女孩都喜爱体育运动，擅长数学，并拥有领导国家的梦想——但她们仍然觉得自己是女孩；
- 如果不是绝大多数的话，至少有许多男孩喜欢培养亲密的人际关系，进行艺术创作，并不受要怎样有成就或怎样勇敢这种持续压力的困扰——但他们觉得自己仍旧是男孩。

社会性别规范及儿童和青少年时期对性别认同的固化

1. 家庭生活的很多方面对社会性别都有明显的角色期待

例如：

- 家庭成员会以自己的角色和行为来示范社会性别规范。根据文化背景和家庭情况的不同，男性和女性的作用可能会比较相似，也可能截然不同；
- 男性和女性在照料婴儿和小孩的时候，有着迥然相异的责任和角色。因此，儿童从幼儿时期起就已经开始观察并习得性别规范。

2. 有些家庭会平等地对待男孩和女孩

例如，儿子和女儿都被鼓励允许并去做以下事情：

- 在公共领域追求成功；
- 脆弱时表达自己的感情；
- 平等地分担家庭杂务。

3. 然而，很多家庭并没有平等地对待男孩和女孩

例如，早在孩提时期：

- 在食物短缺的环境下，女婴得到的喂养往往比她的兄弟们差；
- 女孩与男孩的穿着打扮并不相同，并得到不同的玩具；
- 尤其在资源短缺的地方，很多家庭会为了让儿子受到教育而加倍努力工作。（参照随后的社会性别和教育一节）
- 在某些社会，女性被视为丈夫的财产。在这些地方，家庭很少会将宝贵的资源投资到女孩的喂养和教育上，因为他们认为女孩总会长大，并离开家庭；
- 虽然有的男孩也被要求做家务，但女孩常会被分配更多的家务责任，但自由支配的时间比她们的兄弟们少；
- 不鼓励男孩哭泣或表达脆弱的感情；
- 不鼓励女孩有主见或者参加“粗野”的体育活动。

4. 人们——包括父母——常常通过语言来强化他们对社会性别角色的期待

5. 当年轻人接近青春期的时候，他们会因为要符合文化规定的社会性别角色而感受到更大的压力

6. 尽管存在文化差异，很多青春期的男孩都有着相似的经历

在世界各地，男孩们比女孩在家庭之外享有更多的独立和自由，而且也有更多机会参与公共生活。男孩通常为了要证明自己是异性恋和男子汉气概而遭受到压力。例如：

- 要勇敢而果断；
- 要有钱，并准备成为给予者；
- 要压抑某些显得“像女人”的情感（例如脆弱或温柔）或行为；
- 要敢于打架斗殴（与他认识或不认识的人）；
- 要像运动员一样肌肉发达；
- 躲避求医，甚至不承认自己生病或者受伤；
- “证明”他们是同性恋。例如，甚至通过拥有异性性行为或让人怀上孩子来证明这一点；
- 敢于冒险发生不安全的性行为（因此增加了他们感染艾滋病的危险）；
- 敢于尝试其他冒险的行为，包括吸毒，酗酒，或飙车。

男孩可能会遭到来自警方的骚扰或残酷对待。对于来自少数民族、边缘群体，或者来自低收入社区的男孩来说更是如此。有的男孩会因为较轻的过失而遭到毒打。

7. 尽管存在文化差异，很多青春期女孩都有着相似的经历

在世界各地，女孩比男孩更容易培养和练习一对一的人际交往技巧。女孩们也为了符合女性的规范而感受到压力。例如：

- 成为照顾者；
- 对男性乖巧和顺从，深藏不露自己的聪明才智，不要着重表达自己的观点和意见；
- 接受她们权利受限的现实；
- 接受对她们服饰、朋友和她们往来的密切监视；

- 注意不伤害别人的感情；
- 避免发生婚前性行为，就算她们自己愿意也不行；
- 妥协于非意愿的性行为。（参见本单元性强迫一节，也请参见第三单元）

8. 僵化的社会性别角色还影响到人们如何相互对待，并造成自杀、暴力及许多其他社会问题

- 不符合主流社会性别规范的人往往会被嘲弄、孤立乃至威胁；
- 特别容易遭受到侮辱和歧视的人群包括：被认为是同性恋的人，被认为娘娘腔的男孩，有多个性伴侣的女人，或者将自己认同为不同于自己生来就被认定的那一种性别的人（跨性人）。

9. 尽管受到社会规范的限制，仍然有上百万的年轻人下决心“做自己”，并挖掘自己作为一个人所具有的更多的潜力。他们信仰更多的社会性别平等及多元化

- 许多年轻人能够抵挡住使他们遵从某个理想化体形的压力；
- 很多女孩对自己和自己的力量充满自信。他们知道自己可以为了努力工作，有所成就和追求梦想的机会而斗争；
- 很多男孩可以抵挡住要让他们证明自己的男子气概的世俗压力；
- 很多男孩可以自由地表达自己的情感，包括脆弱和温柔。在将来的生活中，这种自由可以加强他们作为父亲的能力和满意程度；
- 很多年轻人赞成多元和不同。

10. 在世界各地，社会性别规范在不断变化。为平等和公正而努力的年轻人正在帮助这种变化的到来（参见本单元“社会性别：我们自己的决定和行动”一节）

参见《活动手册》的活动6
记忆旅程：孩提时期开始学习社会性别

学生分享他们的一段记忆，他们因为自身生理性别的原因受到某种方式的待遇。他们回忆当时那段经历的感受。

参见《活动手册》的活动7 父亲的形象

让学生们写自己的父亲或某位男性监护人。讨论社会性别角色如何限制男性作为关照者的角色。

社会性别和教育

每一个人——无论其种族、社会性别、语言、宗教、社会出身或其他地位的不同——都有权接受教育（世界人权宣言（UDHR），第26.1条，1948；世界经济社会和文化权利公约（ICESCR），第13.1条，1966；消除一切形式的歧视妇女公约（CEDAW），第10条，1979；儿童权利公约（CRC），第8.1条，1989）。

1. 接受教育是一种普遍的权利。但是，在很多国家，男孩比他们的姐妹们上学的可能性要大（所有年级都是），而且男孩通常到教育质量更好的学校念书

阻碍女孩上学的因素包括：

- 认为开发女孩的能力没有太大的价值；
- 家庭在经济上的优先考虑；
- 害怕女孩上学路上的安全（和名誉）；
- 担心女孩可能会遭到的来自老师或男同学的性骚扰或暴力；
- 期望女孩留在家里帮忙做家务；
- 女孩经期时没有足够的精力去处理；
- 当地关于早婚早育的习俗；
- 受教育的妇女在工作场所缺少平等的工作机会。

参见《活动手册》的活动8 调查项目：学校环境中的社会性别
学生们可以调查社会性别角色在学校求学方向的不同，并报告他们的调查结果。

2. 接受教育是实现社会性别平等的关键。但是，在很多地方，学校环境却容易强化不平等的社会性别角色和选择

例如：

- 通常男孩花费老师的时间和精力比女孩多。男孩也更有可能担任领导的角色；
- 学校教职工会容忍对女性或少数族裔说的粗话或“笑话”；
- 学生，特别是女学生，可能会遭受（男生/男老师的）性骚扰；
- 不遵从主流社会性别规范的学生可能会被边缘化；
- 不主张女孩去学传统上男性学的学科（在某些环境里，可能是科学和数学）；
- 许多男孩被引导避免参加被认为女性化的活动，例如某些体育运动和艺术；
- 很多男孩有压力要在体育方面表现突出，或者为了展示自己的男子气而使用不恭的语言，及在课堂上卖弄自己等；
- 某些性和艾滋病教育甚至有可能强化负面的社会性别的刻板印象；
- 在某些环境中，女学生如果怀孕，就不能继续上学。

★ 3. 某些学校环境事实上并不安全

- 在某些学校，女孩面临着被强迫发生性行为的危险，有时候是被成人强迫的；
- 被认为是同性恋和双性恋的年轻人，常常遭受暴力和欺侮；
- 帮派团伙会给年轻人，尤其是男孩带来危险；
- 老师们也会遭遇这些危险。

★ 思考要点：

学校是否有责任为学生和老师提供一个安全环境？我们学校的每个人都感到安全吗？

学生们学习那些为社会做出卓越贡献的人——比如在历史、科学、艺术和文学领域。对妇女的贡献他们了解多少？关于种族或少数民族的贡献又了解多少？

你的课程和教材中包括了哪些人类为社会做出的贡献？如果你看教材，注意思考它的内容，也包括插图和图片。

如果一门课程排除了某些特定群体所做的贡献，那么学生们会从中学学习怎样的态度？

★ 思考要点：

- 当地媒体如何刻画男性和女性？
- 在男子气和女子气上面，神话故事向孩子们传递着怎样的信息？
- 如果有的话，有什么不同的媒体能给被主流媒体忽视的、负面化的、或要不就是被以刻板形象描绘的群体以话语权？

参见《活动手册》的活动9 推销刻板形象：广告分析

学生从广告上搜集制作女性和男性的拼贴画，分析广告中关于性别的信息，并试着创作打破性别刻板形象广告。

- ★ 4. 教科书等教材也常常强化着社会性别角色与选择中的不平等
- 5. 在世界各地，人们在努力促进教育中的社会性别平等和争取所有人上学
 - 年轻人坚持女孩有权学完跟她们的兄弟们一样多的年级；
 - 有些政府为某些家庭提供津贴以换取他们继续让女孩念书；
 - 教育者们正在重新审订课程和教材，以使它们更加体现社会性别平等；
 - 有些社区资助了一些项目，这些项目可阻止男孩参加帮派团伙、吸毒或参与其他会让他们退学的活动。
- 6. 世界上有越来越多的年轻人去上学，并且上学的年限也比原来更长
 - 回顾整个历史，学习一直是人类最大的快乐之一；
 - 教育是至关重要的，它为青年们提供了找到有意义工作所需的技能，也使他们可以更好地面对全球化时代瞬息万变的世界带来的各项挑战；
 - 所有的青年都有权接受教育。

媒体报道中的社会性别刻板印象

1. 对于年轻人的社会性别规范和角色期待来说，儿童故事书和大众传媒都发挥着重大而又广泛的影响。这些传媒包括广播、电视、电影、报纸、杂志、网络以及广告
2. 媒体传播的图像和信息能促进、并使人们接触关于平等、尊重和尊严的价值观——相反或也可以是不尊重与不平等的价值观
3. 儿童故事书和大众传媒常常强化社会性别不平等和不尊重它们的一些形式包括：

- 描绘关于男性和女性角色的刻板印象（例如，将男性刻画为英雄，而女性则被刻画为受害者），和关于种族和民族团体、同性关系、或其他群体的刻板印象；
- 描绘和美化理想化的身态体型；
- 以非常突出性别特征的方式来代表妇女和女孩；
- 在新闻栏目和电影电视中，为男性保留更高更显眼的位置或角色。

★ 4. 在世界各地，年轻人正在创办着自己的媒体，并讲述着自己生活的故事。很多年轻群体在提高关注主流媒体信息的公共意识

社会性别如何影响人群的流动、社会关系和公共场所的安全

人人 在各国境内有权自由流动和居住。（第13.1条，UDHR世界人权宣言，1948）

人人 有权参加社区的文化生活。（第27.1条，UDHR世界人权宣言，1948；第15.1条，ICESCR经济、社会、文化权利公约，1966）

1. 能够自由和安全地在社区内流动是非常重要的。它能帮助人们接触信息、获取服务和寻找工作，同时也利于形成社会支持网络。能与外界保持联系是一件愉快的事情，它帮助人们拓宽视野。孤独在家会使一些人感到沮丧

2. 在很多环境中，社会性别规范限制着女性在社区内自由活动的能力。

例如：

- 一般情况下，青春期女孩比男孩更少得到离开家并在社区内活动的自由。结果，女孩通常不能进行体育运动，不能拜访朋友，不能接触到社区服务，或者不能准备全面参与到社会生活中；

- 在某些环境中，女性独自外出有可能被贴上“坏”或“散漫放荡”的标签。她们可能会遭遇性骚扰或暴力；
- 在某些环境中，成年妇女被迫与世隔离待在家中。她们必须在一位男性亲属的陪同下才能去诸如朋友家、卫生诊所或商店这样的地方。

3. 在某些环境中，公共空间是不安全的，甚至会伴随巨大的危险

例如：

- 在很多低收入或少数族裔的社区，男孩会面临暴力、警方骚扰或虐待、以及监禁；
- 在有的社区，帮派活动非常频繁，缺少选择体面的工作或高等教育这样的机会。在这些地方，男孩可能被吸收成为帮派成员，或者卷入毒品交易；
- 男孩在数量上不成比例地被卷入战争或其他形式的战斗中；
- 在难民营或国内流离失所的营地，新的移民劳工区以及其他非稳定社区中的妇女和女孩，较容易面临暴力的威胁，包括性暴力；
- 在许多地方，被认为是同性恋或双性人会遭到足以威胁生命的殴打或攻击。

4. 尽管存在社会禁忌，很多年轻人拒绝被隔离。只要可以，他们就会创造出安全的见面场所。这些能创造安全空间的人很多，举几例来讲，包括已婚少女、女性家务工作者、吸引同性的人、跨性青年、渴望有机会参与运动的女孩，以及性工作者

社会性别如何影响公民及政治参与

人人有权参与本国政治和公共生活，包括拥有投票权，选举权，以及平等地利用公共服务的权利。（第21条，UDHR，1948；第25条，ICCPR，1966；第七条，CEDAW，1979）

1. 尽管人人有权参与公共生活，但并不是每个人都能平等地行使该权利。

参见《活动手册》的活动10 性别化的空间

学生们画出一幅他们的社区图，标出哪些地方是安全的，哪个性别的人是可以进入的。

2. 某些群体成员在参与社会活动时常会碰到障碍。这些群体包括妇女和女孩、穷人、残疾人、公开的同性恋者、老年人、少数民族

例如：

- 在有些地方，女性不能投票，也罕有妇女能成为公共领域的领导。她们接触到政府项目的途径更少，参与社会的能力也更弱；
- 甚至在某些妇女能居高位的社会中，大多数妇女仍有可能遭遇严重的社会性别不平等，她们参与社会的机会也受到限制。

3. 虽然在当今的公民生活及政治生活中，明显的社会性别差异仍广泛存在，但在有的地方，妇女正在打破这样一些障碍

- 妇女在当地、州乃至全国的层面成为领导。在有些国家，政党必须在选举名单中提名至少30%–50%的妇女；
- 妇女也领导着大小不一的非政府组织；
- 尽管她们面临挑战，但这些坚强的女性领袖们仍然活跃在世界各地的社区及公共生活当中；
- 妇女们组成了高效而又充满活力的团体。这些团体探讨并促进妇女的赋权、平等及人权；
- 很多男人正在积极为增强女性能平等参与公民生活及政治生活而努力。

4. 要大胆梦想，努力去做。你可以攀登顶峰，使世界发生重大变化

参见《活动手册》的活动11 女性活动家：创作一本属于自己的书

家庭内外的社会性别、工作和经济来源

人人都有工作、自由选择职业、享受公正和合适的工作条件、得到失业保护；同时，人人有权利——不受歧视地——享受同工同酬（第23条，UDHR，1948；第6、7条，ICESCR，1966；第11条，CEDAW，1979）

1. 人人——不论男性或女性——都可以养育和照料孩子、处理家庭杂务以及外出工作挣钱。

★ 2. 然而，在大多数环境中，经济压力和机会，包括得到钱的机会却因社会性别而变化

3. 在世界各地，有妇女，还有很多男人们正在试图扩大妇女和女孩获得资源的渠道和她们对资源的掌控力

他们正在这样做通过：

- 制定政策使女性能够拥有自己的财产，促进女性或其他弱势群体在职场中的就业和升迁；
- 开展小额贷款和储蓄项目，向女性提供现金供她们参与到非正规经济活动中。尤其在那些经济资源主要向男性提供的地方；
- 性工作者通过努力来改善和掌控自己的工作环境；
- 开展项目以接触到那些只能待在家中或院子中的妇女；
- 开展教育和职业培训，以扩大妇女在正式和非正式就业市场上的选择；
- 提供让人付得起的儿童照料服务，使他们的父母能够寻找潜在的薪金更高的工作。

4. 当每个人都在家庭、工作以及社区生活中充分提高并施展自己的才能和潜力的时候，我们大家都从中获益

例如：

★ 思考要点：

有哪些工作会使男人面临身体上的危险？哪些工作会使男人需要更多的离家外出？

社会将如何对待一个没有找到体面工作的年轻男人？

跟男人相比，妇女的收入情况如何？

双职工家庭通常如何分担养儿育女等家庭责任？

- 成为一个积极而有爱心的父亲或母亲，能给予家长和孩子提供极大的感情回馈；
- 当妇女进入劳动力市场时，男人会更多地承担起父亲的责任；
- 平等的教育及工作机会给年轻人带来更多的职业选择。

性别与婚姻

到了法定年龄时，男人和女人均有结婚和组建家庭的权利。在婚姻的不同阶段，包括即将结婚、在结婚期间以及解除婚约时，他们应有平等的权利。（第16.1条，UDHR，1948；第16.1条，CEDAW，1979）

只有在未来配偶完全自愿且同意的情况下，双方才能结婚。（第16.2条，UDHR，1948；第16.1条，CEDAW，1979）订婚和童婚应不具法律效力……（第16.2条，CEDAW，1979）

1. 很多人在共同生活的过程中建立起长期的关系（甚至是一辈子）。这种关系被称之为家庭关系，或家庭伴侣。人们可以出于各种理由来建立这种关系

例如：

- 他们彼此相爱，共同生活能给他们带来幸福；
- 他们渴望互相陪伴；
- 他们需要经济保障；
- 他们想要孩子；
- 他们的社区和家庭期望他们能有孩子。

2. 有些人在这种长期而忠诚的家庭关系中，依照本国或本地区法律而正式结为夫妇。人们可以出于各种原因而结婚

例如：

- 在一方或双方的价值观范围内，或在他们的家庭、社区和社会的价值观范围内，他们希望承诺亲密关系并使其被合法化；
- 在个人的价值观范围内，或在他/她的家庭、社区、地区或社会的价值观范围内，他们希望承诺生育后代并使其合法化；
- 他们需要享受未婚的或者不允许结婚的人们不能获得好处，比如健康和幸存寡/鳏者的福利，以及社会对他们性关系的认可；
- 他们服从于父母的期望和计划。（在某些环境中，父母会为自己的孩子安排婚姻。他们这样做是为了实现门当户对，他们也关心孩子的名声，他们也会为了减轻家庭经济压力而把女儿嫁出去。）童婚（18岁以前的婚姻）是对人权的严重践踏，但世界上的某些地方童婚依然盛行。

3. 有些人虽然拥有长期而专一的家庭关系，却没有正式结婚。他们也有各种不结婚的理由

例如：

- 个人选择：有的夫妇觉得不经本地方或宗教机构的正式认可挺好；
- 他们没有得到结婚的权利。有的家庭或社会可能会禁止同性婚姻，或禁止不同种族、宗教信仰或社会阶层之间的通婚；
- 有的伴侣也可能缺少结婚所需要的经济资源（收入、嫁妆或彩礼）。

★ 4. 婚姻是一种复杂而根深蒂固的社会制度

- 婚姻可以提供互利和支持。在许多婚姻中，伴侣双方支持彼此，并支持对方的权利；
- 婚姻也可以加强社会性别规范，包括不以公平和会带来伤害的方式。

★ 思考要点：

一个16岁大的女孩对结婚所表示的“同意”有多大意义？

对男女婚前贞洁的期待一样吗？

当一个妇女被视为她的丈夫及其家庭的财产时，这个妇女有怎样的感受？嫁妆和彩礼的传统怎样影响着妇女的人权？

婚姻应该给丈夫要求与其妻子发生性行为而不顾她意愿的权利吗？哪些要素构成了婚内强奸？（强奸通常被定义为一种强迫性的，或未经同意便发生性行为的暴力。）

5. 特定的社会运动倡导婚姻中更多的平等和尊严

它们包括：

- 同性婚姻合法化运动；
- 反对嫁妆和童婚的运动；
- 某些司法改革，包括保障正义的遗产继承、允许双方都能提出离婚，以及宣布婚内暴力为犯罪，包括婚内强奸。

性别和宗教

各国政府应采取一切措施以防止传统和宗教及其任何表述成为歧视女孩的基础。(Paragraphs 24 and 276.d, FWCW Platform for Action, 1995)

1. 宗教对于性别与性存在广泛及多元的看法。这些看法随着时代不断改变，在同一宗教内，态度也有差别

2. 很多人发现他们并不总是赞同他们的宗教领袖关于性与性别的观点。然而，宗教的看法依然影响着很多人的信仰和行为

3. 宗教及宗教领袖会以不同的方式对性/性别规范产生影响：（参见第3单元）

- 有些宗教的传统对待社会性别更加平等，有些则受男权制度的影响更加带有家长式的影响；
- 不同宗教对性别规范、性和生育的影响或试图去影响的程度是不同的。宗教的教义也会被有选择的解释，以证明正确或反对某些做法；
- 有些宗教领袖支持有关避孕、使用安全套、流产以及性教育等信息，并支持获取它们。而有些宗教则反对获得这些东西；

- 有些宗教支持人人享有平等的权利，而不管其性别认同（在任命谁为宗教的领袖问题上也是如此）。有的宗教则反对同性恋以及同性恋者的权利；
有些宗教或宗教领袖强调社会性别的双重标准。他们祝福保持贞洁的妇女和忠诚的
- 婚姻，却宽容一夫多妻制（男人有多个妻子的习俗）。然而，其他宗教或宗教领袖则不这样；
- 有的宗教或宗教领袖支持在离婚、遗产继承和社区生活方面的性别平等。在其他环境中，宗教的法令或惯例则会限制妇女的行动，或禁止她们享有包括婚姻、遗产继承以及其他家庭事务方面平等的权利。宗教教规有时会 and 民法产生冲突。

4. 妇女通常被剥夺和男人一起参与宗教活动的机会

- 妇女普遍参加很多宗教组织的社区活动，但获得竞选组织领袖的机会却很少；
- 在有些宗教机构，妇女不允许和男人一起参加祷告。

5. 在世界各地，包括很多宗教领袖在内的人们，正在他们生活的社区努力促进有关人权和性别平等的价值观

正在做这项工作的组织，比如有：“生活在穆斯林法规下和信仰天主教的妇女们的选择”这样的组织。

性别和身体自主权

人人有权享有生命、自由和人身安全的权利。(Article 3, UDHR, 1948; Articles 6.1 and 9.1, ICCPR, 1966)

任何人不得加以酷刑，或施以残忍的、不人道的或侮辱性的待遇或刑罚。(Article 5, UDHR, 1948; Article 7, ICCPR, 1966; Article 37.a, CRC, 1989)

缔约国应采取一切措施以废除对儿童健康有害的传统习俗。(Article 24.3, CRC, 1989)

只有经未来配偶双方自由和完全的同意，才能缔结婚约。(Article 16.2, UDHR, 1948; Article 16.1, CEDAW, 1979)

童年订婚和童婚应不具法律效力……(Article 16.2, CEDAW, 1979)

1. 我们都应享有对自身身体的基本掌控权。这包括免受暴力和性虐待以及对其他人施以暴力的压力。控制一个人的身体也指决定是否以及何时发生性关系，是否以及何时决定要怀孕，是否选择将孩子生下来，甚至是否以及如何改变一个人的外貌

2. 对自身身体的掌控倡导自信、安全、健康、快乐以及鼓励对自身特点的探索。不幸的是，很多男孩和女孩觉得别人正给予他们生理或性的压力并试图控制他们。失去对自己身体的控制会使人感觉非常不安，甚至会造成对精神的伤害

3. 我们对于自己身体的掌控是受家庭价值观、社会、宗教规范，以及法律的影响

4. 几乎所有地方，妇女都经历着比男性更加严苛的对于身体的管制和控制

例如，女孩更容易：

- 从小就被告知她们对自己身体的掌控是有限的；
- 承受在性意愿表达上的限制。很多女孩都遭受了强奸或者性骚扰（例如不受欢迎的追求，在性方面的要求，或者不想要的口头或身体上的性侵）。
- 受到行动上的限制（例如不能在社区随便走动），或衣着上以及参加体育运动的限制。

★ 5. 在某些地方，女孩身体受到极端的控制

例如：

- 女性割礼（见本书最后的表格）
- 以及早婚或逼婚。

★ 思考要点：

除了有女性割礼这样的强迫性陋习外，还有数以百万计的妇女和女孩自愿地接受医疗手术（或采取破坏她们健康的手段），使她们的外表符合当地文化背景的理想标准。

- 其中一些医疗手术和手段是什么？
- 社会是如何决定女性吸引力的理想标准的？
- 有些人使用美白护肤霜的理由是什么？
- 一种肤色比另一种肤色更迷人的思想是从那些来的？
- 为什么(有些环境中)有的女孩和妇女严格地节食？为什么（有些环境中）有些人把干燥剂放到阴道里？

6. 男性也迫于压力，去做一些对自己的身体造成潜在的伤害的事

例如：

- 很多年轻男性服用有危险药物，以使他们的肌肉更加强健；
- 在某些环境中，男孩必须通过某些传统甚至危险的成年仪式。包括野外生存仪式，无保护条件的割礼，或者到妓院去接受强制性的性启蒙。

7. 家庭、社区、宗教以及政府常常规定或者惩罚某些不符合他们对社会性别角色期望的行为（包括性行为）（见第3单元）

这种惩罚严厉程度不同；例如人们会：

- 用肮脏的名字称呼某些性活跃的女孩（例如“荡妇”），而对发生异性爱的男孩则没有相同意义的称呼；
- 有婚外性行为的女性必须承受严厉的法律和社会后果，而对有相同行为的男性则持宽恕甚至褒奖的态度；
- 视性工作为犯罪并辱骂她们，而对嫖客不要求承担法律后果；
- 视同性恋为犯罪。

8. 在世界各地，很多家长和儿童都在捍卫年轻人对自己身体的自主权和尊严。很多组织也通过在社区的教育及倡导政策方面的改变，以实现这一目标

- ★ 9. 每个人的身体都属于他（或她）自己。任何人无权以任何形式虐待、伤害或侵犯他人的身体

性别和暴力

人人有权享有生命、自由和人身安全的权利。(Article 3, UDHR, 1948; Articles 6.1 and 9.1, ICCPR, 1966)

参见《活动手册》的活动12 对外表的改变

让学生找出在他们的文化背景下，理想中的男性和女性的外表该是怎样的。审议人们为使自己的外表符合这种标准而采取的做法。

任何人不得加以酷刑，或施以残忍的、不人道的或侮辱性的待遇或刑罚。(Article 5, UDHR, 1948; Article 7, ICCPR, 1966; Article 37.a, CRC, 1989)

1. 人人都希望免受暴力。我们中的大多数人也不愿意对他人施暴
2. 在不同地点不同时期发生的暴力事件可能有很大的不同
3. 暴力的实施有很多形式，包括使用暴力、威胁、恐吓和心理上的虐待。这些暴力可以以个人、团体、机构或国家的名义实施
4. 男性比女性更容易实施暴力并成为暴力的受害者
 - 很多男青年在走向社会时或受到压力而实施暴力；
 - 男青年在离家情况下，尤其容易成为暴力的牺牲者，譬如在战争中、在民事冲突中、在监狱里、在帮派中；
 - 妇女容易遭受人与人之间的暴力，而这些暴力经常在家中发生；
 - 那些被认为不符合传统社会性别规范的人很容易受到人与人之间的暴力伤害。
5. 针对妇女和女孩的暴力，以及针对不符合主流社会性别规范人群的暴力，被称作基于社会性别的暴力
 - 女性特别容易受到来自认识的人，包括她们亲密的男性伴侣的暴力；
 - 这些暴力可能来源于性的需求，例如并非自愿的触摸或者强迫的性行为；（见下一节性强迫）
 - 这些暴力的严重程度各有不同，包括殴打、烫烧或谋杀；
 - 有一些人由于被看作（不管是对是错）同性恋者或跨性人而遭到暴力。基于一个人的身份采取的暴力有时被称作“仇恨犯罪”；
 - 所有基于社会性别的暴力都是违背人权的。
- ★ 6. 基于社会性别的暴力会反映并且强化关于男性、男性控制和主导的文化标准

★ 思考要点：

那些信仰社会性别平等的男青年不太会对自己的女性伴侣实施暴力，同样，那些信仰社会性别平等的女青年也更少与那些实施暴力的男性伴侣有关系。这将如何解释？

想一想，对于同性恋的暴力是一个人自信的表现，还是缺乏信心的表现。

基于社会性别的暴力会导致怎样的健康方面长期的后果？

例如：

- 女孩常从小就被教育她们对自己的身体只有一点点的掌控权。
- 男孩常从小就被教育相信男性是优于妇女的，以及男人应该控制妇女。
- 许多女性从小就被教育男人是可以粗暴的，或者说暴力是男人爱的一种表达方式。有些人甚至会谴责那些受害者，而不是让那个男人为暴力负责。
- 当社会默许那些对不符合主流社会性别规范的人群实施暴力时（包括被同性吸引的人群、跨性别人群、在保守派面前主张男女平等的人群），“仇恨犯罪”会变成社会文化的常态。

7. 针对妇女的暴力不仅仅是对人权的侵犯，也是一个跟流行病一样的公共健康问题

- 在不同的历史环境和社会背景里，基于社会性别的暴力事件的变化是很大的；
- 针对妇女的暴力常常和男性的酗酒或吸毒有关；
- 这些暴力还会导致短期或长期的身体健康问题，也会造成精神、健康问题，诸如抑郁和自闭。基于社会性别的暴力也和性病、艾滋病的多发率有很大关系。

8. 男人、妇女和青年正在地方、国家以及国际的层面致力于减少暴力，包括一切基于社会性别的暴力形式。这些活动包括：法律改革、组织社会监督组、教育宣传运动以及其旨在改变社会规范的努力

性强迫是基于性别暴力的一种形式

人人有权远离一切形式的性暴力和性强迫。(Paragraph 96, FWCW Platform for Action, 1995)

1. 性暴力的发生是指一个人强迫或试图强迫一个人发生违背他/她意愿的性行为。如果一个人觉得在面临社会或自身身体方面巨大后果的情况下无法作出拒绝性行为的选择，那就是一种性强迫

2. 性强迫是暴力的一种形式。它反映并强化了社会性别的不平等

- 男性和女性都有可能被强迫发生非意愿的性行为，但女性更经常是受害者；
- 有些社会或法律容忍性强迫而不把它当作一种形式的暴力。

3. 人们常遭受各种形式的性强迫，包括情绪的操纵、欺骗、身体上的暴力或威胁、言语上的强求、文化上的期待或经济上的诱骗

4. 性强迫可发生在不同环境之中

例如：

- 性强迫常发生在通常以为十分安全的环境中或情况下，诸如一个人的家中或亲戚朋友的家中、学校、宗教机构、工作场所、恋爱和婚姻关系之中；

- 性强迫也会发生在其他情况之中，例如，和陌生人、作为一种物质的交换（为获取现金或礼物，与年岁大的伴侣或同龄人）、在战争和冲突中、在监狱中。

5. 不管何种情况，性强迫都是一种对人权的侵犯

6. 和其他形式的暴力一样，性强迫会造成很严重的后果

- 这些暴力会造成情绪上的问题，例如没有安全感、自闭、自卑、极度抑郁。它也会造成身体上的损伤或者甚至死亡；
- 当性强迫发生时，一般都是没有保护措施。事实上，性强迫总是和日益增加的意外怀孕、性病艾滋病病毒传播相联系的。（参见第7单元）

应对基于性别的暴力

★ 1. 在某些情况下，男人可以停止对伴侣身体上的虐待。在另外一些情况下，妇女可以离开对她施暴的伴侣。然而，很多人依然维持着这种暴力的关系

2. 要减少基于社会性别的暴力事件，可以做很多工作，例如让人们明白他们有权免受暴力，包括性强迫（参见第3单元和第8单元）

3. 所有人都应该加强他们与朋友、家人和性伴侣在社会性别暴力，包括性强迫方面的承诺和交流的技巧。他们可以鼓励他们的朋友同样这么做

4. 越来越多的人（男性和妇女）、组织、社区和国家政府正致力于减少暴力

他们这样做：

- 教育人们不用暴力解决冲突的办法，包括以尊重而有效的方式表达出自己的感受；
- 对性别暴力的幸存者提供支持，包括为他们提供一个可以寻求帮助和安全的避难所；
- 改变那些容忍、暴力开脱或者责备受害者的态度；

★ 思考要点：

妇女维持暴力关系的原因是什么？经济在其中起着怎样的作用？是因为担心安全吗？担心家庭吗？担心社会的态度吗？还是没有其他的选择？或者缺少对于自己权利的意识？

参见《活动手册》的活动13 亲密关系：从暴力到尊重

学生们创作短剧，探索亲密关系中的尊重和暴力。他们讨论如何在各自的关系中提倡尊重。

参见《活动手册》的活动14 行动起来反对性暴力

学生分成小组，制订消除对妇女暴力的战略，并把他们的战略以电视新闻节目形式展示。

参见《活动手册》的活动15 社会性别角色和规范的变化

学生可以采访他们年长的亲属，请他们谈谈他们年轻时社会性别角色和标准。他们可以讨论社会性别角色是怎样改变的。

- 推广一种社会规范，尊重多样性、不同性，并且支持那些选择不扮演具有攻击性的男性角色的男孩和男青年；
- 教育人们认识暴力，包括助长社会性别的规范，发生暴力很多情况和环境，人们免受暴力的权利以及共同承担减少暴力的责任的重要性；
- 倡导通过并实施反对暴力的有效法律。

社会性别规范和性别角色的变化

1. 社会和文化在不断发展。人类的生存条件也在不断变化，有时往好的方面变化，有时则相反

- 社会性别角色也在不断变化；
- 在世界各地，有数以百万的人们为了改变社会社会性别的现状而在他们的家庭、学校和社区正在做着积极的努力。

2. 在世界大多数地方，女孩的角色正在改变中，在某些地方甚至非常迅速

- 在许多地方，女孩们正慢慢地取得她们的权利；
- 然而，在少数地方，女孩们发现她们的生活越来越受到限制。

3. 男孩的角色也在变化，但是更加缓慢

- 男孩讨论和调整他们社会定位和角色的机会仍然有限；
- 很多男孩感受到成为一名传统意义上“男子汉”有冲突性压力。然而，他们也希望在和妇女的关系中变得更加尊重和关怀；

- 全球的男性组织正在不断努力工作以消除对于妇女的暴力。他们也在重新为男子气质下定义，以允许男孩和男人以一个人、伴侣、父亲和一个正义者社会成员的身份生活得更充实。
4. 在某些环境中，人们对同性恋和跨性别人群的态度正在快速变化
 5. 在某些地方，人们对于性暴力的认识有了很大的提高。但是，减少性暴力的普遍存在还需要更多的努力

社会性别：我们自己的决定和行动

国家应采取一切适当的措施以消除妇女低人一等的观念而造成的对于妇女的偏见和风俗习惯及其他作法。(Article 5, CEDAW, 1979)

1. 作为一个人，我们大多数人都想充分发挥自己的潜能；
2. 然而，受传统的规范和社会性别刻板印象的影响，我们充分发展和互动的能力是有限的；
- ★ 3. 为了挑战生活当中的社会性别刻板印象，我们必须确定它们是如何影响我们的身份、个人发展和对生活的选择的；
4. 为了减少基于社会性别的歧视，我们必须识别它们并采取相应行动；
5. 识别基于社会性别的歧视有时容易有时困难；它可以是非常明显的：例如，将关键的领导位置或其他特权赋予男孩，或者对同性伴侣说侮辱的话。但有时它又可以是非常微妙和难以辨认的：例如，由于他或她的社会性别，而忽略他或她的观点。（关于更多详细的背景资料和行为指南，请参见第8单元）

改变我们周围的世界

1. 在世界各地有数以百万的人们，包括青少年，正致力于实现性别和社会平等。他们这样做是为自己的关系和生活、为他们的社区，甚至为整个社会创造更多的快乐
2. 青年人可以通过以下途径宣传社会性别平等：

★ 思考要点：

挑战关于性别的刻板印象，需要诚实、积极地思考我们自己的经历和态度。

请考虑：

我们想起一次只是因为我们的性别而受到某种待遇的事吗？

我认为什么样的性行为女性是可以接受的？男性呢？

我对女孩比男孩在家里有更多杂务要做是怎么看的？

参见《活动手册》16 说真话的力量

通过创作歌曲和诗词，学生练习如何坦率地讲述自己主张在人们相互关系中应性别平等的观点。

- 注意不要说脏话或者讲些贬损他人的笑话；
- 对歧视和基于社会性别的暴力提出反对的声音；
- 接近一个处于被边缘化的人——这样能在很大程度上帮助那个人；
- 帮助确保艾滋病病毒感染者或艾滋病病人在社区得到公平的对待；
- 努力改革那些根据人物的性取向对他们采取惩罚手段的法律；
- 加入某些组织，例如白丝带运动（一个旨在结束对女性实施暴力的一个全球男性运动）。

词汇表

关于社会性别的基本概念

以下的简短解释旨在帮助读者清楚地理解一些与社会性别相关的重要术语。在本文件中都使用了这些术语。在世界各地，教育家们运用他们的创造力和敏感度，将这些概念运用到自己的文化以及政治背景之中。

社会性别：

关于男性（男性角色，特性和行为）和女性（女性角色，特性和行为）从社会或文化角度界定的概念。社会性别不同于生理性别。

社会性别平等/不平等：

男性和女性平等的（或不平等的）机会、负担和社会、政治及经济权力。

社会性别规范：

关于在同一社会内对人们作为男性和女性应如何去做和想所持有的广泛的期望或信念。社会性别规范也指人们应如何严格地或持续地依从一个性别角色或另一个角色。

社会性别角色：

是指他们生活的社会或家庭赋予男性或女性的社会角色。这种角色包括，例如，他们应如何做人或他们应有什么样的工作。

父权制：

基于相信男性高人一等的思想，由男性控制或统治全社会的一种制度。

性别：

一个人的基因决定男性和女性生理特征不同，这是性别。例如：只有男性产生精子，只有女性产生卵子并怀孕。（也可见第3单元词汇表中有关两性人的定义）



性





3

概述

性是一种快乐的源泉，在生命里有很重大的意义。性生活只是性的一个方面。人们从他们的身体感觉、情感、思想、身份、关系来体验性。文化规范，个人经历和荷尔蒙都影响我们理解和感受性。

这一单元帮助青少年理解什么是性和哪些因素影响我们理解和体验性，帮助年轻人舒适地讨论性，还强调在性关系中的同意、相互性和尊重的重要性。

教师参考：

性

- 教师可以帮助年轻人理解性如何影响着幸福和健康。
- 记住要讲到性的积极的方面，包括相互性和尊重他人的概念。
- 留出时间来用一种有意义的方式来讨论性同意。可以理解的是，很多年轻人对他们自己想要什么感到含糊不清，并且对伴侣的希望很迷惑。学生可以学到怎样达到双方同意的方法。
- 教师自己的价值观不应干扰关于性的教育。保持中立，避免将自己的价值观强行加给学生。
- 你可以寻找资料和支持，帮助你对性问题有感到不自在或者有冲突的地方。
- 教师可能在讨论性方面问题时，自己也会觉得一时尴尬，充分的准备可以避免这样的情况。

- 帮助你的学生理解并舒服地接受身体各部正确的学术名称。如果在讲解过程中你使用的语言里没有关于身体某部分科学的用词，可以从容地用适当的词。这对你是有帮助的。
- 使用尊重的话，避免使用伤人的话语。特别是在讲述关于同性相互吸引、性活跃的女孩以及与通常的性别规范不吻合的年轻人的问题。
- 说到性，例如性虐待和艾滋病这类话题可能引起不安和紧张。学生应该在没有压力的情况下自愿公开自己的性经历。教师必须适当地支持学生，尊重他们的隐私。然而，教师也必须明白依法报告未到法定年龄人的过失的有关要求。
- 为了形成一个良好的公开讨论的环境，在某些活动的时候将男孩和女孩分开，在大家分享的时候再聚集在一起。
- 有些话题在你的环境里被认为是有争议的，那么你可视需要查阅课程教材。
- 在书的最后会有关于此话题的详细说明。

本单元学习目的

性

本单元的材料使使用者能够达到：

认知性目标

- 讨论至少三种人们愿意有性行为的理由和至少三种人们在自己不愿意的情况有性行为的理由；
- 定义在性关系中尊重、共享和愉快的概念。

- 定义并讨论至少三种性权利，包括拒绝在任何的情况下不情愿的性行为的权利；
- 就社会规范和法律影响人们对性的态度和性的体会方面，解释至少两种情况；
- 讨论关于性表达的多元形式的社会标准，以及这种标准是如何发生改变或正在改变中的；
- 定义在性关系中，同意和虐待的概念；
- 辨别在性愉悦中起作用的与身体有关的部分。

影响性目标

- 思考如何促进和保护自己对性的一种积极负责意识；
- 反思自己性决策方面的感受、动机和经历；
- 定义并对男女性行为不同标准问题的态度；
- 澄清他们自己对性多元化的态度。

关于性

1. 性是生命的一部分。性在思想、感情和实践中才能体会得到

- 性可以被自己或者和别人一道表达出来；
- 性包括对异性、同性或者两性都有的欲望和行动；
- 人们的一生贯穿着性。但在生命的某些阶段，大部分人没有性欲；
- 在不同的时段我们中的大部分人对性会有不同的情绪。我们可能会感到兴奋、迷惑、痛苦，快乐和别的一些感情。这些情绪有时是很强烈的，但有时会很温和。

2. 培养对性感到愉悦和树立信心是成长的一部分。这种坦然和愉悦会受到个人、家庭、社会因素和经历影响

3. 性——无论是个人单独或者与伴侣在互相认同尊重的情况下所表达的——是生命中愉悦和有意义的源泉。它可以增添快乐、幸福和健康，并提高生命的质量。它还可以在伴侣之间培养亲密关系和信任（参见本单元词汇表）

性权利

妇女的人权包括她们对于自身的性问题有掌控和自由做决定的权利，其中包括性与生殖健康，免于性强迫、歧视与暴力。妇女和男人平等的关系……这包括充分尊重相互的人格完整，要求相互尊重并两情相悦，以及对性行为共同负责。（见1995年第四届世界妇女大会通过的《行动纲领》第96段）

1. 所有的人都能享受性

2. 性经历的一个至关重要的方面是它必须是双方自愿的并都想要的。（见本单元“性允许与性强迫”部分）

- 性允许是指自由地决定并自愿与他人发生性行为；
- 因为人们可能在是否想要与他人发生性关系的问题上，或者在他们能否坦然地拒绝自己不想要的性行为问题上，有时会感到冲突或迷惑。因此，确保同意这一点可以是一件挺复杂的事；
- 当青少年成熟后，他们做出有意义的同意这方面的能力也会有所提高。

3. 性的某些方面是人权方面的事；它们通常被称作性权利

性权利建立在国际协定和公约基础上的，性权利包括：

★ 思考要点：

社会期待和法律会影响我们对性的理解和思考。例如：

- 在性教育课堂上、在家庭、在社区，关于我们的身体以及对性愉悦的感受方面，有多少人公开讨论呢？
- 有政策保证青春期的女孩都能得到安全的流产吗？
- 人们对同性恋尊重吗？
- 残疾人是怎样被对待的？他们的性权利呢？
- 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人是怎样被对待的呢？
- 当妇女们被强奸后，他们的家庭和社区是怎样对待她们的？

- 在挑选和同意的基础上选择性伴侣，并建立双方关系的权利；
- 对性有接受和拒绝的权利；
- 在同意的前提下，表达性和追求性愉悦的权利；
- 享有身体自主，免受性暴力或性剥削的权利；
- 获取有关性的全面而准确的信息、教育和服务的权利；
- 保护自己免受不情愿的怀孕和包括感染艾滋病病毒在内的传染疾病的权利。

4. 人们对性要承担的责任

例如，这些责任包括：

- 确保同意；
- 保护他们自己和伴侣的健康。（见第7单元）

性与社会

1. 所有人都能成长起来享有安全而又令人满意的性生活。这种性生活是以尊严、公平、负责和相互尊重为特点的

★ 2. 一个人具有安全而满意的性生活的能力，取决于他或她成长起来的家庭、社区和社会。社会规范甚至关于性的法律能有助或损害每一个人的感受，包括自我价值、健康、归属感和幸福

3. 青少年接受的教育和受教育的质量是否会影响他们的性经历和性健康

- 在很多环境中，女孩为了保护性和生殖健康，最好的办法之一就是待在学校里；
- 在有些地方，女孩怀孕后会被迫退学；
- 很多学校提倡性平等，并帮助女孩们增强办事能力。然而，很多女孩依旧在学校或者在上学和放学的路上面临着性骚扰，甚至性强迫。在某些学校环境中，那些被认

为是同性恋或跨性别的年轻人也会面临性骚扰。青少年们也正在越来越多地成立支持性的组织。在有些地方，这类组织自称“同性恋者—异性恋者”联盟；

- 所有青少年都有得到信息的权力¹。有很多学校都正在提供有意义的教育来帮助学生享有安全的和负责任的性生活，并避免感染艾滋病。有些年轻人也从家庭、社区和大众媒体接触到了关于性、性别和人权的具体信息。

★ 4. 大众媒体——包括书、电视、电影、音乐录影带——可塑造影响我们对于性的态度、感觉，和期待的形象

- 这些形象可以促进宣传正面和准确的性的观念。然而，大众媒体形象常常反映有限的和易使人误解的性的信息；
- 就性而言，只要保证双方同意和安全，认为不止一种性行为方式是对的。性的多样性到处存在。

5. 所有的人都应不受歧视地参与到政治的、职业的、公民的生活中。对这种参与，性规范不应该构成障碍

- 不幸的是，有些人因为没有按着盛行的性规范行事而面临歧视、侮辱或失去工作；例如，有些人有同性伴侣、性活跃的未婚女性、有一个以上的伴侣，或艾滋感病毒携带者可能遭受这样的偏见；
- 这种歧视行为是违反许多人权文件中规定的权利的。

注一

各种国际人权协定已要求缔约国政府应为年轻人提供教育，这些教育将使他们能够对他们自己的健康做出决定并负责，并争取在有关性和生育问题相互尊重。注意倡导社会性别平等。（107.a,107.e,281.eFWCW[第四次世界妇女大会]通过的《行动纲领》1995;Article 13.1 and 28.1 CRC[儿童权利公约]1989;Article 13.1 ICECSCR[经济、社会、文化权利国际公约]1966; Article 10, CSDAW [消除一切形式的歧视妇女公约]1979）。（见性和性权利部分）

★ 思考要点

我们从电影、电视、音乐录影带里得到了哪些印象和想法？

有多少人符合大众传媒所描述的有性吸引的形象？

关于如何采取行动去对待性关系，我们从大众传媒中得到什么印象？

电影里是怎样描述那些与同性的人有性关系的人？

当人们的表现和特征与大众传媒所描述的非常不同时，他们会有怎样的感觉？

大众媒体可以怎样反映社会中存在的性的多元化？

6. 在世界各地，年轻人随着对性关系和婚姻有不同的态度和法律而成长

- 大多数都想建立一种关系并结婚，但不是所有的年轻人；
- 在某些情况下，对同性恋持越来越多支持的态度，包括有权结婚或组成法律承认的结合。然而在大多数情况下，这种支持并不存在；
- 艾滋病病毒携带者和艾滋病病人对婚姻面临着恐惧或歧视。但是数以百计的伴侣有成功的婚姻，其中有的是艾滋病病毒携带者；
- 在很多情况下，一些法律文件允许或不承认婚内强奸（在配偶不同意的情况下的婚内性行为）。

7. 宗教组织和宗教领导对性一般有一系列的观点，他们也以此来影响那些与性以及性的权利有关的规范和政策

这些规范和政策往往与下述行为（也可以参考第2单元）密切相关：

- 性教育；
- 禁欲以及贞操；
- 避孕和流产；
- 同性恋；
- 女性割礼；
- 婚姻。

参见《活动手册》的活动17 关于性教育的辩论

学生辩论年轻人是否应该学习有关性、性别和性健康的知识——还是只学习如何杜绝婚前性行为。

- 8. 有关性的文化规范和当地法律并不是不变的，它们会因地域不同而不同，也随着时间推移而改变
- 9. 个人与社会是互动的，许多年轻人将他们个人对于性和性权利的看法带入了社会中。年轻人应为此感到自豪，并意识到他们对于社会的重要性

性别角色引起的不同性规范：对性行为的双重标准

1. 只要他们的性欲目标为女性，男孩往往被允许，甚至被迫在性行为方面积极主动

例如：

- 有些男孩被鼓励发生性行为，但自己其实希望延迟。他们受到很大压力，让他们通过攻击性的与异性发生性关系来证明他们是男子汉；
- 在许多环境中，人们往往期待男孩和男人冒险（包括性爱中的风险）。

2. 女孩被要求在性方面不要表现主动，甚至可能因为主动而受到惩罚

- 在许多情况下，女孩获得的关于性的信息是相互矛盾的。她们被教导在婚前不能性活跃；然而，他们又被期望能有女性动人魅力，并且能证明是具有生育能力的；
- 女孩往往群体化地被要求服从她们的男朋友、丈夫以至于所有的男人。

3. 对男孩和女孩的某些期待是一样的

- 外表或行为与社会期待不相符的人可能会被骚扰甚至威胁。一个行为举止像女性的男孩和男人往往不会受到尊重的对待，或者被冷酷地对待；
- 许多人受到压力去改变自己的外貌或身体，以求符合文化中理想的对异性的吸引力。女孩受到这样的压力尤其大于男孩。

参见《活动手册》的活动18 第一印象

学生审视他们对故事里一个角色的反应，而这种反应是基于对该角色是男是女的猜测而产生的。

★ 4. 性规范往往反映或者强化了对另外一个群体的性的狭隘甚至错误的态度。例如，这种观念可能针对老年人、穷人、来自某个民族或种族的人、残疾人或被相同性别的他人所吸引的人

5. 我们每个人都可以自行决定对于当地性规范同意的程度。如果我们并不同意某种规范或期望，我们可以考虑是否遵循这种规范，还是依照自己的信仰生活

★ 思考要点：

男性和女性的经历各地不尽相同，各种群体也不同。例如：

在性方面，社会是如何看待老年妇女的？

某些民族中的男性是否被标榜为性功能强大或者缺乏性能力？

一个被认为是同性恋者会遭到人们羞辱，这种羞辱会不会因为他碰巧是个富人而减轻呢？

为什么智障的女孩比其他人更容易受到性侵犯？

有没有这么一个你认识而且很崇拜的人，他依照自己不同于整个社会大环境的规范和价值生活着。你觉得这个人这么生活是不是很辛苦，你为什么崇拜他？

性渴望

1. 人们体验性欲有很多种方式（一种对性表达的渴望或者一种对性吸引的感受）。这方面并无所谓“标准”的方式

- 几乎每个人都曾体验过性欲，有时很强烈。一个人可以对其他人产生欲望（同性，异性或者跨性者）。或者他们也可能感受到一种并不涉及到其他人的欲望；
- 在一段亲密关系中，一个人可能强于另一方；
- 人们性欲的程度可能在短时间内改变，也可能在其生命过程中发生变化。人们可以一直到死都有性欲，尽管他们生理上的反应会随着年龄增长发生改变；
- 人们体验性欲是对许多外界刺激做出的回应，个人偏好、生活经历和文化规范都可以对这种回应产生影响。

2. 各种各样的社会的、情绪的以及生理的因素影响人们表达自己的性欲，这些因素往往是互有关联的

- 有些因素与人们的身体有关，比如荷尔蒙水平，酒精和某些毒品，疲劳或者疾病；
- 有些因素则与人们的情绪有关，比如感觉自己在一关系中受到尊重或理解，或者曾经历过性虐待；
- 社会环境也可以影响到性欲的表达，例如：
缺乏隐私或者感到紧张和羞怯会使自己难以表达欲望。

性别规范让有些男孩感觉人们认为他要有性行为，即使他自己并不想要。相反，妇女、年轻人、残疾人和那些受同性吸引的人则被告知表达自己的性欲是错误的事情。

3. 人们通常将性欲或者性吸引与一些情绪或生理的经历混淆

- 性欲与爱情并不一样，尽管人们经常将这两者混为一谈。一个人可以在拥有或不拥有爱情的情况下体验性。比如，一个人可能对一个自己几乎不了解的人产生性欲。（详见第4单元）
- 性欲与生理上的性反应并不相同，比如男孩或者男人可能在并不感到欲望的时候勃起，或者他也可能在感到性欲时却不勃起；
- 性欲和性行为也不是一回事，一个感到性欲的人可能选择进行性行为或者不这样做。性行为可能是也可能不是来源于欲望。而进行性行为能增加性欲，或者不增加性欲。

4. 对大多数人来说，幻想可能产生或增强性欲

- 想象一段性行为很正常，并不应该因此而感到羞愧。
- 想象一次性行为并不一定代表自己想做这种行为，也不代表产生这种幻想的人将要去宣泄自己的欲望。

参见《活动手册》的活动19 关于欲望的真相

让学生完成一个有关性欲及社会性别的判断正误的练习

★性的多元化

1. 首先，也是最重要的，我们都是人。对比与那些来自我们家庭、学校、工作单位以及社区的其他成员，我们所有的人有许多相同与差异之处。比如，我们在长相、思维领域、才智以及性特征上都大不相同。这种人类经历上的差异存在于生活中的各个角落

2. 人们在性欲、性行为 and 性身份上的差异被称作性的多元化

3. 人们可能在异性、同性或者在跨性者的身上感受到爱意、吸引力或者性欲。这种差异从古至今都是存在的。它也存在于各种社会中，无论这个社会是否接受同性恋

- 同性恋这个概念是用来描述那些追求与自己异性对象的人们。而同性恋则描述追求的是与自己社会性别相同的对象。在某些背景下我们愿意用这两个术语，而在其他背景下可能用另外的术语；（详见词汇注释）
- 与其他人一样，跨性人（一个社会性别特征与自己出生时被认定的性别不相同的人）可能被同性、异性或者同时被两种社会性别的人所吸引；
- 人们可以或不可以被确定为异性恋、同性恋（男同性恋或女同性恋）或双性恋（对自己社会性别相同或相异的人都有兴趣的人）；
- 人们有可能被贴上一个自己并不接受的关于性身份的标签，有些人并不希望根据自己的性别或性身份对自己进行定位或分类，而无视他们对性的渴望；
- 到底是什么决定了一个人是对同性、异性或两性都产生欲望，对此人们所知甚少。这种欲望是宗教信仰、理疗或医学干预所改变不了的。一个人的欲望、行为和特征可能随时间的推移或情境的迁移而改变。

★ 词汇注释：

对同性或异性的吸引可能被称作性取向、性认同或一些其他的词。本文件中所用的性认同和性的多元化是指广义范围的性表达。被同性其他人吸引的人们也用不同的词来表示；有些人喜欢用同性恋，而另外有些人则用同性恋的另一个词（gay）和（lesbian），或用其他的词。

在一种情况下被认为是合适的和尊重的词。在另外一种情况下可能被看作是冒犯的。本文中的同性吸引和同性恋用词是交换使用的。

在你的教材中，请使用适合你的环境的词来表达。

4. 异性恋、同性恋、双性恋或跨性人可能出现在每个家庭、每个社区、每种宗教信仰或每个职业的人群中

5. 作为一种人权，人们可以发展一段他们选择的且两情相悦的关系

6. 在每个社会中，人们对于性的多元化和同性恋的感受有很大差别

- 有些人并不感到不适，他们接受性的多元化。而另外有一些人可能对同性恋者感到恐惧甚至有些憎恨，还有一部分人的感受是矛盾的。对同性恋的恐惧和厌恶有一个专有的名词叫做“同性恋恐惧症”；
- 人们的感受往往能反映出当地的规范。这些规范的不同反映在这样的连续线上，它们包括：羞辱、歧视（比如不允许为这类人提供住房或工作）、抵触（比如嘲弄这一类人）、容忍、接受、尊重、直到最后重视并包容这种多元化。

★ 7. 不幸的是，对于那些渴望发展同性经历或关系的人群的抵触、羞辱以及歧视的现象广为存在。这种羞辱和歧视伤害了并侵害了他们的人权

- 取笑那些被同性所吸引的人会使得他们感到孤立和羞愧；
- 在同性恋遭到蔑视的地区，那些被同性所吸引的人们会发现自己难以甚至于害怕承认或者向他人公开自己真实的性取向；
- 有些人公开表示自己是异性恋，尽管他们主要是对或者只对跟自己同性的人们有性欲；
- 那些男子气概似乎不足的男孩可能会遭到恐吓而不得不表现出一副让自己难受的模样。

★ 思考要点：

被视为同性恋的人在寻找工作或住房时会不会受到歧视？

为什么同性恋者在某些社会中有较高的抑郁或自杀的几率，而在其他社会中却并不这样？当我们只因为我们是谁而被孤立起来时，我们会有什么感觉？

为什么一个被同性所吸引的人却在公共场合下以异性恋身份出现，甚至可能与一个异性结婚？

什么原因可能使得一个男孩骚扰或恐吓另一个男孩说他没有男子气概？这种行为是如何伤害了被骚扰的男孩的自尊的？

参见《活动手册》的活动20 感受不同

学生们找出与别人相同或不同时的感受，并且重申少数群体包括性少数群体的人权。

参见《活动手册》活动21 被同性的人吸引：个人故事

学生们阅读三个关于意识到自己不是异性恋的青少年的故事。阅读结束后讨论这些青少年的反应。

错误的信息被纠正。

8. 所有人都应该能参与政治、职业以及公民的生活中而不受到任何歧视。性规范不应成为人们参与这些活动的障碍。

9. 接受性的多元化，这一转变正在世界上许多地方得以实现

- 上百万人，这其中既有异性恋者也有同性恋者，正在为支持人们能够自由选择性伴侣的权利、和在双方同意基础上建立关系的权利而努力着；
- 在全世界很多中学里，学生们组织了“同志联盟”，通过这一方式来反对对同性恋的恐惧及厌恶，同时对其他人进行性多元化的教育；
- 许多人权机构，公民权利机构以及公共健康机构都发表了关于所有人权利的声明。这些声明都支持人们有权自由选择性伴侣、和在双方同意基础上建立关系；
- 在有些情况下媒体也正在帮助实现社会对性多元化态度的改变，以及一些与性多元化相关法律的修订；
- 即使在一些将同性关系定为禁忌的保守地区，人们也在设法在尊重而具同情之心的气氛中探讨这个问题。

10. 由于某人的性身份、性渴望以及两情相悦的性行为而对此人歧视，是一种对人权的侵犯

人体与性愉悦

★ 1. 大脑与性行为以及性快感大有关联，它对荷尔蒙作出反应并产生相应的情绪。有些人认为大脑是最为重要的性器官

2. 人体的任何部位都能对性刺激作出反应。例如，抚摸脸、肚子、乳头、耳朵、腿及一些其它部位，都可以让人产生快感。不同的人会产生不同的反应，而每个人的这些反应是依情况而定的

3. 男性或女性身上有着特定的能激起性快感的部位（详见附录有关人体与性快感和性与生殖系统的说明）

- 在男孩和男性身上，这些部位包括阴茎、睾丸、阴囊和前列腺；
- 在女孩和妇女身上，这些部位包括阴蒂、阴户、阴道和胸部；
- 阴蒂（非阴户）是妇女身上对性刺激反应最为强烈的部位。大部分妇女会因为对阴蒂的刺激达到高潮（而不是由于阴茎对阴道的抽插）。不幸的是多数人并不了解这个基本的事实。

4. 人体对性刺激的实际反应涉及到了许多生理过程

例如：

- 心率加快；
- 血液流向生殖器的区域，在男性则会导致阴茎勃起；
- 身体会分泌液体。在妇女身上阴道可能变得潮湿，而在男性身上，阴茎中可能会流出几滴尿道球腺液（这不同于射精时排放的液体）；
- 身体对性刺激的反应是依情况而定的，并因人而异。

★ 思考要点：

大脑调节人体关于性的许多功能，大脑是通过哪些方法来影响人们的性体验和性快感的？

在一种情况下有性吸引或色情的东西，在某一个情况下不能起到刺激作用，甚至可能使人感到不愉快，你怎么解释这一现象？

表达性与享受性

1. 情绪与肉体的快感是性健康的重要组成部分。一些公共健康和权利组织已发表过声明，指出每个人都享有自由表达性的权利。这些权利包括人们在安全且双方自愿的情况下寻求性快感的权利

2. 产生性快感的方式是因人而异的

- 人们可以通过抚摸自己来体验性快感，也可以与别的人（同性或者异性）一起进行这种行为。他们根本不抚摸也可以产生性快感；
- 性快感的来源可能包括幻想、文字、阅读、看电影、爱抚、接吻或者生殖器的接触。为了让性爱更加具有享受性，人们必须了解如何让自己和伴侣获得快感。

3. 为寻求性快感而接触或抚摸自己身体（尤其是生殖器官）的行为被称作手淫（详见接下来题为“性行为”一节）

- 手淫是人们了解自己身体以及性特征的重要方式；
- 大多数人终其一生都在通过手淫寻求快感，包括在他们有了性伴侣或者结婚后这些阶段；
- 手淫是一种安全的性行为，它对身体和心理都不会造成伤害。

4. 性的刺激有可能会达到一个顶峰，这一顶峰被称作高潮。高潮往往伴随着一段极度愉悦的感觉，同时会发生不自觉的肌肉收缩和液体的溢出（男性表现为射精，妇女则为阴道润滑液体）

（详见前一节人体与性愉悦）

- 许多妇女只有通过通过对阴蒂的刺激达到高潮。作为对身体了解的一部分，女孩应该找机会了解一下阴蒂所具备的功能；
- 我们获得高潮的快感一部分是大脑中内啡肽程度提高之故。这是大脑中产生的化学物质，它能减轻我们的痛苦并提供快感；

- 性高潮不一定来自于性交，性交也不一定产生性高潮；
- 因为要获得性高潮而有压力会减少性愉悦，从而难以获得甚至无法获得性高潮；
- 经历过女性生殖器割礼的妇女仍然有机会获得性快感（参照有关于女性生殖器割礼的说明）。

★ 5. 理想的性爱是双方关心，确保伴侣和自己都能从中获得快感。但是，男人和妇女可能都被教导说男人（尤其是异性恋的男人）在性爱中比女人有更多的权利去寻求快感

6. 只要性爱是在相互同意而又无伤害的情况下进行的，那就是性享受的最好方式

7. 大多数人都希望他们的伴侣能享受快感。然而，由于对他们自己以及性伴侣身体情况不了解，许多人并不太知道如何促进这种快感。例如，他们可能并不知道阴蒂，或者他们在谈到如何获得最大快感的时候会感到不舒适

性行为

1. 任何人无论他们的性特征、社会性别和体能如何，都通过各种各样的性行为来表达和体验他们的性功能。性行为一般没有好坏之分，只要双方相互自愿、彼此尊重，无人受伤害

2. 儿童对身体构造和生殖有好奇心

- 多数儿童因为感觉舒适而去触碰他们的生殖器官，这被称作手淫。小孩子一般并不是因为性的原因而手淫（参考前面题为表达性和享受性章节）；
- 尽管手淫对身体无害，许多文化和宗教信仰并不允这一行为，甚至视为羞辱。结果，许多家长并不知道对于这种行为应该告诉孩子们些什么；
- 当孩子们对自己的身体有一定了解后，他们会与自己同性或异性的小伙伴一起探索性。

★ 思考要点：

人们对于处女和处男的态度有什么区别？

人们怎么看待一个拥有多个性伴侣的男孩，对于这样的女孩，人们的看法又如何呢？

禁欲教育，童婚以及女性割礼分别传达了关于性快感的什么样的信息？

你是否认为多数年轻男性了解大部分妇女达到高潮的途径（通过刺激阴蒂而非性交）？

3. 性行为的方式多种多样

下面列出了几种常见的方式：

- 手淫（触摸自己）伴随了大多数人一生。手淫是一种安全的性行为，它对身体和心理都不会产生伤害；
- 爱抚，接吻，分享一些性幻想，用手刺激伴侣的生殖器官以及双方肉体的摩擦是不通过性交而达到高潮的性行为；
- 口交是嘴与生殖器官接触的行为；
- 性交是一种阴茎插入到阴道或肛门的性行为。其他抽插的做爱方式可能会利用手指或类似物体。

参见《活动手册》的活动22 性行为：谬误与事实

学生们进行一场游戏，游戏中他们自行判断关于性的说法是对或错。

在讨论中，错误的概念得到纠正。

4. 人们可以在不触摸对方的情况下分享一段亲密的性关系。不进行抽插的性行为（即并不在对方生殖器中留下液体）与性交或口交不同，不会带来健康危险

有性或无性的诱因

1. 与其他活动一样，人们进行性行为也是出于不同的原因。任何一次性爱的发生都可能不只一个原因。

- 使人们发生（或不发生）性行为的原因一般受到诸如年龄、经济条件、关系程度或其他外界环境的影响；
- 人们对性一般有着较为矛盾的心理。同一时间他们可能既想又不想发生性关系；
- 包括年轻人在内的人们一般十分明确自己是否想进行性行为及其原因，但他们（尤其是年轻人）可能对这个话题感到很困惑。

2. 人们想要性爱是为了响应自己真实的欲望

例如：

- 给予或者获取快感；
- 了解有关他们自己性的特征和感觉；
- 表达亲密关系，彼此之间的联系以及爱意。

3. 人们有时进行性爱主要出自其他一些原因。即使做爱是安全且双方互允的，一个人可为了满足一些其他需求或由于社会责任而与他人发生性关系

例如：

- 为了“赢得”或“留住”对方的爱意；
- 为了避免争吵或潜在暴力的发生；
- 为了获得更高的社会地位；
- 为了证明男子气概或女性特质；
- 为了尝试或满足好奇心；
- 为了挑战长辈的权威；
- 为了证明自己能凌驾于他人之上的能力；
- 为了获得物质的利益（礼物或现金），食物或生存所需的基本东西；
- 为了满足对婚姻职责的期待；
- 为了繁衍后代。

4. 人们可能因为下列中任意一个通常可接受的理由而不想发生性关系

例如：

- 他们单纯地不想做爱，哪怕没什么具体的原因；
- 他们觉得自己还没有到适合做爱的年龄；
- 他们觉得与对方的关系还不足以发生性关系，可能觉得自己的伴侣承诺的还不够，他们可能彼此并不相爱或者没有结婚的打算；
- 他们并不信任自己的伴侣，或者相处在一起让人不舒服，或者感觉不够亲密，因此选择不发生性关系。或者在这段关系中，他们没感觉到尊重和平等；
- 对于当前的情景他们感到很不舒适；
- 男孩子尤其可能对自己性爱的能力感到焦虑，他们会担心勃起时间太短或者过早射精；
- 他们担心可能会导致怀孕；
- 他们担心可能会感染艾滋病病其他性病或者担心将这些疾病传染给自己的性伴侣；
- 他们害怕自己社会地位方面的后果；
- 在某一特定情形下做爱有违他们的价值观和道德观；
- 他们的宗教信仰、家庭和社区要求他们在结婚之后再发生性爱；
- 他们可能害怕对自己的同性产生吸引而发生性行为；
- 过去的性爱并没有让他们感到很享受，性爱在彼此关系中变得平淡、乏味；
- 他们感到不舒服、疲劳、担心、焦虑甚至生气。

参见《活动手册》的活动23 我们为什么做爱（或不做）

对一系列人们关于做爱或不做的理由的陈述，学生们选择是否同意此项陈述。

参见《活动手册》的活动24 界限在哪？性选择与性强迫之间的连接线。

学生们将案例研究与从渴望性爱、自愿性爱到强迫性爱连续线进行对照，然后讨论关于拒绝性爱的权利。

5. 人们有时候被迫发生性关系，或者在违背了他们的真实意愿的情况被强制这么做。这种性侵犯通常被称作强奸、性暴力、性强迫或者性攻击，这是对人权的违背。无论如何它是错误的，受害者从来都是无辜的。（参考第2单元）

- 男性和女性都有可能被强迫发生自己不情愿的性关系。但通常这种发生在女孩和妇女身上的几率远大于男孩和男人；
- 年轻人包括小孩容易受到这种性强迫的侵害。

★ 6. 自愿、想要和被迫发生性关系的界限有时很难区别。它们看上去更像一个连续的过程

考虑一下以下的情景：

- 当满足自己伴侣需求的欲望演变成一种自己不欢迎的责任和义务时；
- 当一个人不知道如何维护自己的欲望和需求或者感觉自己并没有权利拒绝时；
- 当一个人感觉如果拒绝做爱会导致严重的后果，例如暴力（被毒打或者强奸），失去一段关系或者失去一份工作时；
- 有时性爱是自愿的，但不是当时想要的。

★ 思考要点：

在什么情况下一个人可能会同意发生性爱，即使当时他或她并不想要？

你觉得进行性行为最好的理由是什么，哪些是差的理由呢？

要确定伴侣的同意是真的，这容易吗？

性允许和性强迫

1. 允许是同意去做某事，而给予性允许指的就是同意发生性关系。所有人都享有给予或拒绝性允许的权利，所有人也都有义务尊重他们伴侣的这项权利

2. 性强迫发生在某人强迫（或尝试强迫）另一个人进行他或她所不情愿的性行为。在一个强迫的情形下，一个人可能身体上被强制要求进行性爱，也有可能是他或她害怕拒绝性爱会导致社会形象或身体上的伤害

- 任何人都有可能被强迫进行性爱，然而，最普遍还是女孩和妇女是性强迫的受害者；
- 人们被迫进行性爱有不同形式：情绪上的操纵、欺骗、身体上的暴力或威胁、恐吓、经济上的引诱等等；
- 强迫性爱或者强奸有可能发生在任何环境下，包括家中、家庭内部和一段亲密关系之中，也有可能是那些通常以为很安全的地方比如说学校或者宗教机构；
- 在下列情况下性强迫的现象会更增多：在战争期间、难民营中、在监狱里、在性工作中或者在性贩卖或性奴役的情况下（参见关于性贩卖的事实说明表）；
- 不经他人同意就触摸他或她的身体也可以被认为是一种性强迫。当一个人对你身体的触摸让你感到不舒服时，你有权利告诉他停止这种行为。

3. 无论性强迫在什么情形下发生，它都会造成很严重的后果。

- 性强迫有可能导致情绪问题，例如不安全感、孤立感以及极度抑郁。它也可能造成身体的损伤；
- 强迫性爱比自愿性爱更容易造成意外怀孕、艾滋病病毒或者一些其它性病的感染。

参见第2单元

性强迫是基于性别的一种暴力形式

见《活动手册》

活动25关于同意性爱

学生学习性同意/允许的概念，并通过案例分析、短剧以及讨论来探讨这个概念。

★ 4. 许多人对性同意感到困惑。他们希望了解在关于确保对方同意方面，什么样的行为是合适的，什么样的行为不合适

- 在任何你觉得没充分被理解或尊重的时候，你都有权对原先觉得可以接受的事改变自己的想法，或说出你的想法。也就是说你有权拒绝某次性爱，即使它已经开始；
- 一次同意进行某种行为或经历，并不代表你赞成任何其他一次的这种行为。也就是说，一个人有一次同意进行某种行为，将来仍有权拒绝进行相同的行为；
- 由于被教导要服从大人的命令，男孩和女孩有时候认为他们必须同意大人们与发生性爱的要求。同样由于女孩常被要求听从男孩和男人的命令，她们可能会觉得不管她们的意愿怎样，必须同意去发生性爱。以上情况不是有意义地、知情地、自由给予，并经同意的例子；
- 有时候尽管一个人的触摸让你很不舒服，你却难以告知这个人停下来。如果你觉得说出来有困难，可以告诉一个值得信任的成年人。

5. 很多种因素影响人们以有意义而真实的方式做出性同意的能力。例如，个人的成熟、对自己权利的意识、以及对于个人生活中某些基本方面的克制力都是尤为重要的。能够充分而公开地去交谈如何避免性病感染或意外怀孕也是有意义的性同意的一部分

6. 卖淫可能也可能不是本人同意的

- 有些人选择从事卖淫工作，但多数人卖淫是因为找不到其他方式来维持生计，或者他们也有可能是被骗、被迫来从事的这种工作的；（参见附录）

★ 思考要点：

如何使对性爱的同意真实而有意义？

一个人在做出关于性爱知情决定前，需要什么程度的情绪判断、成熟度以及能力水平？

人们是否意识到他们有权拒绝性爱？

为什么有些人需要更多的时间来整理并表达他们对性的感受？

年轻人表达自己的性欲及确保他们的伴侣也能表达，这么做容易吗？

如果一个人并不知道他或她的伴侣是否感染艾滋病病毒，那么做爱前的同意有何种意义？

有些人包括年轻人为了钱或礼物去做爱，他们这种同意是否有意义？

在决定是否做爱时，毒品和酒精是如何削弱一个人的判断或者保持头脑清醒能力的？

- 有些人提倡成年人之间相互同意的卖淫工作，他们反对因这项工作而给以的羞辱和承担的法律后果。

7. 无论何时何地如何发生，性强迫永远是对人权的侵犯。在许多国家，教育家们能为那些经历过性强迫的年轻人提供热线服务和支持性服务

建立相互尊重和负责任的性关系

1. 许多因素可以帮助产生彼此满意，富有责任而又安全的性关系。这些在你一生中都是适用的这些因素包括：

- 懂得你与你的伴侣享有着相同的权利，应该合作去赢得相互间的尊重、赞同和责任；
- 平等对待对方，将其视为真正的人，而不仅仅是一个肉体；
- 当谈及对方想要什么不想要什么时，保持舒坦的心态；
- 尊重伴侣的权利而不去做一些让人感到不舒服或不安全的事情；
- 彼此之间保持诚实；
- 保持亲密的感觉；
- 感觉自己被关心；
- 用安全有效的方式保护自己和伴侣，以免意外怀孕和感染包括艾滋病病毒在内的性病；
- 保护你自己和伴侣不受到情绪性的伤害；
- 了解你和你伴侣的欲望强度以及性爱时的舒适程度；
- 有能力给予或者享受快感。

2. 我们每个人都能学会如何在一段性关系中培养尊重、责任心以及满足感

与性功能相关的问题

1. 许多人在某个时候会担忧，自己对性的反应是否正常

- 多数对性功能的担忧是与个人的情绪以及所处环境有关的。比方说人们可能对自己身体的某些部分、自身吸引力以及做爱的能力感到忧虑。他们可能对性抱有否定态度或者曾经历过烦恼的性生活。对于自己的伴侣这些人可能有一种消极的感受。他们可能担心性病传播感染、艾滋病病毒感染或者意外怀孕，或者他们可能由于缺乏隐私而注意力分散。他们可能并不了解对性作出反应的不同是正常的，或者也不愿意去谈论自己对性的需求；
- 性功能障碍可能由于诸如疾病、酒精、毒品或药物等生理因素所造成，这种情况比较少见。

2. 某些对性的忧虑问题在男人和男孩中间相当常见

它们包括：

- 在性交时不能维持一个合适的勃起时间。几乎每个男人在他的一生中的某些时刻都会经历这种问题；
- 射精来得太早而且感觉射精不受自己控制；
- 没能力达到高潮或者达到高潮需要的时间比自己的预想来得长；
- 没能力让自己的伴侣达到高潮。

3. 某些忧虑在妇女和女孩中也相当常见

它们包括：

- 没能力达到高潮或者达到高潮需要的时间比自己的预想来得长；
- 对性刺激没有任何反应；
- 在性交时感受到持续的疼痛（有可能是由于感染造成的）。

4. 很多人都经历过对性毫无兴趣的时段，无关他们的性别或性身份。夫妻双方没有同样的性欲时可能会变成一种忧虑

5. 诚实而尊重地与自己的伴侣交流可以恢复愉悦和享受。如果忧虑仍在继续或者已经影响到了自己对性的享受，那么与一个信得过的咨询师交流可能会有所帮助

性健康和倡导

1. 当人们已为成熟的生活做好准备，每个人都应该拥有发展一段安全、互允、令人愉悦的性生活的机会

2. 在我们的性关系中我们应该提倡健康、快乐以及尊重

提倡安全而相互尊重的关系涉及许多方面，例如：

- 学会尊重我们的性伴侣以及表达自己对性的需求，这些是需要技巧和经验的；
- 交流自己的感受以此来确保相互的健康，快乐和理解。

3. 在世界各地，性与生殖权利的拥护者，包括一些社团、医疗保障的提供者、年轻人及其他一些人都在提倡，在性关系中应该有更多的彼此尊重以及性同意。他们正致力于的一些变化包括：

- 更好的性教育；
- 提倡两性平等；
- 取笑把诸如同性恋这种成年人两情相愿的性生活列为犯罪的法律；
- 承认残疾人性方面的权利；

参见《活动手册》的活动26 热点政策话题和个人的回答

学生们挑选反映性规范改变的新闻标题，并写一篇个人对它的反应。

- 改善对性与生殖健康的服务的获取，例如：可以获得避孕药具以及合法安全的堕胎，同时也包括对艾滋病病毒的保密的检测、咨询以及治疗。

词汇表

关于性的基本概念

以下简短的解释旨在帮助读者清楚理解一些与性相关的重要术语。这些术语在本文件通篇都有被使用。在世界各地，教育家们运用他们的创造力及敏感度使这些概念适应到他们自己的文化以及政治背景之中。

双性恋：

具有对同性和异性都有吸引力或欲望，以及行为或特征。

异性恋：

男性与女性之间的性行为

同性恋：

同性人之间的性行为。在某些情况下，对同性或者异性的吸引力被称作性取向或者一些别的名称；本书用性特征和性多元化来解释性表达有很宽广的范围这一现象，这个范围中包括对同性或异性的吸引力。

性交：

性交一般指男性阴茎插入女性阴道。口交指用嘴去接触伴侣的生殖器官，而肛交指男性阴茎插入到伴侣的肛门中。

双性人：

具有不专属于男性或女性的性染色体，性器官以及第二性征的人。

性和生殖权：

行使性及生殖生活和健康的基本人权。例如，它包括：一个人是否发生性爱，与谁发生性爱，在什么环境下发生性爱；是否完成妊娠过程，以及保护自己身体不受到性暴力或性强迫伤害的权利。

性渴望/性欲：

对表达性的渴望或者对性诱惑的感觉

性多元化：

人们性渴望、性特征以及性行为的广泛区别

性功能：

对性的生理反应

性特征：

人们如何根据他们性的诸多方面来鉴定自己的特征，这些包括他们的性偏好和性吸引。也可能包括一种他们希望建立的关系。一个人的性特征不一定与其性渴望及性行为一致。

性规范：

塑造我们对性的理解、态度及体验的社会标准

性幸福：

一种与人们性、性生活有关的幸福感觉

性：

人们作为一个有性机体如何体验和表达自己。许多因素造成了人们的性行为、性关系、性感觉、性特征、性渴望以及对性的态度。这些因素之一来自生物学，尤其是性荷尔蒙的影响。另一个因素是个人的性格和经历。还有一个因素是文化，它影响着人们对性的态度、期待和体验。文化规范也影响着有关性的一些法律与政策。所有这些因素在生活中都相互作用着。



人际关系





4

概述

思考人际关系的时候，我们一般会想到与个人性格和经验有关。然而，我们的人际关系也受到社会的影响。例如，人与人之间权力的不同，媒体对于关系的描述，以及其他一些因素强烈地影响着我们对于人际关系的看法。在青少年时期，年轻人的人际关系有些方面会发生巨大的变化。在这个过程中，他们可能会经历多种多样的、强烈的情感。

这一单元探讨了人们所拥有的多种不同人际关系，包括恋爱关系和性关系。这些讨论将鼓励年轻人思考，在自己生活中与他人的亲密关系中他们追求哪些品质。

教师参考：

虽然人际交往包含人的最好和最坏的经历，但是关爱的人际关系使许多人生命变得有意义，代表了生命的大部分含义。

先来关注人与人之间的各种关系，然后再强调恋爱关系或私密关系。

教师与学生之间的关系也是一种人际关系。虽然教师掌控权威，但是关于尊重与尊严的基本原则仍适用于教师与学生的互动关系。

确认你学生的知识：每个人都有人际交往的经验。

允许学生分享他们的经验或对他们的经验保密。

引导你的学生思考在和艾滋病病毒感染者相处时，需要有尊重、同情和人权的意识。学生们可能会在学校里、社区中、家族或者其他一些场合接触到他们。这样的考虑在艾滋病病毒感染率高的环境里尤其重要。

青年人对于这一单元所涉及到的话题有相当多的问题和感受，因此应为练习和充分的讨论留出足够的时间。

主要学习目标

人际关系

本单元的内容是为了使学生达到

认知性目标：

- 描述人人享有构建各种人际关系的最基本权利，以及享有被人尊重和尊严相待的权利；
- 描述不同类型的人际关系和家庭结构；
- 描述两个人或社会及文化因素，这些因素有助于、或阻碍建立令人满意的互敬关系；
- 讨论那些需要人们在心态舒适、成熟的情况下谈论的各种问题：如何确保安全的、尊重的、知情和同意的性关系；
- 讨论很多年轻人在亲密关系中面临的至少两种主要挑战。

影响性目标：

- 用他们自己生活中的例子，思考爱与迷恋的区别；
- 思考他们所拥有的人际关系的本质，以及他们希望在自己生活中拥有的人际关系；
- 诚实地考虑在与伴侣交流时，自己的成熟程度以及感到舒适的程度，以便确保自己亲密的经历是自己确实想要的，而且是安全的、尊重人的、快乐的；
- 体会知晓个人权利与责任的重要性；体会拥有交流技能的重要性；体会获得个人或专业支持来处理或结束一段令人困扰的关系的重要性；
- 找出他们认为什么是令人感到有力量或无力量的原因，进而了解他们是如何将这种观念带入人际关系的。

（相关的技能基础目标，参见第5单元：交流与做决定技能）

介绍人际关系

平等的人际关系，包括男人与女人在性和生殖方面的关系，……需要双方相互尊敬、赞同和共同承担责任。（第96页，FWCW Platform for Action, 1995）

1. 人际关系是两人或两个人以上人的社会性接触、交往、相处

- 对于绝大多数人来说，拥有人际关系是快乐的一个重要部分；
- 与人交际能够满足多种情感，包括社交、心理、智力和经济需求；
- 我们的文化塑造了我们对世界和人际关系的看法。人们的各种关系随着文化的变化而变化。

2. 每个社会中的每个人都拥有很多不同种类的关系

- 这些关系包括，与家庭成员、朋友、同事、邻居、熟人、男朋友和女朋友、老师、同学以及其他人群之间的关系；
- 不同的人际关系具有不同的特点。例如，不同的人际关系可能具有不同的开放度、信任度、亲密度，不同的分享、影响力、尊重感，不同的情感和感受；
- 人际关系可能是围绕着人与人之间的共同点开展的，也可能不是。例如，人们可能处在如下的关系中：邻居、同学、同事、在同一个俱乐部中的成员、在同一个教堂、清真寺或者寺庙参加宗教活动、同一个关怀艾滋病患者组织的成员、或使用同一社交网站；
- 人们以多种不同方式向彼此表达他们的感受。

3. 人的一生中，人们随时都可能建立新的关系，人们也会结束一些关系。有时，一段关系也许回伤害一方或双方的幸福。人们没有长久保持在一段关系中的义务

参见《活动手册》的活动27 我的
人际关系 学生创作一份人际关系的
视图

我们生活中的关系

1. 人的一生都生活在多种私人关系，括恋爱关系之中。一般来说，人们早期的重要关系是在家庭中产生的。年幼的孩子期待从他们的家长或值得信任的成年人、或家庭中年龄较大的人得到无条件的爱

- 家庭有多种形式，家庭成员之间可能存在、或不存在血缘关系；
- 家族通常包括除了直系家属外的众多亲戚。家族中的各个成员不一定具有血缘关系；
- 很多家庭有一或两个领养儿童；
- 家庭成员有可能生活在一起，也有可能由于家庭成员的个人选择和外部因素而分开居住。以下这些迫使家庭成员分离的外部因素十分常见：工作、移民、服兵役、被监禁。这些情况都会导致家庭成员的长久或永远分离；
- 在有子女的家庭中，子女可能同两名家长（相同或不同性别的）、同一名家长、同大家族、或同成年监护人一起生活；
- 一些孩子在没有可依赖的成年人的保护情况下成长，但也有可能由其他年龄较大的孩子带大。

2. 所有人际关系一样，家庭关系也处于变化之中

例如：

- 在世界的很多地区，与以前相比，更多的妇女成了家庭的户主；
- 在很多地方，社会对于父亲这个身份的态度正在转变。其结果是，更多的父亲开始与孩子构建亲近的父子关系，同时开始承担更多照顾孩子的职责。当女性开始进入正式的劳动力群体后，这一点显得尤其突出；

★ 思考要点：

我们为什么要交朋友？

什么是友谊的特质？相互信任？相互喜爱？或者其他什么？

在一些文化中，年轻人常常和异性形成舒适的、无关性爱的友谊关系，另一些文明中则不然。我们应当怎样解释这种差异？

和那些来自不同社会背景和社会阶层的人交朋友，我们能获得些什么？

参见《活动手册》的活动28 他们之间发生了什么？

学生们阅读有关社会不平等的人际案例研究，识别出不平等现象并讨论这些现象对关系的影响。

- 在那些大量人口由于艾滋病、战乱或其他原因而死亡的地区，很多孤儿和亲戚生活在一起，或生活在孤儿院里；
- 随着很多社会文化对于多样家庭形式的态度越来越开放，更多的同性伴侣公开共同生活在一起，他们其中的一些也许也在养育孩子。这些家长可能正在共同抚养其中一方上次婚姻的孩子、领养的孩子或通过医疗技术，如人工授精或试管婴儿而自行生育的孩子。

★ 3. 友谊是最重要的人际关系之一

怎样才能使我们更相互信任和彼此尊重

1. 我们所有人都希望人际关系是令人满意的，并建立在双方相互尊重的基础上
2. 一些特定的个人品质有助于建立令人满意的和互敬的人际关系

- 尊重自己，能意识到自己的感受和价值取向，并对它们感觉良好；
- 能感受到他人的感受，并且尊重他们的尊严和权利；
- 共同的期望；
- 真诚；
- 良好的沟通技能；（有关这点参见第五单元）
- “给予与获得”（互惠）；另外；
- 关心、关注彼此，并且肯为对方花时间。

★ 3. 来自更大社会范围内的支持可以促进积极的人际关系。但是，社会的不平等会削弱人际关系中的尊重感和舒适感

- 家长、宗教领袖和媒体会教导年轻人以平等的身份互相尊重——不论他们的肤色、宗教信仰、民族、性别、经济地位、体能，艾滋病或其他情况；
- 学校和社区组织能将有不同背景经历的年轻人聚到一起，这样他们就不会孤独地成长，也不会对来自各阶层的人不熟悉；
- 学校和家庭可以教会年轻人识别不平等现象，进而使他们理解人与人之间权力的差异会损害一种令人满意的、互敬的人际关系。

浪漫的两性关系：恋爱和约会

1. 恋爱与约会是指和可能成为恋爱伴侣或性伴侣的人之间的社会互动
2. 在世界各地，恋爱与约会的规范和习俗存在着极大差异
 - 在很多地方，恋爱与约会是约定俗成的。但并不是所有文化都有这种风俗，也不是所有的人都恋爱与约会；
 - 在一些情况下，人们不能亲身参与约会，他们也许会通过一些其他的方式进行交流，例如利用网络；
 - 在包办婚姻盛行的地区，人们可能并不经历恋爱或约会就结婚了。在这样的地区，家长（或社区）可能会为自己的子女安排婚姻，或确定潜在结婚对象；
 - 尽管不是全部，很多包办婚姻中的男女会觉得他们一起成长，有一个充满爱意的婚姻。
3. 恋爱与约会给了我们什么
 - 恋爱与约会给了人们一个发展人际交往技能的机会。这些技能包括：认知、承诺和

★ 思考要点：

你能回想起在一个情景中，某个人总认为自己高人一等吗？或者在一个场景中，有人被不公正的对待吗？

你和与你不同的人分享过什么样的经历？你从这种分享的经验中学到了什么？

表达自己的情感；感知他人的感受，并且对于他们重视、享受、欣赏对方的哪些特质，形成一定的理解；

- 恋爱与约会给人们提供了一个和他人形成伙伴关系的机会，同时也是人们一种新的经历；
- 恋爱与约会给人们提供了一个逐渐了解潜在的恋爱或性伴侣的机会。

4. 人们在多大岁数开始约会或恋爱

- 年轻人开始约会的年龄因人而异、因文化而异、因社会而异；
- 家长允许孩子开始恋爱与约会的年龄差别也很大，不论是在同一社会还是在不同的社会和文化背景下；
- 很多成年人也进行约会。

5. 人们会追求什么样的人、和什么样的人约会？或者，和什么样的人“一起出去”

- 人们经常和年龄相近的人约会，但也不绝对。在一些情况下，成年男人可能会寻找年轻女孩作为约会对象。这种年龄差异经常导致交往中的权力不对等；
- 人们经常和来自同一社会阶层的人约会，但也不完全是这样。在一些情况下，人们可能会同来自不同种族、民族、宗教信仰或不同经济条件、社会水平的或者不同等级的人约会。有些家庭和社区容许和支持这样的交往关系但不是全部；
- 人们可能会与同性或异性约会。

6. 恋爱与约会是怎样开始的

- 人们通过多种途径相识，如工作、学校学习、家庭活动、共同的朋友、社会人际网络、社区、网络，等等；

- 在很多异性关系的情境中，男方被认为是应当主动提出约会的一方。然而在一些地方，并不十分拘泥于这一惯例，女孩和妇女同样会主动邀约。很多人对于第一次邀请对方出去感到紧张。

7. 在约会和恋爱的过程中人们做些什么

- 人们在约会时可做的事做很多。比如，他们会坐下来聊天，一同散步或骑自行车、分享一杯茶或咖啡、看场电影、参与一次社区活动或聚会，或者拜访朋友和家人；
- 约会的两人可能享受二人世界，也可能是和一大群朋友在一起，或者由家人或陪伴人陪伴。这些习俗视各地的行为规范而定；
- 一些人可能通过网络或其他一些社交手段，会花漫长的时间来追求他人；
- 人们在和特定的某人约会时可能会感觉舒适、兴奋、紧张或不安；
- 一个人可能只和对方出去一次，也可能持续追求与约会很多年；
- 追求可以成为发展信任和友谊的机会。举个例子，年轻人会分享他们的价值观、他们的期盼与梦想、他们各自不同的经历或他们所面对的各种困扰。

8. 谁来负担约会的花销呢

- 约会不一定非得花钱。花钱的做法很多，很多人分担花销。有些时候，男孩或男人被认为应该付账。有些时候，经济条件更好的一方付账；
- 约会时的财务安排要双方都觉得舒服才好。一个人付了钱并不要求对方承担责任，及令人不舒服的或者其他不愿意的义务，包括性行为。

9. 性，或亲密的身体接触是约会的一部分吗

- 有时约会中的人们感觉他们在身体上相互吸引，都想要发生亲密关系，包括牵手、亲吻、爱抚，或其他亲近彼此的行为；

- 在相互信任、彼此尊重的情境下，这种经历会很美妙和刺激。它们为年轻人提供了认知自己对于性的感受和回应的机会；
- 对很多人来说，共享一段性经历总是意味着眷恋、亲密和爱意。对其他一些人来说，爱并不总是性的一部分。即使是在没有爱情的情况下，性伴侣仍可以分享信任、尊敬、关怀和愉悦；
- 一些人比较习惯有准备的性行为。他们可能会事先预备好安全套或其他避孕用具。（男用和女用的安全套都可以有效防止怀孕，并防止艾滋病及其他通过性途径传播的疾病的感染。）另外一些人可能在发生性行为前并无计划，或并不与他/她的性伴侣讨论这个问题。他们可能未准备任何形式的保护措施。

10. 如果你在约会过程中被强迫与他人发生性行为，怎么办

- 没有人有义务在不愿意的情况下与他人发生性关系，无论以任何理由。即使对方为约会付了帐，或即使双方约会或恋爱很长一段时间了，这一点也同样正确；
- 不幸的是，性胁迫在约会活动中普遍存在，甚至是在一些集体的社交活动时也有发生。这个严重的社会现象有时被称为“约会强暴”。约会强暴在下述情况下更是经常发生：在醉酒时、在社会责任对个人行为的影响微乎其微时、在无法求助于可信任的朋友的时候。年轻人应当熟悉，在他们的社区中，约会强暴可能在何种场合以怎样的方式发生。

爱情：什么是恋爱 什么是真爱 什么是嫉妒

1. 关于“恋爱”和“爱”的含义因情况而异
2. 典型的“堕入爱河”，包含了激情的感觉、性吸引以及兴奋。有时这种感觉被称为“深陷情网”、“罗曼史”或“迷恋”
 - 恋爱是一种令人热血沸腾的经历；

- 一个浪漫关系有时（尽管并不总是）包含了承诺和亲密的感情；
- 恋爱也可能是单相思，爱的对象可能没有同样的感觉；
- 人人都可恋爱。成年人以及青少年都可恋爱；
- 人们可以在一生中只恋爱过一次，或者几次，或多次。

★ 3. 孩子在成长过程中获得了许多关于恋爱和爱情的信息

4. 什么是“真爱”？爱一个人是对他或她深切的关怀，并致力于使他或她过得更好、更幸福。爱与被爱可以成为厚重的喜悦感和生活的意义的来源

- 爱是人所经历的最有力量情绪之一。它为许多美术、文学、音乐名作带去了灵感之光；
- 爱一个人有很多不同的方式；
- 人们可能会爱直系家人、或家族成员，爱自己的密友，爱他们的异性或同性伴侣、配偶；
- “真正的爱”或“真实的爱”经常是指一种超越“爱上”和迷恋的亲密伴侣关系；
- 要将爱慕、浪漫爱情、性渴望和“真爱”区分开来常常是困难和令人迷惑的事；
- 每个人都从他或她所属的文化中了解什么是爱，了解我们应该、不应该爱谁，了解如何表达、或不表达爱意。

5. 当人们感到一段有价值的关系受到威胁时，会感觉嫉妒

- 嫉妒（在任何类型的关系中，包括浪漫关系中）表现为如下这些感受：羡慕、占有欲、易受伤害、气愤、怨恨；
- 绝大多数人都曾感到嫉妒；

★ 思考要点：

儿童的童话故事书里的浪漫爱情故事主要传达了怎样的信息？音乐录影带里的呢？

这些信息有多大的真实性？这些信息怎样让年轻男人、年轻女人产生怎样的期望？

浪漫爱情和生活中的幸福感之间有多大的必然联系？

- 在浪漫关系中，人们会因为真实存在的或幻想中的竞争对手而感到嫉妒。然而，当伙伴将精力投入在家庭、朋友、事业上时，这个人也会感到一段关系受到了威胁。

6. 有的人通过威胁、暴力或者控制性或操纵的行为来表达嫉妒

- 这些行为不是爱，也绝不是爱的表达方式；
- 暴力和胁迫是控制他人的表现。这种行为，不管是表达嫉妒或其他感受，都是侵犯所针对者的人权；
- 诚恳而相互尊敬地向对方说出各自的感受，能够使嫉妒的一方和他或她的伴侣都受益。和可信任的朋友、成人或咨询师交谈也会对他们各自有所帮助。

参见《活动手册》活动29 这是爱吗？

学生对爱与相关的情绪进行辨别。

两性关系中的性行为

1. 一段令人满意的性关系可以带给人们什么

- 令人满意的性关系可以让人们更亲近、更愉悦、生活更充实；
- 进行性行为应当是安全的、性感的和快乐的；
- 没有人有义务在不情愿的情况下进行性行为。

★ 2. 一个人总知道他或她是否想与他人发生亲密的性接触吗

3. 对于一个在性方面较主动的人，哪些因素有助于伴侣给以双方令人满足的、负责的、安全的性行为

除了之前提到过的那些有助于任何人际关系发展的因素，特别是性关系，常常可以更舒适、更令人满意和安全，为此，性伴侣双方需要：

- 感觉亲密而相互关怀，而不是仅将对方当做合适的躯体；

★ 思考要点：

即使他们已处于性唤起的状态，他们对于亲密的性接触仍常常抱有复杂的感受。他们可能不确定会牵涉到什么。

如果此时他承认自己的复杂感受以及自己对于性的疑问，会怎样？

- 确保彼此赞同、尊重、负责；
- 能够提供和接受性快感；
- 双方就想要什么或不想要什么进行愉悦的交流；
- 尊重彼此的权利，不做令对方不快的事；
- 共同承担责任，采取安全和有效的方法来防止意外怀孕和性传播疾病（包括艾滋病）感染；
- 了解你自己和你的性伴侣是否感染了艾滋病病毒，或其他性传播疾病；
- 讨论彼此会不会还有其他的性伴侣。当人们只有个性伴侣的时候，他们的关系会被描述为一夫一妻制或保持忠诚。

4. 什么情况下年轻人有时会感到来自男朋友或女朋友要求发生性行为的压力

人们进行不情愿的性行为的原因有以下这些：

- 对伴侣压力的妥协；
- 作为表示爱意的方式取得对方将双方关系维持下去的诺言；
- 为了防止伤害对方的感情和自尊；
- 因为约会或恋爱已进行了一段时间；
- 由于双方之前达成了发生性关系的共识，即使之后一方反悔了；
- 因为一方有权、有势或有权威（如：缘于年龄、社会声望、资源、性别等）；
- 来自于家庭成员、长者、社区领袖的压力；
- 为了得到钱财或礼物；

- 可能是由于酒精或毒品损害了他们的判断能力和抵抗发生不情愿性行为的能力。

不幸的是，即使是在恋爱关系中，很多人也曾经历性胁迫、性侵犯、性暴力。任何人都可能成为这些行为的受害者，不过女孩和妇女受害的情况更常见一些。性侵犯永远是有害的、错的。这种行为的发生从不是受害者的错。胁迫的性行为还会带来较高的艾滋病病毒感染率（参见第二单元，第三单元）

5. 提高一段性关系中的舒适感、交流技能和成熟度是一个需要学习过程，它需要时间

- 因为当很多年轻人和他人形成性关系时，他们在这方面仍在成长，尤其容易感到笨拙和尴尬；不安或羞耻；恐惧艾滋病病毒及怀孕；

男孩和男人，特别会对如何“表现”男性感到压力。他们感到不应该承认自己缺乏这方面的知识和经验。女孩和妇女则会觉得谈论安全套的使用或她们自己的性欲望是不妥当的。

- 练习和鼓励都能够帮助年轻人摆脱这些压力，并学会更自信地交流。

长久的亲密关系

1. 人们构建很多不同的形式的长期的、相互忠诚的、充满爱意的关系

- 绝大多数人被教导应与异性伴侣形成一段长期关系，与她/他结婚，养育子女然后在婚姻中一同度过余生；
- 然而对于千百万的人们来说，情况更为复杂。人们可能会构建很多不同的长期的、相互忠诚的关系，他们没准会在一生中有不止一段令人满意的长期关系。由于外在的缘故，或者出于自己的选择，他们或许保持单身，他们也可能构建异性伴侣关系，或者同性伴侣关系；
- 不论是由于个人选择还是不可控的外在因素，人们都会：总是或有时一起生活；在

参见《活动手册》活动30 决定是否发生性行为。

学生在决定是否发生性行为的时候，成熟程度、自我认知、自控能力和交流能力都是考虑的要点。

实行单一伴侣制还是可以有其他性伴侣的问题上达成一致；独自或与家庭成员一同抚养子女；与对方结婚，或不与对方在余生中相互忠诚。

★ 2. 一段长期的、相互忠诚的亲密关系可能由多种情况发展而来。例如，它可能来自热恋、友谊或家庭间的安排

3. 婚姻和长期亲密关系的特质在不同地区、不同时期都有所不同

- 在很多地方，相当比例的人们有婚外的亲密关系；
- 在许多社会中，人们自行寻找亲密伴侣或配偶。在其他一些地方，家庭为子女选择配偶——选择门当户对、能够光宗耀祖的合适对象；
- 大多数社会都禁止同时与一个人以上的人结婚。现存的多配偶制，实际上都是一夫多妻制的情况，而非相反；
- 尽管童婚的比例在下降，世界各地数以百万计女童深受这一习俗的危害；
- 一些社会中，女性选择晚婚或不婚；
- 在有的环境里，男性结婚年龄比以前要晚，因为他们没有能力支撑一个家庭。

4. 在世界各地，许多夫妻是在性别平等和尊重人权的基础上构建他们的婚姻或长期关系的，即使这样做挑战了当地的规范（参见第2单元）

- 在很多环境里，对于来自不同背景的两人成婚持着越来越开放的态度（例如，来自不同的宗教信仰、种族或社会阶层）；
- 很多社会在讨论或表决同性伴侣结婚或照俗约结合的权利，后者拥有许多同婚姻一样的权利和义务。

★ 思考要点：

很多因素决定人与人之间长期的适应性。

共同的价值观、友情、相当的智力、性吸引力、对于责任的共识、交流能力、诚实、相互忠诚、与对方家庭和家族和谐相处、共同的精神或宗教生活、对彼此权利的尊重，以上这些的各个方面，你认为哪些是重要的？

5. 很多处在长期关系中的人都为是否会将艾滋病传染给伴侣或配偶而感到担忧。双方中可能一方被艾滋病病毒感染而另一方没有，或一方（或双方）另外有其他性伴侣。相关信息、安全套的使用、保密情况下进行的检测以及咨询非常重要，可帮助伴侣采取预防的措施。（参见第7单元，第一部分）

参见《活动手册》的活动31 我们如何在一段关系中共处

学生思考是否有与婚姻和家庭的结构相关的习俗，以及这些习俗是如何变迁的。

相处中的问题和困难

1. 所有的关系，即使是稳固的、快乐的，也存在着困难时期和挫折一刻。不过有些关系会遇到更加深刻的、持久的麻烦

麻烦的关系的一些特征：

- 双方对于对方的权利和尊严的尊重程度严重不对等；
- 感觉自己缺乏真实感（在一段关系中表现的“不像自己”）；
- 一直感到孤独和寂寞；
- 缺乏相同的价值观和兴趣爱好；
- 时时轻视对方；
- 偶尔会发生生理上的、性的、心理上的暴力，或察觉到这种暴力的威胁；
- 一方的出轨性行为。

用一种有效的、非暴力的方式解决问题需要努力和技巧。（参见第5单元）

参见《活动手册》的活动32 我在寻找什么？

学生列出希望在长期关系中追求的特质，并从性别角度对其加以分析。学生通过给想象中的未来的伴侣写一首歌或一封信的方式巩固他所学到的知识。

参见《活动手册》的活动33 恋爱的麻烦

由学生来补充完成人际关系中遭遇麻烦的故事，并讨论，什么会使他们选择结束一段关系。

终止交往

1. 没有人应当被逼迫进入一段关系，被逼迫着结婚或被逼迫着保持一段关系

- 关系的结束并不总是双方协商的结果，即使是婚姻。很多国家承认伴侣的任何一方均有权利终止婚姻；
- 人们应当有离婚的权利。人们可能为许多不同的原因离婚。比如说，在一段婚姻中，他们的权利被践踏，他们可能为解决双方的不匹配付出了长期艰苦的努力，但最终失败了；
- 一段关系的结束可能伴随着剧烈的悲哀、伤害、孤独、愤怒和挫败感，也可能带来宽慰或幸福感。

变化的相处准则

1. 与人际关系有关的态度和规范一直在变化
2. 我们每天都在为如何与他人交往做着选择，这些选择时刻在塑造和重塑我们生活中人际关系的意义

3. 如今，与朋友和家人就尊重和安全的关系进行交流对于他们来说意味着什么

例如：

- 很多人和家庭成员以及朋友谈论非传统的关系，如同性伴侣关系，或跨教派、跨阶层、跨种族的关系；
- 很多年轻人劝他们的朋友和姐妹远离年长男性，或“糖爸爸”，也就是说那些以金钱和礼物交换性爱的人；
- 一次相互尊重、诚实的对话也可以帮助人们反思自己的偏见。

4. 很多人开展社会活动来促进社会中人际关系能够更加安全和更多相互尊重

例如：

- 在倡导关注约会强暴和对艾滋病病毒感染的羞辱等议题时，年轻人正在扮演重要的角色；
- 促进向艾滋病病毒携带者推广治疗和药物的运动延长了这些人的寿命，也给了他们发展和与他人保持长期关系的希望和信心；
- 数以万计的男人加入了公益运动，倡导终止对妇女的暴力，以及构建平和、和谐的人际关系。

（参见第8单元，那里有更多关于如何在我们自己的生活 and 社区中开展行动的背景和指南。）



交流与做决定的 技能





5

概述

知道如何表达自我，让他人充分理解你、以及能够理解他人想要表达的，这是非常重要的事，并且能提高自己的技能。这些技能能够帮助你发展建立在相互理解和满意基础上的良好的人际关系。同样的，他们能够帮助人们在相互尊重的情况下和平地解决冲突。

有些人发现他们在一个社区内的地位影响到了他们向其他人表达自己需求、愿望以及感受的能力，这也可能会影响到他们将自己的决定付诸实践的能力。每个人都能够学会更有效率地沟通。

本单元探索了年轻人会经常经历的在交流性的话题或是做与性方面有关的决定时所遇到的困难，教授相关的技巧，并提供加强这些技巧的机会。

教师参考：

沟通与做决定的技巧

将学生结对分组，学习和练习沟通技巧；角色扮演也十分有效并有趣味性。

当讲授沟通和做决定的技巧时，确保有几个贴近学生生活的实例。

在学习如何自然地去交流他们对于性这个话题的感受时，大多数的学生需要额外的技巧、练习和支持。特别敏感的话题包括：

交流自己是否有感染艾滋病病毒，分享哪些感受令人愉快而哪些则不会，或者是决定是否交流并且怎样交流自己的对于同性的爱慕之情。

交流技巧的范式，比如积极倾听和不作判断性的回应，是讲授这些技巧中很重要的一部分。

记住非言语交流的重要性。注意你的肢体语言。一个人的身体可以传达与自己所说的不一致的信息。

营造一种安全的氛围，以确保学生在这种气氛下可以敞开心扉地交流，特别是那些通常在他人面前会退缩的学生。但是，一定要避免强迫任何人去交谈关于个人或者敏感的话题。

本单元学习目标

沟通和做决定的技巧

本单元的材料使使用者能够达到：

认知性目标

- 解释为什么谈论与性、艾滋病有关的话题会比较困难；
- 了解与性有关的做决定的情形，这种情形下那些缺乏足够的沟通和做决定技能人会觉得很不舒服。

影响性目标

- 了解好的沟通交流技巧在人际关系中的重要性；
- 诚实地思考一下在与伴侣交流时他们自己的成熟度和舒适度，以保证性经历是自愿的，安全的、受到尊重的和愉快的；
- 了解到为什么很多年轻人难以清楚肯定地表达他们不想要性行为的想法。

技能性目标

- 至少3种基本的交流技巧的使用示范和至少3种妨碍有效交流行为的示范；
- 提高清楚表达和交流是否发生亲密关系的能力；
- 提高了清楚表达和交流怎样保护自己避免感染（包括艾滋病病毒）以及意外怀孕的能力；
- 示范基本的做决定的步骤。

影响交流的因素

1. 知道如何表达自己让他人充分理解你，以及能够理解他人想要表达的，这是非常重要的事，并且能提高自己的技能

★ 思考要点:

一个富有的人和一个经济社会地位较低的人进行交流时,谁在表达观点和感受时会感觉更加自由?

一个男人和一个女人交流时,谁会感觉更加自由?

我们怎样能保证一些人表达需求、感受和权力时,不受到社会地位的影响并且得到了充分的尊重?

参见《活动手册》的活动34 我有说过么? 不同的交流风格

学生检视在一个让人感觉不舒服的情形不同的回应方式,包括咄咄逼人的、积极的和被动交流的回应方式。

- 这些技巧能够帮助你发展建立在相互理解和满意基础上的良好的人际关系;
- 这些技巧能够帮助人们在相互尊重的情况下和平地解决冲突;
- 这些技巧能够帮助你获得对于自己的和人际关系的良好感觉。

2. 人们在交流上有着不同的风格和技巧

- 不同的文化有着不同的口头表达习惯;
- 交流的风格也决定于一个人的性格和他/她在儿时所习得的交流风格;
- 社会性别规范常常会影响一个人的能力和交流风格。男人和妇女在交流方式上有所不同;
- 加强个人的交流技巧可以帮助他们清楚地表达看法、需求和感受;
- 人们可以提高有效地、感觉舒适地在不同文化和其他群体进行交流的能力。

★ 3. 如果一个人被认为有着比他人低的社会势力或地位,人们这种看法会深刻地影响到他/她的交流能力和技巧

4. 大多数人们可以学习到有效的交流沟通技巧。通过练习每个人都能够更有效地进行交流

有效交流方式的提示

1. 当信息传达者想要表达的与接受者理解到的信息一致时,交流会很清楚

- 人们会有语言上的非语言上的交流;
- 确定信息被正确地理解了,特别是如果它包含了一个难以表达的或者是情感话题时,这点尤其重要。

2. 在所有情形下，积极的倾听是良好沟通最重要的行为之一。然而，文化规范对哪种沟通被普遍认为是最合适的具有影响

3. 积极和不予评判的倾听可以促进沟通

当你在倾听时，这样做很有帮助：

- 尝试着去理解他人；
- 说一些认可他人的话，比如“我能够理解你的感受”、“非常好的观点”；
- 多作眼神交流；
- 传达积极的非言语的暗示，如微笑、点头或者在背上的轻拍；
- 要求发言者加以解释。

4. 当你讲话时特定的行为可以促进交流

共同的有帮助的行为包括：

- 讲述一个人的感受时，以“我”开头而不是“你”来开头；
- 认可每一个人的表达感受和看法的权利；
- 避免过于直接、带有评判性或者控制性的交流；
- 将你想要的和不想要的讲得越清楚越好；
- 帮助找出解决问题的可能方式。

★ 5. 很多行为会阻碍交流

参见《活动手册》的活动35 积极倾听
学生展示促进（阻碍）交流的行为。

★ 思考要点；

当你在尝试着去和他人交流时，这些行为会让你有什么感觉：

被打断或者不被倾听；

被批评，被直呼名字，或者被贴标签；

被评判或者让你感觉像是犯罪似的；

感觉对方在控制谈话；

接收到消极的非语言信息，如对方皱着眉头。

直接与间接的交流方式

1. 有些人倾向于直接而肯定的交流，另一些人则倾向于委婉间接的交流方式
2. 直接而肯定的交流可以是语言上的也可以是非语言的，但是总体上来说都会传达清晰的信息

例如：

- 一个交流方式比较积极的人会以一种直接的方式去表达他或她的感受和想法；
- 一个人可能会使用以“我”为主语的句子去表达他或她的感受和想法（比如“我对你那样说话感觉很不舒服”或“我很感激你陪我去诊所”）；
- 人们可能会进行眼神交流或者使用其他的非言语方式去进行直接交流。

3. 间接的交流也可以是语言上的和非语言上的，但是经常传达一个不太具体或者不太确定的信息。

例如：

- 一个人可能会避免具体地表达自己观点和感受，（如，“我听说这样的话（不用安全套）你可能有第一次（性行为）就怀孕”而不是“不使用安全套的情况下我是不会发生性行为的”）；
- 人们可能会避免将一句话说完或者进行眼神交流。

4. 有的时候——直接的、还是间接——知道哪种对自己是最好的表达方式是非常很难的

- 经常间接交流方式的人可能是受到文化规范中关于礼貌、社会地位或者对性别期望的影响。理解怎样在自己的文化中有效地表达自己很重要；
- 间接的交流不是总能将信息清楚地传达给听者或者接收者；
- 有的时候人们总觉得处于一种不被倾听的情形中。他们可能需要练习比他们以往习惯的更好、更清楚、更直接、并要重复的表达方式；
- 直接而肯定的交流不等于咄咄逼人。一个人可以直接、清楚地交流，而同时又会尊重他人的想法和感受。

参见《活动手册》的活动36 练习积极的沟通

学生回顾积极的沟通行为，讨论文化影响，并且练习在权力被滥用的情况下主动的沟通。

参见《活动手册》的活动37 解决冲突沟通的五个步骤

学生学习并练习清楚而尊重他人的人际沟通的五个步骤。

与你的伴侣交谈论性与性健康的问题

1. 交流是性关系中很重要的一部分
2. 为确保双方都是愿意发生性关系的，与一位性伴侣交流是非常重要的
3. 有效的沟通可以帮助人们保护自己和他们伴侣的健康

这种保护包括：

- 预防性传播疾病的感染，包括艾滋病；
- 预防意外怀孕；
- 减少可能导致暴力冲突的可能性。

4. 沟通也会增加相互的信任和愉悦
5. 沟通对于了解双方的期望和限度是重要的

这些期望和限度可以与以下有关：

- 个人感受；
- 金钱、物质的交换；
- 其他因素。

6. 性别模式也经常会影响人们在性话题上的交流方式——或者不交流
7. 每个人都可以学会畅快而有效地谈论性

练习是很有帮助的！

参见《活动手册》的活动38 谈论性与性健康

通过讨论和角色扮演，学生练习语言的和非语言的技巧，这些技巧对于交流性行为、做决定和健康问题是必不可少的。

★ 思考要点

与性有关的很多决定比较复杂。想象考虑如下决定：

是否要发生性行为；

当伴侣不愿意使用安全套时是否能坚持要求使用；

是否要结束一段关系；

是否要为了得到礼物或者付学费的钱而发生性行为？

是否要向他人透露艾滋病病毒的检测结果；

是继续还是结束意外的怀孕；

是否要告诉父母，自己对与自己同性的某人浪漫或性方面的感情？

做决定

★ 成长的一个很重要部分是学会做正确的判断和做决定。有一些步骤可以让人们做出更加满意的决定，这些步骤包括：

步骤1：考虑到所有的选择

- 很多决定都有一些我们可能没有考虑到的选择；
- 其他人有可能帮助我们发现更多的选择。

步骤2：仔细鉴别每一种选择的有利和不利之处

- 包括每种选择对自己和他人潜在的不利；
- 列出每一种选择潜在的后果。

步骤3：恰当的情况下向你信任的人寻求信息和建议

步骤4：做一个试探性的决定

要考虑做你的决定以后倘要改变的话是容易还是困难。

步骤5：如果必要的话，重新考虑决定

尝试着花些时间去完成做决定的每一个步骤，如果是经过深思熟虑的决定，会更让我们开心。

采取行动

做好决定后，制定出实施的计划。

理清行动的所有必需的步骤，这些步骤包括：

步骤1：考虑清楚哪些条件会最容易执行决定

例如：

- 当你的父母没有太多压力时与他们谈论；
- 找到那些做过类似决定并行动的同伴（比如，坚持要继续学业的女孩，与他人约会过的朋友，或者是决定去做艾滋病病毒检测的人）；
- 寻找办法筹集执行决定所需要的资金或其他资源。

步骤2：考虑到采取行动可能有的障碍。很多决定很难以付诸实践，所以这一步至关重要
有关潜在障碍的例子包括：

- 没有足够的金钱（例如，去诊所的车费或者学校的书本费）；
- 没有获得服务途径（例如，很难到达学校或者诊所）；
- 法律限制（例如法律限制了为未婚青少年提供的流产或避孕产品和服务）；
- 对于社会后果的担忧（例如，公开同性恋身份、反对外阴缝合、反对早婚、在计划生育诊所被人看到、或者做通常是异性的人所做的工作。）；
- 担忧个人的代价（例如，因为拒绝发生性关系或者坚持使用安全套而被伴侣排斥，或者是面临着改变人生的诊断结果）。

步骤3：安全地或在私下预演你的决定

例如：

- 写下或者练习与一个你信任的成人谈论性侵犯；
- 练习使用（男用或者女用）安全套；
- 与朋友练习（如果你有你信任其判断能力并且会尊重你隐私的朋友）；
- 考虑是否以及如何说出你的决定，虽然这个决定可能会对他人有影响。

步骤4：与支持你的人讨论这个决定和计划

例如，你可以：

- 与咨询师谈论流产；
- 与做过艾滋病病毒检测的人谈论；
- 寻找可以与考虑要改变性别的人交流的热线、临时接待中心，或者是在线的团体。

步骤5：清楚如何以最安全的方式采取行动

例如，你可以：

- 当你要面对一个有暴力倾向的伴侣时，让人陪着你一起去；
- 在开始争取性教育的运动之前在社区领导阶层找到同盟者。

步骤6：在恰当的情况下向你信任的人了解信息和寻求建议

步骤7：如果在采取时出现了障碍，制定一个不同的计划或者再次考虑你的决定

步骤8：要意识到即使人们没有遇到障碍，他们也有权利去重新评估决定并且改变他们的想法

参见《活动手册》的活动39 执行困难的决定

学生学习执行困难的决定时的基本步骤，并制作描写一个人执行困难决定的卡通。



身体、青春期和 生殖





6

概述

不同时段，人的身体都是美好的。年轻人理应在成长过程中要了解自己的身体并能够自信地对待自己的身体。这种了解和自信可以使他们更关心自己的性健康，另外，年轻人也需要足够的营养、运动、信息和健康服务来帮助他们成长。本单元重点阐释了一些关于年轻人如何保持健康的关键点，还有一些他们在照顾自己身体可能遇到的问题。

教师参考：

身体、青春期和生殖

在讨论例如青春期、体型和生殖系统这些话题时，注意年轻人往往会十分在意他们是否属于“正常”的群体。老师应该将重点集中在宽泛地讨论什么是自然的身体状况，而避免用到例如“不正常的”和“反常的”这一类词汇。

使用身体部分的专有词汇让学生感到更自在。

请记住，你学生的性行为极大地受到社会因素的影响，例如他们对于社会性别的态度。很多老师习惯于向学生提供技术知识，但实际上，比如事实说明表等材料可以让知识点的传播更有效，进而可以让老师在有限的时间内将注意力集中在一些需要思考和交流的议题上。

本手册附录中的事实说明表提供了许多关于本单元议题的细节。

本单元学习目标

身体、青春期和生殖

本单元的材料使使用者能够达到

认知性目标：

- 讨论年轻人在青春期感受到的至少两个生理变化、两个文化和社会变化，以及对于男孩和女孩来说这些变化有何不同；
- 至少列举两个了解自己身体可以促进性健康和生活幸福的方法；
- 介绍男女性生殖系统，以及受精和生殖是如何发生的；
- 解释男女在不孕中所扮演的角色。

影响性目标：

- 讨论（或写下）社会性别规范如何影响身体形象；
- 找到他们对于自己身体的积极方面；
- 找出并讨论（或者写下）至少一个对保护自身性健康方面的顾虑或担忧。

身体形象

1. 人们的身体形象各有不同。尽管一些文化和传媒所传递的负面信息，但事实上没有“完美”或者是“标准”体型或形象

2. 学会对自己的身体感到舒适自在——拥有一个积极正面的身体形象——是拥有自信非常重要的方面

- 尝试了解一个人的外表是一件有趣且充满创意的事，也是一种可以探究人们身份的方法；

- 人们的身体形象影响着他们对自己的社交活动、体育活动以及性生活的舒适程度
- 对于那些生活在羞辱残疾人的社区的年轻人来说，建立这种舒适性是一个很大的挑战。

★ 3. 社会和个人因素影响着人们对自己身体的自信

这样的因素包括：

- 认识自己的身体；
- 了解身体是属于自己的；
- 社会规范是如何赞美或贬低不同身体的形态和能力；
- 了解在不同文化和时期，“理想”外形的标准都不同；
- 接受一切对于自己身体的积极或消极的反馈，而不论其本身相对于文化理想中的形象有多么的相似或者偏离；
- 有活力并且保持健康；
- 了解一个人的生理渴望，包括拒绝非自愿、不自在、不尊重、强迫且暴力的性关系；
- 适当的法律和支持系统帮助那些身体上有残疾的人群可以独立或通过平等尊重方式帮助其正常生活。

4. 女孩和妇女常常会因为她们的外表而感到强大的社会压力

- 女孩和妇女的社会地位常常很大程度上取决于他们的外表；
- 文化习俗（从选美到割礼）更加使年轻妇女承受尽力达到文化中对美的要求的压力；
- 女孩和妇女常常会遭受到那些令人不安、不舒适和带有威胁性的性评头论足和性骚扰；

★ 思考要点

有许多因素会让我们对自己的身体和外表失去自信。例如，考虑如下问题：我们接收到的来自媒体的关于什么样的身体是有魅力的、吸引人的这些信息及图像是有多现实和灵活变通的？我们从广告接收到的信息呢？从我们的社会呢？从我们的家人和朋友呢？应对为了迎合文化中对于理想形体和外在的要求而带来的压力让人感觉如何？青少年应对这种压力是更容易还是更困难？当我们的身体和外在受到嘲笑时你会感觉如何？

- 妇女，尤其是女孩，相比男孩而言，对于那些有关身体消极的感受会更脆弱，这样的情况可能会带来饮食紊乱；
- 那些拥有不太良好身体形态的女孩（或一般来说不自信的女孩）会觉得她们必须要通过发生性行为来获得爱和认可。

5. 男人和男孩也有可能对他们的外表感到压力

- 他们可能会因为要努力让自己身体强壮以便看起来更男人而遭受压力；
- 男孩和男人也同样会受到性评头论足和性骚扰；
- 一些男孩也会因此而产生饮食紊乱的情况；
- 男孩相比女孩来讲，往往不肯承认自己有这些担忧或不肯寻求支持。

6. 几乎所有身体残疾和患有慢性疾病的人都仍可以享受正常的生活，包括他们的性生活。但在大多数情况下，他们都因为自己的身体和健康状况而遭受到歧视，以及社会上的孤立

- 这样的羞辱降低了人们对自己身体的自信心、削弱了他们去享受完整的社会和性生活的能力；
- 这样的歧视和羞辱也影响他们寻找住处和寻找工作、以及融入社会的能力；
- 在世界各地，身体患有残疾的人们（同样包括艾滋病病毒携带者和艾滋病患者）联合起来消除这样的羞辱和歧视，并且扩展他们享受性生活和完全融入社会的能力。

7. 在鼓励之下，所有的年轻人都可以对自己的外表感到自信，他们也可以在别的方面建立自信并实现自我价值，例如，他们可以专注于学术成就，创意才能或发展其他特质

参见《活动手册》活动40 你在我身上看到什么？

学生讨论与外表相关的压力，并写下他们喜欢的生理特征和他们听到的人们欣赏的非生理上的特征

青春期

1. 当儿童接近青年时期的时候，他们的身体中开始产生一种化学物质——荷尔蒙，这会给他们带来身体和情绪上的变化，这段变化的时期就称为青春期

2. 青春期到来的时间早晚因人而异

- 青春期到来的年龄受到基因、营养、体育锻炼、疾病的影响；
- 通常女孩的青春期的到来时间早于男孩。

3. 青春期时，性和生殖器官开始成熟

- 对女孩来说，青春期的生理上的变化包括月经初潮，胸部开始发育。腋毛和阴毛的生长以及其他生理变化；
- 对于男孩来说，青春期的变化有遗精，精子的产生，长胡子，体毛和阴毛的生长，声音变粗以及其他生理变化。

★ 4. 青春期让人既困惑又兴奋

- 青春期的生理和社会特点都会改变年轻人对自己和对他人的感觉；
- 很多青年人会开始对性感到好奇，可能会开始通过自己、朋友或伴侣来体验性。

5. 当青年人进入青春期并且性方面变得成熟后，他们发现，很多他们熟知的人们，以及整个社会，与他们的关系开始发生了变化

- 对于青春期的到来，很多地方举办成人礼，大部分的成人礼是庆祝长大，而有些则是带有伤害性的；（参看附录中关于女性割礼部分的事实说明表）
- 家庭和社会会期待青年人承担起更大的责任，有时也会给予他们更大的自由；
- 通常，家庭和社会会对青年人施加更大的压力，以让他们与社会期待的性别角色相一致。

★ 思考要点：

年轻人在青春期有怎样的感受？他们感到兴奋和好奇的东西分别是什么？他们可能有怎样的疑虑？

6. 性别角色在青春期通常有巨大的变化，这种变化通常的标志是男孩和女孩在平等和机遇方面越来越大的差距

例如：

- 男孩被要求勇敢和强壮；
- 男孩在表现某些情绪时可能会遭受到不认同，例如脆弱和温柔；
- 男孩常常被迫使表现性活跃以证明自己是异性恋，相比之下，在大部分情况下，女孩性活跃则得不到社会认同；
- 在某些情况下，女孩会觉得自己的自由在青春期受到了很大的限制，她们的学校生活可能会结束，她们的着装也可能是受限的，她们的行为是受到限制，她们也会被分配额外的家务活；
- 女孩特别容易受到性进攻，有好意的，也有骚扰性的；
- 在某些情况下，对女孩来说青春期的到来就意味着他们可以结婚了；
- 男孩女孩都有可能受到与他们性和社会性别相关的压力和羞辱。

7. 青春期是一个生长发育很快的时期，所以照顾自己的身体是非常重要的，年轻人在这个时期会常常面临健康问题，包括需要安全的体育锻炼和足够的营养，他们也同样会面临一些危险，例如毒品和酒（看事实说明表中关于营养、健康和生理活动、物质滥用这一章）

了解我们的身体

相关的信息和服务应该使青少年了解他们的生殖健康并保护他们免受意外妊娠、性病和随后可能出现的不孕不育的危害。这些信息和服务的提供应该和针对年轻男性尊重女性决定和承担责任的教育相结合。（参见 7.41段，ICPD《行动纲领》，1994）

参见《活动手册》的活动41 身体变化

学生们创作书籍和歌曲来解释青春期的生理变化

参见《活动手册》的活动42 青春期：我们还在期待什么

学生分析青春期男孩和女孩体验到的社会的变化

参见《活动手册》活动43 关于身体有趣的事实

通过字谜和练习，学生了解和学习到关于身体和生殖的有趣的事实

★ 思考要点：

你认为学习自己的身体会让人们对于自己的身体和性器官觉得舒适还是觉得羞耻？

为什么在女孩进入青春期之前就应该学习关于月经的知识？

你对女性的割礼有什么看法？（参见附录关于女性割礼的事实说明表）

人们对于生殖器官尤其是女性的生殖器官使用粗鲁、不尊敬的词汇有些什么原因？

人们是否对其他一些民族或种族的性和身体情况有刻板印象？

人们对于残疾人的性持什么态度？

广告和媒体当中宣传的是哪一种关于身体的形象？

1. 了解自己的身体是一个兴奋和获得权利的过程
2. 了解自己的身体对自己的性健康和幸福生活有很多的好处

例如：

- 对自己的身体有归属感，对自己的身体感到自在；
- 对女孩来说，应该对月经有所准备并知道如何处理；
- 可以了解性愉悦；
- 能够谈论对于性与生殖的感受和想法；
- 可以避免意外怀孕；
- 能够认识某些感染的症状；
- 能学会如何保护自己得到尊严和尊重的权利。

★ 3. 社会常常向年轻人传递不准确、带有伤害性的与性相关的信息，这样的信息和态度造成的伤害可能会一直持续到他们的成人期

4. 许多年轻人决定自己来学习了解自己的身体，然后与同伴分享自己所了解的知识
5. 在世界各地，年轻人和成人都在致力于促进提供更多、更准确的关于性及身体的信息

性与生殖器官

1. 有些器官本身的功能主要是生殖、或是带来性愉悦、或是两者兼有

例如：

对于男性

- 阴茎既有生殖功能也能带来性愉悦；
- 睾丸是生殖中不可缺少的器官，但也同样可以带来性愉悦。

对于女性

- 子宫只有生殖用途；
- 阴蒂这个器官的主要功能是带来性愉悦。

2. 一些其他的器官在性与生殖中也起到作用

例如：

- 皮肤对于爱抚会有性反应；
- 大脑控制情绪和特定的荷尔蒙影响感觉和性与生殖的功能。

3. 社会对于性和性别标准常常会影响我们对于一些身体部位的态度，使其变得神秘

在一些情况下，人们可能并不知道。例如：

- 性行为所涉及的绝不仅仅是性器官，也不意味着性高潮；
- 处女膜破裂的女孩也不一定就不是处女，处女膜很有可能在她们小的时候运动时破裂；
- 阴道有自洁的能力，清洗阴道内部是没有必要的且常常带来伤害；
- 在多数情况下，男性自己往往比自己的女性伴侣更担心阴茎大小的问题。

4. 那些想要改变自己性别的人可能会使用激素或是做手术来永久的改变自己的性器官

- 这样的过程是很复杂且昂贵的，但改变对于这些人来说很重要的；
- 想要改变性别的成人应该寻求咨询，以帮助下做出决定。应当自由地决定是否做此手术。

生育和生殖：孩子从哪里来

1. 一位妇女或一对夫妇可以选择是否生孩子。这个选择是一项基本权利

（关于防止或终止意外怀孕的信息，请参见第7单元，第2部分。）

2. 生理上来说，女性的生育能力是指成为孕妇和怀孕直至分娩的能力。男性的生育能力是指能够提供健康的精子使女性能够健康怀孕

- 一个女人的生育能力根据她的排卵月经周期变化会有所不同（参见附录中关于月经周期的事实说明表）男人的生育能力不会根据某一个周期有所变化；
- 男性和女性都可能不育或生育能力较低。不孕症原因很多，包括性传播感染，其他疾病，环境毒素，遗传或物理因素等。其中一些是可以预防的；
- 男人和女人的生育能力都会随着年龄自然下降，只是这种下降的状况在女性身上更早出现。（参见附录中不孕和月经周期事实说明表）

3. 诸多步骤导致怀孕（参见附录中生殖和妊娠事实说明表）

- 女孩从青春期开始排卵，也就是说，她们一般每个月经周期都要排出一个成熟的卵子；
- 男孩从青春期开始不断产生数百万的微小的细胞，称为精子；
- 当精子与卵子（受精）结合，可以形成一个胚胎。胚胎的性别是由男人的精子，而不是由女人的卵子决定的；
- 如果胚胎进入（植入）子宫内就是怀孕了。如果怀孕情况继续，这个胚胎将发展成一个胎儿。

4. 怀孕最常见的方式是通过异性性交，在此期间，阴茎插入阴道,射精并且释放精子

- 人们用多种名字称呼性交，其中包括“做爱”或“发生性关系。”等（这些术语有时也用于其他性行为中）；
- 要发生一个可能的妊娠，以下情况是必要的：
 - 女性必须靠近月经周期中把一个成熟的卵子从卵巢释放到她的输卵管中的时间（该过程称为排卵）；（同样参见第7单元）
 - 男性必须勃起并且在女性体内、或者在女性阴道内射精；
 - 必须有许多精子进入到输卵管，其中必须有一个精子与卵子结合（受精），受精卵必须向下游到女性子宫内，并与子宫壁相连接（植入）；
 - 无论女性是否达到高潮，怀孕都可能发生。

5. 除了阴道性交外，怀孕也可能通过其他方式产生

- 在怀孕方面有困难的人、那些没有性伴侣、或者有同性伴侣的人，可寻求其他途径以实现怀孕；
- 有多种医疗手段可以使卵精结合（参见附录关于不育和辅助生殖的事实说明表）。

6. 根据不同地区或国家，仅有40%或70%的妊娠最终孕育出生命。余下30%至60%的妊娠会以人工流产、自然流产或死产结束

怀孕

1. 每天，成千上万的妇女和女孩做出关于继续或终止其妊娠的选择（参见第7单元）

2. 对于那些怀孕的女性，妊娠和分娩通常不会发生重大问题。但在某些情况下，妊娠和分娩可能导致严重并发症，比如：母亲或婴儿死亡。

（参见附录中关于生殖与妊娠和分娩，以及有关促进母乳喂养的母亲健康成果的资料和减少感染艾滋病病毒和其它严重问题婴儿的风险的事实说明表）

★ 3. 贫穷和得不到充分的医疗保健是怀孕和分娩出现问题的主要根源

- 在怀孕和分娩期间获得充分的医疗保健服务是一项基本权利，但却往往无法实现；
- 许多女孩和妇女会在孕期和分娩时遭受到紧急或长期的伤害，或导致残疾。如果他们营养不良，在青春期早期生育，或者缺乏获得紧急产科护理的途径，这种情况就很可能发生。母亲的骨盆可能不足够大到能让宝宝通过是一个严重的问题，如果这种情况不立即手术，她身体的阴道组织就有可能撕裂成多个部分，导致尿液或粪便永久泄漏。这种撕裂称为产科瘘。瘘是可以修复的，但这种情况的手术不能够普遍实现；（参见附录中关于生育和哺乳的事实说明表）
- 在世界范围内，每年由于怀孕导致妇女和女孩死亡的案例中有五十多万人是因为缺乏适当的医疗照顾——这就是说，每一分钟就会有一个人因此而死亡。

4. 即使在拥有大量资源设备的情况下，一些怀孕和分娩的做法会对母亲和 / 或新生儿造成不必要的伤害。妇女健康的倡导者和许多医学专家都对这些做法表示关切

对那些需要特定的详细检查的做法包括：

- 不必要的剖腹产手术；
- 在怀孕期间过量使用止痛药和其他药物；
- 偏好婴幼儿配方奶粉而不是母乳喂养；
- 把新生儿例行地从母亲身边分离。

★ 思考要点：

99%以上的与怀孕和分娩有关的死亡发生在发展中国家。其中几乎所有这些死亡都是可以避免的。

怎样才能说服各国政府提供资金和服务来帮助避免这些死亡？

怎样才能说服丈夫和公婆为孕妇支付交通和医疗保健的费用？

5. 有关分娩的文化规范（包括男性伴侣的作用）有很大的不同，并开始改变

- 在许多情况下，女性的地位可能在很大程度上取决于生育。特别是妇女需要在生活的其他方面实现机会，但是，妇女如果生了孩子可能压力会减小；
- 有些人认为，怀孕和分娩只应发生在社会认可的婚姻关系中。世界各地越来越多人则认为，不论他们的家庭采取的形式，孩子都能够健康快乐地成长；
- 男人越来越多地在怀孕和分娩期间起到更加积极的作用。他们被鼓励参加产前检查、生育课程、孩子出生时会在场，并且重要的是积极参与婴幼儿的照顾工作。

6. 虽然不是所有的夫妇会选择生孩子，但那些想要孩子但是却不育（不能有孩子）的人可能会蒙受巨大的失望或羞辱

- 在不育夫妇中，女人是频频受到“指责”的对象，即使问题的根源同样可能在男人身上；
- 如果一对夫妇无法生育，在某些情况下男人可能会另找一个妻子（或男方的家庭会帮他再找一个）。

7. 怀孕有困难的人可以采取的各种促进怀孕的步骤

例如：

- 妇女可以学会识别她们是否以及何时排卵（了解周期中能生育的时间，参见附录中关于月经周期的事实说明表）。；
- 有供选择的辅助生殖技术。这种程序可能很复杂，但是，费用昂贵并不总是有效的；（参见附录中关于不育和辅助生殖的事实说明表）
- 许多不孕夫妇可以收养孩子，并且有些可以生育的夫妇也这么做。

参见《活动手册》的活动44 生殖：不仅仅是私事。

学生学习有关生殖的15个当代问题（父亲的形象到性选择），并写下的是事实摘要和个人反应。

参见《活动手册》的活动45 时时刻刻：与怀孕有关的死亡事件

学生阅读产妇死亡的案例研究。通过短剧和讨论，他们研究这些死亡事件是怎样本来可以避免的。

了解我们的身体：一个全球性的活动

1. 在世界各地，特别是妇女和女孩，已经采取行动自学或者相互学习了解她们的身体，包括她们的性和生殖系统和健康等

2. 几乎在每个国家，都成立了正式或非正式的团体举办关于身体的自助讨论会、戏剧活动，以及制作广播节目和分发宣传材料

3. 那些把重点放在帮助人们了解他们身体的许多团体机构也倡导更为广泛的社会变革

例如，他们致力于：

- 在学校和社区开展更好的性教育；
- 结束那些有害的文化习俗；
- 更方便地获得尊重、友好的性和生殖健康服务；
- 更有效的预防和生殖系统癌症治疗（参见附录中关于生殖系统癌症的事实说明表）
- 保护性和生殖权利的法律；
- 促进男性和女性共同承担性与生殖健康责任的新社区规范。



性与生殖健康





7

概述

性和生殖是愉悦和幸福的来源，甚至是人们生活中的一种成就。然而，如果双方都不能确保保护自身与彼此避免意外怀孕和感染，包括艾滋病病毒，那么性也会导致健康问题的发生。一个方面改善和提高人的性和生殖福祉的关键步骤是确保他们拥有获得信息和服务的途径。另一个步骤是建立更加公正的社会条件——包括性别平等和对人权的尊重；这能使所有的人来控制他们发生性关系时的情况。

本单元提供了重要信息以帮助年轻人保持身体健康。

教师参考：

本单元是本手册最后的主题“内容”，（第8单元是开发和实践公民技能的建立项目模块。）性与生殖健康最后出现，是因为个人的性与生殖健康结果往往是由前面的单元所涉及的社会和个人因素造成的。

在开发本课程或教学材料的过程中，教育者可以依靠这个指南手册中的事实说明表。然而，在性健康方面，科学知识和重要信息是在不断变化的。因此，寻找最新的并与当地密切相关的可靠消息来源是至关重要的。

关于艾滋病病毒和艾滋病的教学是高度敏感的，特别是在艾滋病高发的地区。

尽量避免类似“自然”或“正常”等字眼来形容性的方面，然而在现实中，这些字眼无非是我们已经习惯采取的文化公约或准则。

附后的事实说明表提供了关于本单元主题的其他细节。

本单元学习目标

性与生殖健康

本单元的资料可以使使用者达到：

认知性目标

- 讨论年轻人在各自的环境中获得性和生殖保健服务途径的主要问题（包括怀孕和分娩）；
- 讨论所有人预防性病和艾滋病病毒的权利；
- 解释女性由于衣原体和淋病而导致生育方面的后果；
- 说明艾滋病病毒和艾滋病的传布、诊断、后果、治疗的关键事实；
- 讨论艾滋病病毒和艾滋病对于家庭、社会和国家的后果和艾滋病病毒携带者和艾滋病患者的权利；
- 说出为什么人们即使不愿意怀孕但也不使用安全套的主要原因；
- 讨论至少三种避孕方法的特征以及它们对于性传播疾病的影响；
- 描述至少六个女性可能决定终止妊娠的情境；
- 解释为什么产妇死亡，包括人因工流产而引起的死亡在很大程度上是可以避免的。

影响性目标

- 认识性别不平等在性病或艾滋病或意外怀孕中所起的作用；
- 反思性病或艾滋病感染者在向性伴侣公开自己状况时，所感受到的犹豫以及责任；
- 反思人们在避孕和使用安全套过程中的感觉，包括这将如何影响他们的性关系（积极或消极）和他们经历过或者考虑到可能会遇到的阻碍；
- 探索并讨论关于“人工流产是安全合法的”的想法。

技能性目标

- 演示如何正确使用安全套

获得健康服务的权利

所有人都有享受保健和必要的社会服务的权利（1948年，《世界人权宣言》，第25条；1979年，《消除对妇女一切形式歧视公约》，第12条；1966年，第12条，《经济、社会和文化权利的国际公约》；1989年，第24条，《儿童权利公约》），以教育青年男子尊重妇女自主和在性行为 and 生殖问题方面与妇女共同分担责任。

应向青少年提供能够协助他们了解自身性特征的信息和服务，保护他们不发生不情愿的怀孕、感染性传播疾病以致不育。这些工作应伴随以教育年轻男子尊重妇女自主和在性行为和生殖方面与妇女共同分担责任。（1994年，国际人口与发展大会《行动纲领》，第7.41款）

1. 每个年轻人都需要获得健康服务，这些是安全、负责、健康性生活的一部分
2. 所有人都有获得方便的、可负担的、优质的健康服务的权利，人们有权得到尊重并且维护隐私
3. 不幸的是，许多障碍阻止人们获得他们需要且应该得到的健康服务。有时，这些障碍反映出歧视和非正式的羞辱；有时，这些障碍成为正式政策

- 各国政府可能不会在所有地区提供免费或负担得起的保健服务；
- 各国政府、供应商、药店可能会拒绝给予公民某些保健服务和药品。他们的行动可能受到政治或宗教信仰的影响；
- 制药公司可能会对药品收取人们承担不起的高价；
- 一些保健方案可能需要年轻人，尤其是女孩，在获得避孕服务前取得家长的同意。

4. 低质量的护理可能会阻止人们接受健康服务

例如：

- 人们可能不得不在接受服务前忍受长时间的等待或可能得不到他们需要的供应品或服务；
- 有些当事人（尤其是未婚、贫困人群、性工作者、种族少数群体、跨性人、同性恋者、艾滋病病毒携带者或艾滋病人）可能要忍受服务提供者的负面评判对待；
- 青少年往往有真实的或自身认为的恐惧，担心家人或朋友发现他们去接受过卫生保健咨询。

5. 社会性别规范影响服务的使用

- 许多年轻男子可能在寻求性健康服务时感到不自在，尤其是在主要为女性提供此方面服务的地方；
- 很多妇女和年轻人缺乏自主权或者缺钱去获得服务；
- 一些女孩和妇女被禁止单独离开家或居住的村庄，即使是去健康诊所也不能被同意。

6. 尽管有障碍，数以百万计的人们，包括年轻人都很充分地利用健康服务，并且和服务提供者有很好的沟通互动

7. 世界各地的人们都在成功的组织起来以改善他们社区的健康条件

例如，他们：

- 举办社区健康教育活动向彼此传授健康知识；
- 设立特别为年轻人提供的性与生殖健康服务，包括咨询，知情同意，隐私保护；
- 通过宣传让公众了解产科瘘，倡导为因接受过这种修复手术而身体虚弱的妇女提供服务；（参看第6单元，分娩和母乳喂养事实说明表）
- 开展社区项目，以改善健康，如花园，水井，和运动项目；

- 倡导更好的健康服务（包括增加药物供给）；
- 倡导更优质的健康政策和增加对卫生保健的经费。

第一部分 性传播疾病，包括艾滋病病毒和艾滋病

各国政府、国际组织、捐助者和非政府组织应采取性别敏感的措施，解决性传播疾病和艾滋病病毒/艾滋病的问题（战略目标，C3,1995年，世妇会行动纲要），这应该包括…结束妇女和女孩的社会从属地位的战略，和…教育男性能够承担起自己的责任以防止艾滋病病毒/艾滋病和其他性传播疾病。（第108款，世妇会行动纲要，1995年）

关于性传播疾病（性病），包括艾滋病病毒和艾滋病

1. 人们可以体验性活动带来的正面和负面的后果（请参考关于性传播疾病的事实说明表来制定一个详细的课程）

- 积极的结果，包括愉悦，亲密，和（在异性夫妇之间）期望的怀孕；
- 消极后果可能包括情绪和身体伤害；包括艾滋病病毒的性传染疾病，或（在异性夫妇）意外怀孕。

2. 性传播感染（也叫性病）是通过性活动传播的感染，性病是可以预防的（参见附录关于性传播疾病的事实说明表）

- 有些性传播疾病可引起症状或身体感到不适，然而并不总是有症状（尤其是在女性中）；
- 即使一种感染并没有症状，但它可以产生严重的危害健康的后果，包括不孕甚至威胁生命；

- 可以造成严重后果的性传播疾病有：艾滋病病毒、人乳头状瘤病毒（生殖器疣）、梅毒、淋病、衣原体、滴虫及疱疹；
- 口交可能导致各种性传播疾病，包括艾滋病病毒的传播；
- 对于某些性传播疾病，女孩比男孩更容易受到生理感染。肛交增大感染风险（男孩女孩都适用），社会因素也影响了传播的可能性（参看本单元标题为“为什么人们不用这些保护方法”的部分）。

3. 性活跃的人群可以采取的措施来减少他们感染性病的风险

4. 通过性传播人们会感染上最严重的病毒之一是艾滋病病毒，即导致艾滋病的病毒。艾滋病是一种在世界许多地区导致生病和死亡的重要原因（参看艾滋病病毒和艾滋病的事实说明表）

- 艾滋病病毒会削弱人体的免疫系统，可导致其他感染和癌症。如果不进行治疗，最终导致死亡；
- 艾滋病病毒感染率在不同国家和国家的不同地区各不相同；
- 在许多地方，艾滋病病毒感染率在年轻人中更高，尤其是女孩中。在许多地方，和性工作者发生性关系的男性以及和同性性交的男性更容易感染艾滋病病毒；
- 艾滋病病毒也可能不通过性的方式传播，例如，使用受污染的针头注射毒品，输入受污染的血液，或艾滋病病毒呈阳性的妇女传播给她的胎儿或婴儿。

5. 一些（但不是全部）的性传播感染是可以治愈的。一个完成适当治疗的人将不会再感染，采取适当的预防措施，可以防止再次感染

6. 适当的治疗往往可以减轻症状或大幅度降低不能治愈的性传播疾病的恶化速度（例如，疱疹、艾滋病病毒感染、人乳头状瘤病毒）

注：艾滋病病毒代表人类免疫缺陷病毒，AIDS代表获得性免疫缺陷综合症，HPI代表人乳头状瘤病毒。（参见附录关于性传播感、艾滋病病毒、艾滋病的事实说明表）

参见《活动手册》活动46 性传播疾病的事实

学生做海报展示重要信息，包括性传播疾病、艾滋病病毒和艾滋病

参看标题为抵御性病和艾滋病病毒方式的下一部分

预防性病和艾滋病传染的方法

1. 所有性传播疾病，包括艾滋病病毒感染，是可以预防的

2. 每个人都有权保护自己防止感染性传播疾病的权利，保护自己或者伴侣预防性传播疾病有几种不同的方法。不管一个人的性伴侣是同性还是异性，这些都是成立的

3. 以预防性传播疾病最稳妥的办法是不进行阴道交、口交、或肛交。每个人都有拒绝不安全性行为的权利（或不想要的性行为），对此，无须提出任何理由。然而，很多人不能或不行使这项权利。这种情况在由于无力坚持性伴侣使用安全套的妇女或女孩中尤为普遍

4. 双方能够同意以不携带感染传播风险的性的形式进行性交（比如相互手淫）

5. 双方能够同意使用男用或女用安全套

6. 一夫一妻制，这意味着他们在除了彼此以外没有其他性伴，也被称为“忠诚”。然而，一个人可能已经被感染（甚至在不知情的情况下），或者不是完全的忠诚，因此承诺忠诚并不意味着就不需要有安全的性行为（参见下节，也可参见附录中关于艾滋病病毒和艾滋病的事实说明表）

7. 人乳头状瘤病毒疫苗可以预防子大多数的生殖器疣和宫颈癌和

8. 男性包皮环切给男性提供了一些抵御艾滋病病毒的保护，但没有直接保护女性

- 阴茎包皮使男性更容易感染各种病毒和细菌，包括艾滋病；
- 即使他们切除了包皮，男性还是可以感染艾滋病，并且他们的性伴仍然能够被传染；
- 由于割礼没有给女性带来直接好处，只在某种程度上保护男性，包皮环切术并不能消除对安全套的需求。

9. 新的保护技术在未来有可能实现。如果那样的话，人们有权了解并获得这些技术

为什么人们不用这些保护方法以及为什么性别平等是抗击艾滋病的关键因素

1. 在现实生活中，许多人不采取任何防止性病感染的保护措施
2. 有些人不使用保护措施是因为他们缺乏信息、技能、或缺乏获得基本的服务的途径

例如：

- 他们没有预防性病，或正确使用安全套的准确信息；
 - 他们不知道女性安全套，也不知道男用安全套，或者，他们可能无法获得女用安全套；
 - 他们相信，他们的性伴侣不会被感染性病；
 - 他们相信他们自己没有感染性病；
 - 如果他们同性间的性接触，无论是男性之间还是女性之间，他们可能不会认为这是“真正”的性；
 - 他们缺乏获得安全套的途径，或者当他们向供应商、药店或商店索取时会觉得尴尬；
 - 他们已经和其他人有过性交，他们不肯定如何告诉性伴侣他们一方或者双方可能会因此感染上性病或艾滋病；
 - 他们在与伴侣谈论安全套的使用或者使用安全套时感到尴尬。
3. 有些人不采取保护措施，因为他们没有预料到他们要发生性关系
 - 他们会因为一时的欲望而发生性关系，但当时既没有男用也没有女用安全套；
 - 他们可能是被迫发生性行为。

4. 有些人不采取保护措施，因为他们在使用安全套或者讨论它的用法时会觉得很矛盾

例如：

- 有些妇女或夫妻双方（包括那些其中一方有无法治愈的性病或艾滋病病毒感染）希望怀孕；
- 人们可能想采取保护措施，但觉得没有安全套的性更加愉悦；
- 人们可能希望保护性伴侣和自己的健康，但是他们也不愿意承认（甚至去问起）他们其中任何一方会有在他们关系以外的性关系；

在某些情况下，例如：

- 告诉或询问其他可能的性关系会引起冲突甚至暴力的危险；
- 像这样的性关系会受到很大羞辱（比如：一个已婚男人和另外一个男人发生性关系，或者一个女性有婚外情，而婚外情在其所处的环境中是受到严厉谴责的）；
- 夫妻间想要得到保护的愿望可能会和反对使用安全套的宗教教义相矛盾。

5. 有些人不采取安全措施是因为他们生活在社会权力不平等的环境中，包括性别的不平等

例如：

- 人们，尤其是女孩，当性伴要求为了证明他们的爱而不使用安全套做爱，让女孩倍感压力；
- 即使准备了安全套，人们也可能会因为要中断性交过程来使用安全套而感到压力；
- 双方之间较大的年龄差距会使年龄较小的一方对坚持使用安全套感到困难；
- 在婚姻中，妇女或女孩有义务履行性行为或者生孩子，即使她们认为那是不安全的；
- 有偿进行性交的人们（包括男性和女性）会因为不使用安全套而得到更多钱（或受到强迫）；

如果女孩同意无安全套性行为，她们能从年长的性伴侣（“糖爸爸”）那里得到更多更多的好处或礼物；

- 开始一个关于性或性健康的讨论可能会被妇女或女孩认为不恰当或者视为一种禁忌；
- 有些人认为提起安全套就会暗示着对忠诚的怀疑或者因此引起冲突、愤怒或暴力。这样的反应会给世界各地的妇女带来严重的危害；
- 在一些地方，感染了艾滋病病毒的男性会错误的认为他们可以通过与处女进行无保护的性行为而得到治愈。这种行为对于女孩来说很危险，同时也极大地侵犯了他们的人权。

6. 被迫的性行为（包括暴力行为）往往是在没有安全套的情况下发生的。因此，它更有携带艾滋病病毒和其他性病的风险（关于性胁迫的深层讨论参看第2单元）

7. 尽管有障碍，但千万人，包括年轻人，还是能够正确有效地使用安全套

正视艾滋病病毒和艾滋病

1. 所有的人都有权知道自己的艾滋病病毒状况，并获得保密的检测和咨询服务（人们也有权不被检测）

2. 感染严重的并且是不可治愈的性病（比如艾滋病病毒感染）的人可以活很长时间，而且能维持相对正常的生活，包括拥有安全的、令人满意的和支持性的性关系。然而，这样做需要的社会性的卫生保健的支持和对艾滋病病毒携带者或艾滋病患者权利的关注

3. 感染艾滋病病毒的人或艾滋病患者和他人自在地谈论起病情，这需要接受咨询和支持

这些支持包括：

参见《活动手册》的活动47 性别与安全套的使用

学生分析使用安全套的障碍和克服障碍的方法，并且掌握如何使用安全套。

参见《活动手册》的活动48 谈论性与安全措施

学生练习开始关于重要的性健康和健康话题的对话

参见《活动手册》的活动49 艾滋病只是一个名称

学员倾听艾滋病病毒呈阳性的人的故事

- 和其他艾滋病感染者或艾滋病人开展小组会议；
- 通知并保护他们的性伴侣，包括目前的性伴和过去可能已经感染的性伴；（参见下面的部分）
- 情感支持，包括和他们家庭成员谈话的协助；
- 帮助确保他们有适当的营养，服药，和有获得保健的途径。

4. 一些人在告诉他们的性伴或家人自己是艾滋病病毒阳性后感到难受。更多的人发现他们的性伴和家人是能够理解并提供帮助的

5. 任何艾滋病病毒呈阳性的人有权获得所需要的服务和治疗

- 关爱包括，药物的取得，怀孕或生病期间特殊的医疗关注，和伴随着正在进行中的咨询支持的社会服务；
- 艾滋病病毒感染者和艾滋病患者的药物治疗费用高昂。各国政府和国际捐助者的支持对于需要此种关爱的贫困人民很重要。

★ 6. 艾滋病病毒感染者和艾滋病患者拥有没有羞辱和歧视的自由生活的权利，不幸的是，很多情况下这种权利是不被尊重的

例如：

- 在一些国家，艾滋病病毒感染者或艾滋病患者在就业、获得住房和其他基本需求方面是有障碍的；
- 有些感染艾滋病病毒的妇女或女性艾滋病患者被不公正地剥夺获得生殖健康服务的权利。

7. 从某种意义上说，家庭和社区与艾滋病病毒和艾滋病同在，在个体感染病毒比例较高的地区这个说法尤为真实

- 在某些城镇，赚钱谋生的人身体太虚弱而不能工作；
- 很多人（特别是妇女和女孩）照顾着被艾滋病病毒感染的家人；
- 在一些地方，妇女不得继承财产或在她们丈夫死后得到国家补贴，结果，失去因艾滋病而去世的丈夫可能意味着失去自己的家庭和生存手段；
- 由于父母单方或双方死于艾滋病，千百万孩子成为孤儿；
- 当年轻人寻求积极的性经验时他们必须应对艾滋病病毒的现实。

★ 8. 世界范围内，许多团体组织正在为保护艾滋病病毒感染者和艾滋病人的权利而工作，以支持社会解决这一问题，推进预防工作

他们的一些活动包括：

- 提供和倡导给予艾滋病病毒携带者或艾滋病患者及其家人的支持；
- 帮助因艾滋病而失去单亲或双亲的孩子们；
- 倡导获取更好的治疗；
- 了解艾滋病，了解感染艾滋病的途径；
- 倡导、研究、实验其他预防病毒的方法。

防止性病/艾滋病的权利和责任

1. 社会和政府有责任提供医疗服务、尊重私密、保护所有人免受自身健康状况带来的羞辱和歧视。我们每一个人都有权获得这些服务和保护

★ 思考要点：

艾滋病病毒感染者或艾滋病人在寻找浪漫、性、婚姻伙伴可能面临哪些羞辱或歧视？在为人父母时？在寻找住房或工作时？

反对歧视的法律在保护艾滋病病毒感染者和艾滋病人的权利方面能带来什么不同？反歧视的教育活动在这方面能起些什么作用？

我们怎样确保生活在艾滋病病毒感染高发区的年轻人在成长过程对性的感受是正面的

参见《活动手册》活动50 你要告诉我们什么？你了解什么？

通过讨论和创新写作，学员考虑人们有什么责任向性伴侣透露自己的状况

★ 思考要点：

如果我们有权利防止自己不感染艾滋病，是否意味着我们有权利了解伴侣是否患有艾滋病呢？

如果我们有权义务让对方免于感染艾滋病病毒，是否意味着如果我们患有艾滋病病毒就必须告知对方？

什么阻止人们公开自己是否患艾滋病？怎么样才能让人们勇于坦承自己感染了艾滋病病毒感染？

2. 在性关系中，我们每个人都有权使自己免受性活动带来的有害后果——包括性病和艾滋病病毒感染和意外怀孕

3. 在性关系中，我们每个人都有责任使自己的性伴侣免受性活动带来有害后果，包括性病和艾滋病病毒感染和意外怀孕，当可能产生的结果很严重时，保护性伴的责任尤为重要

4. 许多人告诉他们的性伴侣，他们是（或怀疑他们可能是）艾滋病病毒呈阳性的，即使告诉他们是不容易的

人们分享此种信息的原因包括：

- 他们想保护性伴侣；
- 他们希望之前的性伴把他/她的状况告诉给他们；
- 他们想得到性伴侣的情感支持；
- 他们担心性伴侣可能从健康支持机构或他人那里得知他们的状况。

★ 5. 有些人认为，即使是使用了安全套，人们还是有权知道他/她的性伴侣是否是艾滋病呈阳性

6. 有些人会选择告诉他们性伴侣他们是（或疑似）艾滋病感染者

例如：

- 他们觉得既然安全套可以降低艾滋病病毒的传播风险，只要他们使用安全套，那么他们就没有必要告诉性伴侣自己是否是艾滋病感染者；
- 他们不知道应该如何提起这件事情；
- 他们害怕他们伴侣的反应。譬如，他们害怕伴侣会因此而责备他/她对感情不忠，或者因此而暴力相向甚至抛弃他们；
- 他们害怕自己感染艾滋病的状况被其他人知道，这可能会引起对他们的羞辱和歧视；

- 他们缺乏对性伴侣身心健康的关心；
- 他们错误地认为他们不会感染性伴侣。

7. 那些意识到自己是艾滋病病毒携带者的、并且想要告知伴侣的人可以向咨询师或健康提供机构或人寻求支持和指导

生殖道感染

1. 生殖道感染（RTIs）是一种常见的通过生殖器官传播的感染方式。它有三种主要的成因。
（参见附录有关生殖道感染的事实说明表）
2. 有些生殖道感染是通过性行为传播的。在这种情况下通常被称为性传播感染，或者性病
3. 有些生殖道感染通常是由于在生殖道的有机体失衡所导致的
 - 这种生殖道感染发生在女性身上的情况远多于男性；
 - 这种类型的生殖道感染有时是由于一些不必要的行为（如，灌洗生殖器）或更有害的行为（如，女性塞入物体使阴道干燥）或一些药物的副作用。
4. 有些生殖道感染的传播是由于某些药物或治疗手段
 - 这种生殖道感染发生在女性身上的情况远多于男性；
 - 这种生殖道感染是由使用了未经消毒的医疗用品或者治疗过程中使用有感染源深入到生殖道所造成的（如，在安放宫内节育器的时候）。
5. 生殖道感染可能会造成诸如阴道瘙痒，或分泌物异常的情况
6. 许多生殖道感染是容易治疗甚至痊愈的，特别是如果能及时诊断的话。但是如果不能得到及时的治疗，它就很可能造成严重的后果，包括不孕不育，甚至是死亡（如盆腔炎这种情况）

7. 女性比男性更容易因非性传播的生殖道感染而遭受严重的后果（包括不孕不育）
8. 在那些生殖道感染高发的地区往往缺乏防范和治疗的意识
9. 在一些国家，女性已经要求将生殖道感染视作严重的健康问题。她们要求加大对生殖道感染的相关教育及临床医疗服务的投资力度

第二部分 决定自己何时生育的：避孕与流产

关于避孕

1. 那些想发生异性间性行为却不愿意怀孕的人们可以选择使用一种避孕方法或者进行性交之外的性活动
2. 避孕是防止怀孕的措施。人们可以在不同时间，以不同方式使用不同的避孕方式
3. 避孕可以很好的让人们享受性生活，而不必担心非意愿的怀孕。男、女安全套能使人们享受性生活的同时，较少地担心感染上性病
 - 选择避孕能够使许多人对自己的身体、与伴侣的关系以及其广泛的社会、经济生活拥有更大的控制；
 - 讨论并采用避孕能够增强性伴侣双方的信任的愉悦；
 - 世界上千百万的人在采用避孕手段。
4. 大多数政府和大多数人都认为避孕是有益的，并且每个人都应该有权利选择避孕
 - 绝大多数政府医疗部门向需要帮助的人们提供与避孕相关的服务（不论年龄、性别或者婚姻状况），有少部分不尊重个人的基本权利，并且拒绝向青少年、未婚者、或者那些未获丈夫同意的妇女提供服务；
 - 一些宗教团体反对任何避孕，但大多数宗教团体及其领袖人物支持每个人都有权避孕。

5. 国际公约保护个人和夫妻有权控制他们的生育。这些国际公约也鼓励男孩和男人要分担避免不是计划中的怀孕的责任

6. 在过去，很多男人认为避孕是都女性的责任。现在，很多男性会和女性一起分担这种责任

例如，男性可以从一下几种方式分担责任：

- 不采用避孕手段就不进行性行为；
- 在发生性关系之前与伴侣沟通；
- 自学不同的避孕措施；
- 正确使用安全套并坚持这样做；
- 在适宜的情况下，使用男性自身可控的避孕措施：体外射精或者输精管结扎
陪伴女性伴侣去计划生育诊所就诊，并且支持女性伴侣采用她的避孕措施。

7. 一些人，即使不想怀孕也不采取避孕措施，因为他们缺乏准确和全面的避孕知识

例如：

- 人们可能不明白怀孕的风险；
- 很多人缺乏计算女性安全期的知识；
- 很多人缺乏有哪些不同的避孕方法、自己可以接受的又有哪些这样方面准确的信息，同时他们也不知道去哪里获取避孕药具；
- 医疗服务提供机构也可能会只有过时的或者不准确的信息给青少年。

8. 一些人（即使不想怀孕）不选择避孕措施因为他们无法获得让他们自在的服务

例如：

- 一些人在寻找避孕服务时担心费用以及自己的隐私；
- 许多人无法找到附近的诊所或药店去买避孕药具；

- 许多人，尤其是少数宗族人群、未婚青年以及贫困人群在接受服务时服务提供者对待他们不太尊重。

9. 一些人（即使他们不想怀孕）不选择避孕措施的原因是个人或者文化障碍，包括性别不平等

- 一些社会规范使很多人，尤其是，但不仅仅是女孩，难以坦承自己将与伴侣发生性关系，或者难以和伴侣讨论避孕方法；
- 一些人认为伴侣应该承担避孕责任；
- 一些人由于家庭、社会或者宗教领袖的教育，很多人反对避孕；
- 很多夫妇感受到了社会的压力要生一个孩子。对于妇女需要证明自己拥有生育能力的压力是很大的；
- 很多人，包括女性但不仅仅是女性，会遇到被强迫发生性关系的境况；
- 如果一方拒绝避孕，很有可能会靠压力、威胁或欺骗手段来逃避避孕。

10. 一些人（即使他们不想怀孕）不使用避孕措施，是因为他们没有找到一种自己愿意采用或可以安全使用的避孕方式。例如，他们可能会担心避孕带来的副作用（真是的或者是自己认为的），还会担心某种避孕方法的其他特性

不同的避孕方法

1. 很多的避孕方式是女用的，只有一小部分是男用的。可供选择的避孕方式很多，每个人有权自由、知情地选择避孕方式。很多夫妇会作选择和使用避孕方法

2. 尽管每一种避孕方式都有自己的特点，但并没有完美的避孕方式。有一些避孕方式是受到医药限制的

- 只有两种方式能够防止艾滋病病毒的感染，即男用和女用安全套；

- 有一些（但不是全部）方式会影响性愉悦或性表现；
- 有一些方式很容易获得，但是一些方式需要去医疗诊所，可能需要体检；
- 各种方式的避孕效力也不相同；
- 有一些方式会对使用者的身体有副作用；
- 有一些（但不是全部）方式能够容易地中止和开始；
- 有些方式更适合不经常发生性关系的人；
- 各种避孕方式的花费和容易获得程度不同。

3. 人们经常变换不同的避孕方式以找到最适合他们的一种

- 相关医疗人员能够提供关于不同避孕措施优缺点和副作用的信息；
- 如果对现有的避孕方式不满意，可以变换其他避孕方式。

4. 有些人选择最能防止感染的避孕方式，这些方式需要每次发生性关系的时候植入或者戴上。这样的避孕方式被称为“障碍法”。因为这种方法在精子和卵子之间设置一道障碍物，让精子和卵子无法结合

- 男用女用安全套能够防止感染艾滋病，也能防止怀孕，和其他性疾病（包括一些可能影响未来生育能力的疾病）病毒的感染；
- 在很多地方，青少年可以得到免费的安全套或者他们可以前往附近的药店或其他商店购买；
- 很多人认为安全套会降低性愉悦。一些人却不这么认为，或者认为这个缺点与安全套带来的避免意外怀孕和防止性病（包括艾滋病病毒）传播的优点相比，实在微不足道；
- 许多夫妇使用安全套，作为其他避孕方式以外的额外保护措施；

- 其他的‘障碍法避孕’，例如避孕膜子宫帽适宜女性使用。然而目前尚不清楚这种避孕膜或子宫帽是否有防止感染的作用。

5. 很多人选择在避孕方面特别有效的避孕方式（如服避孕药、荷尔蒙皮下埋埋植、荷尔蒙注射、荷尔蒙贴、上环、宫内节育器等）

- 这些方式并不会防止性病感染，把这些方式与男、女安全套相结合能够更好地防止意外怀孕和包括艾滋病病毒在内的性病；
- 这些方式可能有更大的副作用。例如，某些荷尔蒙方法会减少一些妇女对性的兴趣；
- 这些方式可能让身体收益，但这些方法对人体的有潜在的与健康有关的问题；
- 这些方式可能更方便使用；
- 这些避孕方式便于女性采用而基本不需要性伴侣的积极参与。有些方式甚至可以在伴侣不知情的情况下采用。

6. 为了避免意外怀孕，一些妇女学会了如何计算自己的月经排卵周期，知道那几天是容易怀孕的。目前有很多的计算方式通称为“自然避孕法”。例如，基于自己以往的规律，女性能够计算出自己的排卵期。也可以通过仔细观察自身的微小变化，包括体温的变化和阴道分泌粘液的粘稠也能够计算出女性的排卵日期（参见附录月经周期事实说明表）

- 学会计算易受孕期需要时间：妇女应该学习如何计算安全期并且练习观察和记录自己身体的周期性变化；
- 在月经排卵易受孕期，夫妇双方可以选择使用安全套进行避孕或者避免发生阴道性交；（参见上一章节的生殖系统部分）
- 每个女性的月经期都不相同。荷尔蒙，生病以及其他的因素常常打乱女性的月经周期；
- 年轻女孩月经可能并不规律，导致对于他们来讲安全期并不是一个有效的避孕方法。

- 这些避孕方式并不能防止性病或者艾滋病病毒的感染；
- 很多夫妇觉得用这样的方式很难或很不方便。

7. 一些夫妇的选择在男性即将射精之前将阴茎从女性阴道中抽出的方式（即：体外射精）进行避孕

- 如果掌握得当并坚持使用这个方法，它能有效避孕；
- 这个方法需要男性很强的自控力和决心。因此，采用这个避孕方式的夫妇意外怀孕的比率要比采用其他方式要高。恰当并持久使用此种方式对青少年来说常常是一种挑战；
- 体外射精不能有效防止艾滋病及其他性病的感染。

8. 一些人选择绝育，这需要进行一次手术并且这种避孕方式是永久的。男女双方都能进行绝育结扎。

9. 妇女在发生性行为之后可以选择‘紧急避孕’的方式进行避孕（参见附录中关于紧急避孕的事实说明表）

- 在发生无保护的性行为、避孕措施失败（如：安全套破裂）以后，女方可以选择服用紧急避孕药避孕；
- 只要在上述情况发生5日之内服用紧急避孕药便能起到避孕的作用。但是在这段时期当中越早服用避孕效果越好；
- 最常见的紧急避孕药中含有通常口服避孕药的都有的一定量的荷尔蒙。紧急避孕药是为上述情况专门包装的。在部分地区，人们可以不需要医生处方而自行购买紧急避孕药；
- 在发生性关系以后的5天之内植入宫内节育器也是紧急避孕的一种方式；
- 紧急避孕并不是流产的方式，其不能终止已有的妊娠。

参见《活动手册》的活动51 避孕知识小游戏

通过字谜题和游戏，学生们复习避孕方法的有关知识，并且可以进行关于共担避孕责任的讨论。

10. 有时候避孕措施会失败

- 在避孕失败以后，一部分女性会选择继续未曾计划的妊娠；
- 其他的女性会选择终止妊娠。

非意愿的怀孕及流产

国际协议强调人们需要认识并且重视不安全的流产给人们身体造成影响。（106J段，1995第四次世界妇女大会，《行动纲领》）在流产合法的地区，必须让流产更加安全（8.25段，1994国际人口与发展大会《行动纲领》106段，1995第四次世界妇女大会，《行动纲领》）

1. 成千上万的妇女和女孩经历过非意愿的妊娠。这是由于不能获得、没有采用、没有正确使用避孕措施或者避孕失败造成的

2. 每年有4000万到5000万妇女选择流产（终止妊娠）

3. 妇女和女孩选择流产的原因有很多

例如：

- 他们没有钱抚养小孩（无论是第一个孩子还是之后的孩子）；
- 他们在怀孕时并不想做父母；
- 他们想先完成自己的学业；
- 他们与伴侣的关系紧张，或者他们的关系并不稳定，不想单独抚养小孩；
- 妊娠威胁到他们的身体和心理健康；
- 他们是由于被迫或被胁迫进行性行为导致怀孕的。

★ 4. 即使双方想继续妊娠，他们也有可能由于种种原因通过流产结束妊娠

例如：

- 妊娠会危机妇女的生理及心理健康；
- 胎儿可能由于基因、行为、或者其他因素而遭受医药风险甚至夭折；
- 夫妇可能对于胎儿的性别不满。这种情况大多都发生在有严重的重男轻女现象的地方；（参见附录中关于性别选择的事实说明表）
- 一些妇女和女孩选择流产是由于有自身或经济状况、她们健康状况、或其他原因。这种压力可以是来自另一个人的压力如包括来自父母、男朋友或者医务人员，特别是在有强制性人口政策的国家政府会强迫妇女流产。

5. 安全的流产有很多方式。针对不同时期的妊娠和医疗服务设施，可有不同的避孕方式（包括手术和药物流产）

（参见附录中关于流产的事实说明表）

6. 在适宜的条件下，流产是比较简单和安全的过程。这样的条件包括一个有经验的服务提供者，合适且消毒过的医疗设备以及针对可能出现的潜在的后遗症的治疗手段

- 总的来说，在流产合法的条件下，流产更容易做到安全；
- 提供流产服务的机构条件在世界各地有很大不同，但在世界范围内，只有大约有一半的流产服务是在安全的情况下做的。

7. 世界各地很多但不是全部的人们和政府支持妇女能获得安全且合法的流产

人们和政府支持合法安全的流产的原因是：

- 他们认为人们应该有权获得各种安全的医疗服务；
- 他们致力于减少孕产妇死亡，其中包括由不安全的流产导致的死亡；

★ 思考要点：

- 大部分选择流产的妇女都是已经结婚且至少有一个小孩的。但选择流产的妇女也会来自不同的年龄层、不同的种族和民族、不同的宗教信仰以及不同的经济条件和婚姻状况。在什么情况下，你认为一个妇女或女孩可能会选择流产？
- 在有完善的性教育体制及人们能够获得避孕服务和安全流产服务的地区，流产最少见。你认为在这样的国家妇女最不容易意外妊娠的原因是什么？

参见《活动手册》的活动52 站在她得立场: 停止妊娠的决定。

学生阅读案例并且讨论妇女选择流产的原因。

★ 思考要点:

在法律禁止流产的国家, 有些医生甘冒职业生涯之险, 低价提供安全的流产服务, 你认为他们为什么这么做?

在很多禁止流产的国家, 倡导流产的安全性和合法性已经成为了妇女健康的首要任务。你认为为什么流产是一个主要关注的问题?

一些倡导生殖选择的人声称“如果是男人怀孕, 那么流产一定将会是安全、合法并且可获得的”。虽然这是不可能的。你认为这样的说法有用吗?

如果在意外怀孕以后, 女孩不顾男朋友的要求执意继续妊娠, 那么男朋友应该对抚养这个孩子应负多少个人和财政上的责任? 这些责任他应该负责多少年?

- 他们认为妇女有权利选择自己生活, 并且决定是否生育是这种权利至关重要的一部分;
- 他们认为人们可以在不生育的情况下享受性生活带来的快乐;
- 他们担心人口的增长并且要让妇女能够在有渠道获得各种控制其生育的避孕方式;
- 他们担心由于不安全的流产导致的经济问题(例如, 对因不安全流产带来的后遗症的妇女和女孩提供紧急救助的费用)。

人们和政府反对流产的观点有如下:

- 信仰宗教或者个人观点认为应禁止流产;
- 他们认为妇女不应该拥有控制自己生活和生育的权利;
- 他们认为性和生殖是不可分的;
- 他们错误地认为流产合法化会增加滥交或者流产的比例。

8. 几乎所有的国家都通过了在特定情况下允许流产的法例

- 在一些地方, 妇女有提出要求可获流产的权利, 通常在妊娠发生后的特定时间之内;
- 在其他的地方, 流产仅仅只被允许在特定的状况下进行。例如, 挽救妇女的生命、被强奸、乱伦或其他情况;
- 针对流产的法案在很多国家都还在争论和变化中。

★ 9. 每小时, 都有接近8个妇女和女孩因没有或无法获得安全的流产而死亡, 并且有200名妇女不孕不育。这样的悲剧是很容易预防的

- 尽管在合适的情况下, 流产是简单且安全的过程, 但还是有接近一半的流产是在不安全的环境中进行的;
- 在世界许多地方, 不安全的流产都是一个很大的公共健康问题, 它影响各行各业的妇女和女孩, 尤其是生活在贫穷当中的妇女和女孩。





倡导性健康、 性权力和性平等



8

概述

这个特别的单元能够让教师给学生们在生活中、学校里和社区里亲身体会的经历提供支持。这些经历的目标在于在性健康（包括艾滋病病毒和艾滋病）、人权和性别平等领域取得改变。学生们可对他们的表现反思。他们可识别他们所相信的公平和不公平，然后采取相应的措施，不论这些措施是大还是小，去改变他们自己或别人的生活。这种个人和公民的参与能够帮助个人成为有责任的公民，同时有助于促进民主文化。

教师参考：

倡导性健康、性权利和性别平等

这个单元将帮助你引导学生进行“实践”活动项目。即使你的学生不能自己执行一个倡导项目，你可以使用本单元的第一部分来向学生介绍倡导的主题和社会变化。

把这本书之前的单元的材料当做参考，这样你就可以帮助学生们思考和学习不同的议题。

虽然这个单元着重强调了一些特殊的议题（包括性别平等、艾滋病病毒携带者和艾滋病患者的权利、暴力），这些材料还是可以被应用到更广泛的社会行动项目。

熟悉至少一个在你的地区进行倡导方面的努力，从中你可以知道人们为什么及如何进行社会改变。

这个单元包括了学生可能会觉得复杂并且具有挑战性的一些“思考问题”。注意挑选一些适合他们的问题。

可以用此单元的项目模式，在学生进行指导时，寻求他人那儿得到鼓励和建议。

如果你要教学生如何“采取行动”：以项目为基础的学习”模式

鼓励学生从小事入手。提醒他们任何程度的改变都是有意义的。帮助他们明白，他们小小的行动能够关系到大的变革运动。

鼓励学生团队合作，确保团队给每个学生参与的机会并感觉到自己身在其中了。

记住：你最主要的责任是确保学生的安全。虽然改变需要勇敢的行动，但是即使小小的一点行动都可能使社区上的其他人感觉到威胁。当你的学生在设计他们的项目时，你可以询问你的机构或者社区的领导，是否会抵制你的学生的计划，并且寻求有影响力的人给学生的努力以支持。这种方法可以使反对的力度降至最小程度。坚定地和学生一起工作，以防他们做出不恰当的冒险，并且帮助他们挑选一个适当的新选题。可考虑给学生列出一张可以寻求帮助和支持的资源清单。

本单元学习目标

倡导性健康，性权利和性别平等

这个特别的单元中的材料使学生能够学到：

认知性目标

- 列出至少一条人们可以应对在他们的生活中出现的歧视或不公正的方法；
- 列出至少一条人们可以应对在他们的社区中出现的歧视或不公正的方法；
- 列出至少一条人们可以应对在他们的国家甚至全球范围内出现的歧视或不公正的方法。

影响性目标

- 反思他们自身的偏见和成见以及去改变这些偏见的动力；
- 对那些不公平、歧视、边缘化和不平等的情况具有敏感性；
- 对他们在倡导性健康、人权和性别平等时的自身经历和感受进行反思。

技能性目标

- 寻找一个他们在性健康、人权或性别平等中关注的问题进行研究；
- 建立一个行动计划，来开展一项有利于一个更加公正的世界的活动；
- 实施这个活动计划的每一个步骤。

反思我们自己的态度

1. 我们都希望能够发展自己的全部潜能。我们的能力可能会受到社会规范和刻板印象的影响。这些规范和刻板观念通常和人们的性别、种族、年龄、阶层、宗教、性身份和体能及障碍有关

2. 在某种程度上，人们都会接受并且传播那些广为接受的刻板观念。接受歧视（或者压迫）表示我们相信那些陈旧的观念和规范是正确的，即使我们是他们的受害者。有时候人们认识到了某些规范和

刻板观念是有害的，但是怀疑自己能够改变他们的能力

3. 你可以在自己的生活中挑战那些性别或其他方面的刻板观念。但是你必须具备能力和信心去找出这些刻板观念是如何影响到你自己以及你的发展和选择的

4. 我们都可以针对我们个人的想法、价值和想法进行自我思考和批判性思考

下面的这些比较困难但是很重要的问题，是我们每个人在思考社会性别和性特征方面的社会标准和公正性时可以考虑的。

- 我会用哪个形容词来描述我的特点？这些词是专门用来形容男孩和男人或者女孩和女人的吗？
- 我觉得某些情绪，比如愤怒或者温柔，不适合形容女孩或者男孩吗？有些什么例子呢？
- 我会因为我的性别而认为自身应该发展（或者不发展）某项技能和天赋吗？
- 我会倾向于认为男孩和女孩天生就有不同的智力水平吗？
- 我会因为说话者是男孩或者女孩而倾向于认真听取那个人的意见吗？
- 我认为女孩不需要像男孩那样运动吗？为什么？
- 我认为有些性行为只适合男生而不适合女生吗？或者相反？
- 我是否对其他民族或种族的人抱有性别上的刻板、固定看法？如果有，为什么会形成这样的态度？
- 我对一个社会性别不符合其出生时生理性别的人有什么看法？
- 我对女孩比男孩在家有更多的家务要做有何看法？
- 是否能够接受同一份工作男性比女性拿更多的工资？
- 作为一个成人，我会为女性候选人投票吗？为什么？为什么不？

- 我会雇佣一个男人来照顾我的孩子吗？为什么？为什么不？
- 对一个我认为是一个同性恋者以不是很极端的态度嘲笑我会有什么看法？为什么会这么想？
- 我是否觉得女孩和女人被强奸有时候原因在于自身？如果是的话，在什么条件下？
- 我形成以上这些看法的基础是什么？我从哪儿形成这些态度的？

5. 我们也可以就与艾滋病病毒和艾滋病相关的公平和社会标准问题问问自己。这些问题可能有些难但是很重要

例如：

- 我是否对艾滋病病毒携带者和艾滋病患者有一种固有看法？为什么会形成这种态度？
- 如果知道我的兄弟姐妹感染了艾滋病病毒，我会怎么想？
- 我对嫖客和性工作者有什么看法？我对他们的看法是否一样？我为什么会形成这种看法？
- 我有哪些责任，假如有的话，去保护艾滋病感染者的尊严和权利？
- 我是否有义务去做艾滋病病毒的检测？
- 如果我感染了艾滋病病毒，我是否有责任去告诉我的性伴侣，就算我们使用安全套？

6. 每天我们都会对自己如何回应他人和对待他人的行为作出选择。很多时候我们作出的决定都没有考虑过它们是否公平、合乎道德、或者我们可以作出其他的决定。公正意味着从个人道德和人权方面出发，平等、尊重地对待他人

认识这些事情是否公平或不公平

1. 为了消除歧视，人们必须首先认识在他们自己中间以及周边的世界有哪些歧视现象
2. 认识歧视有时并不容易。在有些情况下，我们能够很容易地认识到歧视现象（例如：高度毁谤

性的评论或是家庭暴力)；但有些情况下，歧视现象表现得更微妙，难以辨认（例如：因为他或她的性别而忽略其意见）

3. 当人们感觉自己正在以刻板、固有的观点和偏见做回应时，他们可以问自己这样一个问题，“我为什么要如此评断？”，诚实地回答这个问题可以使人们进行有益的反思，同时帮助一个人认识到歧视也许是我们各种行为的根源

改变我们周围的世界

1. 我们大家会感到一些文化方面的压力，使我们去符合所谓的“事情既定方式”

- 有些人顺其自然接受一切，即使当它们不公平时也如此。他们也许是不关心，也许是不知道如何改变现状，或者是他们觉得尝试改变会使他们自己不自在或是一种冒险行为；
- 有些人选择大声的反抗发生在自己人际关系中、家里、学校里、社区里和社会上的不公平现象。有些人甚至在他们的行为有可能使他们承受情感、经济、法律、社会或者肉体风险的情况下仍然站出来大声反抗或采取行动来反对这种不正常现象。

2. 那些相信社会公平的人能采取一些行动。挑战整个社会结构是很难见效的。但即使在高度保守的背景下，人们仍然可以贡献出自己微小但重要的改变

例如，大家可以做以下事情：

- 表达符合自己信念的态度、价值观以及看法；
- 尊重所有人的人权；
- 反对歧视；
- 通过无论是小步还是大步，实现日常生活改变。

3. 实现改变使人兴奋，改变使人感觉自己有力量，改变还可以与人建立新的人际关系

4. 个体可以挑战他们在自己的人际关系和生活中看到的、的不公平（包括性别歧视）。例如：

- 我们可以不再讲粗话，或是对那些与我们不同的人开有失身份的玩笑。当别人那么做的时候，我们也可以站出来大声制止。人们可以更多注意到媒体中出现的不敬的或是降低品格的态度（包括歌词，视频，电视节目，漫画书等等）；
- 女孩可以力劝父母不要在自己过于年轻时把自己嫁出去。她的兄弟可以帮助她：她的兄弟在要结婚的时候可以拒绝接受女方的嫁妆；
- 男人可以要求父母停止向自己妻子（他们的儿媳）或是其家庭索要嫁妆；
- 一个人可以鼓励作为雇主的父母雇佣艾滋病呈阳性的工人；
- 一个青少年可以对嘲笑欺负别人的朋友施压并要求其停止此种行为；
- 人们可以开放地接受性取向不同于社会规范的家庭成员；
- 人们可以更加关注不同背景和状态下人们的感情。思想开放以及学会聆听对发展互相尊重的人际关系至关重要。

5. 人们还可以帮助终结他们在社区以及社会中观察到的不公平现象

例如：

- 他们可以支持那些被不公平地边缘化的个人；
- 一对一地教育人们提高他们对本地不公平现象的认知。

6. 人们可以和当地的力量一起努力以实现与社会性别和性征有关的公平和平等

例如他们可以：

- 帮助确保社区中的艾滋病病毒携带者或是艾滋病患者受到公平对待；
- 说服社区里的人们停止对他们的女儿实行割礼；
- 组织邻里守望小组对家庭暴力予以干预；
- 创建家庭暴力的受害者可以求助的安全地方；
- 努力在学校开设性和性别教育。

7. 人们可以加入全国性的宣传以实现公平和平等

可能包括以下宣传

- 帮助女孩留在学校；
- 通过使堕胎合法化来拯救女孩和妇女的生命；
- 更改那些基于性身份而惩罚人的法律；
- 提倡增加有关防治产妇健康问题的政府开支（如妇科瘘病）；
- 提倡实施有关虐待配偶以及婚内强奸的法律；
- 确保实施有关保护性别平等的法律（包括面对保守组织和宗教活动的反对）。

8. 人们可以支持或参加全球性的变革社会的活动

例如：

- 白丝带运动（一场世界范围内的男人和男孩们终结暴力侵害妇女的运动）；
- 艺术和文化运动（比如为生命而舞），提高人们对艾滋病病毒和艾滋病的认知度；
- 有关终结贩卖妇女和女孩的运动（参见附录中性交易事实说明表）；
- 青年人领导的性与生殖健康权利和服务网络。

9. 人们为社会变革所开展的活动，包括：

- 调查研究；
- 教育他人，以个人的形式及组织的形式；
- 教育决策者，以个人的形式及组织的形式；
- 联系并教育记者；
- 起草并签署请愿书以及信件；
- 电子宣传；
- 游说当选官员以求更好的法律和执法；
- 在法庭上为受到歧视或是虐待的人们的权利而辩护；
- 参加游行和集会；
- 起草宣言书和表明立场的声明；
- 参加抗议示威和罢工；
- 纠察和联合抵制；
- 创作并表演戏剧及音乐作品以扩大认知；
- 设立具体的服务项目以展示什么是能够办到的；
- 组织培训站以教会医疗服务人员，警察和公共出行中其他人如何更好地应付某个具体的问题。

倡导社会变革所遇到的障碍

1. 为了正义而努力很难也很危险。包括来自公众的质疑，或是有权威和权力的个人或组织的质疑。有时，会有受到羞辱、甚至坐牢以及身体上的风险
2. 因为这些危险的存在，所以直接质疑或是反对一件歧视事件有时不太可能
3. 如果质疑或是挑战一件具体的歧视事件不可能，那么可以寻找一种更安全的方式来作出回应。然而，重要的是要记住一种背景下的安全并不代表在另一种背景下总是安全的
 - 一些人们（包括年轻人）回应歧视事件的方式；
 - 找到一种方式来减弱对其自身和他人的影响；
 - 与一个值得信任并有经验的人商议；
 - 创建网页或是博客；
 - 寻找一些支持者然后与有关当权部门进行对话。

在人们生活中倡导的含义和力量

1. 人们在他们所熟知并且关心的问题方面创造社会变革往往总是最有效的，常常因为这些问题直接影响着他们
2. 人们能学到一些改变周遭世界的技巧，这些技巧能在不同的情况下使用
3. 无论我们是在日常个人选择中，或者是在有组织的社会运动中为公平而努力，弘扬正义和人权能够赋予一个人生命的意义并且可以增强个人的能力

参见《活动手册》活动53 受到鼓励做出改变！

学生挑选出一句使他们受到激励的名言，并且探索将名言所传达的信息应用的生活中将意味着什么。

行动：基于项目的学习

就算是用最不起眼的方式或是在最保守的环境下，人们能学到一些改变周遭世界的技巧。这些技巧能在不同的情况下使用。

年轻人是变革有力有效的倡导者。

下面是创造社会变革的重要步骤：

步骤1

找到一个你关心的议题或问题，思考你为什么关心这个问题。它可以是一个会影响到你个人或者其他一个人的问题。它将能影响一些人，例如你的家人或你的同学。它也能是一个影响到你所在的社区中全部或部分人，甚至是影响到你所在的国家或者是全世界的很多人的一个大规模的问题。

步骤2

搜集并且分析关于这个问题的信息，谁已经采取措施解决这个问题。

例如：

- 搜集关于当地或在你的国家里哪些人已经采取措施处理这个问题，思考怎样把你自己和这些努力联系起来；
- 和其他人讨论他们对这个问题的看法；
- 可能的话，通过阅读关于这个问题的资料获取更多信息；
- 找出问题的根源；
- 调查什么机构、政策、法律、规定、文化规范和资源配给使得问题得以持续存在。（你可以利用这个信息制作一张“政治地图”。）

步骤3

决定你想达到的怎么样的改变，分别考虑短期目标和长期目标。既要有想象力也要有实际可行性。

改变可以包括：

- 改变你自己的态度或行为；
- 提高你周围的人的知识水平和认知度；
- 鼓励人们改变他们的态度并且尊重他人的权利；
- 改变社区机构的规章制度；
- 安排一些人获得接触项目的途径或是接受他们所需的服务。

步骤4

思考谁也许能帮助你采取行动见到你所希望达到的改变——向你提供建议或者更直接的帮助你。例如，你可以接触一位家长、校长、当地社区领导人或者公职人员。

- 通过与他人交谈，你可以启发动员，使他们更加支持，或使他们参与进来。你可以从他们的能力和建议中获益，而你并不需要每件事情都自己去做；
- 注意人们不同的观点。

步骤5

加入一个组织或者寻找搭档。人多力量大！

- 集体的成果——包括常常未被人倾听的人的声音——经常能得到更多的注意，并且比个人努力更加有效；

参见《活动手册》的活动54 我所关注的问题

学生找出跟他们有关的社会议题或问题

- 通常，一个人如果能从别人处得到协助和道义上的支持，那么这个人为实现改变——哪怕是一个很小的改变——努力起来就更加容易了。

步骤6

确定你的主要听众（你希望影响的人），尽可能清楚的阐明关于你希望达到的改变的信息。

步骤7

进行一次“头脑风暴”，就能促使改变发生的可能的行动。牢牢记住能打动你所确定的目标人群的最合适的方法。

例如，考虑：

- 和校长或者当地社区领导人见面；
- 为校报写稿；
- 举办一个音乐会或者舞会来为要实现的改变筹款；
- 在社区或是你的班级内提供教育课程；
- 参与或组织当地的政治活动。例如，你可以编写并散发传单。创作并表演一出街头情景剧，或者自愿参与一个与你有关关注和价值观的政治运动。

步骤8

仔细讨论，研究并比较所有可能的行动。然后从中选择最有可能实现和最有效率的一些可能的行动。接下来制定你的行动计划。（参见第5单元）

步骤9

考虑在你的社区中实施这些行动可能遇到的所有阻碍。

例如：

- 你可能被忽视；
- 你可能无法得到你所需的所有资源；
- 你可能无法争取到足够的同盟者。

步骤10

确保你的行为不会伤害你或者其他人。确保要向可以信赖的一个成年人或者年轻的领导者询问你可能没有考虑到的风险。

一些潜在的风险包括：

- 社会的羞辱或处罚，无论是在家中、学校还是社区中；
- 一些来自反对你行动的人的敌对甚至肢体伤害；
- 财政或者法律方面的后果。

步骤11

必要时修改你的计划，确保计划不会带来伤害。

步骤12

识别你的反对者。了解他们反对的理由及采取的行动。准备正确无误并实在可靠的反驳观点。

步骤13

完成你的行动计划。

步骤14

找到并整合你完成计划所需的人力和物质资源。

人力资源，例如：

- 可以帮助与当地政府接触的人；
- 了解如何书写新闻消息的人；
- 可以帮助建立网页的人；
- 可以执行与传达你的信息相关的其他任务的人。

物质资源，例如：

- 资金，可供供应或出售的食物；
- 必要设备和供给，他们也可以租借到的；
- 旅行中的援助。

步骤15

实行你的计划。

步骤16

根据你的短期及长期目标来评估你的工作效果，并作出修正。若有必要，可向他人寻求建议或支持。

步骤17

社会改变通常是一个长期的目标，因此要坚持不懈地去解决一个问题。

改变是有可能的。你总可以找到你能够做的，无论这件事情看起来有多么微小。当问题巨大压倒你时，不要灰心。最后，要牢记，当你试图改变你周围的世界时，在你每天日常的工作和交流中要公正、有礼貌。

附录：事实说明表

“成为你在世界上想看到的改变。”

—圣雄甘地

“它并不是要求你完成工作，但你也不能随便放弃工作。”

—改编自Rabbi Tarfon, Mishnah, Avot

“你应该拥有一个梦想；若你没有梦想，你又如何使梦想成真？”

—奥斯卡 汉默斯坦《“开心脱口秀”》

附录：事实说明表

- 流产 188
- 解剖结构和性快感 189
- 生殖系统癌症 191
- 分娩和母乳喂养 192
- 避孕方法 195
- 紧急避孕（EC） 202
- 女性生殖器切割 203
- 艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒）和艾滋病（获得性免疫缺陷综合征） 205
- 不孕不育和辅助生殖 208
- 月经周期（也称排卵周期） 209
- 营养、健康的体育活动、和物质滥用 212
- 青春期与男孩 216
- 青春期与女孩 217
- 生殖与怀孕 219
- 不会通过性交传播的生殖道感染 222
- 性与生殖系统—女性 223
- 性与生殖系统—男性 225
- 性别选择 227
- 拐卖人口 228
- 性传播感染（性病） 230
- 联合国协定 234
- 对妇女和女孩的暴力，包括性暴力 235

流产

什么是流产

流产是胎儿发育成熟前发生的妊娠终止。自发性的妊娠终止称为自然流产或小产。此外，还有人工流产——怀孕的女人或女孩儿可能会寻求以人为的方式终止妊娠。孕妇会因为个人或健康方面的多种原因，决定寻求人工流产。

流产很常见么

流产非常常见。大约五分之一的孕妇会遭遇自然流产（常常在她们还没有意识到自己怀孕的时候就发生了）。另外，大约也是五分之一的孕妇选择了人工流产。不论是自然流产还是人工流产，大部分都发生在妊娠八周以内。

人工流产需要经历怎样的过程

人工流产主要有两种方法。一种是手术流产。医疗人员使用医疗器具抽吸和刮除子宫内容物。这是一个简易的手术过程。（胚胎或者胎儿附着在血流丰富的子宫内膜上。如果女性没有怀孕，子宫内膜就会在月经期脱落并排出体外。）另外一种是用药物流产。怀孕的女性服用一种或几种药物。这些药物会引发子宫痉挛和经血排出。这种方法也可以使胚胎随着子宫内膜一同排出孕子宫。偶尔，通过药物流产不能使子宫内膜完全排出，有一部分留在了子宫里。这种情况下，医疗人员需要再履行手术流产的程序，将残留的子宫内膜清理干净。在适宜的医疗条件下，这两种人工流产方法都是有效的。

人工流产有风险么

在适宜的医疗条件下进行的人工流产是一个简单而且安全的过程。这个过程必须由受过专业训练的医疗人员实施，需要专门的器械、专业的技术以及符合标准的卫生条件。怀孕早期的流产是最安全的。妊娠前半段进行的流产（几乎所有的流产都是如此），比分娩一个婴儿安全得多。

但是，在许多地方，人工流产是由一些缺乏必要技能的人来实施的。实施流产手术的环境也达

不到最基本的卫生标准。在这样的条件下，人工流产就带有很大的风险。全球范围内，近半数的人工流产是不安全的。而这些不安全人工流产，95%都发生在发展中国家。这种风险在农村地区常常更大。结果，每年有将近7万名妇女和少女死于不安全流产的并发症。而这种死亡其实是可以避免的。

人工流产合法么

在大多数国家，人工流产在特定或者任何情况下都是合法的。在人工流产合法化的地区，人工流产会更加安全。在人工流产被认为是犯罪行为的地区，不安全的流产会比较常见，妇女和少女更可能遭受危害健康的流产并发症。可见，将人工流产视为犯罪并不能减少流产的常见程度。事实上，在那些对于人工流产有着最严苛的法律约束的国家，人工流产率反而是最高的。

解剖结构和性快感

解剖结构和性快感

每个人的性反应各不相同。它通常受到个人经历、文化态度、对性伴侣的感觉，以及特定的性活动情景等因素的影响。年龄、身体状况（包括生病或疲劳）、饮酒、吸毒、服药，还有情绪状态（包括舒适感或焦虑感）也有可能影响到一个人的性反应。之所以有人说，大脑可能是与性欲有关的最重要的器官，上述这些因素就是例证。

性兴奋时发生了些什么

性兴奋指的是人体对于性的需要、期待和参与的一种反应。性兴奋开始于性刺激，例如触觉、嗅觉、视觉、味觉、听觉、思想或幻想等方面带有色情含义的信号。对于男性而言，触碰或抚摸阴茎或阴囊往往特别能引起性兴奋。对于女性而言，对性刺激最敏感的器官是阴蒂。阴蒂上有丰富的神经末梢分布，它唯一的功能就是使女性获得性快感。阴茎和阴蒂在性兴奋的时候都会充血勃起。勃起现象使得阴茎和阴蒂体积增大，敏感度也增强。

当然，性兴奋的概念也包含了身体其他器官的反应。性兴奋时，心率会加快，肌肉会紧张，血压会上升，皮肤会潮红，乳头也可能会勃起。女性的阴道会变得湿润，并且扩张。男性的阴囊收缩得更贴近躯体，一个腺体分泌清洁尿道的液体，膀胱关闭以保证精液和尿液不会混在一起。在一次性体验中，性兴奋的水平也会有起伏。性兴奋可能仅持续几分钟，也可能长达数小时。

如果性刺激持续作用，性兴奋会不断强化，最终达到性高潮。在即将达到性高潮的时刻，呼吸频率、血压和心率都会增加。女性进入性兴奋状态和达到性高潮，通常比男性需要花费更多的时间。

尽管有一部分女性感觉她们的性敏感带在阴道内（有时被称为“G点”），但对大多数女性而言，性高潮是通过直接刺激阴蒂获得的，而不是通过性交。

性高潮时发生了些什么

性高潮是性快感的巅峰体验。它伴随着骨盆区域一系列节律性的收缩、全身性的收缩和愉悦感，以及性紧张的瞬间释放。随着性高潮的到来，人体会释放一种叫做内啡肽的化学物质，使人产生性快感。性高潮的经验因人而异，因时而异。有些女性在相对较短的一段时间内就可以有多次的性高潮，事实上她们也可能经历过获得多重高潮的冲动。高潮后，阴道会因为体液的分泌变得更加润滑。

对男性而言，性高潮通常但不总是伴随着射精。在射精的过程中，前列腺、精囊和输精管联合会释放分泌液，混合着由睾丸生成的精子，形成精液。在性高潮的时候，男性感到射精是不可抑止的。然后，精液就在骨盆肌肉联合体的推送下，经过输尿管，从阴茎中射出。射精后，男性会经历一个生理不应期。不应期内，阴茎是无法再度勃起的。这段时间从几分钟到24小时不等。不应期会随着年龄的增长而延长。

有了性兴奋却达不到性高潮会怎么样

性高潮过后，充血器官中的血液开始回流。血压和心率都恢复到静息状态。紧张的肌肉放松下

来。如果一个人没有达到性高潮，充血的状态可能导致短暂的不适感。这种感觉通常会在一个小时内自行消失，并且不会有持久的影响。

生殖系统癌症

生殖系统癌症对男女两性都可能产生影响。下面介绍一些比较常见的生殖系统癌症。

影响女性的生殖系统癌症

不论在发达国家还是发展中国家，乳腺癌都是女性中最为常见也是死亡率最高的癌症。每年，全世界每10例新发癌症病例中，就有一例是乳腺癌。宫颈癌是第二常见的女性生殖系统癌症。不过，宫颈癌主要见于发展中国家的妇女。在这些发展中国家，由于缺乏宫颈癌筛查，宫颈癌的发病人数及相关死亡人数都占到全球的4/5。对任何一种癌症而言，早期的诊断和治疗都会增加治愈的可能性。

乳腺癌筛查是怎样进行的

乳腺癌筛查是通过乳房触诊和乳房X线检查来进行的。20岁以上的妇女每个月都需要检查他们的乳房，使她们能够熟悉自己的感觉，发觉可能的变化。如果自查中发现乳头排出血性或脓性分泌物或者乳房内有新生的质硬的肿块，就需要医疗人员进行进一步检查。因个体的危险因素或者地区医疗条件不同，乳腺癌筛查指南（临床检查方法以及程序）有很大的变异性。乳房X线检查可以探查提示乳腺癌变的一些变化。但是，乳房X线检查有可能漏诊。也有一些通过乳房X线检查观察到的病变，经过进一步的检查被证实并非癌症。一旦发现可疑改变，就要进行活组织切片检查（实验室病理分析）来确定是否为癌症病变。八成的乳房肿块都不是癌症。乳腺癌的治疗方式有手术、放疗和/或化疗。

女性如何预防子宫颈癌

绝大多数子宫颈癌都是由某种人类乳头瘤病毒（简称HPV，参见有关性传播感染的事实参表）

的感染导致的。人类乳头瘤病毒可以通过接种疫苗来预防。对性活跃期之前的少女进行人类乳头瘤病毒的免疫接种效果最好。避孕套也能够减少人类乳头瘤病毒感染风险。宫颈涂片这项盆腔检查过程中的一项简单检测，可以检测到可能的癌前细胞或病变。如果可能，性活跃期的妇女应当定期进行子宫颈癌筛查。

什么是卵巢癌

卵巢癌多见于发达国家55岁以上的妇女。卵巢癌通常起病隐匿，等到发现时，大多已经发展到了相对晚期。卵巢癌的诊断和治疗方法仍然处在初期阶段。

哪些生殖系统癌症会影响男性

男性的生殖器官最易发的癌症是前列腺癌。前列腺癌通常影响老年男性，并且进展缓慢。睾丸癌更多见于年轻男性（18-35岁）。但是，睾丸癌比较少见，并且如果早期被发现，通常可以治愈。男性也可以学做自我检查，来确定睾丸是否存在异常增生。

分娩和母乳喂养

分娩是怎样的过程？

所谓分娩，就是孕妇要生下孩子的时候，她的身体所处的阶段。分娩过程常常开始于下列一个或多个征象：阴道流出透明或粉红色黏液；阴道流出羊水；表现为腹部变硬的子宫收缩。子宫收缩在分娩的过程中会逐渐增强。分娩开始后，子宫颈打开，子宫的收缩可以推动婴儿通过子宫颈和阴道。分娩过程一般持续5到18个小时，因个体差异可能相差很多。对于新妈妈们来说，分娩过程可以说是相当痛苦（尽管产妇对疼痛的敏感度各不相同，产前准备和产前护理也可能帮助孕妇减轻疼痛的感觉），筋疲力尽，焦躁不安。但是，孕育新生命在她们心中，仍然是美妙而且难以置信的人生经历。

什么是剖宫产

剖宫产，也叫剖腹产，是一种通过外科手术分娩的方式。在剖宫产手术中，医生在产妇的腹部和子宫上做一个切口，将婴儿从这个切口取出。剖宫产一般只在阴道分娩可能对产妇和胎儿的健康形成威胁的情况下才被考虑实施。有些时候，医生为了个人利益实施剖宫产，而不为产妇和婴儿的权益着想。比如，医生可以安排一个自己感觉方便的时间来实施手术。不必要的剖宫产可能会增加产妇和婴儿的健康风险，包括死亡风险。

产妇分娩时需要哪些帮助

无论是在家、在卫生服务站还是在医院分娩，产妇都需要一名受过专业训练的助产士或医生的协助。适宜的医疗条件也非常重要，以保证在发生并发症的紧急情况下，产妇能够得到及时有效的救治。世界各地的分娩相关的医疗条件和医疗实践不尽相同。在一些国家和地区，上述条件能够得到满足。但是，也有一些国家和地区的大多数产妇分娩的时候没有专业人员的协助，也没有应对紧急情况的医疗保障。还有一些地方，产妇生孩子是由其他妇女，或者产妇的丈夫、父母来接生的。甚至有些产妇在没有任何帮助的情况下，自己就把孩子生了下来。

没有专业人员协助的情况下分娩会有哪些后果

大约15%的分娩过程会发生并发症。缺乏专业人员的协助，以及没有紧急情况下的医疗保障，常常造成本可以避免的疾病和死亡。每年，超过50万的妇女死于分娩，800万到1500万的妇女因为孕产并发症遭受严重的创伤，或者落下残疾，譬如产科瘻。几乎所有这种死亡都发生在发展中国家。通过专业人员的助产、紧急情况的医疗保障、通过计划生育的方法避免意外怀孕，以及安全的人工流产服务，绝大部分这种死亡都是可以避免的。

什么是产科瘻，对女性有什么影响

产科瘻指的是阴道和膀胱或直肠之间形成的病理性的通道。尿液和/或粪便会通过这个瘻管持续性的流出。当产妇经历难产，又没有条件实施剖宫产的时候，在延长的产程中，胎儿的头部会压迫阴道、直肠和膀胱组织，使组织破损，形成开放的瘻管。

在大多数情况中，婴儿都死于滞产。对于形成了产科瘘的妇女，持续不断流出的尿液或粪便的臭味，非常令人难堪。很多妇女和少女因为产科瘘的问题，被她们的丈夫抛弃，家人、朋友和街坊邻里也都避之不及。如果不进行治疗，产科瘘会导致慢性的健康问题，包括溃疡、肾脏疾病，以及下肢神经损伤。

每年大约发生10万例产科瘘病例，其中绝大部分都发生在撒哈拉以南的非洲和亚洲地区。产科瘘在穷困少女和妇女人群中的发生率出奇的高，特别是在小骨盆女性中。原因就是营养不良导致的骨盆发育迟缓。产科瘘可以在医院通过手术修复。但是，据估计，全球仍有两百万妇女没有得到救治。

为什么母乳喂养重要

对于婴儿，特别是新生儿来说，母乳是唯一一种完美食品。黄颜色的初乳富含营养素和免疫抗体，可以保护婴儿免受疾病和感染。初乳也可以帮助婴儿清洁肠道。分娩后的最初几小时内进行哺乳，也可以帮助孕妇的子宫止血，并且促进乳汁流出。此外，母乳永远都是洁净的、现成的，并且温度适中的。母乳喂养可以帮助母亲和孩子建立亲密关系。当然，母乳还有一大优点，就是免费。（世界卫生组织推荐，婴儿出生六个月内可以以纯母乳喂养，不需要添加辅食。如果可能的话，母乳喂养可以延长至六个月以上，与其他安全而有营养的食品搭配。）

如何减少艾滋病病毒的母婴传播

艾滋病病毒阳性的孕妇可能会在怀孕、分娩和母乳喂养的过程中将病毒传染给婴儿。如果她没有服用预防性药物并且进行母乳喂养，就有20%–45%的机会使她的孩子感染艾滋病病毒。不过，当今已经有药物可以有效地防止孕中及产后发生艾滋病病毒垂直传播。艾滋病病毒阳性的女性如果想怀孕或者已经怀孕，应当去向医生咨询，了解服用何种药物，以及服药时间。艾滋病病毒阳性的母亲也应当向医生咨询其他的适宜的喂养孩子的方式，这样就可以减少通过母乳喂养导致的病毒感染。在那些没有清洁饮用水和婴儿配方奶粉的地区，艾滋病病毒阳性的母亲可能不得不进行母乳喂养，但是这仅限于孩子出生六个月以内，喂满六个月应当立即断奶。母乳喂养与配方奶粉喂养或辅

食喂养混杂在一起，是最容易造成艾滋病病毒传染给孩子的情况。通过服用预防药物，并且遵循适宜的喂养指南，可以大大减少艾滋病病毒的母婴传播的可能性。

避孕方法

阻止精子卵子结合的临时性“用户控制”避孕法

方法	含义及原理	能否预防性病/艾滋病	其它特性
男用避孕套	一种薄乳胶套，在性交前套在勃起的阴茎上，防止精子进入阴道	能	<p>这是能够提供避孕与预防感染双重保护的两种方法之一，因此在避孕的同时还可以预防不孕症和宫颈癌。</p> <p>它使得男性可以保护自己以及性伴侣。</p> <p>易得易用。</p> <p>必须在性交之前就带上才能有效。</p> <p>有人发现它会降低敏感度。它可能发生破损和渗漏，特别是使用不当的时候。</p>
女用避孕套	带有两个环的涂有润滑剂的塑胶保护套。一个环在阴道外，覆盖着一部分的阴唇。另一个环在阴道内，覆盖在子宫颈上。这样它就形成了一个收集精液的小袋子。	能	<p>它可以在性生活开始前的几个小时就置入阴道。</p> <p>它使得妇女和女孩可以保护自己和性伴侣。</p> <p>它在性交过程中会比较显眼，而且放置方法也需要一定的练习。</p> <p>相比男用避孕套，它比较昂贵。</p>

避孕膜和宫颈帽	<p>避孕膜：浅、软的橡胶杯，其中填充了杀精剂，进入性交前置入阴道。它覆盖住子宫颈，阻隔并且杀死精子。</p> <p>宫颈帽：是一种置入阴道中的顶针状的橡胶杯，可以紧贴并吸附在子宫颈上来阻隔精子。它也应该配合杀精剂使用。</p>	尚不明确	<p>它可以在性交前置入。</p> <p>它并不是广泛有效的。</p> <p>它可能会在性交过程中脱落。</p> <p>它必须由医疗人员放置。</p>
杀精剂	<p>性交前放入阴道中的化学泡沫、乳剂、胶冻、膜片或栓剂。它可以在阴道中形成屏障并且杀死精子。杀精剂可以单独使用，也可以配合其他用具，比如避孕套，以增强避孕效果。</p>	否	<p>反复使用壬苯醇醚-9 (N-9) 杀精剂可以导致生殖器病变，增加艾滋病病毒感染的风险。</p> <p>属于艾滋病病毒高危人群的女性不宜使用杀精剂避孕法。</p> <p>有些用了会脏乎乎一片。</p>

注：本事实参表配合第7单元，146-169页内容。

更多关于副作用、效果和使用方法的信息参见 <www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9780978856304/en/index.html>。

在人体内部系统起作用的长效避孕法

方法	含义及原理	能否预防性病/艾滋病	其它特性
口服避孕药	含有人工合成激素（雌激素和孕激素，或只有孕激素）的小药片，可以抑制排卵，同时增加宫颈粘液粘稠度以妨碍精子进入子宫。根据品牌和类型的不同，女性需每日口服避孕药21-28天。	否	<p>它不要求女方在发生性关系的时候置入任何装置或采取任何措施。</p> <p>它可能减少月经来潮和某些类型的癌症、贫血、乳房问题，以及盆腔炎的风险。</p> <p>女性需记得定期服药。</p> <p>通常情况下，停止服药后，女性的生殖能力很快即可恢复。</p>
注射避孕药	定期，通常每一个月或每三个月一次，注射含有人工合成的孕激素的避孕药，抑制排卵并使宫颈粘液变得粘稠以组织精子进入子宫。	否	<p>如果不了解其他避孕方法，可以采用此法。</p> <p>它不要求女方在发生性关系的时候置入任何装置或采取任何措施。</p> <p>它可能减少某些癌症发生的风险。</p> <p>停药后的几个月内，女性的生殖能力可以恢复。</p>
阴道环	置入女性阴道中的纤薄，手感柔软，有弹性的圆环。它能缓慢地释放雌激素和孕激素，抑制排卵和增厚宫颈粘液。	否	<p>它不要求女方在发生性关系的时候置入任何装置或采取任何措施。</p> <p>停止使用后，女性的生殖能力立即可以恢复。</p>

避孕贴	<p>贴到皮肤上的小胶贴，透过皮肤缓慢释放雌激素和孕激素，能够抑制排卵，使宫颈粘液变稠。</p>	否	<p>它不要求女方在发生性关系的时候置入任何装置或采取任何措施。</p> <p>对于体重大于90千克的女性效果不佳。</p> <p>停止使用后，女性的生殖能力很快即可恢复。</p>
皮下埋植避孕药	<p>一个或两个小而柔软药物棒植入女性上臂的皮下，可以在三到五年内稳定的释放低剂量的孕激素，从而使宫颈粘液变稠，抑制排卵。</p>	否	<p>植入的药物棒可以随时取出，但是需要受过专业培训的人员操作。</p> <p>它不要求女方在发生性关系的时候置入任何装置或采取任何措施。</p> <p>药物棒移除后，女性的生殖能力立即可以恢复。</p>
宫内节育器 (IUDs)	<p>由医疗人员放置在子宫中的小装置，通常像一个T字形。有些宫内节育器能释放孕激素（一种激素），而其他一些含有具有避孕作用的铜离子。它们可以组织精子卵子结合。有些宫内节育器的效果可以保持长达十年。</p>	否	<p>这种方法不干扰性行为，在性交的时候它并不显眼。</p> <p>如果放置宫内节育器的时候有感染，那么这种方法可能导致盆腔感染。如果女性本身有不孕的体质，置入宫内节育器会增加不孕的风险。</p> <p>人体有时候会对宫内节育器产生排异反应。</p> <p>置入和移除都需要专业的人员操作。</p>

“自然避孕法”——需要特殊的行为方式和对人体的充分了解

方法	含义及原理	能否预防性病/艾滋病	其它特性
哺乳期闭经	仅适用于母乳喂养的妇女。哺乳可以刺激女性身体产生抑制排卵的激素。作为一种避孕法，它只在女性哺乳的6个月内或恢复月经之前（不论两者哪个先到）有效，而且要求婴儿需要且只经母乳喂养。	否	<p>母乳喂养免费，而且对母婴健康都有好处。</p> <p>对于经常不能在孩子身边的母亲来说，哺乳期闭经避孕法（LAM）可能有些困难。</p>
体外排精	在射精前将阴茎从阴道内抽出，防止精液进入阴道。如果一贯且正确的应用，这种方法会有效。	否	<p>体外排精方便易行而且零花费。</p> <p>它比体内射精的避孕成功率要高得多。</p> <p>它的效果取决于男性对于射精的预知力和控制力，女性在这种方法中发挥不了什么作用。</p> <p>它可能干扰性生活，减少性快感。</p>

<p>根据宫颈粘液 估计安全期</p>	<p>可以观察排尿后擦拭到的或内裤上沾染的宫颈粘液。粘液的量和性状会随着女性的月经周期发生变化。女性可以学会通过辨别粘液来预知何时是受孕期，何时是安全期。在受孕期，女性可以采取隔离性的避孕措施，或者避免性交。（参见有关月经周期的事实参表）</p>	<p>否</p>	<p>这种方法可以提高女性对自己身体的认知度。</p> <p>它使女性能够预知下一次月经周期何时开始。</p> <p>它也可以帮助想生育的夫妇来确定生殖周期中的哪些天最易受孕。</p> <p>一些由于宗教信仰而反对其它避孕方法的人群能够接受这种方法。</p> <p>这种方法需要一定的时间来学习，需要坚持不懈的每天观察，也需要性伴侣的配合。</p>
<p>根据体温变化 估计安全期</p>	<p>女性的体温会在排卵的时候略微升高。通过测量每天早晨没有起床活动之前的体温，她们可以确定排卵在哪天发生。排卵不能预报，下一次月经到来的时候，女人就知道自己没有怀孕了。排卵之前，女性可以采取隔离性的避孕措施，或者避免性交。</p>	<p>否</p>	<p>需要一个称为基础体温温度计的特殊温度计，使用户可以发现体温的细微变化。</p> <p>由于女性体温有时候会恰好排卵之前骤降，这个方法可以帮助想要生育的夫妇来确定女性生殖周期中的哪些天是受孕期。</p> <p>这种方法需要性伴侣的配合。</p>
<p>日历、标准日期， 或环形串珠避孕法</p>	<p>不少女性的月经周期大体上是可以预测的。日历和环形串珠可以帮助女性确定给自己何时处于受孕期。在受孕期内她们会采取隔离性的避孕措施，或者避免性交。</p>	<p>否</p>	<p>这种方法适用于月经周期有规律的女性。</p> <p>这个方法可以帮助想要生育的夫妇来确定女性生殖周期中的哪些天是受孕期。</p> <p>这种方法需要性伴侣的配合。</p>

永久避孕法

方法	含义及原理	能否预防 性病/艾滋病	其它特性
输精管结扎术， 男性绝育	一个简单的，门诊手术。输精管被切断并结扎。精子无害地被人体重新吸收，而不进入精液。这种方法不会影响男性的性能力，也不影响性快感和射精。	否	输精管结扎术在术后三个月才有效。 这是永久避孕法。
输卵管结扎术， 女性绝育	一项手术，切断并结扎或者堵塞输卵管，使精子和卵子无法相遇。这种方法不会影响女性的性能力，也不影响性快感。	否	这是永久避孕法。

紧急避孕（EC）

什么是紧急避孕

紧急避孕（EC）指的是无保护的性交发生后防止怀孕的一些方法。举例来说，紧急避孕可能应用在下述一些情形中，如常规避孕失败（避孕套破损），避孕方法运用不当，没有采取避孕方法发生性交，以及遭受强奸后。紧急避孕在无保护性交后的五天里实施，都可以防止怀孕。但是，及早进行紧急避孕可以收到最有保证的效果。紧急避孕不是人工流产。

紧急避孕有哪些方法

药物——服用含有孕激素（孕激素是很多避孕药中含有的一种激素）的药物是最常用的紧急避孕方法。2009年，孕激素紧急避孕药的推荐剂量是1.5毫克/片，服用一片；或者0.75毫克/片，服用两片。紧急避孕药可能只需服用一次，也可能分两次服用。对于分两次服用的剂型，第一剂要在发生无保护性交后尽快服用，第二剂则在12小时后服用。有些地方生产的紧急避孕药预先就包装成了两片装。这种避孕药也被称为“事后丸”。短时大剂量服用常规避孕药也可以达到紧急避孕的效果。但是，服用多大剂量，取决于药物的种类和品牌。并且必须在经验丰富的医生指导下服用。

宫内节育器——放置缓释铜离子宫内节育器也是一种紧急避孕的方法。宫内节育器需要在无保护性交后的5-7天内，交由受过专业训练的医疗人员置入需要紧急避孕的女性的子宫。宫内节育器紧急避孕法不适用于有性病感染风险的女性。另外，在一些国家，宫内节育器也没有被批准作为紧急避孕的方法。

紧急避孕如何发挥作用

紧急避孕药通过阻止排卵（参见有关月经周期的事实参表），阻止精子卵子结合，或者阻止受精卵着床（即受精卵附着于子宫内膜，参见有关生殖与妊娠的事实参表）等途径防止怀孕。紧急避孕药不会导致流产，因为这类药物对于已经妇女已经怀孕的情况不起作用。

缓释铜离子宫内节育器通过干扰受精卵着床来实习防止怀孕的作用。

紧急避孕的效果如何

紧急避孕的效果取决于两个方面，一是所服紧急避孕药的种类，二是无保护性交后多短时间内服药。在无保护性交后越早服用紧急避孕药，避孕效果就越好。据估计，服用紧急避孕药的避孕有效率为90%。植入宫内节育器的避孕有效率为99%。

紧急避孕方法能够阻止性病传播么

紧急避孕和阻止性病艾滋病传播毫不相干。

女性生殖器切割

什么是女性生殖器切割

女性生殖器切割，也被称为女性割礼，指的是部分或全部切除女性外生殖器的一种手术。不同年龄的女孩都有曾经受这种手术的案例，其中大多数是7到10岁的女孩。女性割礼可能涉及下列几种或全部情形：

- 部分或全部切除阴蒂；
- 部分或全部切除阴蒂以及小阴唇；
- 缝合外阴，仅留一小口供尿液和经血流出，这种手术被称为阴道封锁；
- 其他一些有害的手术，比如穿刺、牵拉或灼烧阴蒂和阴唇；刮擦或切除阴道组织；或者向阴道中置入腐蚀性物质造成阴道出血或挛缩。

性生殖器切割对健康有何不良后果

女性生殖器切割通常对女性的身体、性和心理健康造成严重的后果，其程度依手术方式、实施条件以及妇女和女孩的身体状况的不同而存在差异。直接的后果可能有感染、出血、剧痛、休克、排尿困难，以及组织损伤等。失血过多和感染可能导致死亡。在很长一个时期内，女性生殖器切割

会造成女性在月经、性交、性快感获得、生育、排便、排尿等方面的诸多困难。此外，在心理健康方面，可以造成女性的恐惧和抑郁。

为什么会存在女性生殖器切割

女性生殖器切割这种现象存在的原因多种多样，但是通常和某种传统以及维护现行的性别规范有关。作为一种传统意义上的成年礼，女性生殖器切割标志着一个女孩被社会所接纳，并且具备了结婚的资格。其他一些特定的原因包括减低女性的性欲以防止她们发生婚外性关系，还有强化文化认同，遵守有关“吸引力”的文化态度，为了宗教信仰等原因，尽管没有任何宗教有这样的条规。

哪些地方有女性生殖器切割的情况？有多少女性受到影响

女性生殖器切割在28个非洲国家、一些亚洲国家、中东地区，和欧洲、澳大利亚、加拿大、美国的移民中均有发生。据估计，1亿到1.4亿女孩和妇女遭受了生殖器切割。同时，每年还有近两百万到三百万的女孩都面临着生殖器切割的威胁。

女性生殖器切割侵犯了哪些方面的人权

女性生殖器切割是对女孩和妇女的一种暴行。它侵犯了，或者说危害了女性享受生命的权利，身体健全的权利，可达到最高健康标准的权利，摆脱残忍的、非人道的、有辱人格的虐待（包括躯体和心理的暴力、伤害或辱骂）的权利，有尊严的生活的权利，摆脱性别歧视的权利，以及儿童发展、保护和参与的权利。

为终结女性生殖器切割都做了哪些努力

国际组织、政府机构和许多非政府组织都致力于终结女性生殖器切割。许多国家和社区都禁止了这种行为。

艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒）和艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）

艾滋病病毒和艾滋病是什么关系

艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒）是一种攻击并且毁坏人体免疫系统的病毒。当人体的免疫系统因为艾滋病病毒感染而变得脆弱的时候，身体就无法再抵御疾病，并且可能发生严重的，通常危及生命的感染和癌症。这种病理状态就是所谓的艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）。艾滋病病毒携带者的免疫细胞如果降低到一定的数值，临床上也可以被诊断为艾滋病患者。

艾滋病病毒是如何传播的

艾滋病病毒存在于艾滋病病毒感染者的体液中。艾滋病病毒阳性的感染者可以通过精液（包括尿道球腺液）、阴道分泌物、乳汁和血液将病毒传播给其他人。这种病毒最常通过性交过程中的精液和阴道分泌物传播。艾滋病病毒传播不仅限于男女之间的阴道性交和肛交，也可以通过两个男性之间的肛交传播。本身患有性病会增加传染或被传染艾滋病病毒的危险性。

艾滋病病毒也可以通过输入被病毒污染的血液、在吸毒过程中共用针具、身体穿刺，或者纹身传播。艾滋病病毒还可以由感染病毒的母亲在怀孕、分娩以及哺乳传染给孩子；口交也有传染艾滋病病毒的风险；尽管使用受病毒污染的器具修剪指/趾甲或剃须也有感染艾滋病病毒的风险，但是这种可能性不大；触摸、接吻、打喷嚏、分享食物、饮水、共用器具，以及日常工作生活中的一般接触都不会传播艾滋病病毒；使用公共泳池、公共厕所、蚊虫叮咬也不会传染艾滋病病毒。唾液、泪水和汗液不会传播艾滋病病毒；尿液和粪便中如果不含血液就也不会传播艾滋病病毒。

如何预防艾滋病

目前还没有开发出艾滋病病毒疫苗，也没有能够治愈艾滋病的药物。所以，预防是非常必要的。

性传播

性传播可以通过拒绝无保护性交或通过每次性交都使用男用/女用避孕套来预防。另一种预防的方法是限制自己只有唯一的性伴侣，也就是遵循讲求“忠贞”的一夫一妻制。这种方法只在两个

人都确实忠贞不二，而且双方都没有感染艾滋病病毒的情况下才有效。不幸的是，很多人并不知道，他们自己或他们的性伴侣已经被艾滋病病毒感染，唯一可以确证的方法就是进行艾滋病病毒检测。此外，谁也不能保证他/她的性伴侣永远不会有其他的性伴侣。基于这些原因，依靠“忠贞”来预防艾滋病的方法对于很多人来说其实存在风险。对于男性，包皮环切可以在某种程度上预防艾滋病，但是并不能消除感染艾滋病的危险。对于女性，目前没有发现男性进行包皮环切能够直接减少她们感染艾滋病病毒的风险。因此，即使进行了包皮环切的男性仍然需要在性交中使用避孕套。

针具传播

针具传播可以通过每次注射或皮肤穿刺都使用全新的或消毒的针具来预防。

母婴传播

怀孕的母亲应该进行艾滋病病毒检测。艾滋病病毒阳性的孕妇可以通过服用抗艾滋病药物来减少在怀孕和分娩过程中将病毒传染给婴儿的可能。母乳喂养也是母婴传播艾滋病病毒的一种途径。艾滋病病毒阳性的母亲必须遵从医嘱来防止怀孕及分娩过程中的病毒传播，并且学习选择合适的方式喂养新生儿。（参见有关分娩和母乳喂养的事实说明表）

艾滋病病毒感染能够被治愈或治疗吗

艾滋病病毒感染不能被治愈，但是可以被治疗。目前艾滋病病毒的治疗方法被称为抗逆转录病毒疗法（ART）。抗逆转录病毒疗法通过联合应用多种药物来降低血液中艾滋病病毒病毒水平，并且减缓免疫系统的破坏。抗逆转录病毒疗法提升了许多艾滋病病毒感染者的生存质量，也延长了他们的生存期。这种疗法也减少了艾滋病后期伴发疾病的发病率和死亡，这些药物的药效因人而异。但是，如果不加治疗，艾滋病病毒感染者通常经过1-10年的时间发展成艾滋病患者。如果不加治疗，艾滋病人从发病到死亡可能不超过1年。

怎么知道自己以及自己的性伴侣是否感染了艾滋病病毒

想知道自己是否感染了艾滋病病毒，唯一的方法就是进行艾滋病病毒检测。想知道你的性伴侣是否感染了艾滋病病毒，唯一的方法就是让你的性伴侣进行艾滋病病毒检测，并且他/她愿意分享检测的结果。数百万艾滋病病毒阳性的感染者都自我感觉良好，看起来也完全健康，没有任何症状，而且完全不知道自己正将病毒传染给他人。

艾滋病病毒检测通过探测艾滋病病毒抗体来表明一个人是否被感染。艾滋病病毒抗体在病毒感染后的6~8周内就可以被检出。在少数病例中，艾滋病病毒抗体可能在感染后长达半年才被检出。

艾滋病病毒阳性结果表示受检者有艾滋病病毒抗体，已经感染了艾滋病病毒。如果第一项检测结果为阳性，就需要进行另外一项确证性检测。艾滋病病毒阴性的结果通常表示受检者没有感染艾滋病病毒。不过，也可能表示受检者虽然受到感染但是尚没有形成足以被检出的抗体。因此，艾滋病病毒阴性的受检者，如果怀疑他/她最近曾有暴露于病毒感染的情况，就需要在几个月内进行复检。

为什么人们要进行艾滋病病毒检测

由于诸多原因，艾滋病病毒检测非常重要。得到一个阴性的检测结果可以让人如释重负，它也可以鼓励一个人在将来实践更安全的性行为。艾滋病病毒阳性的感染者可以马上开始寻求治疗和照护。治疗可以提高艾滋病病毒感染者的生存质量，延长生存期。了解了自己被感染的情况，可以及时告知并保护自己的性伴侣。对于想怀孕或者已经怀孕的女性，得知自己感染艾滋病病毒的状况，对于她如何采取下一步行动有着重要的意义。她可以采取必要措施减少自己将病毒传染给孩子的风险。（参见有关分娩及母乳喂养的事实说明表）

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人需要哪些支持

当人们得知自己感染了艾滋病病毒，他们可能感到恐惧、迷茫、沮丧。感染艾滋病是改变人生的大事，感染者需要时间来适应这种状况。艾滋病病毒感染者需要强大的心理支持体系，这个体系可能包括他的父母、配偶或伴侣、其他家庭成员、朋友、咨询师、社工、其他艾滋病病毒感染

者和艾滋病病人，或者宗教人士和心灵导师。他们需要找到一位关心、尊重艾滋病病毒感染者和艾滋病病人，具备艾滋病病毒和艾滋病知识，并且可以随时提供他们所需医疗服务的医生。他们需要尽可能学习艾滋病病毒和艾滋病相关的知识，同时了解如何保护他们自己和性伴侣健康的方法。他们需要尽量保持健康，保证营养，经常运动，充分休息，戒烟限酒，避免服用软性毒品。最重要的一点，坚持安全的性行为，一方面可以避免感染其他性病，一方面可以避免将艾滋病病毒传染给他人。

不孕不育和辅助生殖

什么是不孕不育

如果一对夫妇进行比较有规律的无保护性交达到一年却没有怀孕，这种情况就是所谓的不孕不育，即使他们之前曾经成功孕育子女。大约十分之一的夫妇会遭遇无法怀孕的困扰。

导致不孕不育的主要原因有哪些？如何才能预防

尽管女性总被指责为不孕不育的原因，其实有一半的情况都是男性不育，或者双方都有责任。女性不孕的主要原因是输卵管堵塞（比如，未经治疗的性病或者子宫内膜异位症等情况）和激素问题。导致男性不育的主要原因是不能够生成足够数量的健康精子（原因多种多样）。要预防由性病导致的不孕不育，那么在不想生育子女的时候，就要带上避孕套进行性生活。年纪也是不孕不育的因素之一。人上了年纪，特别是女人，生育能力就会下降。女性的生殖能力在35岁以后会有明显的下降。

解决不孕不育问题首先要做什么

首先，夫妇应该搞清楚女方易于受孕的时期，在女方的粘液丰富、清澈、润滑、延展性好的时候进行性生活。夫妇双方应该治疗任何健康上的问题，吃好休息好，不抽烟，不吃药，不喝酒，不喝咖啡。男方的精液可以拿去诊所进行检验，来确定其中所含精子数量是否足够。还应该检查阴囊是否存在静脉曲张，这是可能影响精子生成的原因之一。女方可以检查一下有没有体质问题需要调

理，或着感染问题需要治疗。

还有其他哪些治疗不孕不育的方法

其他的疗法取决于导致不孕不育的原因。如果女方不排卵，促排卵药就可能有效。如果是输卵管堵塞，或者有其他一些状况，手术就可能有效。如果男方有阴囊静脉曲张，那么也可以通过手术进行矫正。

什么是辅助生殖

辅助生殖是多种高科技技术在辅助受孕方面的应用。人工受精涉及的是在女性排卵期将男性的精液注入到她们的阴道中。试管内受精指的是在实验皿中进行精子和卵子的融合，然后将受精卵植入女性的子宫。还有一种方式是“代孕”。由于女方不能怀孕，想生育的夫妇会安排一位“代孕母亲”，将夫妇的受精卵植入“代孕母亲”的子宫，孕育胎儿（一般通过试管内受精）。这些复杂的辅助生殖技术都极为昂贵。

月经周期（也称为排卵周期）

什么是月经或排卵周期

在青春期，女孩开始体验到生育周期。男性从青春期之后就具有了持续的生殖能力。与男性不同，女性只在怀孕周期中的某些日子才能受孕。该周期的长短因人而异的人，但一般约为一个月。在每个周期中，女性的身体都会经历许多变化。该周期中最明显的部分是月经出血，也称为月经或“例假”。

我们常常认为月经出血是月经周期的高潮，但是月经出血不过是这整个周期中一系列惊人变化的一个部分。这些变化是人体的一个潜在的为怀孕做准备的方式。这些准备包括宫颈粘液的生成，卵子的成熟和释放，以及子宫内膜的变化。这些变化是由激素（在腺体内生成的天然化学物质，由血液中携带分布到全身）控制的。

这些激素的变化影响到女性身体的许多部位，还会影响到女性感觉和生理功能。一个女孩或女人了解了自己身体的这些变化，可以感到更加舒适和安心。女性可以学习一些简单的技术来确定自己排卵以及来月经的时间。

女性的身体在月经周期中经历了哪些变化

排卵前

- 月经出血

月经或者叫月经出血，标志着一个新周期的开始。在月经期间，子宫脱落的血液和组织从阴道流出来。出血的第一天定为月经周期的“第一天”。出血一般持续4-6天。

- 干涩

月经出血结束后，女性会感到阴道比较干涩。这是因为此时的激素水平较低，导致子宫将生成的粘液量小，甚至不生成粘液。

- 浓稠的粘液排出/子宫内膜增厚

几天以后，因为女性的身体开始释放更多的激素，她可能会注意到的白带的出现。起初，这种粘液呈云白色或微黄色，粘粘的。与此同时，虽然她自己察觉不到，她的子宫内膜开始增厚，卵子开始成熟。

排卵

- 清除粘液/排卵

当卵子已经成熟，宫颈粘液开始变得清亮光滑，就和生鸡蛋清差不多。通常，如果用拇指和食指捏住这个阶段的粘液再分开，粘液可以延展成细丝联结在两个指尖。这种清亮的粘液可以滋养精子，并且帮助精子游向卵子。在这个时期，女性的性欲也会增强。卵子从卵巢释放出来的过程称为排卵。女性排卵前后的这有限几天，就是她们能够受孕的时机。也被称为“受孕期”。

女性的身体在这个时期还经历了一些其它的变化。比如，有一些女性会感到在几天里性欲高涨并且感到幸福愉快。也有一些女性则会在排卵的时候感到腹部轻微不适或者剧痛。

排卵后

● 排卵后期

排卵之后，卵子可以存活数日。宫颈粘液再次变得浓稠粘腻，像奶油似的。在接下来的大约14天里，激素会继续促进子宫内膜的增厚。体温也会略微升高。

● 月经出血

如果在这14天内都没有受孕，激素水平就会下降。子宫内膜脱落，体温也随之回落。脱落的子宫内膜就是月经。此时，一个新的月经周期又开始了。（如果在这14天内受孕，女性身体就会在接下来的9个月里继续产生激素来维持增厚的子宫内膜）

排卵-月经周期有多长时间

在初潮后的第一年（即第一次月经期），每个月经周期的时间都可能会有所不同。相隔几个月才来一次都有可能。即使是成年女性，月经因人而异。对每个女性来说，月经周期也有可能不规律。长途旅行、精神压力、心理抑郁、营养不良、疾病等都可能影响月经周期的规律性。不过，最常见的情况，女性的月经周期是每24~36天一次。

月经周期中，从月经出血到排卵这个部分的时间可能有很大变化。短则几天，长则数月。最常见的情况中，这个部分会持续1-3周。相对而言，排卵后到下一次月经出血这段时间比较有规律，一般是14天左右。换句话说，一旦排卵，女孩或妇女就会知道——除非怀了孕，否则她的下次月经会在刚好14天后到来。

在女性月经周期中，哪些天是受孕期

受孕期包括排卵日当天，以及之前的5天。精子在女性生殖道中可以存活5-6天，没有受精的

卵子可以存活24小时。但是，预测受孕日并不容易，因为月经周期的第一个时相（从月经出血到排卵的持续时间）的变异很大。有些女性学会了通过观察宫颈粘液的变化（以及体温的变化）来估计大概的排卵时间。有些女性也会在排卵的时候感到轻微的疼痛。很多妇女和女孩也会用这些“生育意识”技术来更好的估计月经什么时候到来。了解哪些天是受孕期对于想怀孕的女性和想要避孕的女性都非常有用。不过，正确使用生育意识技术需要详尽的指引，随访和细致的进行性观察。（参见关于避孕的事实说明表，以了解更多关于生育意识技术的信息）

女性会经历多久的月经周期

当女性进入中年，她们的激素水平会发生变化。最终她们停止排卵，月经也就此停止。这个阶段，被成为绝经期，也是一个女人生殖能力到达终点的标志。进入绝经期的年龄因人而异，也因具体情况而异。但通常而言，发展中国家女性绝经期始于45岁左右，发达国家女性绝经期始于50岁之初。（参见有关青春期与女孩的事实说明表）

营养、健康的体育活动、和物质滥用

营养

为什么营养在青春期格外的重要？

充足的营养在青春期格外的重要，因为这是青少年迅速生长的时期。特别是怀孕和哺乳期的女孩，更需要相当大量的额外营养。

导致营养问题的主要原因和营养问题的主要后果是什么？

缺乏获取足够营养丰富的食物是导致营养问题的主要原因。这个问题会因为食物在家庭中分配不均而变得尤为严重。比如，儿子在家可能得到比女儿更多的营养食品，或者妻子和女儿总排在最后用餐。营养不足会损害学习能力，降低对感染的抵抗力，导致孕产妇和婴儿的健康问题，并且在很多时候导致死亡。营养不足还可能导致中老年人骨骼脆弱。

另外一些营养问题在发达国家更为常见。摄取过量的富含脂肪和糖分的食物导致肥胖症，并且诱发了大量的健康问题，包括糖尿病、高血压和心脏病。强迫节食也是很多人的一大营养问题，特别在那些有媒体制造和推广不切实际的理想化的体型和外貌的地方。进食障碍，比如厌食症（不吃东西的强迫症）和易饥症（通常在进食后会催吐，同时服用泻药）可能导致严重的疾病甚至死亡。这些障碍在女孩中更为常见。

如何改善营养

改善营养的途径包括一下方面：

- 了解食物的营养构成，做出健康选择；
- 提请市场或快餐店供应实惠、健康的选择；
- 组织农贸市场，使城市居民能够买到当地产的新鲜食品；
- 促进家庭成员间食物的公平分配；
- 支持准确清晰的食品标签；
- 监管快餐广告行为。

体育活动

体育活动为什么重要

健康的运动量和运动形式帮助人们预防疾病，如肥胖症、糖尿病、某些癌症和高血压，还可以改善心境，体育也是社会互动和生活乐趣的来源。对女孩而言，参加体育活动或锻炼项目可以培养一个积极的身体意象的发展。同时，可以使她们有机会建立友谊，融入生机勃勃的群体活动，取得公认的成就。少女多参加体育活动可以获得更好的社会和健康产出——包括更好的学业表现和更少的意外怀孕。

刻板印象是如何影响体育或体力活动的参与度的

每个人都理应拥有平等的参与体育或体力活动的机会，不论她们的技术水平、性别、身体能力以及经济状况如何。但是，女孩、残疾人和生活极度贫困的人往往缺乏参与体育活动的机会。性别偏见导致女孩的体育锻炼机会更少。例如，学校的运动队只招募男生，女孩得不到运动设备器材，或者只能得到劣质的设备器材，对女孩和妇女的体育运动认识和资助不足等。这些歧视都是对女孩权力的侵犯。幸运的是，社区宣传和法制变革开始从地区、国家和国际的层面上着手解决这些不平等。同时，带有偏见的态度和观念也开始有改观。

哪些形式的体力活动对健康有负面影响

长时间剧烈的劳作，比如搬运重物，或者从事需要重复动作的任务，比如反复弯腰，就可能有害健康。不安全的工作条件也可以使工作相关的体力活动更加危险，比如工作中吸入毒性物质或者工作环境极度炎热。许多体育运动，特别是对抗性运动，也可能有受伤的危险。

物质滥用

人们服用哪些毒品？为什么服用它们

除了治疗以外，人们为了娱乐也会应用一些药物，包括酒精、烟草、咖啡因、大麻、吸入剂（诸如汽油、胶粘剂、清洁剂）、可卡因和海洛因。毒品会影响精神和躯体，有些时候是永久性的。有些种类的毒品比其它种类更加危险，它们的效果因人而异。酒精和烟草是全世界使用最广泛的毒品。近些年来，一些国家的女孩和妇女吸烟的人数急剧增加，人们因为多种原因使用软性毒品，包括：

- 为了减轻在社交场合中的焦虑；
- 为了显得自己成熟自信；
- 为了逃避感觉或问题，包括无聊和寂寞；
- 为了适应社会或寻求乐趣；

- 为了刺激精神或保持清醒；
- 为了提高感官知觉或体验“快感”；
- 为了减低食欲（减肥）；
- 为了放松或睡眠；
- 为了应付创伤。

什么是成瘾

当人们经常使用毒品，他们就会变得依赖它，沉溺于它。很多药物都会使人成瘾，包括一些治疗性的药物，比如止疼片、减肥药，或者安眠药。人们对某种药物成瘾的时候，可能自己都意识不到。许多人都发现一旦对某种药物成瘾，想停药是非常困难甚至不可能的。克服药物成瘾需要个人的决心，强大的意志力和信念，也需要支持性的环境，通常包括专业的治疗，或者参与到治疗方案中。

使用毒品或滥用毒品会造成哪些严重问题

在很多国家，青少年的物质滥用都是一项主要的公共卫生问题。毒品滥用会导致大量的严重的问题，包括：

- 酒后或服用精神活性药物后驾车造成的交通事故；
- 由于服药后的判断力和自制力低下，发生一些令人遗恨终生的行为；
- 由于判断力减弱而发生可能感染性病或艾滋病病毒，或者造成非意愿怀孕的不安全性行为；
- 在注射毒品过程中因共用针具感染艾滋病病毒或肝炎病毒；
- 吸毒过量导致中毒死亡。

吸毒成瘾可能使人采取铤而走险、不顾廉耻或者非法的手段去获取毒资。抽烟、咀嚼烟草的人，或者长时间跟吸烟者在一起的人，可能发展成癌症或其他威胁生命的疾病。孕妇服用药物，不管是合法的还是非法的，都可能危害胎儿。

青春期与男孩

对于男孩来说，青春期通常在10-13岁的时候开始，比女孩稍迟几年。男孩的青春期通常在20岁前后结束，当他们的骨骼发育完全的时候。

青春期的男孩会经历哪些变化

跟女孩一样，青春期的男孩可能发现他们的感觉和兴趣会发生变化，还会出现一些生理上的改变。这些改变因人而异，但是通常是按照这样的顺序出现的：

- 睾丸和阴茎长大；
- 长出阴毛，并且逐渐变得浓密、粗硬而卷曲；
- 声音变得低沉，可能是逐渐地改变，但有时候也会突然改变；
- 睾丸开始长大的大约一年后，男孩可能就开始有射精的体验（从阴茎释放一种被称为精液的乳白色体液）；
- 长出腋毛，汗液变得带有成年男性的体味；
- 长出胡须。

男孩还会经历井喷式的身高和肌肉的生长，皮肤变得油腻，易长痤疮。大约有一半的男孩会经历轻微的临时性的乳房发育，不过在一两年内就会消失。

什么导致了勃起

勃起可以发生在男人一生中的任何时候。勃起是在性刺激、放松或紧张、做梦、寒冷、穿紧身衣物、感到恐惧或兴奋，或者起床的时候憋尿等因素的作用下，阴茎中的海绵体充血导致的。勃起可能没有特定的诱因，特别是在青春期的时候。男孩经常突然的不由自主的就勃起了，有时候一天会发生好多次。这是睾丸激素处在比较高的或起伏比较大的水平的结果。

勃起后却没有射精可能会造成一种暂时性的“沉重感”，但不会对人体有任何伤害。如果不触

碰勃起的阴茎，勃起会自行消退。

射精的过程中会发生什么

在射精之前，尿道球腺会从阴茎的尖端释放出一两滴液体。这个过程被称为预射精，可以清洁尿道。预射精液中不会含有足够数量的精子，因此不具备足够让女性怀孕的能力（除非尿道中残留着上次射精时的精液）。但是，预射精液中可以含有艾滋病病毒。

全射精指的是精液的释放，释出的大约一茶匙的精液中通常含有数以亿计的精子。射精通常，但不总是伴随着一波所谓高潮的欣快感的释放。当一个男孩可以射精了，他就具有了让女人怀孕的能力。

什么是梦遗

男性在睡眠过程中经常会发生勃起，其中大约80%的男性会偶尔射精。这种射精现象被称为遗精或者“梦遗”。梦遗在青春期比较常见，当然成年男性也会发生。有手淫习惯或者有着常规性生活的男孩或男人会比较少发生梦遗。

梦遗（和手淫）不会对人体有任何伤害。它们可以释放紧张，使人获得快感。梦遗（和手淫）也不会“浪费”精子。睾丸会持续不断的制造新生的精子。而且，可以说梦遗是男性身体清空库存精子，保持精子新鲜的一种方式。（参见有关性与生殖系统-男性的事实说明表）

青春期与女孩

女孩的青春期为8-13岁之间，比男孩的青春期早两年左右。大部分女孩16、17岁或者骨骼发育完全后青春期结束。

女孩在青春期会发生什么变化？

青春期的变化因人而异。虽然变化的时间、顺序和速度有所不同，但女孩身体的变化大致遵循以下顺序：

- 乳房开始发育，而且通常是从其中一侧开始。乳房完全发育大约需要两年；
- 阴毛开始生长，渐渐变长、变粗、变卷；
- 身体内，阴道壁逐渐增厚，子宫和卵巢变大；（参见有关性与生殖系统-女性的事实说明表）
- 在乳房发育两到三年后，月经初潮。很多女孩在前几年的月经都不太规律。女孩一旦开始来月经（排卵），就代表她有能力生育了；
- 腋毛开始生长，汗液发生变化，产生成人的体味；
- 宫颈口开始分泌由阴道释放出的粘液。分泌粘液很正常，它表明生育能力和月经已经成熟。

另外，身高显著增长、骨盆和臀部变宽、脂肪增加、皮肤变油以及出现痤疮的可能性增加都是青春期的表现。

女孩对男孩的兴趣和感觉也会在青春期发生变化。月经前，女孩在情绪上会有较大波动，比如，高兴、沮丧、敏感或者易怒。

经期管理

月经周期是一件很正常的事情，而且是一个健康女性应该拥有的一部分。月经初潮应该是一件令人兴奋的事情，特别是如果这个女孩知道将要发生什么的话。但不幸的是，很多女孩子都会在月经初潮时感到不安和恐惧，因为没有人告诉过她们那意味着什么，又该做些什么。一些父母觉得跟孩子谈论生理周期会很尴尬。或者受到文化和宗教的影响，一些女孩会认为生理周期意味着不纯洁。其实，生理周期是身体自我更新并保持生育能力的一种方式。

月经周期期间，大部分的常规活动都可以参加。月经期的清洗非常重要，外阴应当用水和温和的香皂清洗干净。

女性处理经血的方法因情况而异。很多女性用卫生棉来吸收经血。在一些地方，女性使用一次性的卫生巾，用后扔掉。另一些地方的女性用可重复使用的卫生棉。这些卫生棉必须在每次用后用水和肥皂彻底清洗干净。无论在家里或学校里，女孩应当有一个较为私密的空间更换和清洗卫生棉。

很多女性和女孩子会用卫生棉条代替卫生巾，或者附加在卫生巾上面。卫生棉条是用棉花（或其他吸水性较好的材料）制成的小长条状物品，多数如手指大小，以便能够放入阴道中让人觉得舒适。卫生棉条放入阴道中吸收经血，必须最少一天更换两次。超过一天不更换卫生棉条会引起很严重的、甚至致命的感染（在阴道中放入任何不干净的物体都会引起严重的感染）。

经血量因人而异，周期内每天的经血量也有变化。一般来说，经期头几天经血量最大。一些女孩和女性也会在经期经历痛经。有时，痛经会非常强烈甚至伴随呕吐。像布洛芬这样的轻度止痛药能帮助缓解痛经。洗热水澡、用暖水袋敷小腹或者腰也能缓解疼痛。

经期前几天，一些女性的身体会有所不适。比如胸部疼痛，便秘，疲倦，长粉刺以及难以控制的情绪。另一些月份这些感觉可能会发生变化或者没有。很多女性发现规律的运动能够缓解经前不适和痛经。

很多女孩对于月经都有很多疑惑和困难。她们会发现找卫生保健工作者、女性亲友诉说是有帮助的。

生殖与怀孕

为何会怀孕

怀孕的发生需要精子和卵子的结合，这一过程称之为受精。受精过程只能发生在女性生理周期的排卵阶段。（参见有关月经周期的事实说明表）

在女性的受精期，卵巢之一会释放一个卵子。这一过程被称之为排卵。很短的时间内，输卵管末端的卵巢伞将会围绕到卵子周围并将其带入输卵管内。在这一阶段，子宫颈将会转移以防止其他

精子从阴道口进入。子宫颈会分泌大量粘液。这些粘液能够为精子提供大量营养物质以维持其正常活动。同时其将为精子上移到输卵管与卵子结合提供了一个很好的环境。

在性交过程中，精子从子宫口射入，并在几秒钟内进入子宫。如果女性在正常受孕期，部分精子将会在五分钟内到达输卵管内，其他的精子将在宫颈内的粘液中存活一段时间。这样，在受精后的五天内，精子还能够从子宫转入输卵管并与卵子结合。因此，在未保护的性交之后的数天内，女性体内仍可能存留精子，并且这些精子有可能到达输卵管与卵子结合。

一旦排卵发生，受精需要在二十四小时内完成，因为这是卵子存活的时间。受精在输卵管内发生。如果一个精子和卵子结合，其将会形成一道防御层，防止其他精子再受精。之后，由于输卵管的收缩和纤毛（输卵管内细小的毛发物）的压迫，和受精卵将会转移到子宫中。

受精后又有什么变化呢

在输卵管内，随着受精卵向子宫转移的过程中开始分裂生长，这一过程大概需要五天时间。当它分裂一次后，就形成了胚胎。在到达子宫的两天时间里，胚胎渐渐依附并植入子宫内膜。移植意味着妊娠的开始。

妇女如何知道自己是否怀孕

怀孕的早期特征因人而异，每次怀孕也不尽相同。主要包括：

- 月经不来；
- 腹痛；
- 乳房胀痛；
- 感觉身体浮肿；
- 乳头变得敏感；
- 口味和嗜好改变；
- 尿频；
- 情绪不稳定。
- 非正常疲劳；
- 呕吐；

可以通过医生或者药店购买测试用品测出是否怀孕。一些妇女如果掌握了自己排卵的规律，完全可以预测生理周期的时间，因此如果生理期推迟，就能推测出是否怀孕。

怀孕期会有什么变化

当胚胎（这一阶段称作囊胚）植入子宫内膜后，将会生长出羊膜囊和胚胎，羊膜囊为胎儿的生长提供了保护性的液体环境，胚胎从母亲的身上汲取了养分和氧气供胎儿生长，同时将排泄物排出。胚胎和胎儿之间通过脐带相连。

怀孕持续时间从受精后持续三十八周（从最后一次生理期开始为四十周）。怀孕期可以分为三个阶段，每个阶段大概持续三个月。

在第一孕期，大概是第十二周的时候，胎儿的主要器官和生理构造都已经成型，包括脑、心脏、肺、眼睛、耳朵以及四肢。第十八周后，胚胎就变成了胎儿。孕妇通常在第一孕期阶段容易感到呕吐，这种症状有时也称为“晨吐”。

从第十三周到大约二十七周或二十八周为第二孕期，这一阶段胚胎快速的生长。通常在第十九周的时候，孕妇能感觉到胎儿的运动，而且孕妇的体重开始上升。

在第三周期，胎儿持续增重，运动也更加激烈和频繁。

女性应该如何促进健康的妊娠

如果一个妇女或女孩决定怀孕，她们就不能随意就医、用药、酗酒。她们应该在孕前开始服用一些维生素和矿物质补充元素（尤其是铁和叶酸）。同时，孕妇应该经常向医务人员咨询，了解关于药物治疗、怀孕、潜在危险信号和分娩的信息。艾滋病病毒携带者应该服用抗艾滋药物防止胎儿受感染，同时保持自身健康。在生产期服用艾滋病病毒药物能够大大减少胎儿受感染的威胁。

不会通过性交传播的生殖道感染

什么是生殖道感染

生殖道感染主要有三个原因：

- 性传播（参见有关性病、艾滋病的事实说明表）；
- 在医疗过程中，病菌无意中侵袭子宫，比如放置避孕器、生产等；
- 阴道中的微生物超出正常指标。最常见的此类感染是内源性感染，念珠菌病和细菌性阴道炎。

什么是念珠菌病

念珠菌病，也称酵母菌感染，假丝酵母或者鹅口疮，是由阴道中的酵母菌超出正常指标而引起的。症状包括：厚白分泌物、强烈的瘙痒、外阴和阴道红肿、性交时阴道疼痛。有时患有念珠菌病的女性并无明显症状。这种感染可以治愈。免疫系统脆弱、怀孕或者服用抗生素的女性容易感染念珠菌病。

患有念珠菌病的男性偶尔会感到瘙痒和不适。身体的其他部位也会感染念珠菌病。

什么是细菌性阴道炎

“好的”和“不好的”细菌同时存在于阴道内，正常情况下维持着某种平衡。当有害的细菌增加影响阴道生化平衡时，细菌性阴道炎产生。最常见的症状是薄薄的灰白色或者黄/绿色分泌物、有臭味（特别是在性交和经期）、阴道瘙痒和疼痛。但有一半的女性患有此病时没有明显的症状。此病也是可以治愈的。虽然没有并发症，但是此病非常严重，有可能导致艾滋病和其他性病及盆腔炎。（参见有关性病的事实说明表）对于患有此病的孕妇来说，会有早产和新生儿体重轻的危险。

怎样降低非性交生殖道感染病的发生

女性应避免用水灌洗阴道，使用阴道内部干燥或紧缩药物、器具和物品，服用不必要的抗生素。大小便后，女性应当从前向后擦拭（从尿道向肛门擦拭）以避免细菌从肛门进入阴道或者尿

道。应避免穿影响空气流通的人造（聚酯）和紧身内衣裤。

医疗过程如何带来生殖道感染

当手术时，若被污染的器具携带病菌进入子宫或者无菌的器具在进入子宫时把阴道和宫颈中已经存在的细菌带入子宫时，也会引起生殖道感染。这些生殖道感染可以由流产、放置宫内避孕器或者分娩而带来。若对感染置之不理，会导致很严重疾病，即盆腔炎。医疗服务必须在无菌条件在进行。当医疗器具要穿过宫颈进行手术之前，要先检查并治疗已有的其他感染，这点至关重要。

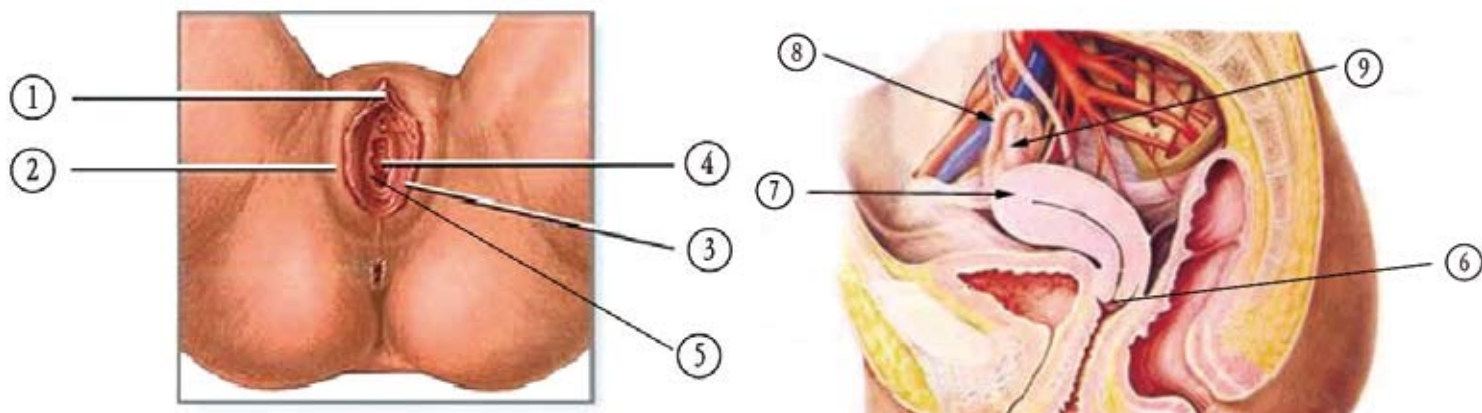
性与生殖系统——女性

什么是女性性与生殖系统

性系统与生殖系统共享一些但不是全部器官。性系统由哪些与性活动和性快感有关的器官组成。而女性的生殖系统则由那些与怀孕和分娩有关的器官组成。

女性性与生殖系统的主要组成部分和功能是什么

女性外阴包括所有可见的外生殖器（见下图）。



阴蒂 （图中1号所示）是一个有包皮组织覆盖的花蕾样的小器官。它的唯一功能就是让女孩和妇女获得性快感。阴蒂富含神经末梢，非常敏感。在性兴奋和性高潮期间，阴蒂（包括整个外阴）会充血膨大，使得阴蒂勃起。女性在性高潮的时候还可能感受到阴道收缩。

大阴唇 （图中2号所示）覆盖并保护阴道口。

小阴唇 （图中3号所示）在性兴奋的时候也会膨胀。

阴道 （图中4号所示）是一个具有弹性的管道，连接着外阴、子宫颈和子宫。当女性性兴奋的时候，阴道会分泌滑液。阴道上并没有多少神经末梢分布，因此这个部位不是非常敏感。在阴道性交的过程中，阴茎会插入到阴道中。如果男性射精，精液就会进入阴道，其中的精子会向前游动，通过子宫颈，进入子宫，到达输卵管。这时候如果恰好有卵子在输卵管里，就会被受精。阴道是经血排出体外的通道，同样也是婴儿降生的通道。女性不应该把一些可能让阴道干燥或紧缩的东西塞进阴道里，这些东西可能是有害的。

处女膜 （图中5号所示）是横跨在阴道口的一层薄膜。女孩进行体育运动或者其他体力活动都容易造成处女膜破裂，使用卫生棉条也可能将处女膜撑开。因此，处女膜破裂或处女膜拉伸并不能表明一个女孩或女人已经发生过性交。

子宫颈 （图中6号所示）位于子宫下部，延伸到阴道顶端。子宫颈的开口被称为子宫颈口，精子通过这个开口进入子宫。子宫颈会产生一种可以帮助精子进入子宫的分泌物（子宫颈粘液）。子宫颈粘液的性状在月经周期内会发生变化，女性可以学会根据子宫颈粘液的特征来确定易受孕期。分娩婴儿的时候，子宫颈会扩张，使婴儿能够顺利通过。

子宫 （图中7号所示）是位于女性膀胱上方的一个肌性器官，呈倒置的梨形。它的内衬（即子宫内膜）会在排卵-月经周期的第一个阶段会因为血液和组织的增加而变厚。如果没有胚胎着床，子宫内膜就会崩解，变成月经排出。如果有胚胎着床，一个胎儿就开始在子宫中发育了。

输卵管 （图中8号所示）是两条细细的，8-15厘米长的管道。卵子就通过这两条管道从卵巢转移到子宫，受精过程也通常发生在这里。

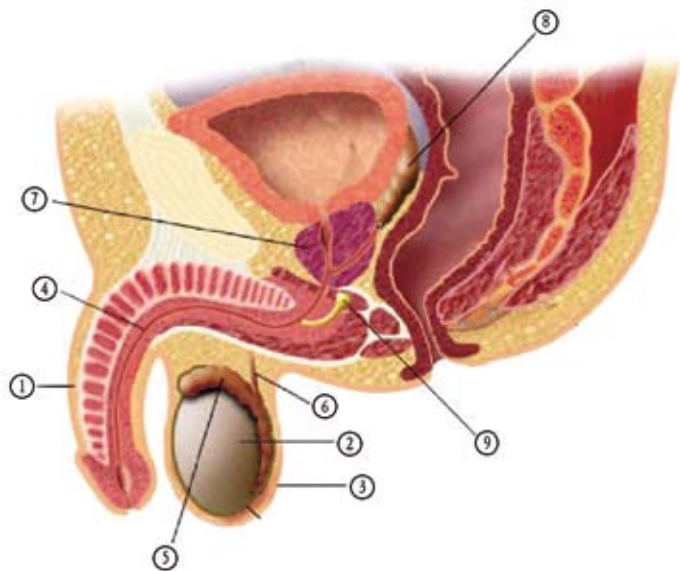
卵巢 （图中9号所示）是一对器官，每个卵巢大约有一颗杏仁或葡萄那么大。卵巢产生女性激素（雌激素和孕激素），在滤泡内贮存未成熟的卵子，产生并释放成熟的卵子。

性与生殖系统——男性

什么是男性性与生殖系统

性系统与生殖系统共享一些但不是全部器官。性系统由哪些与性活动和性快感有关的器官组成。而男性的生殖系统则由那些与产生、贮存和转运精子有关的生殖器官组成。

男性性与生殖系统的主要组成部分和功能是什么



阴茎 （图中1号所示）有下列几项功能。它与性快感有关，这与女性的阴蒂的功能相类似。阴茎在性刺激下充血变硬并勃起。阴茎的生殖功能是将精子送入阴道。阴茎的第三个功能是排尿（参加下述关于输尿管的内容）。阴茎的末端覆有一层皮肤，称为包皮。在很多族群中，包皮都会通过一种叫做包皮环切术的手术被切除。

睾丸 （图中2号所示）是阴囊中两颗球形的腺体，它产生精子和男性性激素。阴囊和睾丸都很敏感，是男性获得性快感的一个来源。

阴囊 （图中3号所示）是一个宽松的皮肤囊袋，容纳并且保护睾丸。环境寒冷的时候，阴囊收缩上提，使睾丸靠近躯体，从而保持睾丸处于适于生成精子的温度。

尿道 （图中4号所示）是从膀胱延伸至阴茎的一条管道。尿道是射精时精液（精囊腺液、前列腺液和精子的混合物）排出体外的通路，也是尿液排出的通路。膀胱底部有一个瓣膜会在阴茎勃起的时候关闭，以防止射精的时候有尿液排出。

附睾 （图中5号所示）是一个高度卷曲的管道结构，位于每个睾丸的顶部，精子贮存在附睾中并在此发育成熟，直到被排出体外。

输精管 （图中6号所示）是输送精子到达尿道的两条长而细的管道。射精的时候，输精管会收缩。

前列腺 （图中7号所示）产生的前列腺液是精液的组成部分，它可以帮助精子游动。许多男人都发现刺激前列腺可以获得性快感。

精囊腺 （图中8号所示）产生精囊腺液，最终精液中的大部分体液成分都来自此处。这些体液可以滋养精子。

尿道球腺（图中9号所示）产生一种浓稠的碱性体液，称为预射精液，可以在射精之前中和尿道中的酸性物质。

性别选择

什么是性别选择

性别选择指的是在怀孕的过程中检测胎儿的性别，根据检测的结果来决定保留胎儿或是人工流产。

人们为什么要进行性别选择

人们要进行性别选择的主要原因是这些人生活在一个重男轻女的社会中。在一些地方，要由儿子来传承家族的谱系、姓氏，继承家族财产，养家糊口，为父母养老送终。另一方面，女儿在这样的社会环境中，被认为要离开她们出生的家庭，去和丈夫的家庭一起生活。政府限制生育数量的政策会促使人们做出流产掉女性胎儿的决定。

在重男轻女的社会中，许多妇女受到极大的压力，要她们怀上男孩。生男孩可以提高一个女人的社会地位。没能生出男孩来传宗接代可能让一个女人遭受责骂、虐待甚至遗弃。在某些情况中，一个孕妇甚至可能被强迫去进行胎儿性别鉴定，如果是女孩，就进行人工流产。

性别选择是怎样实现的

很多原本用来帮助监测怀孕状况的医疗手段都可以被医务人员用来鉴定胎儿的性别。在一些地方，这些手段被专门地广泛应用于性别鉴定，就是为了要流掉女孩。

怀孕前：

在某些案例中，生殖专家可以在怀孕前就帮父母选择孩子的性别。一些特别的技术可以分离一份精液样本中带有男性和女性基因的精子。（孩子的性别是由父亲的精子决定的，不是由母亲卵子决定的）只有带有所需性别基因的精子才会被挑选出来，用于人工受精或是试管内受精。

怀孕中：

现有一些手段可以在怀孕期内鉴定胎儿的性别。其中一种手段是超声波检查，即利用声波在电脑中生成一幅粗略的影像。另外一种手段是羊膜穿刺术（将一根针头刺入羊膜腔吸取一些胎儿周围的羊水，并且分析羊水）。第三种手段称为绒毛膜活检（吸取并分析一些胎盘组织样本）。

分娩后：

有些夫妇在生完孩子后采取一些极端的手段。女婴可能会被送养、遗弃，甚至被杀害，仅仅因为她是女的。

性别选择有什么后果

性别选择源于性别歧视，也延续了性别歧视。在性别选择常见的地方，例如中国和印度的某些地区，它导致了男孩数量远多于女孩。由此，这些地方的很多男青年都找不到老婆，即使性别选择在某些地方是非法的，它还是在被继续施行。性别选择仍然是很多妇女权利倡导人士和政府严重关切的一个问题。

拐卖人口

什么是拐卖人口

拐卖人口指的是募集、转运、贩卖或购买人类，通过卖淫、拍摄淫秽音像制品、脱衣舞、现场色情表演、性伴游或强迫婚姻等方式对他们进行性剥削。大多数拐卖人口的受害者都是女孩或年轻妇女。强制手段诸如欺骗、欺诈、恐吓、隔离、威胁和使用武力，以及债务奴役（钱债肉偿）等被用来引诱和控制受害者。一些女孩和妇女还是被她们的父母、丈夫或男朋友贩卖而进入色情行业中的。

拐卖人口有多普遍

拐卖人口的确切情况尚且不为人知，因为拐卖行为是非法的、隐匿的，也就难以追踪。此外，

对于拐卖人口的各不相同的定义也使得建立全球被拐卖人口数据的努力变得十分复杂。拐卖人口是一项迅速发展的全球性产业，但是相关报告仍然局限于世界各个地区之内。它产生了巨大的利润，并且和有组织的犯罪相关。

拐卖人口有什么后果

受害者往往每天都要忍受屈辱和残酷的对待，包括饥饿、拘禁、殴打、强奸（包括轮奸）、强迫使用药物、强迫流产和绝育、以暴力威胁她们和她们的家人，以及威胁将她们的情况向她们的家人和朋友曝光。健康后果包括身体伤害（例如，骨折、脑震荡、烧伤、阴道和肛门撕裂）；吸毒和酗酒成瘾；性传播疾病的感染，包括艾滋病病毒感染；流产；以及不孕症。受害者遭受的极端的身体的和情绪的创伤可能导致急性心理反应，诸如身心分裂、创伤后应激障碍和自杀意念。受害者会面临因为谋杀、自杀、吸毒和酗酒，以及罹患艾滋病导致的过早死亡的风险。

如何防止拐卖人口

解决拐卖人口带来的诸多不良后果，需要打击犯罪分子和关怀受害者的一系列措施来防止拐卖人口犯罪行为的发生。

预防措施包括：

- 妇女赋权；
- 为妇女和女孩提供教育、职业培训和受雇佣的机会；
- 开展针对潜在受害者的教育活动；
- 培训教师、青少年工作者、或其他相关人员，以识别出具有较高被拐卖风险的女童，来对她们的家庭和社区做工作；
- 通过立法和提供教育来减少对于拐卖人口的需求；
- 设立贩卖国、接收过和中转国之间的跨境合作项目进行防范。

打击犯罪分子的措施包括：

- 加强法律制裁和执法力度；
- 公安局设立专职部门追查和逮捕拐卖人口的犯罪分子；
- 制定全面的证人保护机制。

为受害者提供的服务必须满足她们的迫切需求：保护、医疗、法律援助、住房、就业和心理咨询。拐卖人口的受害者不应受到惩罚、刑责或逮捕。她们应当受到无条件的帮助，不论她们的法律地位和档案如何。政府必须优先考虑并且划拨足够的资源来打击拐卖人口，同时，着眼长远，解决其根源问题，特别是贫困、性别不平等和性别歧视。

性传播感染（性病）

什么是性传播感染

性传播感染（性病）指的是主要经由性接触（包括阴道性交、口交和肛交）引起的感染。有多种不同的病原体可以导致性病（参见下表）。性接触也可以传播某些寄生虫疾病，如阴虱和疥疮。性病是生殖道感染这一更广泛概念的一个部分。（参见有关生殖道感染的事实说明表）

性病仅通过性接触传染么

有些性病可以通过皮肤接触传染。有些性病通过体液交换传染。有些性病由母亲在怀孕、分娩和哺乳的过程中传染给孩子。

性病有什么后果

性病可以对男性和女性的健康造成严重后果（参见下表）。很多常见的性病在女性当中难以被察觉，但也有些性病对女性造成的后果比对男性更严重。例如，衣原体或淋病感染蔓延到上部生殖器官是导致女性不孕的常见原因之一。某些性病感染会增加感染或传播艾滋病病毒的可能性。有一

些但不是全部的性病是可以被治愈的。其它性病，比如艾滋病就不能被治愈。早期治疗可以消除或减少大多数性病的后果。

如何预防性病感染和传播

- 去医疗机构检测你是否感染了某种性病；
- 如果你有性病，及时治疗，并通知所有您最近接触的性伙伴，使他们也可以及时检测；
- 查明你的性伴侣是否有性病，若有，确保他或她接受了检测和治疗；
- 与您的性伙伴商量不涉及传播感染风险的性亲密方式；
- 使用男用或女用避孕套并且避免可能传播性病的性接触。避孕套可以防止大多数的性病感染（包括艾滋病病毒）。但它们并不能防止所有的性传播感染；
- 接种可以预防性病的疫苗。目前已经有了针对乙肝病毒和人类乳头瘤病毒（HPV）的疫苗。

什么时候应该接受性病检测

如果一个人符合下列一项及以上的情形，他/她就属于应该接受性病检测的性病感染高危人群：

- 具有某种性病的症状；
- 性伴侣患有性病，或者有患性病的迹象；
- 一个以上的性伴侣；
- 过去三个月有新的性伴侣；
- 自己的性伴侣可能有其他性伴侣；
- 性伴侣居住在异地或者经常出差。

及早检测很重要。被检出患有性病的人可以及早治疗并且可以帮助他们最近的性伙伴也去进行检测。在双方均经过检测并且完成了必要的治疗之前，怀疑感染性病的夫妇不应当恢复性生活。因为有些性病感染后并不能立即被检出，再做一次复查可能非常有必要。

性病	女性症状	男性症状	能否被治愈?	能否接种免疫?
软下疳	生殖器上疼痛的脓疮，腹股沟淋巴结肿大，女性常无症状。		是。	否。
衣原体	大多数女性无症状。确有症状的妇女可能有异常的阴道分泌物或者排尿时有灼痛。	常无症状。男性如有症状多为阴茎排除脓性分泌物或者排尿时有灼痛。	是。如果不加治疗，它可以造成女性盆腔炎，可能导致不孕。男性的并发症罕见。	否。
淋病	大多数女性无症状。可有异常的阴道分泌物或者排尿时有灼痛。	男性通常有脓性分泌物以及排尿时的灼痛。有些男性无症状。	是。如果不加治疗，它可以造成女性盆腔炎。可能导致两性的不孕不育。	否。
乙型肝炎	部分人有流感样症状、黄疸、尿液颜色深。其他人可无症状		尽管尚未发现可以治愈乙肝的药物，但是许多情况下，人体可以自行清除乙肝感染。偶尔它也会发展成慢性肝病。婴幼儿发展成慢性感染的风险更大。	能。
生殖器疱疹 (单纯疱疹病毒)	反复发作的疼痛的生殖器或肛门部位的脓疮。		否。但是经过治疗，症状可以得到控制。	否。

艾滋病 (人类免疫缺陷病毒)	艾滋病病毒感染早期一般没有任何症状。艾滋病病毒感染往往发展成艾滋病。艾滋病患者可能罹患多种感染、癌症和其它危及生命的疾病。	否。艾滋病是一种慢性的，最终致死的疾病，但是治疗（抗逆转录治疗）可以极大的延缓疾病的进程。	否。		
人类乳头瘤病毒 (HPV)	HPV感染可无任何症状，某些毒株可以导致生殖器疣。	否。但是经过治疗，症状可以得到控制。某些毒株可以导致妇女子宫颈癌。	能。疫苗可预防导致宫颈癌和生殖器疣的毒株。		
梅毒	由阴部、直肠或口腔一个或多个无痛性溃疡起病。第二阶段可能会产生皮疹，粘膜病变，发热和不适。当上述症状消失，梅毒进入潜伏期。	是。如果早期治疗可以被治愈。如果不经治疗，病原体会潜伏在体内。晚期梅毒会包含内脏的损害，而且可以致命。	否。		
滴虫	<table border="1"> <tr> <td>妇女可能会有黄绿色呈泡沫状的白带，气味强烈。也可能在性交和排尿时感到瘙痒或不适。</td> <td>男性通常无症状。有时有少量分泌物，或者在排尿射精时有轻微的灼痛。</td> </tr> </table>	妇女可能会有黄绿色呈泡沫状的白带，气味强烈。也可能在性交和排尿时感到瘙痒或不适。	男性通常无症状。有时有少量分泌物，或者在排尿射精时有轻微的灼痛。	是。	否。
妇女可能会有黄绿色呈泡沫状的白带，气味强烈。也可能在性交和排尿时感到瘙痒或不适。	男性通常无症状。有时有少量分泌物，或者在排尿射精时有轻微的灼痛。				

注：本表信息可能随着最新的研究、检测和治疗方法而有所修订，如需最新及额外信息请参见 <www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en/>.

联合国协定

联合国是如何达成公约和协定的

首先，联合国会召开一次全球性会议，下一步是涉及各国高级代表、技术专家和非政府组织成员的规划会，与会各方就书面文件的内容进行谈判。非政府组织没有官方身份和表决权，但是他们往往在文件内容的成形过程中发挥积极的作用。在联合国举行的正式会议上，各国代表最终确定并批准谈判后的文件。这些文件可能是公约的形式（这是具有法律约束力的），也可能是不具约束力的声明、行动方案或纲领。无论是哪一种形式，各国都可以选择签署文件，承诺遵守和实行。当一个国家批准了某条公约，这个国家就受到了这条公约的法律约束。

联合国公约和协定如何发挥作用

定期的国家问题说明会报告各国如何遵守（或未遵守）联合国人权公约。违反人权公约的情况可通常由国家法院，或者在某些案例中，由联合国或区域人权机构解决。许多非政府组织，以此为国际公约为基础，在他们的国家倡导更完善的法律、政策和项目。他们也可能承担监督各国政府对公约遵守情况的责任。国际援助或贸易协定的签订有时也拿一个国家对人权公约的尊重情况作为条件。

有哪些人权方面的最重要的官方文件

《世界人权宣言》，由联合国大会于1948年通过，宣言承认：“所有人类生而自由，在尊严和权利上一律平等”，并概述了向所有人保证的各项人权。它包含了有关生命和安全、个人自由、经济、社会、文化自由、教育、工作等方面的权利。《世界人权宣言》连同《经济、社会及文化权利国际公约》以及《公民权利和政治权利国际公约》，组成了《国际人权法案》。

《联合国儿童权利公约》于1989年获得通过，旨在保护儿童的个人权利——包括免受暴力侵害，可达到的最高健康标准，以及受教育的权利，等等。《联合国儿童权利公约》概述了家庭和政府在保障儿童权利方面的权利和责任。

《消除对妇女一切形式歧视公约》于1979年获得通过，承认妇女权利，并为终结妇女在社会各阶层受到的歧视划定了路线。涉及的权利包括政治参与、卫生、教育、就业、婚姻、家庭、法律面前人人平等。第四次世界妇女大会于1995年在北京举行，重新调整了实现妇女平等的努力方向，并且通过了一项行动纲领。主题包括在妇女赋权、贫困、女童，和对妇女的暴力行为等问题。

国际人口与发展大会于1994年在开罗举行，通过了一项行动纲领，为解决人口与发展问题（包括性与生殖健康、教育、人权、环境、移民，以及艾滋病病毒和艾滋病）的优先次序划定了路线。国际人口与发展大会的目标包括普及生殖保健和教育，尤其是对女孩的生殖保健和教育，以及减少婴幼儿、儿童和产妇死亡率。这份文件已经成为了寻求保护生殖权利的倡导者们和政府的重要工具。

对妇女和女孩的暴力，包括性暴力

对妇女和女孩的暴力有多么普遍

悲哀的是，对妇女和女孩的暴力（有时被称为性别暴力）是非常普遍的。这使一个主要的公共健康和人权问题。世界范围内，这种虐待的比率差异很大。但是在大多数地方，三分之一到三分之二的妇女被殴打，被强迫进行性行为，或者被她们的亲密伴侣辱骂一生。每年都有成千上万的妇女和女孩被跨境拐卖。大约一亿四千万妇女和女孩遭受了生殖器切割，此外每年都有三百万妇女和女孩面临生殖器切割的危险。在未来的十年中，发展中国家中将有超过1亿的女孩会被迫童婚。在每一片战争地带，对于妇女的暴力，包括蓄意强奸，在武装冲突之中和之后都会有这样的报道。

对妇女的暴力有什么后果

健康后果包括：

- 严重的痛苦和创伤，比如骨折、烧伤、失明、割伤、瘀青、头痛、腹部和肌肉痛，有些时候会持续数年；

- 精神健康问题，诸如抑郁、焦虑，以及饮食紊乱；
- 性功能障碍，包括性交疼痛、性冷淡和性恐惧；
- 生殖健康问题，包括流产、性病和艾滋病病毒感染、意外怀孕和增加的青少年性风险。

严重的伤害，蓄意谋杀，以及暴力相关的自杀都是女性死亡率的相关因素。在一个社区中，对妇女的暴力会延续男性优于女性的错误观念。性别暴力会在家庭、学校、社区和工作场所当中制造一种恐怖和不安全的氛围。

有哪些解决对女性的暴力的有效手段？

转变态度并且进行其他一些预防工作，包括：

- 让男人参与到转变文化态度中有关阳刚之气和暴力行为等部分的工作中；
- 将性别教育，包括关于性别暴力的信息，整合到正式和非正式的教育中；
- 引入一些活动，例如每年一次的制止对妇女暴力的16日维权行动；
- 教育妇女和女孩，让她们了解自己的法律权益；
- 其他对妇女和女孩的赋权活动；
- 制止童婚，这种陋习会置女孩子于易受到暴力的危险关系中。

提供服务：经受过暴力的女性以及她们的孩子都需要得到各种服务，这些服务最好是一站式的。她们可能需要热线、咨询、支援网络、达到安全标准的庇护所、法律服务，以及健康照护，包括为被强奸的受害者提供紧急避孕服务。

提供培训：培训医护人员，可以验伤并且向受害者提供医疗、心理救助，法律支持，以及转诊。

修改法律，包括：

- 以行动和承诺的资源为后盾，展示政府高层官员的发言表达的政治承诺；

- 制定和实施旨在解决对妇女暴力问题的法律，并且评估法律的执行情况；
- 制定指导方针和协议，并且向警察、检察官和法官提供系统的强制性的培训；
- 法院成立特别法庭，公安局设立专案部门；
- 制定严厉的逮捕和起诉政策，并且适当量刑。

扩大知识面：与对妇女和女孩暴力相关的研究报告和文献可以增进对于问题和解决问题的承诺的认识。



中国计划生育协会
China Family Planning Association

中国计划生育协会

青春健康教育指南

性、性别、艾滋病和人权教育统一行动指导手册

中国计划生育协会

地址：北京市朝阳区芍药居35号楼 邮编：100029

电话：86-10-8465-7984

传真：86-10-8465-7975

电子邮件：cfpacfpa@chinafpa.org.cn

如需更多信息，请访问：www.chinafpa.org.cn

www.chinayouthnet.org